

Pelatihan Pengembangan Model Integrasi *Life Skills* Ke Dalam Pendidikan Jasmani

Anira^{*1}, Syarifatunnisa², Amung Ma'mun³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia

¹Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

^{2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana

*e-mail: aniraanr20@upi.edu¹, syarifa@upi.edu², amung@upi.edu³

Received:
02.09.2022

Revised:
09.09.2022

Accepted:
19.09.2022

Available online:
24.09.2022

Abstract: *Development through sport (pengembangan melalui olahraga) merupakan sebuah paradigma baru yang telah berkembang dalam dunia olahraga di hampir seluruh dunia. Life skills (kecakapan hidup) merupakan suatu konsep yang menekankan olahraga sebagai suatu proses untuk pengembangan remaja dan anak muda dalam konteks yang positif, seperti teamwork, goal setting, time management, intrapersonal communication, social skills, leadership, problem solving and decision making. Pelatihan pengembangan model integrasi life skills ini ditujukan kepada para guru Pendidikan Jasmani (SD, SMP, SMA) di sebagian besar wilayah Indonesia. Pelatihan ini dilaksanakan secara daring dengan jumlah sebanyak 344 peserta. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan peningkatan dari segi keterampilan mengembangkan model integrasi life skills dan minat para guru untuk dapat mengimplementasikan model tersebut melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani. Pelatihan ini merupakan salah satu wujud peran para akademisi perguruan tinggi dalam bidang ilmu sosial yang menyangkut model pengembangan olahraga di masyarakat (community sport development) maupun pengembangan model pendidikan masyarakat melalui Pendidikan Jasmani.*

Keywords: *Life Skills, Pendidikan Jasmani, Integrasi Life Skills, Pelatihan*

Abstract: *Development through sport is a new paradigm that has developed in sports almost all over the world. Life skills are a concept that emphasizes sport as a process for the development of adolescents and young people in a positive context, such as teamwork, goal setting, time management, intrapersonal communication, social skills, leadership, problem-solving, and decision-making. Training of life skills integration model development was given to Physical Education teachers (SD, SMP, SMA) in most of Indonesia. This training was conducted online with a total of 344 participants. The results of this training show an increase in skills in developing a model of integration of life skills and the interest of teachers to implement the model through physical education learning. This training is a manifestation of the role of higher education academics in the field of social sciences concerning the model of sports development in the community (community sport development) and the development of community education models through Physical Education.*

Keywords: *Life Skills, physical education, Life Skills integration, coaching*

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas sosial (Coakley, 2015). Hal ini karena pada pengaturan olahraga terjadinya proses interaksi sosial. Seseorang yang terlibat dalam olahraga seperti pemain, pelatih, orang tua pemain, pendukung pemain, siswa maupun guru adalah dunia sosial. Mereka semua menciptakan dan memelihara budaya atau cara hidup tertentu yang terdiri dari nilai, kepercayaan, norma, dan rutinitas sosial sehari-hari. Setiap orang yang terlibat dalam olahraga tersebut akan terlibat dalam interaksi sosial karena mereka mempertimbangkan satu sama lain selama aktivitas sehari-hari mereka di dalam dan di luar lapangan. Olahraga adalah kegiatan yang signifikan secara sosial bagi banyak orang, olahraga memperkuat gagasan dan kepercayaan pada masyarakat, dan olahraga telah diintegrasikan ke dalam bidang utama kehidupan sosial seperti keluarga, agama, pendidikan, ekonomi, politik dan media (Coakley, 2015). Menurut Harvey et al. (2007) olahraga dapat menciptakan peluang untuk percakapan yang memungkinkan orang untuk membentuk dan memelihara hubungan dan bahkan meningkatkan status hubungan mereka. Hal ini meningkatkan modal sosial dan kecakapan sosial mereka, yang merupakan sumber daya sosial yang menghubungkan mereka secara positif dengan dunia sosial.

Olahraga telah memiliki payung yang kuat dalam proses pelaksanaannya. Hal ini tertuang pada Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Pada UU SKN tahun 2005 dijelaskan terdapat 3 konteks olahraga di dalamnya, yang pertama olahraga pendidikan (pasal 25), olahraga rekreasi (pasal 26), dan olahraga prestasi (pasal 27). Pada

konteks pendidikan, olahraga lebih dikenal dengan istilah olahraga pendidikan di persekolahan dan Perguruan Tinggi untuk para pelajar dan mahasiswa, olahraga rekreasi bagi masyarakat luas, maupun olahraga prestasi (*elite*) bagi atlet yang dirancang untuk bertanding dalam event lokal daerah, nasional, maupun internasional. Hal Lebih jauh dikatakan bahwa, pada olahraga pendidikan, kegiatan olahraga lebih mengarah pada pendidikan jasmani dan olahraga sebagai kegiatan intrakurikuler sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler untuk memfasilitasi minat dan bakat siswa.

Proses pembinaan, pelatihan, maupun pembelajaran olahraga sebagaimana di amanatkan dalam UU SKN tahun 2005, yaitu olahraga pendidikan, rekreasi, dan prestasi hanya terfokus pada tujuan olahraga itu sendiri. Pada hakikatnya olahraga memiliki banyak sekali manfaat di luar konteks olahraga itu sendiri, seperti nilai-nilai sosial life skills (Ferguson & Shapiro, 2016), *psychological* (Gould & Carson, 2008; Hermens et al., 2017; Super et al., 2016), *moral value* (Arnold, 2006; Pennington, 2017), karakter (Oddner, 2010) dan lain-lain. PBB pada program 2015-2030 telah mencanangkan SDG's (*Sustainable Development Goal's*) yang khusus dalam bidang olahraga diluncurkan program Sport for Development and Peace yaitu olahraga dijadikan sebagai instrumen pembangunan. Peran pendidikan jasmani dan olahraga sebagai sarana untuk mempromosikan pembangunan dan perdamaian telah diminati oleh komunitas internasional sehingga berkembang meluas dengan cepat. Olahraga dijadikan sebagai media yang sistematis dapat memberikan kontribusi penting bagi kesehatan masyarakat, pendidikan universal, kesetaraan gender, pengurangan kemiskinan, pencegahan HIV/AIDS, dan lain-lain.

Namun seringkali implementasi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tidak dilaksanakan berdasarkan program yang telah dirancang secara sistematis dan terstruktur. Hal ini menyebabkan pemanfaatan olahraga secara luar yang seharusnya dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani seringkali tidak tercapai. Salah satu dampak yang dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani adalah *life skills* (kecakapan hidup) (C. Bean et al., 2015; C. N. Bean et al., 2014; Danish et al., 2005; Hermens et al., 2017; Mangrulkar & Ede, 2001; Papacharisis et al., 2005; Patel & Fellow, 2006). Cronin & Allen (2017) mengklasifikasikan delapan komponen life skills, yaitu *teamwork, goal setting, time management, emotional skills, communication, social skills, leadership, dan problem solving and decision making*. Sebuah penelitian di Kanada mengatakan bahwa dengan program integrasi *life skills* secara *intentionally structure* yang diberikan kepada para pemain golf memberikan hasil yang sangat signifikan (Kendellen et al., 2017). Selain itu, jika program ini dilakukan secara terus menerus pada kegiatan olahraga, maka akan ada proses transfer kecakapan hidup ke kehidupan diluar kegiatan olahraga itu sendiri. Seperti yang dikatakan oleh Pierce, Gould, & Camiré (2017) proses transfer life skills akan terbentuk karena adanya pengaturan yang dengan sengaja diciptakan.

Di samping itu, hal yang sangat menginspirasi perluasan praktek pengembangan model integrasi *life skills* ini adalah hasil penelitian terbaru Bean and Forneris (2016) mengatakan hasil perkembangan tingkat *life skills* akan jauh lebih besar jika program integrasi dilakukan secara *intentionally structure*. *Intentionally structure* merupakan sebuah proses dimana para guru atau pelatih dengan sengaja menyusun program secara terstruktur untuk meningkatkan keterampilan khusus untuk para siswa atau peserta didiknya.

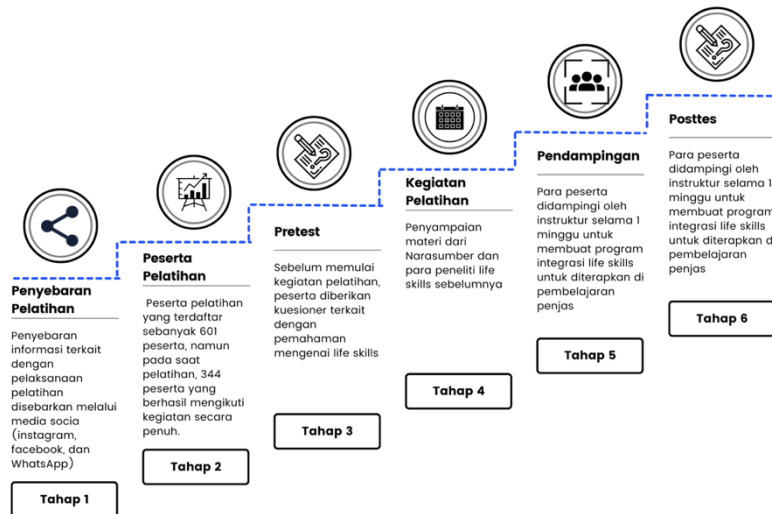
Berdasarkan dari latar belakang tersebut, penulis melaksanakan Pelatihan Pengembangan Model Integrasi Life Skills ke dalam Pendidikan Jasmani yang ditujukan langsung kepada Guru Pendidikan Jasmani di Indonesia.

2. METODE

Pelatihan Pengembangan Model Integrasi *Life Skills* ke dalam Pendidikan Jasmani dilaksanakan secara daring (*online*) menggunakan media *zoom video conference*. Hal ini dikarenakan pada saat pelatihan ini dilaksanakan, kondisi Indonesia masih terdampak COVID-19 sehingga pelatihan secara luring tidak memungkinkan untuk dilakukan. Pendaftaran pelatihan ini didesain menggunakan *google form* yang kemudian disebar luaskan melalui *social media* seperti Instagram, WhatsApp, dan Facebook. Pendaftaran pelatihan dilaksanakan tanpa memungut biaya apapun dari peserta. Kegiatan

ini telah dibiayai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), Universitas Pendidikan Indonesia.

Di akhir masa pendaftaran, tercatat sebanyak 601 Calon Peserta Pelatihan, namun pada saat pelaksanaan pelatihan, 344 peserta yang berhasil mengikuti pelatihan secara penuh. Alur kegiatan PKM dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan kegiatan PKM

Pelatihan ini dimulai dengan penyampaian materi tentang pengetahuan dasar mengenai life skills dan bagaimana pengembangan integrasi life skills dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan, serta bagaimana untuk mengukur pengembangan *life skills* kepada siswa. Melalui materi tersebut diharapkan para peserta pelatihan dapat memahami secara menyeluruh terkait dengan integrasi *life skills*.

Selanjutnya, peneliti juga mengundang beberapa pembicara yang sebelumnya telah menerapkan model integrasi *life skills* dalam berbagai cabang olahraga, seperti sepak bola, bola voli, dll. Tujuannya yaitu agar para peserta pelatihan dapat secara langsung mendengarkan berbagai contoh penerapan integrasi life skills dan berdiskusi dengan para pembuat program.

Pada bagian akhir, peserta diberikan pedoman untuk membuat program integrasi life skills pada pembelajaran pendidikan jasmani. Pembuatan program ini berlangsung selama satu minggu dengan didampingi oleh instruktur. Peserta dapat berdiskusi dengan instruktur melalui aplikasi WhatsApp. Instruktur merupakan tim anggota Pengabdian kepada Masyarakat yang sebelumnya telah menerapkan program integrasi life skills pada berbagai pengaturan olahraga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

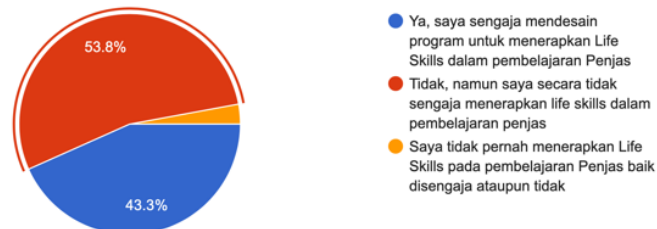
Hasil dari pelatihan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan para guru tentang integrasi program life skills, cara membuat model pengembangan integrasi *life skills*, dan ketertarikan untuk menerapkan model ini dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.



Gambar 2. Data Pengetahuan Guru Penjas tentang Life Skills

Data hasil kuesioner awal sebelum dilaksanakannya pelatihan menunjukkan bahwa 97 % Guru Pendidikan Jasmani sudah mengetahui tentang apa yang dimaksud dengan life skill. Selanjutnya sebesar 43.3% peserta mengaku telah mendesain integrasi life skills secara sengaja namun sebanyak 53.8% peserta tidak mendesain program *life skills* secara sengaja dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sedangkan 2.9 % sama sekali belum pernah menerapkan life skills pada pembelajaran pendidikan jasmani baik disengaja maupun tidak.

Apakah Anda menerapkan Life Skills secara sengaja/terstruktur dalam program pembelajaran penjas?
344 responses

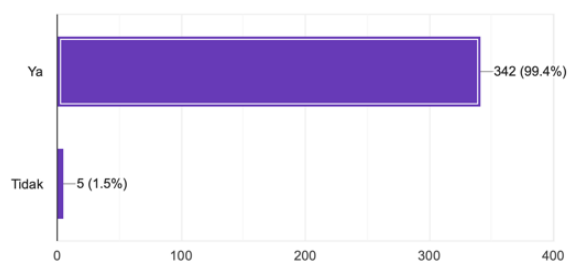


Gambar 2. Data Penerapan Model Integrasi Life Skills dalam Pembelajaran Penjas

Menurut data di atas, dapat dikatakan bahwa para guru pendidikan jasmani telah mengetahui apa yang dimaksud dengan life skills, namun hanya sebagian saja yang menerapkan program life skills pada pembelajaran pendidikan jasmani, dan bahkan masih terdapat sebagian kecil yang sama sekali tidak pernah menerapkan life skills pada pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini sangat memprihatinkan karena life skills merupakan komponen yang sangat penting bagi peserta didik untuk mendapatkan kesempatan terbaik dalam hidupnya melalui pendidikan jasmani dan atau olahraga.

Setelah dilaksanakannya pelatihan, diketahui melalui kuesioner akhir bahwa minat para guru pendidikan jasmani meningkat untuk menerapkan model integrasi integrasi *life skills* ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sebanyak 99.4 % guru pendidikan jasmani tertarik untuk menerapkan komponen life skills dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Apakah Anda tertarik untuk menerapkan komponen Life Skills dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani?
344 responses



Gambar 3. Data Minat Guru Penjas untuk Menerapkan Model Integrasi Life Skills dalam Pembelajaran Penjas

Berikut ini merupakan beberapa pendapat yang diungkapkan oleh peserta pelatihan mengenai mengapa *life skills* merupakan hal yang penting untuk diterapkan melalui pendidikan jasmani:

"Life skills penting untuk diberikan ke peserta didik agar peserta didik mampu survive untuk kehidupan yang akan datang, karena komponen dalam life skills itu sangat berguna dan relate dengan kehidupan didunia nyata".

"Sudah barang tentu di masa mendatang siswa akan di hadapkan dengan kehidupan sebenarnya tanpa bimbingan dari Orang Tua ataupun Guru dan Life Skills merupakan modal utama dalam menjalani kehidupan mendatang".

"Peserta didik perlu mempelajari tentang Life Skills karena apa yang mereka pelajari harus memiliki kebermaknaan dalam konteks kehidupan yang sebenarnya, sehingga ketika mereka menghadapi suatu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, maka mereka dapat membuat keputusan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Ditambah untuk menghadapi era industri 4.0, pengembangan karakter dan bakat yang dia miliki harus berkembang sesuai dengan jaman"

"Life skills menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan anak-anak sekarang. Karena akademik bagus tidak menjamin anak bisa survive dalam kehidupan nyata, sehingga sangat penting life skills peserta didik ditanamkan. Penjas menjadi sarana yang sangat baik dalam dunia pendidikan sekarang ini"

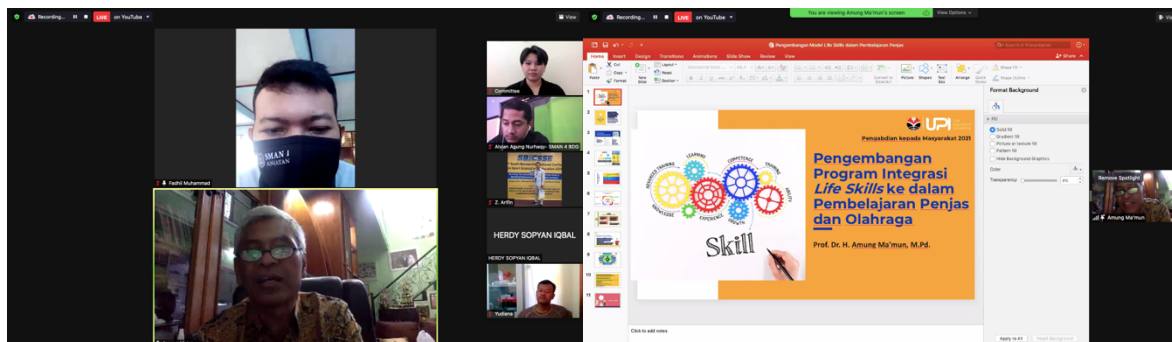
Hal ini menjadi salah satu bukti bahwa pelatihan ini dapat memberikan pemahaman kepada para peserta pelatihan tentang pentingnya *life skills* diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan data yang telah didapatkan sebelum dan setelah pelatihan terdapat beberapa hal yang menjadi catatan peneliti:

1. Kegiatan pelatihan pengembangan model integrasi *life skills* ke dalam pendidikan jasmani mendapatkan respon yang sangat positif dikalangan guru penjas.
2. Masih banyak guru penjas yang belum menerapkan model integrasi *life skills* secara terstruktur dan disengaja meskipun telah mengetahui pentingnya *life skills* bagi peserta didik.
3. Perlu adanya pelatihan lanjutan untuk melihat sejauh mana pengembangan para guru penjas dalam menerapkan model integrasi *life skills* di pembelajaran penjas.
4. Peserta pelatihan mendapatkan pengetahuan dan cara mengintegrasikan *life skills* ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
5. Hasil dari pelatihan ini berupa rancangan model integrasi *life skills* ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Pada pelaksanaan pelatihan, terdapat beberapa hal yang mendukung terlaksananya pelatihan ini, terutama dihadapkannya para narasumber yang pernah melakukan penelitian secara langsung tentang pengembangan model integrasi *life skills*, sehingga diskusi yang dilakukan menambah pemahaman yang didapatkan oleh para peserta pelatihan. Namun, selain itu, ada juga yang menjadi faktor penghambat dalam pelatihan ini. Pandemi COVID-19 menjadi salah satu kendala terbesar yang dihadapi. Hal ini disebabkan karena pelaksanaan pelatihan hanya dapat dilakukan secara daring serta waktu pelatihan yang relatif cukup sempit. Pada pelatihan selanjutnya, pelaksanaan secara luring akan sangat dianjurkan agar interaksi dan penerapan program dapat dilaksanakan secara langsung.





Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan yang dilaksanakan melalui zoom meeting

4. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan untuk merubah paradigma guru terkait dengan manfaat pembelajaran penjas. Pembelajaran penjas tidak hanya membuat anak terampil dalam melakukan tugas gerak, namun juga memberikan anak bekal terkait dengan *life skills* yang merupakan keterampilan yang dibutuhkannya untuk hidup bermasyarakat di masa yang akan datang.

Pada awalnya, para guru hanya mengetahui tentang *life skills* namun sebagian besar tidak menyadari bahwa *life skills* dapat diajarkan pada peserta didik melalui pembelajaran penjas. Melalui kegiatan ini, para narasumber dapat meyakinkan peserta betapa pentingnya jika keterampilan ini dapat diajarkan kepada anak melalui program yang disusun oleh guru secara terstruktur dan disengaja. (*Intentionally structure*).

Melalui hasil dari PKM ini, maka dapat ditarik kesimpulan dari hasil Pelatihan Pengembangan Model Integrasi Life Skills ke dalam Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar walaupun pelaksanaannya secara daring (online);
2. Para peserta latihan memahami dan mampu membuat program integrasi life skills ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah;
3. Pelatihan lanjutan sangat diperlukan untuk terus memantau program integrasi life skills yang telah dilaksanakan serta monitoring dan evaluasi untuk peningkatan program;

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti dan tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan dukungan secara finansial sehingga kegiatan pelatihan ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta pelatihan yang telah mengikuti kegiatan pelatihan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnold, P. J. (2006). *Sport and Moral Education*. February 2015, 37–41. <https://doi.org/10.1080/0305724940230106>
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the Importance of Intentionally Structuring the Youth Sport Context to Facilitate Positive Youth Development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410–425. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Bean, C., Kendellen, K., & Forneris, T. (2015). Moving Beyond the Gym: Exploring Life Skill Transfer Within a Female Physical Activity Based Life Skills Program. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 274–290. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1124155>
- Bean, C. N., Forneris, T., & Halsall, T. (2014). Girls Just Wanna Have Fun: A process evaluation of a female youth-driven physical activity-based life skills program. *SpringerPlus*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-3-401>
- Coakley, J. (2015). *Sports in Society: Issues and Controversies* (Twelfth). McGraw-Hill Education.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>

- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-Based Life Skills Programming in the Schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), 41–62. https://doi.org/10.1300/J370v21n02_04
- Ferguson, B. R., & Shapiro, S. K. (2016). *Using a Naturalistic Sport Context to Train Social Skills in Children*. 7107(March). <https://doi.org/10.1080/07317107.2016.1135700>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Harvey, J., Lévesque, M., & Donnelly, P. (2007). Sport volunteerism and social capital. *Sociology of Sport Journal*, 24(2), 206–223. <https://doi.org/10.1123/ssj.24.2.206>
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A Systematic Review of Life Skill Development Through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 408–424. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1355527>
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2017). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34–46. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
- Mangrulkar, L., & Ede, H. H. D. (2001). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Healthy Human Development*. *Life Skills Approach to Child and Adolescent Healthy*. September.
- Oddner, F. (2010). The character of sport and the sport of character. *Sport in Society*, 13(2), 171–185. <https://doi.org/10.1080/17430430903522905>
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 247–254. <https://doi.org/10.1080/10413200591010139>
- Patel, S., & Fellow, I. (2006). *Skills for Life : Developing a Sustainable Life Skills Education Program in Bhavnagar , Gujarat*. July.
- Pennington, C. G. (2017). Moral Development and Sportsmanship in Physical Education and Sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(9), 36–42. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1367745>
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186–211. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1199727>
- Super, S., Verkooijen, K., & Koelen, M. (2016). The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability—a salutogenic perspective. *Sport, Education and Society*, 23(2), 173–185. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1145109>
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.