

Mengembangkan Keterampilan Hidup

Seperti yang diuraikan di dalam kursus *Perkembangan Multidimensional Peserta*, olahraga untuk pembangunan lebih dari 'hanya' latihan fisik dan pelatihan keterampilan. Dalam kombinasi dengan pengembangan yang komprehensif dari peserta (pemuda), tujuannya adalah untuk **mempromosikan dan mengembangkan keterampilan hidup**. Kursus tentang Mengembangkan Keterampilan Hidup ini melihat lebih dekat keterampilan apa yang bisa diajarkan dan bagaimana caranya. Seperti biasa, perlu diingat bahwa ada lima prinsip utama dan S4D hanya dapat mengembangkan potensi penuhnya jika semua prinsip dipertimbangkan dan diterapkan.

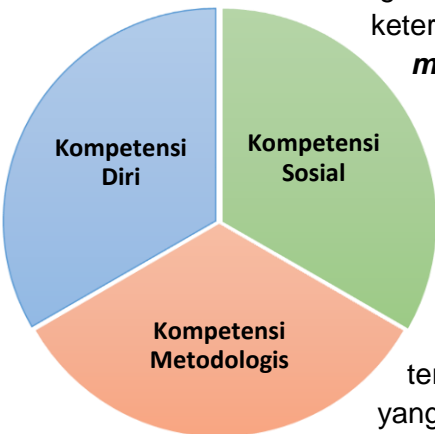


'Kompetensi' dapat digunakan sebagai sinonim untuk 'keterampilan hidup'

Keterampilan hidup sangat penting dalam membantu peserta (remaja) **mengatasi tantangan di dalam dan di luar lapangan pelatihan** dan dalam memastikan bahwa mereka hidup sukses dan memenuhi kehidupannya. Semua keterampilan hidup yang terdaftar dalam kursus ini tidak harus diajarkan di setiap negara atau proyek. Sebaliknya, mereka mewakili keseluruhan keterampilan hidup yang dapat diajarkan dengan menggunakan S4D.

Olahraga tepat digunakan sebagai instrumen yang berguna untuk mengajarkan keterampilan hidup karena **peserta kaum muda dapat dengan mudah menjadi sasaran dan terlibat secara aktif melalui olahraga**.

Keterampilan hidup harus dimasukkan ke dalam sesi pelatihan normal, membuat penyampaian mereka lebih halus dan intrinsik daripada jika mereka diajarkan menggunakan metode pengajaran yang lebih tradisional. Dengan begitu, anak-anak dan kaum muda dapat merasakan keterampilan secara langsung dan mereka akan lebih siap untuk menerapkannya. Ada tiga **klaster kompetensi** utama: **kompetensi diri, sosial dan metodologis**. Masing-masing klaster tersebut terdiri dari beberapa keterampilan hidup yang spesifik dan individu yang dapat dikembangkan melalui olahraga sebagai alatnya. Daftar lengkap dari keterampilan hidup ini ditampilkan sebagai berikut.



Klaster kompetensi dasar dan terperinci untuk anak-anak dan kaum remaja dapat diakses di situs '*Kiat Pembinaan Olahraga untuk Pembangunan*' di bawah: [Essentials – S4D Competences – Children and Youth Competences](#). Sayangnya, bahkan Kerangka dasar dan terperinci dari *Kompetensi Remaja Anak Olahraga untuk Perkembangan* masih kelihatan agak luas dan belum didefinisikan. Oleh karena itu, sangat penting agar **keterampilan individu dari setiap klaster selalu disesuaikan dengan konteks dan topik tertentu dari sesi pelatihan S4D** seperti Olahraga untuk Kesehatan, Olahraga untuk Kesetaraan gender, Olahraga untuk Pencegahan Kekerasan atau Olahraga untuk Kelayakan Kerja.

Tujuan dari S4D adalah untuk **mengintegrasikan keterampilan hidup ke dalam sesi pelatihan** dengan cara yang memungkinkan peserta remaja untuk menerapkannya dan mentransferkannya ke dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Berbagai macam keterampilan dapat diajarkan dengan menggunakan olahraga sebagai alat untuk

Persepsi Diri	Kepercayaan	Motivasi	Tanggung jawab	Ketahanan	Disiplin	Resolusi Konflik
Orientasi Tujuan	Adaptasi	Kreativitas	Empati	Solidaritas	Kerja sama	Hormat & Toleransi
	Permainan yang Adil & Kesetaraan	Komunikasi	Berpikir Kritis	Keterampilan Pengambilan Keputusan	Penyelesaian Masalah	

pembangunannya. Keterampilan yang dimaksud adalah sebagai berikut ini:

Agar peserta (remaja) mampu mengembangkan keterampilan hidup dengan menggunakan kegiatan S4D, penting untuk menyadari proses yang terjadi saat mengembangkan keterampilan ini. Kompetensi diri, sosial dan metodologis yang berbeda perlu dikembangkan berulang kali dan konsisten sehingga peserta menerapkannya dari waktu ke waktu dan mampu beralih dari ketidakmampuan yang tidak disadari menjadi kompetensi reflektif.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, kerangka kompetensi perlu disesuaikan dengan topik dan konteks yang spesifik. Sebuah contoh yang berguna tentang seperti apa klaster kompetensi topik tertentu dapat diakses di situs 'Kiat Pembinaan Olahraga untuk Pembangunan' di bawah: [Topic Collection – Sport for Employability – Competences – Competences Children and Youth](#).

Beberapa contoh detail yang dipilih, keterampilan hidup S4D dasar (kebalikan dari keterampilan hidup topik khusus) yang diajarkan dalam sesi pelatihan Olahraga untuk Kemampuan Kerja disertakan dalam tabel di bawah ini. Contoh-contoh ini hanyalah contoh representatif dan sama sekali tidak memberikan gambaran yang lengkap. Kerangka kompetensi lengkap dapat ditemukan di tautan yang disediakan di atas.



		Keterampilan hidup yang diperoleh anak-anak dan remaja di S4D	Keterampilan hidup yang diperoleh anak-anak dan remaja di Olahraga untuk Kemampuan Kerja
Kompetensi Diri Kompetensi Sosial Kompetensi Metodologis	Percaya Diri dan Kepercayaan	...mengetahui tentang kemampuan dan kualifikasi mereka	...menjadi percaya diri dan percaya pada kemampuan dan kualifikasi mereka untuk mengambil keputusan (berani) (misalnya melamar pekerjaan)
	Hormat, Permainan yang Adil, dan Toleransi	...bersikap toleran dan memperhatikan keragaman	...bersikap hormat dan tetap toleran dengan rekan baru atau rekan tim yang berasal dari lingkungan atau konteks yang berbeda
	Pengambilan Keputusan	...mengevaluasi situasi tertentu dan memilih tindakan yang sesuai	...mengevaluasi situasi tertentu di lapangan, atau di tempat kerja, dan memilih tindakan yang sesuai