

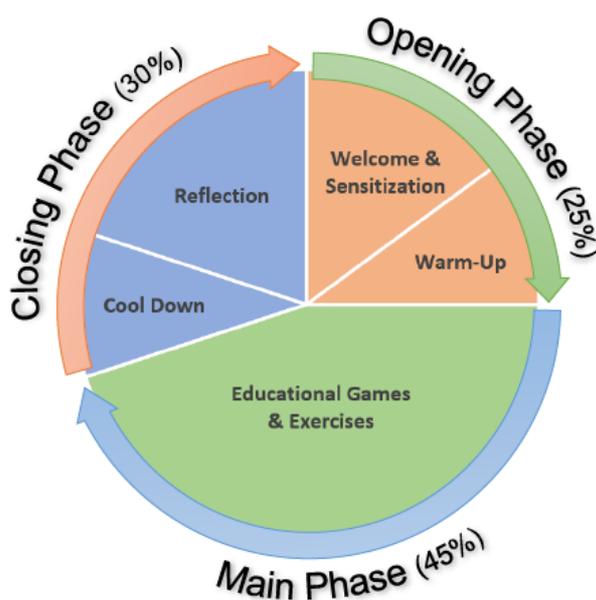
## Struktur Pelatihan S4D

Mengingat *Struktur Pelatihan S4D* adalah salah satu dasar kursus, maka bermanfaat sekali untuk mempelajari beberapa kursus dasar dan lanjutan lainnya sebelum melanjutkan kursus ini. Mempelajari materi kursus serta suatu pemahaman yang cermat tentang kursus dasar mengenai *Mengembangkan Keterampilan Hidup* dan kursus lanjutan tentang *Keterampilan Hidup dan TPB* sangatlah penting. Seperti biasa, tetap diingat bahwa terdapat lima prinsip utama dan S4D hanya dapat mengembangkan potensi penuhnya jika semua prinsip dipertimbangkan dan diterapkan. Agar olahraga memberikan kontribusi yang berarti untuk mengatasi tantangan dalam kehidupan sehari-hari maka kegiatan S4D harus secara khusus ditujukan pada pengembangan keterampilan hidup.



Sangat penting agar peserta didorong untuk menerapkan keterampilan tersebut tidak saja hanya di lapangan selama sesi pelatihan tetapi juga mentransfernya di luar lapangan yaitu ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Untuk mewujudkan hal ini, sesi pelatihan harus direncanakan dan disusun dengan semestinya.

Namun, transfer keterampilan hidup dari bidang pelatihan ke dalam konteks kehidupan sehari-hari adalah langkah yang paling penting dan paling sulit. Struktur pelatihan yang jelas dapat membantu memfasilitasi transfer ini.



Struktur ideal dari kursus pelatihan S4D adalah sebagai berikut:

### A. Fase Pembukaan (25%)

- i. Sambutan dan Sensibilitas (15%)
- ii. Pemanasan (10%)

### B. Fase Utama (45%)

- iii. Permainan pendidikan dan Latihan

### C. Fase Penutupan (30%)

- iv. Penenangan (10%)
- v. Refleksi (20%)

Meskipun ini adalah struktur yang direkomendasikan untuk kursus pelatihan S4D namun hal ini bisa saja tidak selalu memungkinkan (mis. S4D dalam pelajaran Pendidikan Jasmani). Tujuannya adalah untuk menyesuaikan struktur dengan keadaan sambil mencoba untuk tetap sedekat mungkin dengan struktur yang direkomendasikan dari kursus S4D.

**Refleksi** akhir **selalu menjadi bagian terpenting** karena pengalaman yang diperoleh di lapangan dialihkan ke tantangan dalam kehidupan sehari-hari peserta. Namun, disarankan untuk tidak hanya melakukan suatu refleksi di akhir sesi pelatihan, tetapi juga **satu refleksi tambahan singkat langsung setelah setiap latihan/permainan**. Jika tidak, peserta mungkin akan melupakan pengalaman dari awal pelatihan hingga akhir pelatihan. Pelatih S4D perlu dilatih dengan baik untuk mengadakan refleksi secara efektif karena refleksi tersebut berada di luar instruksi latihan yang biasa dan sudah dikenal.

Selama fase **sensibilitas** di awal sesi pelatihan, pelatih harus mencoba untuk menerapkan pedoman berikut:

1. Jelaskan apa yang akan dilakukan dalam sesi pelatihan S4D pada hari ini dan apa tujuan pendidikannya (**kognitif, sosial, olahraga, serta fisik**)
2. Jelaskan mengapa keterampilan hidup yang dipilih (SDG spesifik) dari sesi pelatihan hari ini relevan untuk peserta (remaja)
3. Diskusikan bersama dengan peserta situasi di mana keterampilan hidup yang dipilih sangat berguna (baik dalam olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari)

Dengan melakukan langkah-langkah tersebut di atas akan membantu mempersiapkan dan menyadarkan peserta akan sesi pelatihan yang akan datang dan refleksi setelahnya.

**Fase utama** berfokus pada permainan edukatif yang telah dipilih secara khusus untuk mempromosikan dan meningkatkan empat dimensi perkembangan termasuk keterampilan hidup. Ingatlah bahwa tidak cukup hanya menggunakan satu permainan edukatif untuk setiap keterampilan hidup. Layaknya keterampilan yang berhubungan dengan olahraga, **keterampilan hidup perlu dikembangkan secara berkelanjutan** selama beberapa sesi pelatihan dengan menggunakan berbagai latihan, permainan, dan teknik. Lebih jelas tentang hal ini dapat dilihat dalam kursus tentang **Mengembangkan Keterampilan Hidup dan Keterampilan Hidup dan TPB**.

Seperti yang telah disampaikan sebelumnya, **suatu refleksi setelah setiap latihan** merupakan langkah penting untuk memastikan transfer keterampilan dari bidang pelatihan ke dalam konteks kehidupan sehari-hari peserta. Pelatih harus mencoba untuk mematuhi **pedoman** berikut, mengajukan pertanyaan kepada peserta untuk **mendorong proses refleksi yang aktif**.

1. Jelaskan apa yang telah dilakukan dan bahas tentang apa yang telah diperhatikan selama sesi pelatihan/latihan.  
*P: Apa yang telah kita lakukan selama latihan/sesi pelatihan S4D ini? Apa saja yang telah Anda perhatikan?*
2. Menjelaskan mengapa hal-hal tertentu dilakukan, dan diskusikan konsekuensi dari keputusan.  
*P: Mengapa hal ini terjadi? Apa konsekuensinya? Apa yang bisa diperbaiki atau dilakukan secara berbeda?*
3. Alihkan tantangan yang dialami dari aktivitas S4D ke tantangan serupa di bidang kehidupan lainnya.  
*P: Apakah Anda menghadapi tantangan selama sesi latihan/pelatihan yang mengingatkan Anda akan tantangan dari hidup Anda sendiri? Apakah masalah ini juga berlaku atau ada di dalam kehidupan? Bagaimana Anda bisa menyelesaikan masalah seperti itu di masa depan?*
4. Menangkap apa yang telah dipelajari dari sesi latihan/pelatihan ini dan bagaimana pelajaran tersebut dapat diterapkan di masa depan dalam situasi kehidupan sehari-hari.  
*P: Apa yang Anda bawa dari pengalaman ini? Apa yang akan Anda lakukan secara berbeda di masa depan berdasarkan apa yang telah Anda pelajari hari ini?*

**Sangat penting untuk mendorong pemindahan keterampilan ini** ke dalam konteks kehidupan sehari-hari dari para peserta (remaja) untuk memberikan kontribusi yang berarti bagi kesuksesan pribadi mereka. Informasi lebih jelas tentang hal ini dapat dilihat di situs 'Kiat Pembinaan Olahraga untuk Pembangunan' di bawah: [Essentials – S4D Competences – From Theory to Practice: Competences as Part of a Training Session](#).