

Pedoman Refleksi untuk Sesi Pelatihan S4D

Pengantar:

Refleksi sebagai elemen kunci dari sesi S4D¹

Tanpa refleksi
itu hanya
"olahraga"

Refleksi **membuat perbedaan** antara sesi Sport for Development (S4D) dan sesi olahraga reguler. Refleksi pada aktivitas S4D tunggal atau seluruh sesi S4D sangat penting untuk membangun hubungan antara pengembangan kompetensi hidup/kecakapan hidup² dan penerjemahan kompetensi tersebut ke dalam konteks kehidupan sehari-hari. Tanpa refleksi, tidak akan ada koneksi atau transfer

kompetensi untuk situasi kehidupan sehari-hari dan, oleh karena itu, tidak akan ada dampak.

Bagian refleksi membantu memperdalam pemahaman tentang apa yang dipelajari selama sesi dan mendukung proses pembelajaran. Penting untuk memastikan bahwa proses ini sudah mendapatkan **waktu dan perhatian** yang cukup.

Ada banyak cara berbeda untuk melakukan refleksi, tetapi beberapa **elemen kunci** harus dipertimbangkan. Pedoman ini membantu Anda untuk memahami pentingnya refleksi untuk kompetensi dan pengembangan keterampilan hidup serta untuk mengingat kembali apa yang telah dipelajari selama sesi. Pertama, kami akan menjelaskan proses pembelajaran anak-anak dan remaja dalam program S4D dan bagaimana kompetensi S4D dapat ditransfer ke dalam situasi kehidupan sehari-hari. Kemudian, informasi tentang waktu bagian refleksi selama sesi S4D akan diberikan dan penjelasan langkah-demi-langkah secara rinci tentang bagaimana hal tersebut dapat diterapkan. Di akhir panduan, Anda akan menemukan berbagai contoh metode refleksi yang dapat Anda gunakan untuk melakukan refleksi Anda.

Memahami Proses Pembelajaran:

Bagaimana kompetensi dapat ditransfer ke dalam situasi kehidupan sehari-hari?

Olahraga dan permainan dapat digunakan untuk membuat pengalaman yang bermakna. Berdasarkan pengalaman tersebut, ada teori belajar yang berbeda yang telah menginspirasi pendekatan yang ada untuk mengajar di S4D.³ Beberapa teori pembelajaran ini terkait erat dengan bagian refleksi dari sesi S4D. Dalam pedoman ini, kami mengacu pada **teori pembelajaran pengalaman** dikembangkan oleh David Kolb pada awal 1980-an. Di sini, belajar adalah

"proses di mana pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman", di mana "pengetahuan dihasilkan dari kombinasi menggenggam pengalaman dan mentransformasikannya" (Kolb, 1984). Teori pembelajaran pengalaman divisualisasikan dalam "**empat tahap siklus belajar**" di mana pelajar 'menyentuh semua dasar' (McLeod, 2017): (1) pengalaman konkret, (2) observasi reflektif, (3) konseptualisasi abstrak, dan (4) eksperimen aktif.

Belajar adalah
menggenggam
pengalaman dan
mengubahnya.

¹ Meskipun kami melakukan refleksi komprehensif di setiap sesi S4D kami, kami mungkin tidak melihat perubahan perilaku peserta kami. Ada berbagai indikator lain yang mempengaruhi perkembangan pribadi peserta kami dan masih kurangnya bukti substansial untuk mendukung potensi olahraga untuk pembangunan ini. Untuk mengukur hasil dan dampak lebih lanjut dari intervensi S4D kami, sistem pemantauan dan evaluasi diperlukan. [Di Sini](#) Anda dapat mempelajari lebih lanjut tentang fungsi dasar P&E dan bagaimana siklus proyek dapat terlihat.

² Kompetensi hidup/kecakapan hidup merupakan bagian dari kompetensi S4D yang harus dikembangkan oleh anak dan remaja melalui program S4D. Selanjutnya kita akan menggunakan istilah kompetensi hidup. [Di Sini](#) dan di kami [Glosarium](#) Anda dapat menemukan informasi lebih lanjut tentang kompetensi S4D dan Kecakapan Hidup.

³ Untuk mendapatkan gambaran umum tentang teori pembelajaran yang berbeda, lihat GIZ & SPIN (2020b, hlm. 37 et seq.).

Teori ini menyatakan bahwa **pembelajaran yang mendalam dan jangka panjang** terjadi ketika kita terlibat dalam pengalaman emosional dan kuat sebelum kita melangkah mundur dan merenungkan pengalaman itu, kemudian menafsirkan dan mencobamemahaminya dan akhirnya menguji kemampuan baru kita dalam situasi lain.

Dengan kata lain, pembelajaran dapat dimaksimalkan dengan melibatkan peserta sebanyak mungkin secara aktif dalam **kegiatan, refleksi dan diskusi**. Proses pembelajaran ini memungkinkan peserta untuk memunculkan ide-ide baru atau modifikasi dari konsep mereka sendiri yang sudah ada. Langkah terakhir dari siklus belajar meliputi **eksperimen aktif** - peserta didik menerapkan ide mereka ke dunia di sekitar mereka dan melihat apa yang terjadi (GIZ & SPIN, 2020b).

Waktu:

Kapan refleksi harus dilakukan?

Temukan yang bagus
keseimbangan antara
refleksi & bermain!

Untuk keberlanjutan, refleksi harus dilakukan secara rutin untuk semua sesi pelatihan. Untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman bagi peserta Anda, pastikan untuk menemukan **keseimbangan yang baik antara bermain dan refleksi** dalam sesi Anda. Pertama-tama, peserta Anda harus menikmati sesi dan bersenang-senang selama kegiatan dan permainan.

Coba amati peserta dengan cermat selama kegiatan dan permainan untuk mengidentifikasi momen-momen penting yang dapat diajarkan (lihat di bawah) yang dapat Anda rujuk selama refleksi. Oleh karena itu, refleksi paling baik dilakukan **segera setelah aktivitas atau permainan**. Namun, jika Anda memiliki lebih banyak permainan yang berfokus pada kompetensi yang sama, Anda juga dapat melakukan refleksi setelahnya. Anda sebagai pelatih paling tahu peserta Anda! Cobalah untuk merasakan suasana hati kelompok untuk menemukan keseimbangan yang baik antara bermain dan refleksi.

Di akhir sesi, harus selalu ada lingkaran penutup dan refleksi singkat dari seluruh sesi untuk mengumpulkan peserta dan merangkum apa yang telah dipelajari selama sesi.

Pelaksanaan refleksi:

Aspek penting (1) sebelum, (2) sementara dan (3) setelah refleksi

(1) Aspek penting yang perlu diingat sebelum memulai refleksi

Refleksi adalah bagian penting dari sesi S4D dan, oleh karena itu, membutuhkan waktu dan perhatian yang cukup. Tetapi **sebelum** Anda mulai, ada beberapa aspek penting yang perlu diingat (GIZ & SPIN, 2020):

- Kumpulkan peserta dalam **lingkaran** (duduklah jika Anda merasa peserta merasa lebih santai)
- Pastikan untuk menciptakan lingkungan di mana peserta **merasa nyaman** untuk mengambil bagian dalam refleksi dan diskusi terbuka.
- Memberi **petunjuk yang jelas** selama proses refleksi dan pastikan bahwa semua orang terlibat dan didengar.
- Jangan terburu-buru dan beri peserta beberapa **waktu untuk berpikir** tentang pengalaman mereka.
- Namun, lakukan **jangan berlebihan dalam refleksi**. Seharusnya tidak lebih dari 10-15 Menit.
- Jika Anda merasa bahwa peserta tidak memiliki hal lain untuk disampaikan, Anda juga dapat memutuskan untuk **menyingkat** refleksi atau kembali ke topik lain hari.
- **Jangan paksa peserta** untuk berbagi sesuatu yang mereka tidak ingin.
- Anggap perasaan dan pikiran peserta **dengan serius**.
- **Dengarkan para peserta**, jangan beri tahu mereka apa yang harus dipikirkan. Tugas Anda sebagai pelatih adalah untuk **membimbing kelompok** melalui refleksi dan tidak memberikan jawaban untuk mereka.

Buat yang
menyenangkan
pengaturan dan
suasana!

(2) Siklus refleksi S4D - Memandu refleksi dalam 4 langkah

Di bidang kerja S4D terdapat **model dan pedoman berbeda** tentang bagaimana menerapkan proses refleksi. Berdasarkan teori pembelajaran pengalaman (lihat di atas) dan sejalan dengan model dari salah satu LSM yang terbesar di bidang S4, yaitu Right to Play (RTP), kami membagi refleksi menjadi empat langkah berbeda (Kolb, 1984; EDU: Jaringan PACT, 2019):



Siklus refleksi (ilustrasi sendiri berdasarkan Kolb, 1984; EDU: PACT Network, 2019)

LANGKAH 1: REFLEKSI - Tanyakan kepada peserta tentang pengalaman mereka selama kegiatan

Bagian pertama dari refleksi bertujuan untuk membuat para peserta **melihat kembali aktivitas** dengan fokus khusus pada situasi tertentu, kompetensi/keterampilan atau kesempatan belajar. Pelatih harus membimbing peserta untuk **mengidentifikasi kompetensi/keterampilan hidup** aktivitas difokuskan dan membantu merekamemahami relevansi perilaku mereka sendiri selama aktivitas. Contoh pertanyaan:

- Bagaimana Anda menyukai permainan/aktivitas tersebut?
- Apa yang sulit/mudah bagi Anda?
- Apa yang Anda perhatikan? atau Apakah Anda memperhatikan bahwa ...?
- Apa yang membantu Anda sukses/ atau Apa yang bisa dilakukan dengan lebih baik?

Bagian ini mengharuskan pelatih untuk **mengamati dengan seksama** peserta selama kegiatan dan untuk memperhatikan perilaku mereka. Hal ini diperlukan untuk mengidentifikasi situasi tertentu, kompetensi/keterampilan atau kesempatan belajar yang dapat dia rujuk selama refleksi, yang disebut **momen yang bisa diajar**.

Pentingnya momen yang bisa diajarkan	
Momen yang bisa diajarkan bisa diambil dari peristiwa <i>positif</i> atau <i>negatif</i> .	
Contoh untuk peristiwa <i>positif</i> selama aktivitas S4D dapat berupa: <ul style="list-style-type: none"> - bantuan tak terduga dari peserta lain - masalah yang dipecahkan berkat kerja tim yang baik - dukungan dan sorakan tim 	Contoh untuk peristiwa <i>negatif</i> saat-saat yang dapat diajarkan dapat berupa: <ul style="list-style-type: none"> - konflik selama kegiatan - perilaku tidak adil dari lawan - Kekalahan dalam permainan
Ketika Anda bekerja dengan anak-anak dan remaja, momen-momen yang dapat diajarkan terjadi sepanjang waktu. Kuncinya adalah menentukan momen mana yang paling penting untuk benar-benar difokuskan. Penting untuk melihat momen-momen ini sebagai kesempatan belajar yang kuat, yang dapat mengembangkan atau memperluas pemikiran siswa dan atlet. Dalam situasi ini, Anda mungkin ingin menghentikan sesi di tengah permainan untuk mengajukan beberapa pertanyaan guna membantu siswa dan atlet mendapatkan hasil maksimal dari pengalaman. Atau, Anda mungkin ingin menunggu hingga akhir sesi sebelum membahas masalah ini (EDU:PACT Network, 2019).	

LANGKAH 2: HUBUNGAN - Buat koneksi ke situasi kehidupan sehari-hari

Setelah mengidentifikasi kompetensi/keterampilan hidup, refleksi bagian kedua bertujuan untuk **mentransfer ke situasi kehidupan sehari-hari**. Pertanyaan-pertanyaan ini mengundang peserta untuk menggeneralisasi pengalaman, meminta mereka untuk melihatnya secara lebih luas dan melihat apakah ada **hubungan antara pengalaman selama aktivitas dan kehidupan mereka di luar lapangan olahraga**. Pertanyaan-pertanyaan di bagian kedua refleksi juga harus terkait dengan topik keseluruhan sesi S4D, misalnya kesetaraan gender, pencegahan kekerasan, kelayakan kerja, dll. Contoh pertanyaan:

- Pernahkah Anda berada dalam situasi ...?
- Apakah itu terjadi pada Anda sebelumnya (dalam kehidupan, di rumah)?
- Bagaimana relevansinya dengan apa yang sudah saya ketahui, yakini, atau rasakan?

LANGKAH 3: TERAPKAN- Tanyakan kepada peserta tentang tindakan tertentu

Bagian terakhir dari refleksi di lapangan adalah tentang peserta **pembelajaran pribadi**. Pelatih harus membantu peserta untuk menghubungkan/mentransfer pengalaman belajar mereka ke **tindakan tertentu** mereka bisa mengambil dalam situasi kehidupan nyata. Dengan kata lain, para peserta harus memikirkan **bagaimana menerapkan pembelajaran mereka** mengenai kompetensi/keterampilan hidup dengan dunia luar lapangan. Bagian ini juga harus terkait erat dengan topik keseluruhan sesi S4D (misalnya kesetaraan gender, kesehatan). Contoh pertanyaan:

- Apa yang Anda ambil dari pengalaman ini?
- Apa yang akan Anda lakukan secara berbeda di masa depan?
- Apakah Anda punya ide bagaimana...?

LANGKAH 4: TINDAKAN – Setuju dengan peserta tentang tindakan tertentu

Berbicara tentang penerapan tindakan itu mudah. Untuk menutup siklus refleksi S4D dan untuk menjamin tindakan yang Anda diskusikan di langkah 3, Anda harus **setuju dengan para peserta tentang tindakan tertentu** mereka akan **implementasikan dalam kehidupan sehari-hari** ketika mereka meninggalkan lapangan. Bagian ini sangat penting bagi peserta untuk mencoba apa yang telah mereka pelajari. Anda bisa memberi mereka **tugas kecil** ("pekerjaan rumah") yang harus mereka lakukan atau **pertanyaan yang** harus mereka pikirkan sampai sesi S4D berikutnya. Tugas/pertanyaan ini juga harus terkait erat dengan topik seluruh sesi. Pastikan untuk tidak membebani peserta dengan tugas-tugas ini dan jangan menekan mereka! Contoh:

- Tulis surat untuk diri sendiri dan rumuskan satu tujuan pribadi yang ingin Anda capai dalam tiga bulan. Bawa surat itu ke sesi latihan berikutnya. Saya (pelatih S4D) akan menjaganya tetap tertutup dan aman sampai Anda membukanya kembali dalam tiga bulan.
- Tugas observasi, misalnya "Stereotipe gender seperti apa yang ada di lingkungan Anda (keluarga dan teman)?" atau "Bagaimana orang-orang di lingkungan Anda berkomunikasi satu sama lain?"
- Cobalah untuk menerapkan tiga tindakan saling menghormati/toleran/solidaritas, misalnya bersikap sopan kepada seseorang, atau menawarkan dukungan/bantuan Anda kepada seseorang (setuju dengan peserta tentang bagaimana tindakan tersebut dapat terlihat).

(3)Tindak lanjut selama sesi S4D berikutnya

Di awal sesi S4D berikutnya, Anda harus **melihat kembali ke sesi terakhir** dan melakukan tindak lanjut pada langkah 4. Itu berarti Anda harus **menanyakan kepada mereka tentang pengamatan mereka, pengalaman dengan tugas/tindakan yang disepakati** atau jawaban mereka atas pertanyaan Anda dari sesi terakhir. Di sini, mereka dapat merefleksikan tentang bagaimana mereka menerapkan atau mentransfer kompetensi hidup dari sesi S4D terakhir ke dalam kehidupan mereka (lihat [Panduan Siklus Sesi Pelatihan S4D](#)).4

⁴ Juga untuk bagian lanjutan ini Anda dapat menggunakan metode refleksi yang berbeda (misalnya wawancara berpasangan).

Metode yang berbeda untuk melakukan refleksi:

Kemungkinan kreatif di luar 'mengajukan pertanyaan'...

Ketika mulai menerapkan refleksi, para peserta mungkin pada awalnya kewalahan dengan pendekatan baru ini. Apalagi jika banyak bertanya, Anda mungkin tidak mendapatkan jawaban. Untuk menghindarinya, Anda bisa **gunakan cara sederhana** untuk memperkenalkan pendekatan baru kepada peserta Anda. Ada banyak cara dan metode yang berbeda bagaimana refleksi dapat dilakukan dan bagaimana peserta dapat diatur. Berikut ini Anda dapat menemukan contoh metode yang dapat Anda gunakan untuk melakukan refleksi Anda. Namun, Anda juga dapat menggunakan variasi dan metode Anda sendiri tergantung pada kelompok sasaran, jumlah peserta, dan ruang yang tersedia.

Hindari berlebihan peserta Anda - gunakan cara sederhana!

1. Gerakan kerucut

Peralatan yang dibutuhkan: Dua kerucut, botol, t-shirt dll.

Keterangan: Tempatkan dua kerucut dengan jarak kira-kira 10 meter. Kumpulkan semua peserta bersama-sama dan jelaskan bahwa kedua kerucut mewakili jawaban yang berbeda untuk sebuah pertanyaan, misalnya sederhana *Ya* atau *Tidak*, pertanyaan atau pernyataan.

- Mintalah peserta untuk memposisikan diri mereka pada garis di antara dua kerucut, tergantung pada jawaban masing-masing atas pertanyaan Anda atau pendapat Anda terhadap pernyataan tersebut.
- Pastikan Anda mendefinisikan dengan jelas apa yang dimaksud dengan kedua kutub tersebut. Contohnya dapat berupa: Keterampilan apa yang mereka peroleh dari sesi tersebut, oleh karena itu, kerucut yang satu diberi label keterampilan motorik dan yang lainnya keterampilan hidup.
- Setelah peserta memposisikan diri, jelaskan apa yang Anda lihat. Beberapa mungkin berdiri di tengah untuk menandakan bahwa mereka memperoleh keterampilan hidup dan keterampilan motorik dan beberapa mungkin berdiri di ujung.
- Beri peserta kesempatan untuk menjelaskan keterampilan yang mereka peroleh dan bagaimana keterampilan itu dapat berguna dalam kehidupan sehari-hari mereka.
- Peserta hanya perlu membagikan pemikiran mereka jika mereka mau. Anda dapat mengajukan beberapa pertanyaan lebih lanjut, misalnya bagaimana mereka dapat menerapkan apa yang telah mereka pelajari dalam pelatihan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2. Tuliskan / Gambarlah

Peralatan yang dibutuhkan: Pena, kertas

Keterangan: Bagilah kelompok menjadi kelompok-kelompok yang lebih kecil dan sediakan pena/spidol dan kertas untuk setiap kelompok. Tanyakan kepada peserta apa yang telah mereka pelajari selama kegiatan atau sesi pelatihan dan bagaimana mereka dapat menggunakannya dalam situasi lain dalam kehidupan mereka. Untuk menjawab pertanyaan peserta dapat misalnya:

- gambarlah peta pikiran dan temukan berbagai bagian kehidupan mereka di mana keterampilan itu bisa berguna
- mereka dapat membuat catatan
- menggambar sketsa situasi

3. Bertindak

Tidak ada peralatan yang dibutuhkan

Keterangan:

- Kumpulkan peserta dan mulailah dengan menanyakan keterampilan yang dibutuhkan selama kegiatan atau sesi pelatihan.
- Bagilah peserta dalam kelompok-kelompok yang lebih kecil.
- Beritahu mereka untuk memerankan situasi kehidupan sehari-hari di mana mereka membutuhkan keterampilan dari aktivitas atau sesi pelatihan.
- Amati dengan cermat kelompok-kelompok tersebut dan kumpulkan mereka bersama-sama setelah lima menit.
- Segera diskusikan dengan seluruh kelompok situasi yang muncul dalam kelompok kecil.
- Fokus pada keterampilan hidup dan bagaimana keterampilan itu dapat berguna dalam situasi kehidupan.

4. Tongkat refleksi

Peralatan yang dibutuhkan: Bola atau benda lainnya

Keterangan:

- Biarkan peserta memikirkan hal terpenting yang telah mereka pelajari selama kegiatan atau sesi pelatihan dan bagaimana mereka dapat menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari.
- Kemudian berikan bola atau benda lain kepada salah satu peserta dan minta dia untuk membagikan apa yang telah dia pelajari.
- Bola atau benda tersebut kemudian akan diteruskan ke orang berikutnya.
- Tergantung pada waktu yang tersedia, cobalah untuk memberi semua orang kesempatan untuk berbagi.
- Berkomunikasi dengan peserta bahwa tidak ada yang dipaksa untuk berbagi sesuatu, hanya jika mereka mau.

5. Wawancara berpasangan

Peralatan yang dibutuhkan: Flipchart (*opsional*)

Keterangan:

- Mintalah peserta untuk berpasangan dan mewawancarai satu sama lain menggunakan pertanyaan yang diberikan oleh pelatih baik pada kertas plano atau secara lisan. Pertanyaan-pertanyaan ini harus mengacu pada empat langkah dari "siklus pembelajaran pengalaman" (lihat di atas).
- Setelah masing-masing menjawab, Anda dapat meminta setiap pasangan untuk bekerja dengan dua pasangan lainnya, membentuk kelompok yang terdiri dari enam orang. Biarkan mereka saling berbagi pelajaran terpenting mereka.

6. Empat sudut

Peralatan yang dibutuhkan: Empat kerucut

Keterangan:

- Tempatkan empat kerucut di kotak di lapangan.
- Minta peserta untuk berkumpul bersama.

- Sekarang masing-masing dari empat kerucut akan diberi label dengan pernyataan.
- Kemudian minta peserta untuk memilih satu kerucut sesuai dengan pendapat masing-masing.
- Berikan waktu kepada peserta untuk mendiskusikan pernyataan-pernyataan tersebut dalam kelompok mereka.
- Kemudian kumpulkan peserta dan diskusikan pernyataan tersebut dengan seluruh kelompok.
- Anda dapat melakukan putaran lain dengan pernyataan lain.

7. Ya dan Tidak Gerakan

Peralatan yang dibutuhkan: Delapan kerucut

Keterangan:

- Tandai bidang dengan empat kerucut dan bagi dengan garis di tengah menjadi dua sisi. Satu sisi mewakili jawaban "ya" dan sisi lain mewakili jawaban "tidak".
- Ajukan pertanyaan berbeda kepada peserta yang dapat dijawab dengan "ya" dan "tidak", misalnya: Apakah Anda menyukai kegiatan tersebut? Pernahkah Anda berada dalam situasi ...?
- Berdasarkan jawaban mereka, peserta harus memilih sisi "ya" atau "tidak".
- Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam Anda dapat menanyakan apakah beberapa peserta ingin menjelaskan jawabannya.

8. Sasaran

Peralatan yang dibutuhkan: Flip chart, pena

Keterangan:

- Siapkan flip chart dengan target dan bagi menjadi empat bagian yang berbeda.
- Mintalah para peserta untuk mengemukakan empat strategi berbeda bagaimana mereka dapat menerapkan keterampilan hidup dari kegiatan atau sesi pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.
- Tuliskan masing-masing dari empat ide dalam satu bagian target.
- Sekarang mintalah para peserta untuk menggambar sebuah salib di bidang strategi yang paling penting bagi mereka.
- Diskusikan dengan seluruh kelompok bagaimana para peserta dapat mengambil tindakan dan menerapkan strategi ini ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Referensi:

EDU: Jaringan PACT (2019). [Modul Handbook Pedoman Belajar Mengajar Pendidikan Antar Budaya melalui Aktivitas Jasmani, Pembinaan dan Pelatihan.](#)

GIZ, DOSB & Atletik Dunia (2019). *Atletik untuk Pembangunan*. Tersedia di GIZ & SPIN (2020a). [Garis Besar Kursus GIZ – Pelatihan untuk Pelatih. Level dasar.](#) Bonn, Eschborn: GIZ GmbH

GIZ & SPIN (2020b). [Instruksi langsung untuk konsep teoretis S4D.](#) (Presentasi Lokakarya, Balkan Barat).

McLeod, Saul (2017). *Gaya Belajar Kolb's & Siklus Belajar Experiential*. Tersedia di <https://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html#ref>

Kolb, DA (1984). *Experiential learning: Pengalaman sebagai sumber pembelajaran dan pengembangan* (Jil. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.