



Gita Setra

HIMBAUAN DARI DAN UNTUK LAPANGAN



Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga
Balai Pengembangan Kegiatan Belajar
Jayagiri Lembang

1983

ISI Cita Setra

Tajuk Rencana	3
Kata Pengantar	4
Andragogi	5
Olahraga	11
Aksara dan Upajawa	17
Aneka Kegiatan BPKB Jayagiri	19
Psikologi	25
Sebaiknya Anda Tahu	29

*** 0 000 0 ***

Penanggung Jawab	: Kepala BPKB Jayagiri Lembang
Dewan Redaksi	: Staf Pimpinan di lingkungan BPKB Jayagiri Lembang
Pemimpin Redaksi	: Drs. HM. Soeharto
Sekretaris Redaksi	: Duden Surahman
Staf-Redaksi	: Drs. Sugilar Idang Tatang Somantri Merry Mariam
Illustrator	: Endang Djumartjana
Fotografer	: Parwoto
Distributor	: Agus Samsudin
Penerbit	: Unit Persekitakan Balai Pengembangan Kegiatan Belajar (BPKB) Jayagiri.

Gambar Kulit :

- Atas Bupati Blitar, Sardjono (sebelah kanan Menteri) yang didampingi Ka. Kanwil, Dep. Dikbud, Prop. Jatim, Drs. Soegilo, mempersiapkan Menteri untuk menyaksikan "Tunjuk Karya" Kejar Paket A yang dipamerkan di Pendopo Kabupaten Blitar pada peringatan HAI '83.
- Bawah Memiliki ketrampilan anyaman bambu tidak mustahil akan mendatangkan penghasilan. Dengan penghasilan yang diperolehnya akan memberikah ketenangan belajar Paket A.
- Ini, salah satu implementasi Kejar Pendidikan Dasar yang diintegrasikan dengan Mata Pencarian.

TAJUK RENCANA

Karena proses belajar itu berlangsung sepanjang waktu maka masalah belajar tidak mengenal apakah itu anak-anak maupun orang dewasa. Tetapi karena orang dewasa bukan lagi anak-anak, maka pendidikan bagi orang dewasa sudah barang tentu lain dengan pendidikan yang diperuntukan bagi anak-anak.

Banyak para ahli yang telah mengembangkan cara-cara belajar bagi orang dewasa yaitu dengan cara yang berprinsipkan saling menerima, menghormati dan mengerti serta apabila warga belajar diberi situasi yang tepat, mereka akan berkembang dan berusaha menguasai keterampilan serta akan mewujudkan kreatifitasnya. Oleh karena itu dalam proses belajar orang dewasa harus bersifat membelajarkan, bagaimana belajar untuk memecahkan masalah. Membelajarkan disini sudah barang tentu harus diartikan sebagai suatu usaha agar mereka menjadi insan penuntut ilmu yang paling cocok dengan kepentingan dirinya serta dengan cara yang paling selaras dengan proses perkembangannya.

Dari gambaran tersebut diatas, maka setidaknya kita akan bertanya "Bagaimana caranya menerapkan konsep andragogi dalam pelaksanaannya". Itulah topik pembicaraan sekarang ini.

Dari Redaksi

KATA PENGANTAR

Para pembaca/pencinta Bulletin Gita Setra yang budiman, agaknya sudah sekian lama kami tidak dapat menemui anda, mengingat sesuatu hal yang kiranya sangat fatal sekali bagi kelancaran penerbitan Bulletin Gita Setra tersebut.

Namun pada kesempatan yang berbahagia ini, kami akan kembali menemui anda dengan penampilan yang serba baru. Mudah-mudahan penampilan kami ini dapat menghibur serta memenuhi harapan para pembaca/pencinta bulletin gita setra dimana saja anda berada.

Pada kesempatan ini pula kami dari redaksi mengetuk hati para pemikir untuk berlomba menyumbangkan hasil karyanya dari berbagai ilmu pengetahuan yang sangat erat hubungannya dengan Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga (diklusepora), sebagai bahan masukan para pelugas lapangan diklusepora khususnya dan para pembaca/ pencinta umumnya.

Hasil buah pikiran yang Bapak/Ibu/Saudara sampaikan setelah kami seleksi, naskah tersebut akan kami muat. Naskah yang dimuat dalam Bulletin Gita Setra, kami menyediakan sedikit imbalan jasa, yang kalau ditinjau dari upudnya mungkin tidak sesuai dibandingkan dengan hasil buah pikiran tersebut.

Atas bantuan serta dorongan para pemikir, demi lancarnya Gita Setra ini kami ucapkan terima kasih.

R e d a k s i

Andragogi

Oleh Tisnowati

formance-Centered).

PENERAPANNYA DI DALAM PRAKTEK

Ada beberapa pengertian yang dapat ditarik dari perbedaan antara kedua jenis orientasi belajar tersebut :

1. *Orientasi pihak pengasuh,*

Karena para orang dewasa memiliki orientasi yang berbeda tentang pendidikan apabila dibandingkan dengan anak-anak, maka sudah selayaknya apabila para pengasuh pendidikan bagi orang dewasa dituntut memiliki orientasi yang berbeda pula apabila dibandingkan dengan pengasuh pendidikan bagi anak-anak.

Dengan demikian para guru pengasuh pendidikan bagi anak-anak barangkali boleh mengutamakan perkembangan secara logis dari urutan mata pelajaran (Subject matter), hal ini berarti pelajaran diberikan tahap demi tahap sesuai dengan tingkat kompleksitasnya serta nilai kesulitannya.

Sedangkan guru pengasuh bagi orang dewasa terutama harus menyesuaikan diri dengan ke-

pentingan esensial dari setiap individu, dan kepentingan lembaga dimana individu tersebut bekerja, serta dapat mengembangkan pengalaman-pengalaman belajar yang berkaitan dengan kepentingan-kepentingan tersebut.

2. *Pengorganisasian kurikulum*

Pada zaman pertengahan dasar penyusunan kurikulum bagi anak-anak adalah 7 mata pelajaran yaitu :

- trivium yang terdiri dari gram-mar, rhetoric dan logic
- quadrivium yang terdiri dari arithmetic, music, geometry dan astronomy.

Walaupun jumlah mata pelajaran telah berkembang dengan cepat sejak abad pertengahan, namun konsep subject matter dalam penyusunan kurikulum masih tetap dipertahankan. Tetapi dengan munculnya faham andragogi, maka kurikulum bagi orang dewasa sering disebut "program" dan tampak perbedaan apabila dibandingkan dengan kurikulum bagi pendidikan anak.

Karena orientasi orang dewasa lebih tertuju kepada pemecahan mas-

alah, maka cara yang tepat guna menyusun kurikulum adalah lingkungan permasalahan (problem areas), bukan jenis-jenis mata pelajaran (Subjects).

Misalkan :

Pada kurikulum anak-anak untuk pelajaran bahasa akan diuraikan satu-persatu tentang cara penyusunan kalimat, pokok, sebutan dan hal-hal lain dalam tata bahasa, tentang ke-susasteraan dan hal-hal lainnya. Tetapi pelaksanaan andragogi akan memberikan secara terpadu berupa paket tertentu, misalkan "Bagaimana menulis ceritera yang baik" atau "Bagaimana menyusun laporan".

Bagi orang dewasa tata bahasa akan dibahas dalam suatu hubungan yang sesuai dengan kepentingan praktis dari peserta didik.

Jadi program-program pendidikan bagi orang dewasa seyogyanya dikaitkan dengan lingkungan permasalahan, misalkan :

- a. Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
- b. Pendidikan tentang tanggung jawab sosial atau program-program lain yang bermaksud untuk menanggulangi satu problema tertentu.
- c. Pendidikan tentang Pembangunan masyarakat
- d. Pendidikan tentang beternak ayam

- e. Pendidikan tentang Kesegaran Jasmani

3. *Pola Pengalaman Belajar*

Orientasi yang mengarah kepada problema peserta didik membawa pengertian bahwa sebagai titik tolak yang paling cocok bagi setiap pengalaman belajar adalah hal-hal yang berkaitan dengan problema peserta didik, kebutuhan-kebutuhan serta minat peserta didik pada saat mereka pertama kali melangkahkan kaki mengikuti program pendidikan tersebut.

Bagi kegiatan pendidikan untuk anak-anak pelajaran pertama yang diberikan pada setiap pokok bahasan adalah : *"Apa makna dari unit pengajaran tersebut"*, tetapi bagi orang dewasa pada awal suatu program pengajaran akan dilontarkan suatu pertanyaan, *"Apa yang anda harapkan setelah selesai mengikuti program pengajaran tersebut"*.

Pada pengajaran pertama diadakan sensus permasalahan atau latihan-latihan diagnostik yang memberi kesempatan kepada para peserta didik untuk mengenali masalah-masalah yang spesifik yang ingin mereka pecahkan dengan cara yang tepat.

Hal ini tidak berarti bahwa pengalaman belajar yang baik bagi orang dewasa akan berakhir

dengan problema-problema yang telah disadari sejak semula oleh para peserta didik, melainkan justru pengenalan terhadap problema-problema tersebut merupakan awal dari kegiatan tersebut.

Mungkin ada juga problema-problema lain yang bagi para guru dan lembaga pendidikan tersebut perlu pula dipecahkan, namun problema-problema tersebut harus dapat diintegrasikan atau dipadukan sedemikian rupa dengan problema-problema para peserta didik, yang kemudian dipecahkan bersama antara guru dan peserta didik.

ASUMSI—ASUMSI LAIN TENTANG BELAJAR DAN MENGAJAR

Unsur terpenting dalam setiap program pendidikan bagi orang dewasa adalah, apakah yang akan terjadi pada saat guru bertatap muka dengan para peserta didik.

Ada 3 asumsi yang mendasari pendekatan andragogi terhadap interaksi belajar mengajar, yaitu :

1. *Bahwa orang dewasa dapat belajar*

Pada tahun 1927, pada pertemuan tahunan yang diselenggarakan oleh American Association for Adult Education di Cleveland, Edward L. Thorudiko pertama kali melaporkan penemuannya, bahwa kemampuan seseorang untuk belajar mengalami penu-

runan setelah seseorang berumur 20 tahun, walaupun penurunan tersebut sangat lambat. Dan para pendidik orang dewasa sampai saat itu memiliki keyakinan bahwa orang yang telah dewasa tidak dapat diajar lagi. Tetapi kemudian ada bukti-bukti berdasarkan penelitian ilmiah bahwa orang dewasa masih dapat belajar.

Memang pada awal penyelidikan yang dilakukan oleh Thorudike, ada petunjuk bahwa ada penurunan kemampuan belajar seseorang sekitar 1 % setiap tahun, setelah orang tersebut melewati umur 25 tahun. Tetapi dalam penyelidikan-penyelidikan berikutnya, terutama yang dilakukan oleh rekan Thorudike sendiri yang bernama Irving Lerge, terungkap bahwa yang menurun bukan kemampuan berfikirnya, sedangkan kecepatan belajarnya, dan hal ini dapat dikurangi dengan cara tetap berfikir atau tetap menggunakan fikiran untuk belajar atau memecahkan masalah.

Dari penelitian—penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa kemampuan dasar untuk belajar sebenarnya tidak pernah berubah selama hidupnya, jadi kalau seseorang merasa tidak mampu lagi belajar seperti saat-saat sebelumnya, maka penyebabnya harus dicari dari faktor-faktor yang lain, misalkan :

- a. mereka yang telah lama

tidak mengikuti pendidikan yang teratur akan kurang yakin pada kemampuan diri sendiri untuk belajar, dan hal ini akan menghambat diri mereka sendiri.

- b. Beberapa perubahan fisiologis terjadi sehubungan dengan perubahan usia seseorang, misalkan pendengarannya berkurang penglihatannya mengabur, kecepatan reaksi berkurang serta turunnya kekuatan. Hal-hal tersebut menghambat proses belajar, kecuali apabila diimbangi dengan meningkatkan volume suara, catakan lebih di perbesar dan di perkecil serta irama agak di perlambat.
- c. Orang dewasa tidak begitu peduli terhadap sangsi dari luar (misalkan angka), apabila dibandingkan dengan motivasi yang timbul dari dalam dirinya sendiri. Sehingga menimbulkan motivasi belajar lebih penting dari pada memberikan sangsi.

2. *Belajar merupakan proses internal*

Dalam kebijaksanaan yang kita warisi secara turun temurun terdapat kecenderungan untuk menganggap pendidikan sebagai

suatu penyebaran informasi, serta memandang belajar sebagai proses intelektual yang berisikan kegiatan penyimpanan sekumpulan fakta - fakta didalam ingatan. Asumsi yang tersembunyi dibalik pandangan ini adalah bahwa belajar itu semata-mata proses internal dalam arti bahwa apa yang dipelajari seseorang terutama ditentukan oleh kekuatan dari luar, misalkan, kehebatan cara penyajian guru, kualitas bahan bacaan dan disiplin sekolah.

Mereka yang menganut pandangan ini sampai saat ini masih beranggapan bahwa kualifikasi guru ditentukan dari penguasaannya terhadap materi pelajaran. Kelompok tersebut menentang mempelajari ilmu "jiwa belajar" Karena dianggap hanya membuang waktu saja. Secara praktis kelompok ini merumuskan fungsi guru adalah "mengajarkan mata pelajaran, bukan untuk mengajar murid".

Penelitian yang terarah untuk mengetahui apa yang sebenarnya terjadi pada saat seseorang sedang belajar, berpendapat bahwa konsepsi tradisional seperti di atas mengandung bahaya yang perlu mendapatkan perhatian. Karena sebenarnya "belajar " adalah suatu proses internal yang dikendalikan oleh peserta didik sendiri, dengan cara melibatkan diri secara keseluruhan, yaitu secara intelek-

tual, emosional dan fungsi fisiologis.

Secara psikologis "belajar" dapat dirumuskan sebagai suatu proses pemenuhan kebutuhan dan perjuangan untuk mencapai tujuan. Hal ini berarti bahwa mereka itu terangsang untuk melibatkan diri dalam suatu pendidikan apabila mereka merasakan suatu kebutuhan untuk mempelajari sesuatu, dan mereka menyadari bahwa apa yang mereka pelajari tersebut akan membantu mereka dalam mencapai tujuan. Dengan pendidikan mereka akan memanfaatkan segala sumber yang tersedia (termasuk guru dan bacaan) yang mereka anggap relevan dengan kebutuhan dan tujuannya.

Pusat dinamika dari proses belajar adalah sesuatu yang dirasakan sebagai pengalaman oleh peserta didik. Yang dimaksud dengan pengalaman di sini adalah interaksi antara peserta didik sebagai individu dengan lingkungannya. Oleh karenanya kualitas dan kuantitas belajar jelas dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya serta potensi edukatif yang terdapat di lingkungan tersebut. Dengan demikian seni mengajar adalah suatu cara bagaimana mengelola dua variabel yang penting tersebut kedalam proses belajar. Lingkungan dan interaksi tersebut secara bersama-sama merupakan unsur

pokok dari unit-unit dasar dari proses belajar, yaitu yang disebut "pengalaman belajar".

Tugas utama seorang guru adalah menciptakan suatu lingkungan yang baik dan mengundang, sehingga memberikan kemungkinan dan merangsang para peserta didik untuk menyadap apa yang dipelajarinya juga seorang guru mempunyai tugas memberikan bimbingan supaya dapat terjadi interaksi, sehingga peserta didik dapat memperoleh pengalaman belajar yang optimal.

Sesuai dengan hal tersebut di atas pengertian yang terpenting dalam penerapannya dibidang pendidikan bagi orang dewasa adalah menyadari adanya kenyataan bahwa belajar merupakan proses internal, hal ini berarti harus digunakan metoda-metoda dan teknik-teknik yang memungkinkan setiap individu terlihat secara mendalam dalam penemuan penemuan dan memperoleh pengalaman belajar atas pengarahannya sendiri, karena cara tersebut akan memberikan hasil belajar yang terbesar. Prinsip keterlibatan individu-individu tersebut harus tertanam dalam setiap hati saniman-saniman pendidikan orang dewasa. Dorongan utama teknologi modern dalam pendidikan orang dewasa adalah bimbingan untuk menciptakan teknik-teknik yang melibatkan para peserta didik dalam proses mendiagnosa kebutuhan belajar, merumuskan tujuan belajar mereka, membagi tanggung jawab perencanaan dan pelaksanaan kegiatan belajar, serta

memberikan evaluasi terhadap diri sendiri tentang kemajuan-kemajuan yang mereka peroleh dalam mencapai tujuan. Guru-guru yang baik akan menyadari bahwa tanggung jawab belajar itu berada pada diri peserta didik sendiri, dengan demikian guru-guru tersebut akan menekan keinginannya untuk mengajarkan "apa yang mereka ketahui yang harus dipelajari oleh siswa", sebaiknya guru-guru tersebut akan membantu para peserta didik untuk mempelajari sesuatu yang memang ingin mereka pelajari.

Kemampuan individu untuk belajar bagi kepentingan mereka sendiri ini merupakan dasar teologis pendidikan bagi orang dewasa, dengan demikian tanpa adanya kemampuan diri pada peserta didik tersebut guru tidak akan dapat berbuat banyak sebagai fasilitator.

Hal ini tidak berarti guru akan berkurang tanggung jawabnya dalam proses belajar-mengajar tersebut, melainkan guru tidak perlu menyediakan jawaban yang baku terhadap pertanyaan-pertanyaan yang telah ditetapkan sebelumnya. Mereka bertanggung jawab untuk dengan berbagai teknik untuk menemukan cara yang lebih baik guna membantu peserta didik menemukan sendiri pertanyaan-pertanyaan serta jawaban-jawaban yang mereka butuhkan.

Salah satu pertanyaan yang paling jelas tentang pendidikan orang dewasa telah dibuat oleh seorang pelopor teori pendidikan bagi orang dewasa pada tahun 1926 yang bernama

Eduard C. Lindeman (berkebangsaan Amerika), pertanyaan tersebut berbunyi :

"Saya mengartikan pendidikan orang dewasa sebagai suatu teknik baru yang sama pentingnya bagi seorang mahasiswa ataupun bagi seorang pekerja yang buta huruf. Pendidikan orang dewasa merupakan proses yang memberikan kesempatan bagi orang dewasa untuk memahaminya dan menilai pengalaman-pengalamannya. Dalam hal ini ia tidak dapat memulai dengan mempelajari "satu mata pelajaran" dengan harapan bahwa suatu ketika nanti pelajaran tersebut akan bermanfaat baginya. Namun sebaiknya ia harus mulai dengan memberikan perhatian kepada situasi-situasi sehingga ia menemukan dirinya sendiri, dan juga harus dapat menemukan berbagai macam problema-problema dan hambatan-hambatan yang ada bagi tercapainya tujuannya.

Fakta-fakta dan informasi dan berbagai ilmu pengetahuan yang di peroleh, bukan untuk dikumpulkan semesta-mata, melainkan diperlukan untuk memecahkan problema-problema dan hambatan-hambatan yang dihadapinya."

Dalam proses ini fungsi guru mengalami perubahan, ia bukan lagi "orang yang maha tahu" yang berbicara dari mimbar otoritas, melainkan seorang pembimbing, seorang petunjuk jalan yang juga berperan serta dalam proses belajar sesuai dengan kemampuan, fakta-fakta dan pengalaman yang dimilikinya.

Bersambung



Oleh H. Imam Satokhid

PENGARUH LATIHAN OLAH RAGA TERHADAP KEMAMPUAN FISIK DALAM MENGELOLA PEKERJAAN SEHARI-HARI.

Marilah kita sejenak menunda dulu masalah manajemen dan Administrasi serta proses belajar mengajar. Seruan ini saya tujukan pada manager unit-unit kerja, para guru dan para dosen yang berkecimpung dalam proses belajar-mengajar, untuk selanjutnya sejenak kita memperhatikan kondisi fisik kita masing-masing.

Masih mampukah fisik kita menunjang tugas yang makin hari makin berat ini? Sampai kapankah daya tahan fisik kita dapat melaksanakan tugas yang dipercayakan kepada kita. Apakah kita mampu memimpin suatu unit kerja atau mengajar apabila keadaan jasmani terutama organ-organ tubuh kita mendapat gangguan?

Coba kita renungkan dan mawas diri terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut di atas. Gangguan terhadap organ-organ tubuh kita seperti paru-paru, limpa, ginjal, hati dan sebagainya pada akhirnya akan mengganggu fungsi jantung. Kalau salah satu organ tubuh mengalami gangguan hal ini akan merupakan suatu masalah yang perlu kita tanggulangi dengan segera.

Kalau bahasa manajemen-nya timbulnya suatu masalah harus dicarikan alternatif penanggulangannya. Nah, sebelum anda terlambat seperti pernah dialami penulis beberapa tahun yang lalu, alangkah baiknya apabila anda menyempatkan diri dan berupaya sedini mungkin menjaga kelestarian fungsi jantung.

Dewasa ini orang cenderung mempergunjingkan penyebab kematian seorang pejabat yang diakibatkan oleh berhentinya fungsi jantung secara mendadak. Kalau organ tubuh yang vital ini berhenti bekerja maka seluruh kegiatan physiologis dalam tubuh akan berhenti bekerja dan akhirnya tamat riwayat kita. Struktur sel jantung mempunyai keistimewaan jika dibandingkan dengan sel lain dalam tubuh kita. Satu sel saja dari organ jantung ini mati atau tak berfungsi maka seluruh organ ini akan terganggu dan ada kemungkinan akan mandeg bekerja. Kematian akibat dari penyakit jantung dewasa ini menunjukkan nomor satu di Amerika dan di Indonesia ada kecenderungan untuk menduduki urutan tersebut. Oleh karenanya kepada mereka yang sudah berumur melebihi 40 tahun dianjurkan untuk lebih waspada. Menurut hasil penyelidikan para ahli, tentunya para ahli medik, manusia

setelah melewati umur 40 tahun cenderung menunjukkan gejala-gejala mudah terserang berbagai macam penyakit. Makin lanjut usia kita makin tinggi resiko untuk mendapatkan serangan jantung.

Berbagai macam faktor resiko yang dapat mempengaruhi gangguan pada jantung seseorang.

Selain gangguan penyakit jantung bawaan, jantung rematik dan lain sebagainya sekarang ini yang sedang menjadi topik ialah penyakit jantung koroner. Penyakit jantung koroner disebabkan karena adanya penyempitan pada pembuluh jantung koroner yang melingkari tubuh jantung. Ciri-cirinya adalah saka nyeri nyeri ngilu di dada sebelah kiri, kemudian, kadang kadang rasa nyeri ini menjalar sampai ke lengan sebelah kiri seperti semutan. Kadang-kadang rasa nyeri dibarengi dengan tekanan-tekanan berat pada daerah dada kita. Biasanya orang awam menganggapnya masuk angin biasa. Gangguan ini bisa meningkat kepada infark jantung akut. Sudah bukan lagi penyempitan pada pembuluh darah koroner tapi sudah sampai kepada penyumbatan. Kalau sudah sampai kepada tingkat ini tinggal menunggu saja, terus tamat riwayat kita atau dengan upaya luar biasa yang hanya dapat dilakukan oleh manusia-manusia terlatih di ICCU untuk dapat diselamatkan hal ini pernah saya alami pada tahun 1977, dan alhamdulillah berkat tangan-tangan para ahli medis dan para medis di RSCM masa krisis dapat dilalui

dan baru merasa aman setelah selama tiga bulan tidak bergerak dan istirahat penuh.

Memang benar waktu sangat berharga, tapi ternyata kesehatan kita lebih berharga. Kalau kita dalam keadaan tidak sehat dan kesegaran jasmani kurang baik, maka waktu jadi kurang bermanfaat karena banyak disita oleh masa istirahat yang panjang baik di rumah maupun di rumah sakit.

Dokter Sadoso yang sekarang ini sedang menekuni kesehatan para atlet nasional yang kita kenal sebagai dokter olahraga menyampaikan pesan bahwa manfaat latihan olahraga secara teratur menurut tekanan tertentu dapat mempengaruhi dan meningkatkan fungsi organ-organ tubuh. Dengan latihan olahraga yang teratur jantung akan menjadi lebih kuat dan otot-otot yang besar pada tubuh kita sewaktu berkontraksi dan relaksasi ikut berperan memompa darah kembali ke jantung. Jantung akan menerima darah lebih banyak pada setiap denyut pada nadi yang dapat kita rasakan (stroke volume bertambah). Karenanya jantung dapat bekerja lebih ekonomis dan dapat menyesuaikan dengan ketegangan-ketegangan yang terjadi bila diperlukan. Kalau kita sudah betul-betul terlatih maka jumlah denyut nadi permenitnya akan berkurang pada waktu kita istirahat atau mengerjakan pekerjaan yang ringan-ringan.

Menurut dokter Sadoso dan juga

para dokter ahli jantung seperti dokter Manurung dan dokter Kisyanto, ada berbagai macam faktor resiko yang mempengaruhi penyakit jantung khususnya jantung koroner. Faktor resiko tersebut terbagi dalam tiga kelompok. Kelompok pertama ialah faktor usia, jenis kelamin dan keturunan. Kelompok ini tidak mungkin kita ubah dan kita pengaruhi karena hal ini sudah merupakan kodrat. Pada kelompok kedua faktor resiko karena penyakit seperti tekanan darah tinggi, diabetes millitus atau kencing manis, dan kadar kolesterol serta lemak yang tinggi. Faktor resiko pada kelompok kedua ini masih dapat ditanggulangi melalui berbagai macam obat. Kelompok ketiga, ialah faktor resiko yang kita buat sendiri antara lain kegembiraan merokok yang berlebihan, overweight atau berat badan yang berlebihan, stress atau ketegangan-ketegangan dan faktor kurang berolahraga. Kelompok faktor resiko ketiga ini perlu mendapat perhatian khusus. Merokok dapat juga mengakibatkan pembuluh koroner rusak. Makan berlebihan terutama yang banyak mengandung kolesterol dan lemak seperti jeroan, kuning telur dan sebagainya inipun dapat menyempitkan pembuluh koroner. Juga kehidupan yang tidak teratur yang sering menimbulkan stress baik di rumah maupun di lingkungan pekerjaan.

Dari semua faktor resiko penyebab timbulnya penyakit jantung koroner yang sangat berpengaruh ialah

kurangnya latihan olahraga. Latihan olahraga bukannya kita harus main sepak bola, bola basket, tenis atau olahraga yang berat-berat, tetapi dengan memilih jenis olahraga seperti jalan dan lari sudahlah cukup. Jalan dan lari mudah dikerjakannya lagi pula murah karena kita tidak perlu mengeluarkan biaya atau fasilitas lainnya. Cukup memilih tempat yang terbuka asal pertukaran udaranya memungkinkan.

Kata para ahli, berdasarkan penyelidikan, orang yang teratur menjalankan latihan olahraga kemungkinan mendapatkan penyakit jantung koroner lebih kecil. Kalaupun ia terkena penyakit jantung koroner maka penyembuhannya lebih cepat. Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa orang-orang yang aktif berolahraga jika mendapat serangan jantung koroner hanya 9 % yang meninggal, dan yang kurang mengerjakan latihan olahraga kemungkinan meninggal 47 %.

Orang-orang yang menjalankan olahraga teratur jarang kelebihan berat badannya, karena dengan latihan olahraga kalori yang diperoleh dari makanan dapat terbakar, begitu pula nafsu makannya dapat terkendalikan. Latihan olahraga dapat pula mengurangi kadar kolesterol dan lemak darah. Begitu pula ketegangan-ketegangan dalam rumah tangga dan dilingkungan pekerjaan dapat dikurangi. Penampilan kita cerah dan semangatnya lebih muda.

Bagaimana latihan olahraga yang mudah, murah dan bermanfaat itu

kita kerjakan ? Dokter Sadoso menganjurkan agar kita memilih jenis olahraga yang mudah menggerakkan sebagian besar otot-otot kita, terutama otot-otot yang besar seperti otot pada pinggul, kaki, lengan dan sebagainya. Kalau otot-otot ini digerakkan secara terus menerus dan dengan irama yang merangsang akan bermanfaat sekali bagi kesegaran kardiovaskuler (cardiovascular fitness). Silahkan anda memilih latihan olahraga yang sederhana ini seperti : jalan kaki (speed walk), jogging (jalan dan lari), lari lintas alam, lompat tali, berenang atau bersepeda. Namun demikian kita dianjurkan memilih saja yang tidak banyak mengeluarkan biaya ialah jalan cepat atau jogging.

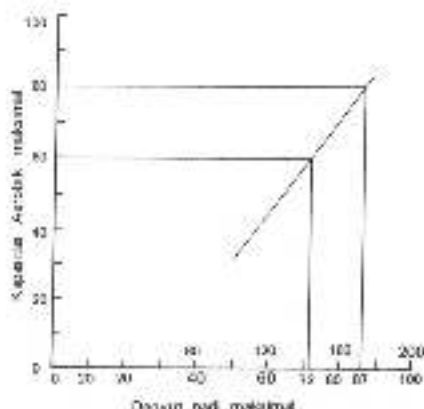
Ada satu peringatan bagi kita yang sudah berusia melampaui usia 35 tahun. Dianjurkan kepada mereka untuk memeriksakan diri kepada dokter, berangkali ada kelainan dalam organ tubuh kita.

Menjalankan latihan olahraga harus pula memperhatikan dosis latihan agar latihan olahraga benar-benar berpengaruh terhadap kesegaran kardiovaskuler, ini berarti tergantung pula dari intensitas latihan. Berdasarkan hasil penyolidikan para ahli intensitas latihan untuk mencapai kesegaran jasmani tertentu adalah kurang lebih 70 % dari kapasitas aerobik yang tertinggi, kalau dibawah 60 % kurang baik dan efisien, Melebihi 90 % pun tidak dianjurkan. Yang paling baik ialah antara 60 % sd. 80 %.

Bagaimana kita mengetahui kapasitas aerobik maksimal ?

Sebelumnya marilah kita bahas pengertian aerobik atau aslinya adalah *aerobik*. Menurut Kenneth H Cooper, aerobik apabila dihubungkan dengan kegiatan latihan olahraga berarti *promoting the supply and use of oxygen*. Semua kegiatan dalam tubuh kita memerlukan energi. Dari mana energi ini kita peroleh ? Energi kita peroleh dengan membakar makanan yang kita makan sehari-hari. Kalau makanan yang kita makan tidak kita bakar maka ia akan tersimpan dan akibatnya badan kita akan mempunyai kelebihan timbangan.

Yang dimaksud dengan kapasitas aerobik maksimal biasanya kita hubungkan dengan denyut nadi maksimal. Menurut penelitian memang kedua-duanya ada korelasi. Ini dapat kita lihat dari gambar berikut ini.



Dari gambar ini dapat dilihat apabila 80 % kapasitas aerobik maksimal itu sama dengan 72 % dari denyut nadi maksimal. Kalau angka menunjukkan 80 % kapasitas aerobik maksimal itu akan sama dengan 87 % denyut nadi maksimal. Ini berarti intensitas latihan yang dianjurkan adalah antara 72 % sd. 87 % dari denyut nadi maksimal yang berada dalam training zone (lihat gambar berikutnya). Denyut nadi maksimal dapat diperhitungkan dengan rumus : $220 - \text{umur} = \text{denyut nadi maksimal}$.

Kalau umur anda 40 tahun maka denyut nadi maksimal ialah $220 - 40 = 180$ denyut nadi per menit. Intensitas latihan hendaknya antara 72 % sd. 87 % dari denyut nadi maksimal, ini berarti intensitas

Dokter D Manurung ahli jantung dari FKUI/ICCU RSCM menganjurkan agar kita berhati-hati menentukan training zone ini apalagi kalau kita sudah kena penyakit jantung koroner atau pernah kena infark jantung akut. Training zone tetap ada, namun batas-batas minimal dan maksimalnya ditentukan oleh kemampuan jantung anda. Ini dapat dilihat dari hasil stress test, treadmill dan test lainnya yang dapat menunjukkan berapa target yang harus kita capai dalam latihan. Di RSCM/ICCU alat-alat ini ada, tentunya ditempat-tempat lain yang ada bagian cardiologi atau ICCU alat ini juga tersedia.

latihan anda harus berada dalam batas-batas 130 denyut nadi per

menit sampai dengan 157 denyut nadi per menit.

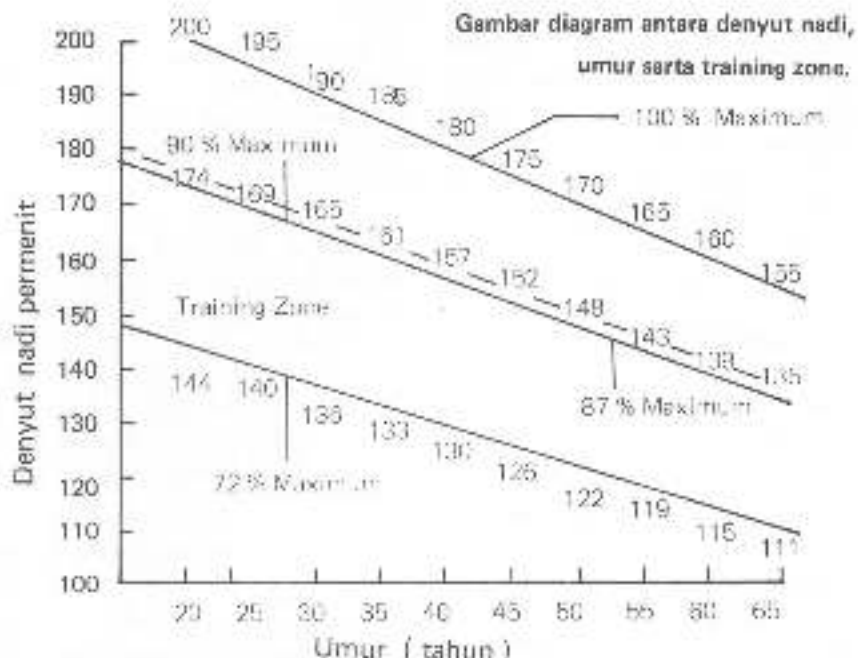
Perhatikan diagram selanjutnya. Anda akan melihat di daerah mana anda berada untuk mencapai training zone atau daerah latihan pada umur anda sekarang ini.

Dokter Manurung pun memberi peringatan kepada kita apabila dalam mengerjakan kegiatan latihan kita tidak sampai pada training zone bagi mereka yang sehat inipun kurang efektif, karena kalori yang kita bakar pun sangat sedikit. Bahkan badan kita bisa makin gemuk.

Berapa lama latihan harus kita jalankan ?

Ini semua tergantung dari intensitas latihan kita masing-masing. Kalau intensitas latihan lebih besar, maka waktu latihannya, dapat diperpendek. Sebaiknya pada waktu latihan kita berada pada training zone ini selama 15 sd. 25 menit. Kalau intensitas latihan kurang misalnya antara 72 % sd. 76 %, maka latihannya diperlukan antara 20 sd. 30 menit. Untuk para penderita jantung koroner dianjurkan agar intensitas latihan dikurangi tapi waktu latihan agak diperpanjang, demikian anjuran dokter Manurung.

Sebaiknya latihan ini dibagi dalam tiga tahap. Pertama pemanasan atau warming up selama 5 sd. 10 menit dengan senam, agar semua organ tubuh, otot-otot dan persendian siap bekerja. Mobil saja perlu pemanasan



sebelum dipakai, apalagi manusia. Pemanasan hendaknya dimulai dari otot-otot yang kecil seperti leher, lengan, kemudian kebagian otot yang besar. Tahap kedua ialah latihannya sendiri pada training zone tersebut, lari atau jalan, atau kombinasi lari dengan jalan, atau cross country. Tahap ketiga ialah penenangan atau cooling down. Ini sangat diperlukan agar badan kita cukup mendapatkan waktu untuk menyesuaikan diri dalam pekerjaan selanjutnya. Setiap tahap hendaknya denyut nadi anda diukur melalui pergelangan tangan anda. Dianjurkan latihan olahraga ini dapat dikerjakan lima kali dalam seminggu atau sekurang-kurangnya tiga kali seminggu.

Silahkan anda ikuti program ini, namun demikian kami anjurkan agar anda terlebih dahulu memeriksakan kesehatan anda kepada dokter anda agar dapat dihindari hal-hal yang tidak kita inginkan selama menjalankan latihan.

"Batas umur adalah di tangan Tuhan Yang Maha Kuasa, tapi kita tetap dianjurkan untuk berusaha dan memeliharanya untuk lebih cinta kepada kekuasaan Tuhan".

Aksara dan upajiwa

"Melaksanakan pemberantasan Buta Huruf turut mensukseskan pembangunan "

"Memberantasan Buta Huruf meningkatkan harkat dan martabat manusia "

"Memberantas Buta Huruf meningkatkan ketahanan Nasional "

Begitulah bunyi, tiga diantara sepuluh teks spanduk yang tersebar di pelosok desa se Kabupaten Blitar dalam rangka memperingati Hari Aksara Internasional ke-XVIII.

Ternyata, disamping memberikan corak tersendiri dan kemeriahan suasana di saat itu, juga memberikan "rangsangan" terhadap pembacanya untuk dituntut rasa tanggung jawab agar berperan serta secara aktif untuk ikut mencerdaskan bangsa, terhadap warga masyarakat kita yang masih belum melek huruf. Karena masalah ini tidak saja menghantui bagi negara berkembang seperti Indonesia, akan tetapi juga bagi Negara maju. Itulah sebabnya, usul Konperensi para Menteri Pendidikan se dunia yang berlangsung tanggal 8 sd. 19 September 1965 di Teheran, maka Sidang umum UNESCO tahun 1966 dengan keputusannya no. 1.441 menyatakan bahwa :

Tanggal 8 September adalah
Hari Aksara Internasional

Selanjutnya, ikutilah dengan saksama serta penuh penghayatan akan isi dan makna pidato Bp. Prof. Dr. Nugroho Notosusanto sebagai Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, pada peresmian peringatan Hari Aksara Internasional ke-XVIII yang sekaligus meresmikan pembukaan Pameran Pendidikan Luar Sekolah di Kabupaten Blitar, Jawa Timur. (Red.).



Sambutan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Prof. Dr. Nugroho Notosusanto

Pada Peringatan Hari Aksara Internasional ke 18

di Blitar, 8 September 1983

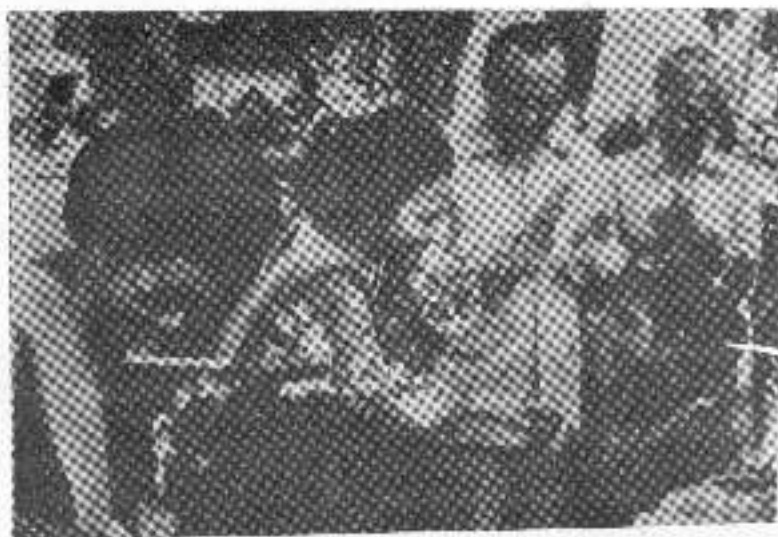
Delapan belas tahun yang lalu bangsa-bangsa di dunia melalui suatu konferensi menteri-menteri pendidikan, telah membulatkan tekad untuk menghapuskan buta aksara. Pada hari ini kita berkumpul disini untuk bersama-sama bangsa-bangsa lain, memperingati peristiwa bersejarah itu. Berkenaan dengan itu kita semua, seluruh Bangsa Indonesia, berhasrat untuk memperbaharui tekad dan melanjutkan serta meningkatkan perjuangan kita untuk menghapuskan buta huruf.

Pertama kali harus kita ingat, bahwa perjuangan memberantas buta huruf ini adalah kewajiban bersama Pemerintah, masyarakat, dan keluarga, seperti juga bidang pendidikan pada umumnya. Pemerintah melakukan nya hal itu dalam program-program pendidikan luar sekolah seperti kelompok kelompok belajar yang meliputi warga belajar beserta pembina, monitor dan tutor.

Sedangkan di dalam masyarakat, segenap kekuatan sosial diharapkan melibatkan diri, khususnya organisasi-organisasi pendidikan, agama, wanita, dan pemuda, dalam hal ini kita sudah mempunyai tradisi pemberantasan buta huruf sejak jaman Perang Kemerdekaan, tatkala sambil berjuang para pejuang mengajarkan baca-tulis-hitung kepada rakyat yang masih tuna-aksara.

Pada keluarga, usaha harus dilakukan terhadap anggota yang masih memerlukannya. Di Indonesia terdapat keluarga-keluarga yang diperluas yang meliputi anggota-anggota keluarga yang ikut tinggal serumah dalam pelbagai rumah tangga.

Selanjutnya perlu kita lakukan penyadaran diri kembali, bahwa pemberantasan buta huruf merupakan bagian integral dari pada Pembangunan Nasional dalam rangka emansipasi total rakyat. Pemberantasan buta huruf harus dikaitkan secara erat dengan prioritas-prioritas ekonomi dan sosial serta kebutuhan sumber daya manusia pada masa kini dan masa depan.



Proses belajar baca tulis itu harus dijadikan kesempatan untuk memperoleh informasi guna latihan kerja, produktifitas yang meningkat serta partisipasi dalam kehidupan bernegara dan harus pula memberikan kemampuan untuk pengertian yang lebih baik terhadap dunia sekitar serta membuka jalan ke arah budaya dasar manusia.

Karena itu perayaan kali ini berthema Meningkatkan Pendidikan Dasar yang Terpadu dengan Pendidikan Mata Pencarian "Usaha meningkatkan upajlwa."

Pada akhirnya atas nama Pemerintah saya ingin menyatakan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang selama ini telah membuktikan dirinya kepada perjuangan memberantas buta aksara. Semoga Allah Subhana Wata'ala meridhoi perjuangan kita ini. Dan bersama ini saya meresmikan perayaan Ulang Tahun Ke 18 Hari Aksara Internasional serta Pembukaan Pameran Pendidikan Luar Sekolah.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

ANEKA KEGIATAN

BPKB JAYAGIRI

I. KUNJUNGAN TAMU DARI VIETNAM

Pada tanggal 6 — 10 Oktober 1983, Balai Pengembangan Kegiatan Belajar (BPKB) Jayagiri Lembang Bandung, dikunjungi tamu dari Vietnam dalam rangka study perbandingan pelaksanaan program Kejar Paket A di Jawa Barat.



Adapun jumlah tamu dari Vietnam itu terdiri dari 5 orang antara lain;

1. Nguyen Van Luong, Direktur Pusat Penelitian
2. Nguyen Van Giao, Staf ahli Menteri Pendidikan
3. Huang Thai, Staf ahli Menteri Pendidikan
4. Hoang Van Dien, Staf ahli
5. Hoi Huy Toi, Staf ahli Menteri Pendidikan.

Dari Jakarta menuju BPKB Jayagiri Lembang, tamu di-dampingi oleh Ny. Z.A. Doko dari BPKB Kebon Jeruk Jakarta.

Selama berada di lingkungan BPKB Jayagiri, Lembang, tamu diberikan informasi tentang BPKB Jayagiri, yang meliputi:

- sejarah berdirinya BPKB;
- tugas dan fungsi BPKB;
- struktur organisasi BPKB;
- kegiatan operasional BPKB berikut hasil-hasil yang telah dicapai;
- tanya jawab dan diskusi.

Pada kesempatan tanya jawab, pihak tamu mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang berkisar pada hal-hal sebagai berikut :

- jumlah dan kualitas karyawan BPKB Jayagiri, khususnya tentang staf teknis;
- struktur organisasi secara nasional dan cara-cara menjangkau sasaran sampai ke tingkat yang paling bawah di masyarakat.



Dari pertanyaan-pertanyaan tersebut, dari pihak BPKB Jayagiri telah menjawabnya dengan baik, terarah dan dianggap relevan. Disamping kegiatan di dalam kampus, tamu juga berkunjung ke Ke-



lompok Belajar menjahit Sukagalih di Desa Cikahuripan Lembang dengan acara sebagai berikut :

- Pengantar dari BPKB Jayagiri;
- Pengenalan tamu oleh pimpinan rombongan berikut penjelasan maksud dan tujuan kunjungan tamu;
- Sambutan Kepala Desa Cikahuripan;
- Tanya jawab dengan warga belajar, tutor, dan kepala desa serta mengamati hasil keterampilan menjahit warga belajar;
- Sambutan perpisahan dan penyerahan sumbangan kepada Kelompok Belajar Sukagalih oleh pihak tamu;
- Pelepasan oleh kepala desa dan selanjutnya, kembali ke Kampus BPKB.

Pada acara kunjungan ini, tamu beserta rombongan menyempatkan diri berdarmawisata ke obyek Pariwisata Gunung Tangkuban Perahu dan Hot Spring Ciater.

II. LATIHAN AVA SPPH DAN APK-TS DEP. KESEHATAN SE INDONESIA ANGKATAN KE II.

Setelah selesai melayani kunjungan tamu dari Vietnam, BPKB Jayagiri melayani permintaan dari Pusdiklat Dep. Kesehatan untuk menyelenggarakan Latihan Audio Visual Aids (AVA) bagi para Instruktur Kesehatan Lingkungan Bidang Bengkel Kerja SPPH dan APK-TS se Indonesia dari tanggal 10 Oktober sd. 5 November 1983.



Tujuan diladakannya latihan adalah agar para instruktur Kesehatan Lingkungan Bidang Bengkel Kerja memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam pengembangan Audio Visual Aids (AVA) baik dalam wujud perangkat lunak maupun perangkat keras. Maka untuk memenuhi tujuan tersebut, BPKB Jayagiri memberikan materi pelajaran yang ada hubungannya dengan tujuan yang ingin dicapai, diantaranya :

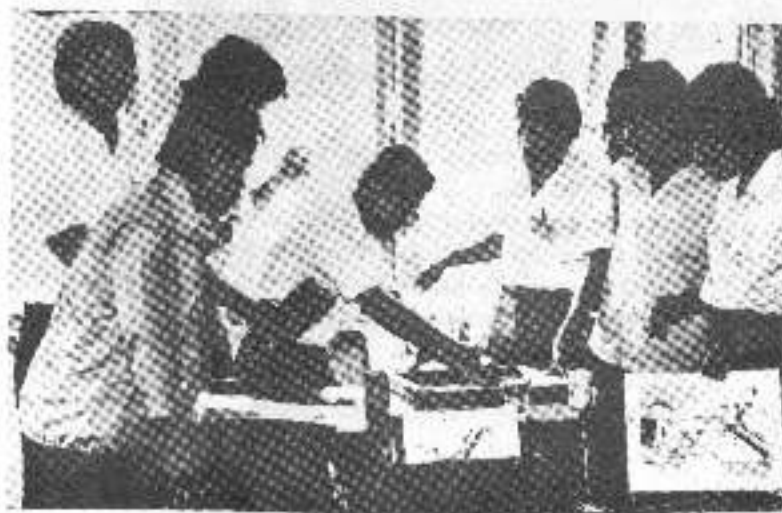
- Pengembangan Sarana Belajar;
- Fotografi;
- Ilustrasi;
- Sablon;
- Studio Rekaman;
- Proyektor;
- OHP.

Dalam proses belajar mengajar, sebagaimana yang sering dilakukan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga, adalah menggunakan metoda partisipatori antara lain sebagai berikut :

- curah pendapat;
- tanya jawab;
- demonstrasi;
- penugasan kelompok;
- penugasan perorangan;
- praktek kerja lapangan.

Maka dalam proses belajar mengajar ini dititikberatkan pada praktek. Jadi perbandingan antara teori dengan praktek berkisar antara 25 % berbanding 75 %.

Selama mengikuti latihan, para peserta dibimbing terus oleh fasilitator dalam melaksanakan praktek agar tidak terjadi salah kaprah dan menimbulkan ketidaksesuaian antara teori yang diberikan dengan praktek.





Dari latihan ini, para peserta memiliki pengetahuan diantaranya:

- mampu dan trampil memotret dengan menggunakan film hitam putih;
- mampu dan trampil dalam mencampur bahan kimia, mencuci film hitam putih, mencetak dan membesarkan foto hitam putih dengan berbagai ukuran;
- mampu dan trampil menganalisa foto;
- mampu dan trampil membuat klise dan mendesain poster dengan menggunakan bahan-bahan sablon;
- mampu dan trampil menyusun program dan menulis naskah kaset, pemuat diskus, dan slaid suara;
- mampu dan trampil menggunakan peralatan studio rekaman, proyektor slaid, proyektor film 8 mm dan 16 mm.

Untuk memantapkan kemampuan dan keterampilan yang telah dimiliki oleh para peserta, maka panitia penyelenggara latihan mengambil inisiatif agar kemampuan dan keterampilan yang telah dimiliki tersebut di coba di masyarakat, sesuai dengan bidangnya yakni Instruktur Kesehatan Lingkungan Bidang Bengkel Kerja.

TENTANG MASA DEPAN

[Drs. Zainudin Arit, MS]

Alvin Toffler mengemukakan sebuah proposisi: "Semua pendidikan bertitik tolak dari citra tentang masa depan." Jika citra tentang masa depan yang dimiliki suatu masyarakat secara umum tidak cerah, maka sistem pendidikannya akan menyosialisasikan pemuda-pemudanya. Toffler mengemukakan suatu contoh tentang citra suku Indian yang begitu sederhana tentang masa depan, yang berlandaskan pada suatu konsep, bahwa hari esok itu semata-mata pengulangan hari kemarin. Selama berabad-abad, orang Indian itu hidup mengarungi sungai memakai perahu, ekonominya dan kebudayaannya tergantung pada usaha menangkap ikan dan memasak ikan dari sungai; menanam tanaman di ladang yang diairi oleh air sungai. Sepanjang waktu perubahan hampir tidak ada, penyakit atau serangan musuh tidak ada, maka mudah bagi suku itu untuk merumuskan masa depannya, karena besok itu dianggapnya semata-mata pengulangan hari kemarin.

Sekolah pada dasarnya berlandaskan pada citra tentang masa depan. Maka bagi suatu suku bangsa seperti tersebut di atas, sekolah

tidak perlu ada, kendatipun kurikulum yang mereka miliki, yakni seperangkat keterampilan, nilai-nilai dan cara ritual harus mereka pelajari. Tetapi katakanlah, seandainya mereka tidak tahu, bahwa tidak jauh di bagian hulu sungai itu, suku bangsa lain telah membuat bendungan yang menyebabkan sungai di daerah mereka menjadi kering atau dangkal, maka perubahan ini akan menyebabkan mereka memikirkan masa depan yang keliru, yang terdiri dari sekumpulan asumsi, yang melandasi tingkah lakunya pada saat kini. Maka investasi yang mereka lakukan untuk menyiapkan anak-anak mereka di lingkungan kebudayaan yang bergantung pada sungai, adalah sia-sia belaka. Inilah dasarnya, mengapa Toffler mengemukakan suatu pendapat, bahwa kekeliruan citra tentang masa depan menghancurkan usaha pendidikan yang relevan.

Kini kita saksikan perubahan-perubahan yang begitu cepat, didorong oleh kemajuan teknologi. Hanya sayangnya, kata Toffler, banyak pemimpin kita, termasuk para pendidik yang tidak melihat perubahan-perubahan ini. Mereka gagal untuk mengenal, bahwa akselerasi perubahan seperti di bidang teknologi, struktur keluarga, pola perkawinan dan perceraian, angkatan buruh-kerja, urbanisasi, yang kesemuanya itu sesungguhnya mencerminkan tibanya masa depan yang begitu radikal berbeda

dengan masa kini. Atas dasar ini, Toffler menegaskan kembali preposisinya, bahwa para pendidik juga membutuhkan suatu citra tentang masa depan suatu masyarakat. Di dalamnya harus tercakup suatu kemungkinan, yang sudah tentu berupa perubahan yang radikal. Namun dalam citra ini, bukan berarti harus benar sepenuhnya. Ini tidak mungkin. Tidak ada suatu kepastian tentang masa depan. Karena itulah, maka untuk merencanakan atau merancang sistem pendidikan bagi masa yang akan datang bahkan untuk sekarang, yang kita butuhkan bukan suatu gambaran pasti tentang masa depan, tetapi lebih menjelinet : yaitu seperangkat citra tentang rangkaian dan alternatif

Skenario di dalam kelas

Semua kelompok sosial dan lembaga-lembaga, secara kolektif memberikan pengaruh dalam membentuk citra tentang masa depan seseorang. Bahkan sejak dilahirkan seseorang telah mulai menjangkau jarak yang semakin jauh terhadap masa yang akan datang. Setiap orang mempunyai citra masing-masing tentang masa depannya.

Toffler mengemukakan, media massa mempengaruhi para siswa, sehingga mereka menyadari cepatnya perubahan yang terjadi di dunia. Sehubungan dengan hal ini, Toffler mengatengahkan gambaran yang diperolehnya dari sekelompok siswa, yaitu tentang citra mereka mengenai masa depan. Apakah manfaatnya citra tentang masa depan ini ? Menurut Toffler, kesemuanya itu apakah yang dikemukakan oleh anak sekolah, perencana pendidikan atau politikus negara, dapat mengatakan kepada kita tentang sekumpulan besar kebudayaan dan penciptanya. Dengan memperinci setiap ramalan yang secara kronologis dibuat oleh murid-murid di kelas, kita dapat menganalisis bersama mereka, kontradiksi yang terdapat pada diri mereka dan asumsi yang mendorong terjadinya perbedaan itu. Dengan kata lain, seseorang dapat menguji ketetapan dan koherensi dari citra dan nilai yang menyebabkan terjadinya perbedaan citra siswa satu sama lain tentang masa depan itu. Sekurang kurangnya, dengan bahan itu kita bisa membandingkannya deng



masa depan, yang bersifat tentatif dan berbeda dengan tahap berikutnya.

Citra tentang masa depan ini, kata Toffler, tidak dapat diramalkan secara tepat, oleh karena sifatnya yang jamak.

an perkiraan yang dilakukan oleh para ahli dibidangnya masing-masing seperti politik, teknologi, urbanisasi, kehidupan keluarga, hubungan internasional, dan sebagainya.

Pada dasarnya Toffler menekankan, analisis tentang gambaran masa depan itu tidak semata-mata suatu pandangan yang menarik dari kaca mata para siswa, tetapi juga merupakan alat belajar yang ampuh. Sehubungan dengan hal ini, apa yang ditunjukkan oleh Toffler dalam "percobaannya" itu, bukan saja gambaran siswa terhadap masa depan, tetapi bagaimana sikap siswa terhadap perubahan.



Menurut analisis Toffler, sekolah dan universitas lebih banyak menekankan pada hal-hal masa lalu, yang tidak saja menyampaikan gambaran yang salah tentang masa depan, tetapi juga menyebabkan citra diri para siswa terpisah dengan pengharapannya sehubungan dengan perubahan sosial. Lebih dalam lagi,

sekolah dan universitas itu mendorong siswa untuk memikirkan diri mereka, bukan sebagai subyek perubahan, pertumbuhan atau adaptasi, tetapi sebagai sesuatu yang statis.



Toffler selanjutnya mengemukakan, bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk lolos dari kenyataan pengalaman sehari-hari, sehingga dia mampu untuk membayangkan masa depan, membentuk visi dan ramalan tentang peristiwa yang akan terjadi. Bakat inilah yang perlu kita pupuk sebagai landasan bagi belajar. Dengan demikian, tugas pendidikan yang utama adalah untuk memupuk kemampuan anak didik supaya dapat memperkirakan masa yang akan datang dan membantu mereka supaya lebih sensitif terhadap perubahan-perubahan. Karena itulah kita perlu meninjau kembali definisi belajar. Singkatnya, satu bagian penting dari pendidikan harus dilihat sebagai sebuah proses, dimana kita memperluas, memperkaya dan menyempurnakan citra seseorang terhadap masa depan.

Tindakan Nyata dan Imajinasi

Dalam akhir artikelnya, Toffler mengemukakan, pendidikan bukanlah sesuatu yang terjadi dalam khayalan atau abstraksi. Pendidikan juga mencakup tindakan nyata, kerja otot, alat dria, hormon atau seluruh biokimia. Pendidikan bukan saja terjadi dalam diri seseorang, tetapi pendidikan bertolak dari hubungan timbal balik antara individu dengan sebuah perubahan lingkungannya.

Yang penting, kata Toffler, tujuan pendidikan yang berorientasi ke masa depan, bukanlah menciptakan citra yang tepat tentang masa depan, tetapi membantu siswa untuk mengatasi krisis-krisis dalam kehidupan nyata mengatasi bahaya dan resiko-resiko.

Pendidikan memperkuat kemampuan seseorang untuk mampu memperkirakan dan menyesuaikan diri dengan perubahan, apakah melalui penemuan atau melalui ketajaman inteligensi. Karenanya, dalam lingkungan yang cepat berubah, maka agar supaya seseorang dapat berfungsi baik, dia harus mempunyai kesempatan untuk berbuat tidak sekedar menerima dan menyimpan data. Mereka harus mempunyai kesempatan untuk membuat perubahan atau gagal melakukannya. Atas dasar konsep inilah, maka Toffler mengemukakan perlunya *belajar aktif* yang tujuannya untuk menjembatani para siswa dengan kenyataan yang terdapat di lingkungan masyarakat, seperti di perusahaan, organisasi politik, dan

lain-lain. Singkatnya, belajar aktif ini menciptakan kesempatan bagi siswa untuk berangkat dari lingkungan kelas, yang bukan saja hanya menganalisis strategi perubahan, tetapi untuk mencari nilai-nilai yang terkandung dalam masyarakat yang mendasari kegagalan atau keberhasilan mereka menghadapi perubahan itu. Kombinasi belajar aktif dengan kerja akademis, kata Toffler, menimbulkan suatu motivasi yang kuat bagi situasi belajar. Hal ini membantu menjembatani seseorang dengan keadaan yang terjadi di luar mereka, sehingga mereka tidak menganggap dirinya kebal terhadap perubahan itu.



SEBAIKNYA Anda Tahu

Pembaca yang budiman !

Kali ini ensiklopedia kita akan berorientasi pada singkatan singkatan nama Lembaga/Instansi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Namun penulis akan membatasi diri hanya yang termasuk di lingkungan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga, Insya Allah edisi yang akan datang dan selanjutnya artikel kita bersambung terus.

Mengapa penulis berangkat dari sana dulu ? Kebetulan saja kita termasuk karyawan dilingkungan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga.

Tidak mustahil kalau masih ada teman kita baru tahu tentang perubahan nama-nama seperti dibawah ini.

Baiklah kita mulai saja dari :

1. *Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*

Dulu/singkat	Sekarang/singkat
Departemen P dan K (Dep. P dan K).	Departemen Dikbud (Dep. Dikbud).

2. *Menteri Pendidikan dan Kebudayaan :*

— Dulu = Men. P dan K
— Sekarang = Men. Dikbud

3. *Inspektorat Jenderal Pendidikan dan Kebudayaan*

— Dulu = Itjen P dan K
— Sekarang = Itjen Dikbud,

4. *Sekretaris Jenderal Pendidikan dan Kebudayaan*

— Dulu = Sekjen P dan K
— Sekarang = Sekjen Dikbud,

Bersambung



UCAPAN TERIMA KASIH

Telah meringankan beban kami berkat bantuan Bapak, Ibu serta handai-aulan atas segala bantuan yang diberikan kepada kami baik berupa moril maupun materiel, dengan wafatnya suami/Bapak kami yang tercinta :

SLAMET SOEGIONO

Rabu, 10 Agustus 1983, di RSU. Dr. Soetomo Surabaya dan di-kebumikan di Banyuwangi.

Kepada Tuhan YME sudah kami mohonkan, semoga semua kebaikan Bapak, Ibu serta para handai taulan mendapatkan belasan yang berlipat ganda. Amien.

Yang ditinggalkan untuk selama-lamanya

Ny. Fuyuko Soegiono (isteri)

Rini Lestari (anak ke I)

Yumi Kartikasari (anak ke II)

Yusuf Imam Santoso (anak ke III)

Galot Arifin (anak ke IV)

MOHON DIRI

Untuk melanjutkan amanat dan cita-cita Suami yang tercinta, kami sekeluarga mohon diri pindah ke Jakarta dengan alamat :

Rumah : Komplek perumahan Dep. Dikbud.

Cireundeu no. 97 Pasar Jumat

Jakarta Selatan

Atas segala kekhilafan kami, baik secara sadar maupun tidak mohon maaf yang setulus-tulusnya.

Ny. Fuyuko Soegiono.