

## Implementasi Program Bina Diri dalam Meningkatkan Kemampuan Memasak Anak Tunagrahita di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kediri

Sudarwati

[watisudarwati36@gmail.com](mailto:watisudarwati36@gmail.com)

Panti Asuhan Bhakti Luhur Kediri  
Jl.Raya Gringing 57, Grogol – Kediri, Jawa Timur

### Artikel Info

Koresponden penulis :

**Sudarwati**

[watisudarwati36@gmail.com](mailto:watisudarwati36@gmail.com)

- Diterima 22 September 2021
- Direview 22 September 2021
- Disetujui 27 September 2021
- Dipublikasi 31 Oktober 2021

### Kata Kunci:

Bina Diri, Kemampuan Memasak, Tunagrahita

### Keywords:

Self Development, Cooking Skills, Mentally retarded

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan memasak melalui program bina diri di panti asuhan Bhakti Luhur Kediri. Kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan yakni program bina diri melalui analisis tugas. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) dimana dalam pelaksanaan dilakukan dalam dua siklus yakni siklus I dan siklus II. Tiap siklus terdiri dari 4 tahapan yakni: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan di panti asuhan Bhakti Luhur Kediri yang berjumlah 3 anak. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi sedangkan analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah program bina diri dapat meningkatkan kemampuan memasak anak tunagrahita di panti asuhan Bhakti Luhur Kediri. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh anak pada setiap siklusnya. Pada siklus I nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 66,67 dan ketuntasan belajar secara klasikal 33,33% yakni hanya 1 anak yang mencapai tuntas dan pada siklus II nilai rata-rata yang diperoleh anak sebesar 81,11 dan ketuntasan belajar secara klasikal 100% di mana ketiga anak mencapai ketuntasan.

### Abstarct

The purpose of this study was to determine the improvement of cooking skills through the self-development program at the Bhakti Luhur Kediri orphanage. Learning activities that can be used are self-development programs through task analysis. This study uses classroom action research (CAR) where the implementation is carried out in two cycles, namely cycle I and cycle II. Each cycle consists of 4 stages, namely: planning, implementing actions, observing, and reflecting. The subjects in this study were children with mild mental retardation at the Bhakti Luhur Kediri orphanage, totaling 3 children. The data collection technique used tests and observations while the data analysis used was quantitative and qualitative descriptive statistics. The results obtained in this study are the self-development program can improve the cooking skills of mentally retarded children at the Bhakti Luhur Kediri orphanage. This can be seen from the average value obtained by the child in each cycle. In the first cycle the average value obtained by students is 66.67 and classical learning completeness is 33.33%, namely only 1 child who reaches completion and in the second cycle the average value obtained by children is 81.11 and classical learning completeness 100% where all three children achieve completeness.

## PENDAHULUAN

Tunagrahita merupakan keadaan dimana terjadi perkembangan mental yang terhenti atau tidak lengkap dengan adanya tanda yang dapat dilihat yakni adanya kendala keterampilan selama masa perkembangan, yang berpengaruh pada intelegensi, antara lain kemampuan kognitif, bahasa, motorik dan sosial (Indardi, 2015). Tunagrahita adalah istilah yang digunakan untuk menyebut anak yang mempunyai kemampuan intelektual di bawah rata-rata (Soemantri, 2007). Salah satu jenis tunagrahita yakni tunagrahita ringan. Anak tunagrahita ringan dapat mencapai usia perkembangan kognitif setara dengan anak umur 7 sampai 12 tahun. Mereka mampu hidup dengan cara mereka sendiri. Mereka cukup mampu berfungsi di masyarakat dan cukup mampu belajar untuk dapat mengurus diri sendiri. Mereka mampu berkomunikasi dan memberikan penjelasan (Nijland, Meer dan Onderwater, 2018).

Berbagai hambatan dan kemampuan dibawah rata-rata yang dimiliki anak tunagrahita, mempunyai pengaruh yang cukup berarti dalam kehidupan mereka hingga dapat menimbulkan permasalahan. Masalah yang dihadapi anak tunagrahita meliputi masalah dalam berbagai aspek kehidupan dan pendidikan. Permasalahan ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari dimana anak sering mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, menggosok gigi, memakai sepatu, dan lainnya. Adapun permasalahan lainnya yakni kesulitan dalam belajar terutama dalam bidang akademik. Selain itu, anak juga mengalami kesulitan dalam hal penyesuaian diri dimana kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan anak tunagrahita.

Permasalahan atau kesulitan yang dialami anak tunagrahita membawa dampak yakni adanya kecenderungan diisolir oleh lingkungan, baik itu oleh masyarakat maupun keluarga. Meskipun dengan berbagai hambatan dan permasalahan yang ada, anak tunagrahita memiliki kemampuan diantaranya spontanitas yang wajar dan positif serta kecenderungan untuk merespon orang lain dengan baik, jujur, dan hangat. Dengan kemampuan ini dapat mempermudah dalam berbagai proses pelayanan dan pembinaan yang dapat diberikan untuk menunjang anak tunagrahita agar mampu menjalani kehidupannya secara mandiri dan lebih baik.

Pelayanan atau pembinaan yang hendak diberikan kepada anak tunagrahita hendaknya dilakukan secara terus-menerus atau secara rutin hingga anak mampu melakukan secara mandiri dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Pelayanan atau pembinaan yang dapat diberikan kepada anak tunagrahita yakni dengan membantu anak mengembangkan kemampuan keterampilan. Salah satu pelayanan pendidikan untuk anak tunagrahita adalah pendidikan bina diri yang dapat diajarkan oleh orang-orang disekitar. Pendidikan bina diri ini berkaitan dengan pengembangan keterampilan yang berhubungan dengan kemampuan bina diri, seperti kemampuan menolong diri, kemampuan mengurus diri, kemampuan penggunaan waktu luang, maupun berbagai keterampilan lainnya.

Terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang kemampuan bina diri bagi anak tunagrahita ringan yakni yang dilakukan oleh Raharjo dan Sudarto (2016) tentang pengembangan kemampuan bina diri siswa tunagrahita ringan dengan model pembelajaran langsung melalui kegiatan memasak sederhana secara mandiri. Hasil yang diperoleh adalah ditemukan adanya pengaruh model pembelajaran langsung terhadap kemampuan bina diri pada siswa tunagrahita ringan. Penelitian yang

dilakukan oleh Wulandari, Susilawati, dan Kustiawan (2019) tentang pelaksanaan program bina diri bagi siswa berkebutuhan khusus di sekolah inklusi diketahui bahwa pelaksanaan program bina diri memasak dilaksanakan secara bertahap yakni adanya perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Selain itu, dampak positif yang diperoleh diantaranya adanya kemandirian, melatih motorik halus, mengembangkan jiwa kewirausahaan, dan meningkatkan pemahaman mata uang.

Adapun penelitian lainnya oleh Nurhasanah (2012) yang membahas tentang kemampuan anak tunagrahita ringan dalam bina diri memasak lapis singkong di SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Diketahui bahwa melalui bina diri, subjek sudah mampu memasak secara mandiri, dapat dilihat melalui kemampuan subjek menyebutkan nama peralatan dan bahan, mampu memotong singkong menggunakan pisau, mencuci singkong menggunakan air kran, memarut singkong dan meracik bahan sendiri, membagi adonan, menuang adonan, serta memasukkan ke dalam dandang untuk dikukus sampai matang. Ada beberapa kegiatan subjek yang masih dibantu oleh guru seperti menimbang, mengupas singkong, dan meletakkan dandang di atas kompor.

Keterampilan mengurus diri sangat penting bagi anak tunagrahita, dengan tujuan agar anak tunagrahita mampu melanjutkan kehidupannya secara mandiri sesuai dengan keadaan dari masing-masing anak tunagrahita. Adapun keterampilan mengurus diri antara lain seperti memasak, mencuci pakaian, menata tempat tidur, menyapu, dan berbagai kegiatan lainnya. Keterampilan mengurus diri yang akan dibahas dan dilakukan saat ini adalah keterampilan memasak, dengan fokus memasak nasi menggunakan *rice cooker*. Memasak menjadi hal yang penting dalam pembelajaran bina diri karena akan melatih anak untuk memiliki kemampuan dalam mengolah makanan dalam hal ini mengolah beras menjadi nasi yang siap dikonsumsi.

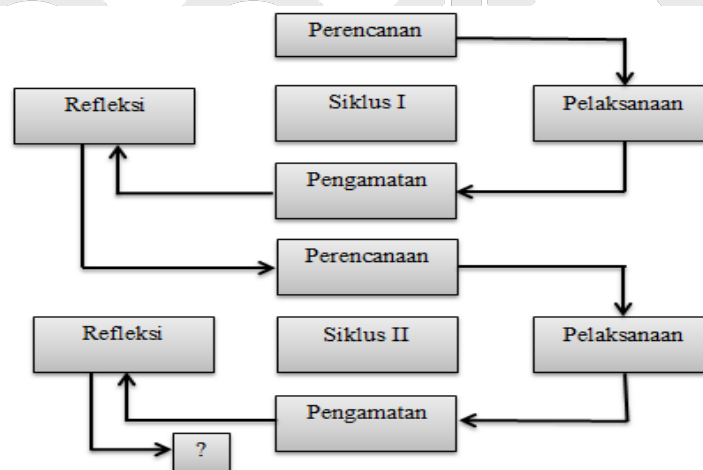
Selain itu, memasak nasi menjadi bagian terpenting bagi manusia terkhusus di Indonesia karena nasi menjadi makanan pokok untuk memenuhi kebutuhan jasmani. Untuk itu, anak tunagrahita sangat perlu dilatih memasak agar mereka juga dapat memenuhi kebutuhan dirinya terutamanya hal ini kebutuhan untuk makan. Memasak nasi menggunakan *ricecooker* menjadi hal yang perlu dipelajari dan dilatih bagi anak tunagrahita ringan karena dalam kegiatan memasak belum berjalan dengan baik. Hal ini dikarenakan kegiatan memasak memerlukan ketelitian dan ketepatan seperti takaran air yang pas dan kemampuan untuk menggunakan *ricecooker*. Anak tunagrahita yang memiliki keterbatasan secara kognitif memerlukan latihan secara berulang sehingga dapat terampil dalam memasak nasi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kediri, terdapat beberapa orang anak tunagrahita ringan yang mengalami kesulitan memasak nasi. Terdapat tiga orang anak tunagrahita ringan, belum dapat mandiri dalam bantu diri memasak nasi. Dua anak saat memasak nasi sering kali lupa menekan tombol *on* sehingga nasi tidak masak, sedangkan satu anak lainnya juga masih memerlukan pendampingan karena terkadang saat memasak lupa untuk mencuci beras jadi langsung dimasak. Hal ini menjadi penting karena memasak nasi bukan hanya sekedar membuat beras menjadi nasi, namun harus memperhatikan bagaimana proses memasak nasi agar nasi yang dihasilkan benar-benar layak untuk dikonsumsi.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sekaligus memberikan program bina diri memasak nasi bagi anak tunagrahita ringan dengan Judul Implementasi Program Bina Diri dalam Meningkatkan Kemampuan Memasak Anak Tunagrahita di Panti Asuhan Bhakti Luhur Kediri. Dengan program bina diri ini diharapkan dapat tercapainya tujuan secara maksimal dimana anak tunagrahita ringan dapat memasak nasi menggunakan *ricecooker* tanpa secara mandiri.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yakni penelitian tindakan kelas (PTK) di mana dalam pelaksanaannya menggunakan dua siklus. PTK adalah suatu tindakan yang diberikan oleh guru kepada siswa. Tindakan itu sendiri adalah suatu kegiatan yang sengaja dirancang oleh pendidik untuk siswa dengan cara yang berbeda dari biasanya. Kemmis & Mc. Taggart mendesain model penelitian tindakan kelas dengan perangkat yang terdiri dari empat komponen, diantaranya: (1) *Planning* (perencanaan); (2) *Acting* (tindakan), (3) *Observing* (pengamatan); dan (4) *Reflecting* (refleksi).



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Tindakan Kelas (PTK)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas, yakni peneliti telah melakukan pengamatan untuk mengetahui kemampuan awal dari setiap anak. Tes pra tindakan ini dilakukan pada tanggal 22 Maret 2021 dengan jumlah soal sebanyak 6 soal tes kemampuan memasak untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kemampuan anak dalam memasak nasi menggunakan rice cooker. Hasil tes pra tindakan kemampuan bina diri memasak nasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Data Kemampuan Awal

No	Nama	Pra Tindakan						Skor Total	Nilai
		Aspek 1	Aspek 2	Aspek 3	Aspek 4	Aspek 5	Aspek 6		
1	NT	1	3	2	3	2	3	14	46
2	N	2	3	4	2	2	3	16	53
3	S	3	4	3	3	3	3	19	63
Jumlah								49	162
Rata-Rata									54,00

Pada tabel 3 diatas menunjukkan bahwa rata-rata yang diperoleh anak pada pra tindakan yakni 54,00. Hasil ini dapat diperoleh dengan :

$$X = \frac{\sum x}{N} = \frac{162}{3} = 54,00$$

Berdasarkan hasil tes pra tindakan diatas dapat dilihat bahwa 3 anak yang menjadi subjek penelitian dan melaksanakan tes pra tindakan, ketiga anak tersebut belum mencapai nilai tuntas. Standar ketuntasan yang diberikan peneliti yakni  $\geq 75$ . Masing-masing anak memperoleh nilai dibawah KKM yang ditentukan yakni NT dengan nilai 46, N dengan nilai 53 dan S dengan nilai 63. Pada test pra tindakan ini, belum ada anak yang mencapai ketuntasan dalam pembelajaran atau belum mempunyai kemampuan yang baik dalam memasak nasi menggunakan rice cooker.

Tabel 2. Presentasi Ketuntasan Hasil Belajar Pra Tindakan

No	Presentasi Ketuntasan	Kategori	Banyak Subjek	Presentasi Jumlah Subjek
1	86 – 100 %	Sangat baik	0	0%
2	76 - 85 %	Baik	0	0%
3	60 - 75 %	Cukup	1	33,33%
4	55 - 59 %	Kurang	0	0%
5	$\leq$ - 54 %	Sangat kurang	2	66,66%
Jumlah			3	99,99% = 100%

a. Perencanaan dan pelaksanaan siklus I

Perencanaan Tindakan Siklus 1 meliputi: membuat rencana kegiatan bina diri memasak yang akan dilakukan dalam 2 kali pertemuan, Mempersiapkan lembar observasi yang akan digunakan untuk memperoleh data selama kegiatan bina diri berlangsung, Mempersiapkan peralatan masak yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran yakni beras, air, baskom, dan rice cooker.

b. Pelaksanaan Siklus I

Pelaksanaan siklus I dilaksanakan sebanyak 2 kali yakni pada tanggal 05 dan 08 April 2021. Dalam pertemuan pertama ini, pembelajaran yang dilakukan yakni mengenal peralatan memasak nasi dan dan memahami urutan memasak tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana anak mengenal bagian-bagian rice cooker dan juga bagaimana cara memasaknya. Kegiatan dimulai dengan memberi penjelasan dan pemahaman mengenai bagian-bagian rice

cooker dan bagaimana cara memasak nasi menggunakan rice cooker serta tujuan apa yang akan dicapai dengan kegiatan bina diri memasak nasi sesuai dengan program yang sudah dibuat sebelumnya. Selanjutnya, anak akan menjawab pertanyaan secara lisan mengenai bagian-bagian dari rice cooker kemudian menceritakan bagaimana cara memasak nasi menggunakan rice cooker.

c. Hasil Pengamatan Siklus I

Hasil pengamatan terhadap kemampuan memahami isi bacaan dapat dilihat pada tabel siklus I dibawah ini:

Tabel. 3 Data Hasil Tes Kemampuan Memasak Siklus I

No	Nama	Siklus I						Skor Total	Nilai
		Aspek 1	Aspek 2	Aspek 3	Aspek 4	Aspek 5	Aspek 6		
1	NT	2	3	3	3	3	3	17	56.67
2	N	3	3	4	3	3	4	20	66.67
3	S	4	4	3	4	4	4	23	76.67
Jumlah								65	200.01
Rata-Rata Hasil									66.67

Dari data di atas, rata-rata nilai anak pada siklus I adalah 66,67. Hasil ini diperoleh dari :

$$X = \frac{\sum x}{N} = \frac{200.01}{3} = 66,67$$

Hasil tes pada siklus I kemampuan memasak anak tunagrahita ringan dalam program bina diri menunjukkan bahwa dari 3 anak yang mengikuti pelaksanaan kegiatan bina diri, dan pada siklus I setelah adanya pembelajaran yang diberikan baru 1 anak yang sudah mampu mencapai nilai tuntas, dan 2 anak belum mencapai nilai tuntas. Nilai tuntas yang diberikan peneliti yaitu 75 sedangkan nilai yang diperoleh anak dalam tes kemampuan memasak nasi adalah 76,67.

Tabel 4 Presentasi Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I

No	Presentasi Ketuntasan	Kategori	Banyak Subjek	Presentasi Jumlah Subjek
1	86 – 100 %	Sangat baik	0	0%
2	76 - 85 %	Baik	1	33,33%
3	60 - 75 %	Cukup	1	33,33%
4	55 - 59 %	Kurang	1	33,33%
5	≤ - 54 %	Sangat kurang	0	0%
Jumlah			3	99,99% = 100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa ketiga anak tersebut masing-masing berada pada kategori kurang dengan nilai 56,67 (33,33%), kategori cukup dengan nilai 66,67 (33,33%) dan satu anak lainnya berada pada kategori baik dengan nilai 76,66 (33,33%).

Ketuntasan belajar klasikal anak diperoleh dengan menghitung jumlah subjek yang mendapat nilai tuntas dan dibagi jumlah seluruh subjek dalam kegiatan bina diri. Hasil ketuntasan klasikal adalah 33,33%, yang diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut  
Ketuntasan belajar klasikal :

$$\frac{NS}{N} \times 100\% = \frac{1}{3} \times 100\% = 33,33\%$$

Tabel. 5 Nilai Rata-rata dan Ketuntasan Belajar

Siklus	Nilai Rata-rata	Ketuntasan	Kategori
I	66.67	33,33%	Cukup

d. Refleksi Siklus I.

Pelaksanaan tindakan siklus I ternyata masih terdapat beberapa kendala yang dialami oleh anak selama proses pelatihan. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dan pembina panti kendala-kendala pada tindakan siklus I adalah sebagai berikut:

- a) Ketika anak mencuci beras dan memasukkan baskom kedalam rice cooker.
- b) Tidak diberikannya *reinforcement* kepada anak yang telah melakukan kegiatan dengan baik sehingga anak kurang berpartisipasi aktif selama proses kegiatan bantu diri memasak nasi.
- c) Pada kegiatan penutup, pembina belum memberikan kesimpulan mengenai kegiatan yang telah dilakukan dan umpan balik untuk anak-anak.

Berdasarkan beberapa permasalahan yang terjadi dan yang merupakan penghambat dalam penelitian harus segera diatasi agar meningkatkan kemampuan bina diri memasak nasi melalui analisis tugas dapat berhasil sesuai dengan rencana. Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti berdiskusi dengan pembina untuk menentukan upaya perbaikan yang akan dilakukan. Meskipun demikian secara keseluruhan pelaksanaan tindakan pada siklus I ini dapat terlaksana sesuai dengan rencana.

Berdasarkan refleksi yang telah dilakukan oleh peneliti dan pembina panti melalui tes dan pengamatan diperoleh hasil bahwa hasil tes kemampuan bina diri memasak nasi setelah diberikan tindakan siklus I mengalami peningkatan dibandingkan dengan kemampuan awal anak, akan tetapi peningkatan tersebut belum optimal sehingga peneliti ingin mengupayakan perbaikan pelaksanaan tindakan pada siklus II.

Hasil pengamatan terhadap kemampuan memahami isi bacaan dapat dilihat pada tabel siklus II dibawah ini:

Tabel 6. Data Hasil Tes Kemampuan Memasak Siklus II

No	Nama	Siklus I						Skor Total	Nilai
		Aspek 1	Aspek 2	Aspek 3	Aspek 4	Aspek 5	Aspek 6		
1	NT	3	4	4	3	4	5	23	76.67
2	N	3	4	4	4	4	5	24	80.00
3	S	4	5	4	4	4	5	26	86.67
Jumlah								73	243.34
Rata-Rata									81.11

Pada siklus II, ketiga anak memperlihatkan kemajuan kemampuan dalam kegiatan bina diri memasak. Dibandingkan dengan siklus I, anak sudah mampu menjawab pertanyaan secara lisan dengan baik dan mampu mempraktikkan kegiatan bina diri memasak nasi menggunakan rice cooker sesuai dengan langkah-langkah yang benar.

Hal ini dapat dilihat dari nilai atau skor yang diperoleh anak seperti yang terdapat dalam tabel data penilaian di atas. Terlihat bahwa nilai rata-rata yang diperoleh anak sebesar 81,11. Hasil rata-rata ini diperoleh dari jumlah nilai subjek yakni 243,34 dibagi dengan banyaknya subjek yang mengikuti kegiatan peningkatan kemampuan bina diri memasak dalam penelitian ini yakni berjumlah 3 anak. Perhitungan berdasarkan rumus maka diperoleh :

$$X = \frac{\sum x}{N} = \frac{243,34}{3} = 81,11$$

Berdasarkan tabel di atas juga dapat diketahui bahwa semua siswa sudah mendapat nilai tuntas yakni  $\geq 75$ .

Tabel 7. Persentasi Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II

No	Presentasi Ketuntasan	Kategori	Banyak Subjek	Presentasi Jumlah Subjek
1	86 – 100 %	Sangat baik	1	33,33%
2	76 - 85 %	Baik	2	66,66%
3	60 - 75 %	Cukup	0	0%
4	55 - 59 %	Kurang	0	0%
5	$\leq$ - 54 %	Sangat kurang	0	0%
Jumlah			3	99,99% = 100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dua anak berada pada kategori baik dengan nilai 76,67 dan 80 (66,66%), dan satu anak berada pada kategori sangat baik dengan nilai 86,67 (33,33%). Ketuntasan belajar klasikal :

$$\frac{NS}{N} \times 100\% = \frac{3}{3} \times 100\% = 100\%$$

Tabel 8. Nilai Rata-rata Dan Ketuntasan Belajar Siklus II

Siklus	Nilai Rata-rata	Ketuntasan	Kategori
II	81.11	100%	Sangat Baik

Dari hasil yang diperoleh pada tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 3 anak yang menjadi subjek penelitian dalam pelaksanaan program bina diri peningkatan kemampuan memasak berada pada kategori sangat baik dimana 3 subjek mencapai ketuntasan dalam kegiatan pembelajaran keterampilan bina diri. Peningkatan kemampuan keterampilan memasak dalam program bina diri anak tunagrahita ringan pada siklus II dapat dilihat dari presentasi yang diperoleh yakni 100% dengan rata-rata 81,11.

Peningkatan kemampuan memasak dari siklus I ke siklus II diketahui dengan cara membandingkan perolehan persentase dan nilai rata-rata peningkatan kemampuan memasak anak tunagrahita ringan pada kedua siklus setelah adanya tindakan.

Berdasarkan refleksi yang telah dilakukan peneliti dan pembina melalui tes dan pengamatan diperoleh hasil bahwa hasil tes kemampuan bina diri memasak nasi menggunakan ricecooker setelah diberikan tindakan siklus II mengalami peningkatan dibandingkan dengan tindakan siklus I dan peningkatan tersebut sudah optimal karena semua subjek telah memenuhi KKM. Peningkatan ini dapat diketahui dari hasil tes yang telah dilakukan yaitu dari perubahan perilaku dan perubahan hasil kegiatan. Peningkatan berupa perubahan perilaku dalam mengikuti kegiatan dan juga keaktifan anak selama mengikuti kegiatan.

Peningkatan berupa perubahan hasil kegiatan bina diri memasak nasi menggunakan rice cooker ditunjukkan dengan nilai tes kemampuan dalam mengikuti kegiatan bina diri memasak nasi menggunakan ricecooker pada akhir tindakan siklus I dan siklus II. Pada proses kegiatan bina diri memasak nasi menggunakan rice cooker bertali melalui analisis tugas selama siklus II, dalam mempraktikkan kegiatan memasak nasi anak terbantu dengan adanya langkah-langkah kegiatan memasak nasi tahap demi tahap. Langkah-langkah ini merupakan bentuk konkrit dari analisis tugas memakai kegiatan bina diri memasak nasi sehingga mempermudah dalam memahami dan melakukan kegiatan sesuai instruksi serta untuk melatih ketelitian anak.

Pemberian *reinforcement* dengan baik menjadikan anak semangat untuk berpartisipasi dalam kegiatan memasak nasi menggunakan rice cooker. Dalam mempraktikkan kegiatan bina diri memasak nasi menggunakan analisis tugas juga mempermudah anak untuk mempraktikkan kegiatan secara bertahap dengan runtut dan benar.

Tabel 9. Rekapitulasi Kemampuan Memasak Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II

No	Subjek	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
1.	NT	46	56,67	76,67
2	N	53	66,67	80,00
3	S	63	76,67	86,67

Dari hasil data rekapitulasi kemampuan memasak pada pra tindakan, siklus I dan II pada tabel di atas dapat diketahui perbandingan yang diperoleh setiap anak mengalami peningkatan.

Tabel 10. Rekapitulasi Rata-Rata dan Ketuntasan Kemampuan Memasak Pra Tindakan, Siklus I dan Siklus II

No	Siklus/ Tindakan	Nilai Rata-rata	Ketuntasan
1	Pra	54,00	0%
2	I	66,67	33,33%
3	II	81,11	100%

Hasil rekapitulasi menunjukkan bahwa adanya perbandingan nilai rata-rata dan ketuntasan anak dalam pembelajaran yang diperoleh pada pra tindakan yakni 54,00 dengan presentasi ketuntasan 0%, dan meningkat di siklus I menjadi 66,67 dengan presentasi ketuntasan 33,33%, hingga pada siklus II juga mengalami peningkatan yakni menjadi 81,11 dengan presentasi ketuntasan 100%.

Berdasarkan perolehan data dan hasil analisis data yang sudah dilakukan selama penelitian berlangsung berkaitan dengan peningkatan kemampuan memasak anak tunagrahita ringan melalui program binadiri, ditemukan bahwa ketiga anak mengalami peningkatan dalam keterampilan memasak nasi menggunakan rice cooker. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan program bina diri dalam pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan memasak anak tunagrahita ringan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa implementasi program bina diri dapat meningkatkan kemampuan memasak anak tunagrahita ringan di panti asuhan Bhakti Luhur Kediri. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh anak pada setiap siklus yakni siklus I dan II. Pada siklus I nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 66,67 dan ketuntasan belajar secara klasikal 33,33% yakni hanya 1 anak yang mencapai tuntas dan pada siklus II nilai rata-rata yang diperoleh anak sebesar 81,11 dan ketuntasan belajar secara klasikal 100% di mana ketiga anak mencapai ketuntasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, P & Baker, P. C. 2004. *Understanding Mental Retardation*. Jackson : University Press of Mississippi.
- Atmaja, J. R. (2018). *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Rosda.
- Delphie, Bandi. 2006. *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Gemida, D. 2016. *Modul Guru Pembelajar*. Bandung : Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Taman Kanak-Kanak dan Pendidikan Luar Biasa, Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Indardi, N. (2015). Pengulangan Teknik Permainan Kasti terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2 (1), 44-49.
- Laruee, R. H., Manente, C. J., Dashow, E ., & Sloman, K. N. (2016). *Fuctional Skills*. In : Singh,N.N., *Handbook of Evidence-based Practies in Intellectual and Developmental disabilities*. Switzerland : Springer International Publishing.

- Mumpurniarti. 2007. *Pendekatan Pembelajaran bagi Anak Hambatan Mental*. Yogyakarta : Kanwa Publisher.
- Nijland, M., Meer, V.D., & Onderwater, Y. 2018. *Anak Unik : Informasi tentang Anak Tunagrahita*. Jakarta : Gagasmedia.
- Nurhasanah. 2012. Kemampuan Anak Tunagrahita Ringan dalam Bina Diri Memasak Lapis Singkong di SLB Negeri Pembina Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Univeritas Negeri Yogyakarta.
- Raharjo, R. C., & Sudarto, Z. 2016. Model Pembelajaran Langsung terhadap Kemampuan Bina Diri Siswa Tunagrahita. *Jurnal Pendidikan Khusus*.
- Sartika, Y. 20115. *Ragam Media Pembelajaran Adaptif untuk Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta : Relasi Inti Media.
- Sari, A.F. 2014. Minat Memasak Siswa SMA Islam Terpadu Abu Bakar Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soemantri, S. 2007. *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sudarsini. 2017. *Bina Diri Gerak*. Malang: Gunung Samudera.
- Sudrajat, D & Rosida, L. 2013. *Pendidikan Bina Diri Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta : PT Luxima Metro Media.
- Sulistiyowati, I. 2015. Efektivitas Pemanfaatan Multimedia terhadap Pembelajaran Kemampuan Mengurus Diri pada Mata Pelajaran Bina Diri pada Siswa Tunagrahita Kelas V SLB BCD Autis YPALB Sroyo Karanganyar Tahun Ajaran 2015/2015. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Univeritas Sebelas Maret Surakarta.
- Widya, M. (2003). *Bina Diri Bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Wulandari, L. M., Susilawati, S. Y., & Kustiawan, U. 2019. Pelaksanaan Program Bina Diri bagi Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi. *Jurnal Ortopedagogia*, 5(1), 44-49.
- Yulianturo, N. 2020. Pengembangan keterampilan dengan Pelatihan Memasak Aneka Hidangan Ikan Gurame kepada Kelompok Ekstra urikuler Tata Boga Siswa SMA Permai Pluit Jakarta. *Jurnal Abdimas Parivisata*, 1(1), 17-25.