

PENGARUH KETERAMPILAN DASAR MEMASAK TERHADAP LIFE SKILLS ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK KEMALA BHAYANGKARI 1 SURABAYA

¹Anies Listyowati, Yunus Karyanto²
^{1,2}FKIP, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
¹aniespaud@unipasby.ac.id
²kar_yns@yahoo.co.id

Abstrak

Belajar pada anak usia dini dilakukan dengan aktivitas bermain yang merupakan dunia bagi mereka. Bahkan dalam melatih ketrampilan anak, juga dilakukan dimulai dengan bermain pura-pura atau biasa disebut dengan bermain peran hingga anak diajak untuk melakukan hal yang real atau sesungguhnya. Bermain peran yang sering dilakukan oleh anak-anak diantaranya main masak-masakkan. Berawal dari kegiatan bermain peran akhirnya anak diajak untuk belajar tentang basic skills dalam memasak. Keterampilan dasar memasak diyakini oleh peneliti akan mampu meningkatkan life skills anak. Kegiatan di sekolah yang dirancang oleh guru untuk mencapai standart pencapaian perkembangan yang telah ditetapkan dalam Kurikulum PAUD 2013 khususnya untuk anak yang berusia 5-6 tahun dapat dilakukan melalui kegiatan melatih keterampilan dasar memasak. Tingkat capaian perkembangan itu antara lain anak mampu untuk mandiri, mengenal emosi diri dan orang lain, terampil menggunakan tangan kanan dan tangan kiri, mengenal dan menggunakan teknologi sederhana, hidup bersih dan peduli terhadap keselamatannya. Kegiatan melatih keterampilan dasar memasak untuk anak usia 5-6 tahun sangat diperlukan sebagai langkah awal dalam membekali keterampilan hidup dan mengembangkan kemampuan kognitif anak sejak usia dini. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh keterampilan dasar memasak anak terhadap life skill, dan mengetahui cara mengembangkan keterampilan dasar memasak bagi anak usia dini.

Kata kunci: keterampilan dasar, keterampilan hidup, anak usia dini

Abstract

Learning in early childhood is done by playing activities which are the world for them. Even in training children's skills, it is also done starting with pretending to play or commonly referred to as role playing until the child is invited to do something real or real. Role playing is often done by children including playing cooking. Starting from role playing activities, children are finally invited to learn about basic skills in cooking. Basic cooking skills are believed by researchers to be able to improve children's life skills. Activities in schools designed by teachers to achieve the standards of developmental achievements set out in the 2013 ECD Curriculum especially for children aged 5-6 years can be done through the activities of training basic cooking skills. The level of achievement of the development, among others, is that children are able to be independent, know their emotions and others, are skilled in using their right hand and left hand, know and use simple technology, live clean and care for their safety. The activity of training basic cooking skills for children aged 5-6 years is very necessary as a first step in equipping life skills and developing children's cognitive abilities from an early age. The purpose of this study was to determine the effect of basic skills of cooking children on life skills, and knowing how to develop basic cooking skills for early childhood.

Key words: basic skills, life skills, early childhood education programs

1. PENDAHULUAN

Penelitian yang telah dilakukan oleh Cici Malin dalam sebuah Jurnal *Voices of Practitioners* B. No. 2 November 2013¹ yang melakukan penelitian studi kasus secara komparatif pada anak yang berusia 2 tahun yang berada di dalam satu kelas untuk bereksplorasi tentang perubahan wujud dan kimia melalui kegiatan memasak. Memasak yang dilakukan oleh anak-anak dibawah usia prasekolah telah membuktikan bahwa anak-anak telah mampu membuktikan teori tentang perubahan wujud dan kimia dengan kemampuan yang berbeda. Selain itu digambarkan juga anak memasak *pancakes* yang dimulai dengan kegiatan menyiapkan bahan-bahan kemudian mencampur hingga memasaknya diatas tungku api. Setiap tahapan memasak yang akan dilakukan oleh anak-anak didahului dengan *scaffolding* yang diberikan oleh guru sehingga anak-anak dapat melakukan kegiatan memasak dengan baik. Pada saat memasak dilakukan Cici Malin memasukkan kosa kata baru dan konsep tentang teori-teori perubahan wujud dan kimia dengan kata-kata atau kalimat yang merangsang anak untuk mengungkapkan cara berpikirnya masing-masing. Kesimpulan dalam penelitian itu bahwa melalui kegiatan memasak anak mampu diajak untuk berpikir ilmiah sejak usia dini selain itu percaya diri dan kemandirian anak juga berkembang.

Keterampilan Dasar Memasak

Kegiatan yang disarankan untuk sering dilakukan dalam pembelajaran anak yang berusia 5-6 tahun diantaranya memasak². Pengertian orang awam, memasak adalah membuat suatu bahan mentah menjadi matang dengan tujuan agar dapat dimakan sesuai naluri manusia nomor tiga, yaitu yang disebut dengan istilah *veodingsdrang*. Namun demikian menurut Caserani- Lundberg dan para ahli kuliner, secara definitif, memasak adalah proses pemberian panas (*application of heat*) sehingga bahan yang dimasak tersebut akan dapat dimakan (*eatable*), lezat di lidah

(*palatable*), aman dimakan (*safer to eat*), mudah dicerna (*digestible*), dan berubah penampilannya (*change its appearance*). Teknik memasak terbagi menjadi dua yaitu : moist-heat/wet cooking (panas basah) dan dry-heat (panas kering). Metode moist-heat/wet cooking adalah metode dimana panas dihantarkan pada makanan melalui air (kuah, saos, dan lain- lain) atau uap. Metode dry-heat adalah metode dimana panas dihantarkan oleh udara panas, logam panas, radiasi atau minyak tanpa menggunakan air atau kelembaban. Metode ini terbagi menjadi dua yaitu : dengan lemak dan tanpa lemak³.

Life Skills

Life skills atau keterampilan / kecakapan hidup adalah sebuah keterampilan atau kecakapan hidup yang berupa kemampuan seseorang untuk berperilaku yang adaptif dan positif sehingga membuat seseorang itu mampu memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan tantangan hidup sehari-hari secara efektif. Adapun Prinsip pendidikan *life skills*/kecakapan hidup ada tiga⁴ yaitu, a) berorientasi pada kehidupan sehari-hari, yang berarti bahwa pendidikan kecakapan hidup yang dilakukan di sekolah dalam pelaksanaannya harus mampu diaplikasikan dalam konteks kehidupan sehari-hari, b) mengembangkan potensi dasar peserta didik, yang berarti bahwa pendidikan kecakapan hidup harus mampu untuk mengembangkan potensi dasar anak masing-masing tanpa memberikan tekanan sehingga anak akan mau dan dengan senang dan mampu meningkatkan fitrahnya sebagai khalifah di muka bumi, c) membekali peserta didik dengan kecakapan hidup, yang berarti bahwa kegiatan yang dilakukan di sekolah dalam mengembangkan kecakapan hidup bagi anak harus mampu membuat anak untuk berani dalam menghadapi problema hidup dan kehidupan.

Wujud dari jenis-jenis *life skills*⁵ ini meliputi, a) *personal skills* yang meruokan keterampilan atau kecakapan yang berupa kemampuan dalam memenuhi kebutuhan diri pribadi misal memakai baju, menjaga

¹ Barbara Henderson, 'Reflection in Action', 1–14.

² Allen K. and Marotz Lynn, *Profil Perkembangan Anak PraKelahiran Hingga Usia 12 Tahun*, ed. by Dewi Febrianti, 5th edn (Jakarta: Indeks, 2010).

³ Gordon, 'Bagaimana Menguasai Keterampilan Dasar Memasak', *Kuliner BDG*, 2018.

⁴ Djoko and Anies.

⁵ Djoko and Anies.

kebersihan diri, melayani diri sendiri, makan, minum yang kesemuanya dilakukan dengan usahanya sendiri, b) *self awereness* yang merupakan kemampuan dalam menyadari diri sendiri setepat-tepatnya, termasuk didalamnya sadar akan kelebihan, kekurangan, kewaspadaan terhadap dirinya dari bahaya yang akan timbul yang merupakan hasil dari kegiatannya, c) *social skills* adalah kemampuan seseorang dalam menjalin dan menjaga hubungan sosial terhadap lingkungan yang ada disekitarnya, d) *academic skills* adalah keterampilan/kecakapan seseorang untuk menggunakan hasil belajarnya untuk diaplikasikan dalam kehidupannya sehari-hari.

Karakteristik anak usia 5-6 tahun

Anak yang berada rentang usia 5-6 tahun kemampuan kordinasi semakin baik dan kekuatan tubuhnya meningkat, agar lebih jelas dibawah ini dipaparkan karakteristik perkembangannya sebagai berikut⁶, Perkembangan motorik diantaranya ditunjukkan dengan, 1) pengendalian keterampilan motorik halus dan kasarnya semakin baik, gerakannya semakin tepat dan sesuai tujuan, walaupun masih ada kecerobohan, 2) ketangkasan dan kordinasi mata meningkat seiring fungsi motorik yang semakin baik, 3) suka membuat sesuatu, 4) melipat dan menggunting kertas menjadi bentuk sederhana, 5) mengikat tali sepatu sendiri.

Adapun pada perkembangan perseptual kognitif meliputi perkembangan perseptual kognitif anak menunjukkan antara lain, 1) menunjukkan rentang konsentrasi lebih lama, 2) mulai memahami konsep, 3) mampu menyebutkan hal-hal tentang peristiwa dan kegiatan yang berhubungan dengan peristiwa itu, 4) menyukai tantangan, 5) memahami tentang posisi. Sedangkan pada perkembangan berbicara dan berbahasa ditunjukkan melalui, 1) banyak bertanya, 2) menggunakan bahasa untuk mengungkapkan ketidaksenangan, 3) berbicara sendiri sambil menentukan langkah-langkah yang diperlukan untuk memecahkan masalah, 4) mampu belajar lebih dari satu bahasa. Pada perkembangan personal-sosial ditunjukkan melalui, 1) suasana hati mudah berubah, 2) masih egosentris, 3) membutuhkan dan mencari suport, 4) mulai tidak tergantung

pada orangtua, 4) antusias dan ingin tahu tentang sekitarnya dan kejadian-kejadiannya. Maka dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan dasar memasak akan mempengaruhi perkembangan *life skills* dan kognitif anak usia 5-6 tahun di TK Kemala Bhayangkari I Surabaya.

2. METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa TK Kemala Bhayangkari Surabaya, dengan jumlah 43 siswa. Sedangkan untuk Sampel dalam penelitian ini adalah Kelompok B yang berjumlah 15 siswa. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *Porposive Sampel/Non Random Sampling*⁷ yang berdasarkan pertimbangan, ciri-ciri/sifat populasi yang sudah diketahui bahwa siswa berusia 5-6 tahun. Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain, dalam hal ini adalah keterampilan dasar memasak. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah *life skills* dan kemampuan kognitif.

Penelitian ini memakai rancangan *Quasi eksperiment* atau *Pre Experimental Desain*⁸ yakni tanpa adanya kelompok pembanding/kontrol. Secara skematis *Pre Experimental Design* ini dapat digambarkan dengan uji tanda (*Sign Test*) atau Desain 2 : *Pre-test and Post-test*, dengan menerapkan keterampilan dasar memasak akan memberikan pengaruh pada *life skills* anak. Observasi awal dan observasi setelah menerapkan keterampilan dasar memasak yang dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh implementasinya terhadap peningkatan *life skills*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah *Independent Sample t Test* (uji t untuk dua sampel independen) yang

⁷ Notoatmojo Soekidjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005).

⁸ Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, VI (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).

⁶ K. and Lynn.

bertujuan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen) yang tidak berhubungan satu dengan yang lain.
Hasil Data Perhitungan Skor Life Skill Anak Kelompok Kontrol

No Responden	Nama	Item Pernyataan								Skor Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	IRG	1	2	4	3	2	4	3	4	23
2	MFN	2	3	4	4	4	3	4	4	28
3	ANS	2	4	4	3	2	4	4	4	27
4	RFD	3	4	4	3	4	2	4	4	28
5	JRT	1	4	3	4	4	4	4	4	28
6	YFD	2	3	4	3	3	3	4	4	26
7	AKB	1	3	3	4	3	4	2	4	24
8	DMS	2	1	4	2	1	4	2	1	17
9	HRS	2	2	4	2	1	4	2	3	20

Hasil Data Perhitungan Skor Life Skill Anak Kelompok Eksperimen

No Responden	Nama	Item Pernyataan								Skor Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	AHM	4	4	4	3	4	3	4	4	30
2	FRH	4	3	4	4	3	2	4	4	28
3	DSY	3	1	3	3	3	4	3	4	24
4	IDM	3	4	4	3	4	4	4	3	29
5	SNT	4	1	3	4	3	4	4	4	27
6	BLA	4	4	4	3	4	4	4	4	31
7	CRI	4	1	3	4	3	4	4	4	27
8	FEI	4	4	4	4	4	3	3	4	30
9	NDR	4	4	4	4	4	4	4	3	31

Output Independent Sample T-Test untuk Menguji Perbedaan Skor *Life Skill* Anak pada Hasil Kontrol dan Hasil Eksperimen

T-Test

Group Statistics

grup	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor life skill hsl kontrol	9	24.56	3.941	1.314
skor life skill hsl eksperimen	9	28.56	2.297	.766

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
skor life skill	Equal variances assumed	2.753	.117	-2.631	16	.018	-4.000	1.520	-7.223	-.777
	Equal variances not assumed			-2.631	12.875	.021	-4.000	1.520	-7.288	-.712

Nilai F_{hitung} sebesar 2,753 dan tingkat signifikan (sig) sebesar 0,117

Keputusan :
Nilai F_{hitung} yang dihasilkan sebesar 2,753 dan tingkat signifikan (sig) lebih dari 5% maka H_0

diterima dan H_1 ditolak berarti varians Life Skill pada hasil eksperimen sama dengan varians Life Skill pada hasil kontrol

Nilai t_{hitung} sebesar -2,631 dan tingkat signifikan (sig) sebesar 0,018

Keputusan :
Nilai t_{hitung} yang dihasilkan sebesar -2,631 dan tingkat signifikan (sig) kurang dari 5% maka H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti rata-rata *life skill* pada hasil kontrol berbeda dengan rata-rata *life skill* pada hasil eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan *life skill*

yang signifikan antara hasil kontrol dengan hasil eksperimen, dimana rata-rata *life skill* pada hasil kontrol lebih rendah dibandingkan rata-rata *life skill* pada hasil eksperimen atau dengan kata lain, keterampilan dasar memasak anak dapat meningkatkan *life skill* pada anak.

5. KESIMPULAN

Berawal dari kegiatan bermain peran akhirnya anak diajak untuk belajar tentang *basic skills* dalam memasak. Keterampilan dasar memasak akan mampu meningkatkan *life skills* anak. Kegiatan melatih keterampilan dasar memasak untuk anak usia 5-6 tahun sangat diperlukan sebagai langkah awal dalam membekali keterampilan hidup dan mengembangkan kemampuan kognitif anak sejak usia dini. Penguasaan keterampilan dasar memasak akan mempengaruhi perkembangan *life skills* dan kognitif anak usia 5-6 tahun di TK Kemala Bhayangkari I Surabaya. Dilihat dari Nilai

t_{hitung} yang dihasilkan sebesar -2,631 dan tingkat signifikan (sig) kurang dari 5% maka H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti rata-rata *life skill* pada hasil kontrol berbeda dengan rata-rata *life skill* pada hasil eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan *life skill* yang signifikan antara hasil kontrol dengan hasil eksperimen, dimana rata-rata *life skill* pada hasil kontrol lebih rendah dibandingkan rata-rata *life skill* pada hasil eksperimen atau dengan kata lain, keterampilan dasar memasak anak dapat meningkatkan *life skill* pada anak.

6. REFERENSI

- Bagus, Mantra Ida, *Filsafat Pendidikan Dan Metode Penelitian Sosial* (Jakarta: Pustaka, 2004)
- Djoko, Walujo Adi, and Listyowati Anies, *Kompendium PAUD Memahami PAUD Secara Singkat*, ed. by Sugandi Eko, 1st edn (Jakarta: Prenadamedia Grup, 2017)
- Eric, Jensen, *Brain Based Learning the New Science of Teaching and Learning*, revised ed (California: Sage, 2007)
- Gordon, 'Bagaimana Menguasai Ketrampilan Dasar Memasak', *Kuliner BDG*, 2018
- Henderson, Barbara, 'Reflection in Action', 1–14
- John, Santrock, *Perkembangan Anak*, ed. by Hardani Wibi, 12th edn (Jakarta: Erlangga, 2007)
- K., Allen, and Marotz Lynn, *Profil Perkembangan Anak PraKelahiran Hingga Usia 12 Tahun*, ed. by Dewi Febrianti, 5th edn (Jakarta: Indeks, 2010)
- Ohl, Alisha M, Hollie Graze, Karen Weber, Sabrina Kenny, Christie Salvatore, Sarah Wagreich, and others, 'Reflection in Action', 6 (2009), 231–41
<<https://doi.org/10.1007/s10803-008-0617-z>>
- Soekidjo, Notoatmojo, *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005)
- Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, VI (Jakarta: Rineka Cipta, 2006)