

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Cooking Class

1. Definisi Cooking

Ada dua definisi umum mengenai memasak, pertama memasak adalah sebagai kegiatan pengolahan dari perpaduan bahan-bahan mentah menjadi makanan matang dan proses kegiatan memasaknya dengan menggunakan api atau pemanas lainnya. Sedangkan definisi kedua memasak yaitu pengolahan bahan mentah menjadi makanan segar mentah dan proses memasaknya tanpa menggunakan api atau pemanas lainnya (Nurfitriah Priyanty, 2011 : 22). Menurut kamus bahasa Indonesia memasak adalah kegiatan membuat (mengolah) penanganan dan sebagainya (Poerwadinata, 1984 : 634). Sehingga dapat disimpulkan bahwa memasak adalah suatu kegiatan mengolah bahan makanan mentah menjadi makanan siap makan yang proses pembuatannya dapat dilakukan oleh orang dewasa termasuk anak-anak namun tetap dalam pengawasan orang dewasa baik orang tua maupun guru pendamping.

Kegiatan memasak adalah suatu kegiatan yang menyenangkan bagi anak-anak karena dapat memberikan pembelajaran yang sangat berharga bagi anak berupa pengalaman langsung sebab penelitian menunjukkan bahwa pengalaman memasak aktif (hand on, praktek) yang dikombinasikan dengan pengetahuan nutrisi (bukan hanya pengetahuan nutrisi secara teori) lebih efektif dalam mengubah perilaku makan anak, terutama apabila anak sedang melakukan diet makanan tertentu. (Habibie Putri, 2018 : 8).

Damayanti (2010 : 29) mengatakan bahwa praktik memasak adalah proses membuat atau mengolah bahan makanan. Tujuan memasak adalah agar bahan makanan mudah dicerna, menghasilkan hidangan yang bervariasi dalam hal rasa, warna, rupa dan bentuk serta untuk menjadikan makanan yang sehat dan bersih (terhindar dari penyakit). Sehingga dapat disimpulkan bahwa memasak adalah suatu kegiatan yang dapat dilakukan oleh orang dewasa atau pun anak-anak namun tetap dalam pengawasan orang dewasa yang mana kegiatannya adalah mengolah bahan makanan mentah menjadi makanan siap makan yang proses pengolahannya dapat dilakukan menggunakan pemanas ataupun tidak.

Memasak adalah kegiatan sederhana yang menuntut hampir seluruh kemampuan otak untuk menyelesaikannya, dimulai dengan kecerdasan logis dan kinestetik (Koesmadi, Hartono & Sujana, 2013). Kegiatan memasak adalah suatu kegiatan yang menarik dan menyenangkan bagi anak-anak karena kegiatan memasak dapat memberikan pembelajaran yang sangat berharga bagi anak berupa pengalaman langsung/nyata. Seperti yang diungkapkan oleh Amidjaja (Novitasari, 2007) bahwa memasak merupakan hal penting karena dapat memberikan kesempatan untuk anak berkonsentrasi, untuk melatih konsep-konsep matematika, untuk berkarya, bereksperimen dan untuk mengembangkan kemampuan sosial. Sementara itu, kegiatan cooking class menurut pendapat dari Nieslen (2008) merupakan wahan yang tepat untuk anak TK karena mampu menumbuhkan dan meningkatkan pengalaman anak secara langsung serta kepercayaan diri anak. Menurut Desi (2010 : 2) cooking class adalah suatu kegiatan memasak yang dilakukan secara berkelompok dalam sebuah

tempat untuk mengolah dan memasak dengan cara lebih terkonsep dengan benar. Tujuan dari kegiatan cooking class dalam Montolalu (2005 : 315) yaitu: a). Mengembangkan ekspresi melalui berbagai media dengan gerakan tangan, b). Mengembangkan fantasi, imajinasi dan kreasi, c). Melatih otot-otot tangan/jari, koordinasi otot dan mata, d). Melatih kecakapan mengkombinasi warna, e). Menunjuk perasaan terhadap gerakan tangan, f). Mengembangkan motorik halus anak.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka kegiatan cooking class merupakan suatu kegiatan memasak yang dilakukan secara berkelompok atau bersama-sama dalam suatu tempat tujuannya untuk mengolah dan memasak bahan makanan mentah menjadi makanan yang siap dimakan dengan metode yang lebih terususun, terancang dengan rapi dan sistematis. Cooking class atau kelas memasak sebaiknya diterapkan pada program pembelajaran anak usia dini (AUD) karena melalui kegiatan memasak ini diharapkan anak-anak dapat menemukan sesuatu hal menarik yang dapat disentuh, dirasakan, dicicipi, dicium dan dilihat secara langsung. Pada kegiatan memasak pula, anak dapat melakukan suatu percobaan dan membuat suatu penemuan baru yang akan berkesan bagi dirinya sendiri. Melalui kegiatan cooking class juga anak dapat berinteraksi dengan lingkungannya dan orang lain, anak belajar mempertajam kepekaan terhadap lingkungan sekitarnya.

Dengan mengajak anak aktif memasak di dapur, mereka akan lebih terampil dalam memahami pilihan makanan dan nutrisi. Semakin terampil anak-anak di dapur maka semakin paham pula tentang makanan sehat. Dan dalam kegiatan memasak bagi anak inilah peran orang tua atau orang dewasa sangat menentukan. Riset membuktikan

bahwa ibu adalah sumber yang paling penting untuk anak dalam mempelajari keterampilan memasak. Jadi dapat disimpulkan bahwa memasak adalah suatu kegiatan yang menyenangkan terutama bagi anak-anak. Proses memasak antara anak dan orang tua atau orang dewasa dapat menjadi momen yang dapat memberikan pengalaman berharga bagi anak dan dapat pula membangun bonding antara orang tua dan anak.

2. Pengertian alat-alat untuk memasak

Dalam dunia memasak/tata boga terdapat dua ilmu yang dipelajari mengenai kegiatan memasak yaitu restoran dan pastry/patiseri. Tata Boga adalah seni mengolah masakan yang meliputi segala kegiatan yang berkaitan dengan masa memasak, dari mulai persiapan bahan, pengolahan sampai dengan menghidangkan atau menyajikan makanan itu sendiri, baik yang bersifat tradisional maupun Internasional. Sedangkan pastry/patiseri merupakan salah satu ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang seluk beluk cara membuat kue, mulai dari persiapan bahan, pembuatan, menghias, hingga menyajikan. Baik kue tradisional, kontinental, maupun oriental. Patiseri/Pastry berasal dari bahasa perancis yaitu "pâtisserie" yang artinya kue. Bakery merupakan bagian dari pastry yang bertanggung jawab pada pembuatan roti, danish, croissant dan produk-produk lainnya. Pada bakery setelah proses memanggang masih diperlukan penanganan lagi seperti memberi rasa dan tampilan sesuai dengan keperluan.

Untuk menghasilkan bahan masakan yang baik maka diperlukan pula peralatan yang digunakan untuk mendukung hasil olahan makanan yang bagus. Adapun beberapa alat-alat yang biasa digunakan untuk kegiatan memasak bagi anak usia dini yaitu :

1. Kompor Listrik



Kompor listrik adalah kompor yang bekerja dengan prinsip induksi sehingga kompor tidak akan mengeluarkan panas tetapi masakan bisa cepat matang. Karena kompor listrik ini diatur oleh sebuah chip mikro kontroler yang menggunakan energi listrik. Teknologi ini diadaptasi dari teknik permanen elektromagnetik dari Jerman. (Silaen Rizky, 2017). Kompor listrik cocok digunakan sebagai kegiatan cooking class untuk anak karena terbilang cukup aman sebab jika permukaannya tersentuh oleh anak, hanya akan menimbulkan rasa hangat bukan panas api seperti kompor pada umumnya (Ovie Herwanda, GM Young Chef Academy)

2. Chopping Knife/Pisau Memotong



Chopping Knife atau pisau memotong adalah alat yang digunakan untuk mencincang bahan makanan seperti sayuran dan buah, untuk kegiatan cooking class anak pisau yang digunakan pun sebaiknya menggunakan pisau standar master chef kids internasional yang cukup aman digunakan oleh anak-anak.

3. Mixing Dough atau Mixer



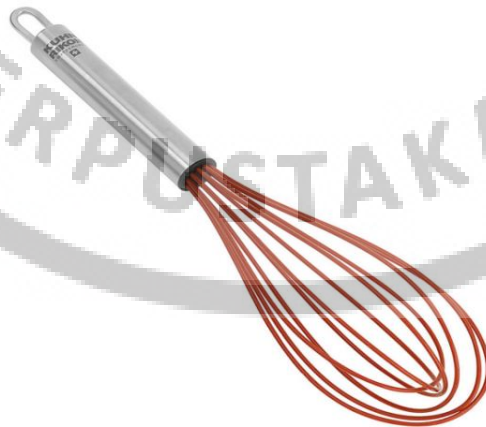
Mixing Dough atau Mixr adalah alat untuk mengaduk adonan kue yang menggunakan mesin (Farida, 2008. hlm 101)

4. Spatula plastik



Spatula plastik/Silikon sangat berguna untuk kegiatan cooking class karena memiliki fungsi yang beragam yaitu mulai dari menumis hingga mengaduk adonan kue. Agar penggunaannya dapat fleksibel, pilihlah spatula yang tahan lama. Dan apabila akan digunakan untuk kegiatan memasak bersama anak-anak pilihlah spatula dengan motif dan warna yang menarik bagi anak-anak. Karena melalui pemilihan warna yang menarik secara tidak langsung dapat mengenalkan warna kepada anak.

5. Ballon Whisk



Ballon Whisk diperlukan untuk mengocok bahan atau adonan apa saja. Tapi paling cocok jika digunakan untuk mengocok putih telur, *meringue*, dan *whipped cream* karena dapat dengan cepat membuat adonan menjadi kaku.



6. Parutan

Parutan adalah alat yang digunakan untuk memarut makanan menjadi potongan-potongan yang kecil atau lebih halus. Parutan memiliki banyak manfaat, tidak hanya untuk memarut keju saja tapi juga berguna untuk bahan makanan lainnya seperti sayuran wortel, coklat. Carilah parutan keju dengan gagang yang kokoh supaya aman digunakan oleh anak-anak.

7. Wajan



Pengorengan, kualiti, atau wajan adalah alat memasak terbuat dari baja atau logam lain yang diletakkan di atas kompur atau tungku dan digunakan untuk wadah makanan yang akan diolah

8. Oven



Oven adalah sebuah peralatan memasak yang digunakan untuk pemanasan, pemanggangan (*baking*) atau pengeringan suatu bahan, dan umumnya digunakan untuk memasak.

9. Blender



Blender adalah alat yang berguna untuk menghaluskan bahan makanan dengan mudah dan cepat.



10. Gelas Ukur

Peralatan yang digunakan untuk mengukur volume cairan. Cara mudah untuk mengukur jumlah bahan terutama jika bahan makanan bersifat cair. Cara ini pula

mempermudah anak-anak untuk ikut dalam proses menyiapkan bahan-bahan makanan serta membantu anak untuk menenal bilangan angka.\

3. Proses Tahapan Cooking Class

Sebelum memulai kegiatan memanggang/memasak, pastikan ada orang dewasa untuk membantu atau menemani. Jika memiliki rambut yang panjang, ikat rambut terlebih dahulu. Lepaskan segala hal yang menempel di tubuh seperti syal, pita rambut, atau perhiasan yang mudah terbakar, jatuh ke wajan, atau kusut. Gulung lengan baju yang panjang dan gunakanlah celemek/apron (Sonoma Wiliam, 2007 : 8). Hal berikutnya yang perlu dilakukan adalah area kerja yang bersih atau dapur yang bersih. Sebelum memulai kegiatan di dapur, bersikan terlebih dahulu area yang akan digunakan seperti meja dapur atau meja kerja lalu cuci dan keringkan tangan sampai bersih. "Mise en place" yang berarti "semua ada di tempatnya." Lihat daftar peralatan dan bahan yang dibutuhkan, siapkan alat-alat yang dibutuhkan terlebih dahulu kemudian siapkan bahan-bahan yang dibutuhkan. Bahan yang akan digunakan lebih baik berada pada suhu ruang, jadi biarkan bahan-bahan yang dingin dari lmeari es berubah menjadi suhu ruang terlebih dahulu, kurang lebih selama 1 jam sebelum digunakan (Sonoma Wiliam, 2007 : 8).

1. Menyiapkan bahan

- a. Mencuci buah : Cuci buah besar di bawah air mengalir yang sedikit hangat, gosok perlahan seluruh buah. taruh dalam saringan, bilas lembut dengan air dingin, lalu simpan diatas tisu atau lap kering dan biarkan mengering.

- b. memotong coklat : di atas talenan yang bersih dan kering, letakkan potongan coklat pegang gagang pisau bergerigi di tangan, dan menekan di atas pisau dengan tangan yang lain, potong potongan kecil coklat.
- c. memecahkan telur : ketuk telur dengan kuat pada permukaan yang rata sampai kulitnya pecah. Tarik cangkang terpisah di atas mangkuk kecil sampai telur jatuh ke dalam mangkuk. buang cangkangnya. selanjutnya, periksa fragmen cangkang : jika sepotong cangkang jatuh ke dalam mangkuk, tarik ke samping mangkuk dengan sendok, lalu angkat. lalu, tuangkan telur ke dalam mangkuk.

2. Mengukur bahan

Jenis alat ukur : sangat penting saat memanggang untuk mengetahui perbedaan antara gelas ukur kering dan cair. Sebab menggunakan jenis cangkir yang salah dapat memengaruhi resep. gelas ukur untuk bahan kering datang dalam plastik atau logam dan dalam set 1/4, 1/3, 1/2, dan 1 gelas. gelas pengukur cairan adalah gelas atau plastik bening dan memiliki garis-garis yang menunjukkan jumlah pada bagian samping. sendok ukur datang dalam set 1/4 sendok teh, 1/2 sendok teh, 1 sendok teh, dan 1 sendok makan. sendok yang sama digunakan untuk bahan kering dan cair. skala juga merupakan cara yang baik untuk mengukur bahan. (Sonoma Wiliam, 2007 :10).

3. Menggunakan pisau

setiap kali akan menggunakan pisau, mintalah orang dewasa untuk membantu. selalu pastikan pisau tajam. Karena pisau tajam lebih aman daripada pisau tumpul, pisau yang tajam dapat memotong bahan makanan dengan bersih dan mudah. Perlu menggunakan banyak tekanan untuk memotong dengan pisau yang tumpul, dan itu dapat

membahayakan karena dapat menyebabkan tangan anak tergelincir dalam apa yang sedang di potong. (Sonoma Wiliam, 2007 :11). Pilih pisau yang pas di tangan anak dan tidak terasa terlalu besar karena tangan anak jauh lebih kecil daripada tangan orang dewasa. anak dapat melakukan pekerjaan yang sama dengan alat yang lebih kecil. (Sonoma Wiliam, 2007 :11)

4. Kebersihan

Selalu cuci tangan dengan air panas dan sabun sebelum mulai memanggang. Setelah selesai cuci mangkuk, talenan, pisau dan alat-alat lainnya yang telah digunakan dengan air sabun yang panas segera setelah selesai melakukan kegiatan memasak. Simpan handuk piring bersih atau spons yang berguna untuk tumpahan dan cuci tangan setiap kali tangan terasa lengket. (Sonoma Wiliam, 2007 :12).

4. Tujuan Dan Manfaat Cooking Class

Kegiatan pembelajaran yang menarik dan beragam akan membuat anak menjadi lebih semangat untuk melakukan kegiatan pembelajaran disekolah oleh sebab itu kegiatan memasak bagi anak usia dini akan lebih baik jika diterapkan dalam pembelajaran di taman kanak-kanak/sekolah. Menurut Montolau (Abdah & Utfah, 2012 : 2) kegiatan cooking class memiliki tujuan untuk perkembangan kemampuan anak, yaitu sebagai berikut :

a. Mengembangkan ekspresi anak

Mengembangkan ekspresi pada anak dapat dilakukan melalui kegiatan *cooking class*. Hal ini dilakukan dengan berbagai media disertai gerakan tangan. Gerakan tangan dalam kegiatan memasak merupakan kunci utama dalam melakukan dan

menyelesaikan kegiatan ini. Ekspresi pada anak akan ikut berkembang melalui gerakan tangan saat sedang melakukan proses kegiatan memasak.

b. Mengembangkan fantasi, imajinasi dan kreasi

Dengan kegiatan *cooking class* daya fantasi anak akan berkembang, serta imajinasi anak akan makanan dan imajinasi lainnya juga ikut mengalami peningkatan. Selain fantasi dan imajinasi anak juga akan mengembangkan daya kreasinya melalui, membentuk dan lain-lain.

c. Melatih otot-otot tangan atau jari, koordinasi otot dan mata

Kegiatan memasak menuntut anak untuk menggunakan otot-otot tangannya untuk memotong sayuran, menggunakan pisau, serta koordinasi mata dengan gerakan tangan saat menggunakan pisau dan alat bahan lainnya.

d. Melatih kecakapan dalam mengkombinasikan warna

Melalui kegiatan memasak anak juga akan belajar dalam menata makanan, memasak makanan dan menghadirkan makanan agar menarik untuk dimakan. Hal ini memerlukan daya kreasi dari pemilihan warna makanan yang sesuai, sehingga kegiatan memasak dapat membantu anak untuk mengkombinasikan warna. Hal ini juga dikarenakan memasak akan membantu anak untuk mengenal berbagai warna.

e. Menunjuk perasaan terhadap gerakan tangan

Kegiatan memasak juga akan membantu anak untuk menunjuk perasaannya terhadap gerakan tangan. Anak akan menghias makanan sesuai dengan perasaannya yang sedang dirasakannya.

f. Mengembangkan motorik halus anak

Pengembangan motorik halus dapat dilakukan melalui kegiatan memasak. Hal ini diakrenakan, dalam kegiatan ini anak akan belajar mengkoordinasikan gerakan tangannya, seperti memotong-motong, mematah-matahkan bahan makanan, mengaduk, dan membuat bentuk dengan menggunakan telapak tangannya atau menggunakan alat. Bukan hanya itu, menurut Amidjaja (2007) kegiatan memasak itu penting karena memiliki manfaat dalam melatih konsentrasi, melatih konsep matematika dasar, berkarya, bereksperimen, dan berbagi. Kegiatan *cooking class* juga dapat menjadi wahana untuk mengenalkan makanan yang sebaiknya dihindari anak, seperti *Junk food*, *fast food*, dan kudapan yang mengandung sedikit nutrisi dan menimbulkan keropos gigi, obesitas dan kekurangan vitamin serta mineral (Lawson, 2009).

Oleh sebab itu, maka tujuan memasak pada umumnya yaitu untuk mengembangkan berbagai macam aspek perkembangan anak usia dini terutama dalam mengkoordinasikan gerakan tangan dan mata anak. Hal ini dikarenakan, kegiatan memasak tidak terlepas dari aktivitas gerakan motorik halus anak. Bukan hanya itu, dengan kegiatan memasak pengalaman anak pun semakin bertambah karena melalui pengalaman yang pernah diperoleh anak dapat meningkatkan pemahaman anak mengenai makanan, bahan-bahan makanan yang sehat dan layak untuk di konsumsi oleh anak.

Menurut Coughlin (2012 : 200-210) kegiatan memasak yang diberikan pada anak akan memberikan pengaruh pada daerah perkembangan :

a. Membaca dan menulis

Sejalan dengan pembelajaran anak untuk menghubungkan makanan dengan kata-kata dan gambar, mereka mulai membac sekilas dari kiri ke kanan dan menerjemahkan karakter-karakter simbolis dalam tindakan yang nyata.

b. Pemikiran matematis

Anak belajar mengenai ukuran dan pengukuran ketika mereka menuangkan segala jus atau dua sendok makan gula kedalam adonan. Anak-anak mengakap angka sejalan dengan mereka memotong kue menjadi lima bagian sama.

c. Ilmu pengetahuan alam (IPA)

Memasak di dasarkan pada ilmu pengetahuan kimia, dan fisika. Anak-anak belajar membandingkan secara kontras dan merasakan serta menjelaskan makanan seperti jeruk atau makanan wortel yang dipresepsikan dalam variasi, mentah, matang dan dibuat jus. Anak- anak bisa membahas darimana asalnya telur, akhirnya mendapat pandangan mengenai hubungan antara telur dengan ayam.

d. Pengembangan fisik

Mengupas, mengiris, mengaduk dan menuangkan dapat membangun koordinasi motoric dan meningkatkan penguasaan otot-otot kecil.

e. Kemampuan sosial dan pengetahuan budaya

Anak-anak belajar mengambil giliran untuk mengambil bahan, mengiris dll dan apabila ada teman yang tidak bisa melakukan suatu kegiatan anak akan saling

membantu satu sama lain. Mereka belajar bekerjasama dalam membuat/menciptakan makanan yang ringan.

f. Perkembangan emosional

Mengikuti sebuah resep dan bercerita dengan teman-temannya mengenai hasil masakan merupakan hal yang sangat membanggakan. Konsep diri anak dapat ditingkatkan dengan menciptakan sesuatu secara nyata.

g. Perkembangan konseptual

Warna-warna diperkenalkan sejalan dengan anak-anak membuat bahan makanan seperti jus jeruk, jus mangga, jus tomat dll. Bentuk-bentuk menjadi berarti ketika mereka membuat kue yang dibentuk menggunakan tangan menjadi bulat atau kotak atau segitiga dan lain sebagainya.

Adapun manfaat memasak menurut Putri Habibie (2018 : 10-11) ialah

a. Memasak dengan anak dapat memelihara ikatan emosional dan komunikasi (bonding)

selain dapat bermanfaat untuk dirinya sendiri, memasak bersama juga dapat menjadi sarana untuk memperkuat hubungan antar personal. Memasak untuk orang lain adalah tindakan altruisme yaitu sebuah sikap yang menunjukkan perhatian atau mengutamakan kepentingan orang lain. Ini sangatlah positif karena dapat membuat orang menjadi bahagia. Hal ini dapat menumbuhkan rasa kepercayaan, memiliki arti, rasa saling memiliki, kehangatan dan keintiman antar anggota keluarga. Kondisi ini diyakini mampu meningkatkan rasa bahagia, kesejahteraan dan menurunkan tingkat depresi. Kegiatan seperti membahas resep makanan

memahami petunjuk cara membuat makanan, kesulitan dan memuji hasil karya memasak juga dapat melatih kemampuan konsentrasi dan komunikasi pada anak.

b. Menjadi lebih sehat

Setelah anak mampu menghargai makanan, tertarik mencoba sayuran dan buah, dan mulai bijaksana dalam memilih serta mengonsumsi makanan tersebut dalam jangka panjang, anak akan semakin sehat. Sebab dengan mengetahui manfaat nutrisi yang terkandung dalam sebuah makanan, anak juga akan paham konsekuensi bila tidak mengonsumsi makanan sehat. Kebiasaan yang anak dapatkan sejak kecil akan berpengaruh sangat besar dalam tumbuh kembang anak. Jadi, mengajarkan anak untuk mengonsumsi makanan sehat sejak dini, sama dengan memberinya bekal untuk dikemudian hari.

c. Mandiri

Dalam fase hidupnya dimasa depan, anak dituntut untuk mandiri. Dengan memberi anak ilmu keterampilan memasak sejak dini dapat meyelamatkan anak dari situasi-situasi sulit saat anak dituntut harus bisa mengurus dirinya sendiri.

d. Tertarik untuk mencoba

Memasak bersama akan memnuat anak familiar dengan bahan-bahan makanan seperti sayuran dan buah. Melihat beragam warna warni pada bahan makanan tersebut dan bangga dengan karya masakannya sendiri dapat mempengaruhi anak untuk mencoba makanan hasil masakannya sendiri. Anak-anak akan meniru perilaku orang-orang di sekitarnya dalam hal mengonsumsi makanan. Jadi pastikan orang

dewasa terutama orang tua dapat memberikan contoh yang baik dengan cara terbiasa mengkonsumsi makanan yang sehat

e. Menghargai makanan

Memasaka makanan bersama anak dapat mengajarkan anak untuk menghargai makanan. Proses dari persiapan, pengolahan, mencuci bahan dan memasaknya yang akan membuat anak belajar untuk menghargai makanan yang telah dibuatnya sendiri sehingga anak akan merasa enggan untuk membuang-buang makanan dan tidak menghabiskan makanannya.

f. Lebih bijak dalam memilih makanan yang akan di konsumsi

Pastikan ibu atau pendamping memasak anak bercerita tentang manfaat bahan-bahan yang digunakan saat memasak. Ini penting karena dengan mengetahui manfaat nutrisi dalam makanan akan membuat anak jadi lebih bujaksana dalam memilih makanan yang akan dimakannya.

g. Berhemat

Anak-anak yang terbiasa memasak biasanya akan lebih memilih untuk membawa bekal makanan sendiri. Selain karena alasan kesehatan, anak juga bisa diajarkan untuk berhemat dan bijak dalam membelanjakan uang jajannya. Sangat banyak manfaat yang dihasilkan dari kegiatan memasak, seperti pendapat Enion (Novitasari, 2007) menjelaskan bahwa memasak adalah ilmu pengetahuan yang mengandung keterampilan matematika dan keterampilan membantu orang lain. Selain itu, setelah melakukan kegiatan memasak biasanya anak akan diajak untuk makan bersama, yang nantinya mampu mengarahkan anak untuk memilih makanan

yang tepat, memiliki pola makan yang baik dan melatih anak untuk mengonsumsi berbagai macam bahan makanan (Ariestawati, 2006). Maka dari itu, melalui kegiatan memasak ini pun anak akan mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan dan aktif, tidak seperti pada umumnya dilapangan guru dan kebanyakan orang tua hanya mengutamakan pembelajaran akademik dengan metode ceramah dan calistung, sehingga kegiatan anak hanya berfokus untuk mendengarkan dan mengerjakan lembar kerja (Listiyani, 2013)

5. Kegiatan Cooking Class Terhadap Aspek Perkembangan Anak Usia Dini (AUD)

Apabila ditinjau dari segi aspek pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini (AUD) serta Implikasinya terhadap perilaku anak usia dini (AUD) memasak bersama anak merupakan salah satu kegiatan yang dapat membantu mematangkan aspek-aspek perkembangan anak usia dini (AUD) sebab dengan belajar memasak yang didampingi oleh orang dewasa, anak dapat belajar secara aktif (*active learning*) dimana kelima indra anak dirangsang ketika sedang melakukan kegiatan memasak melalui bau, rasa, sentuhan, suara dan pengelihatian, anak belajar mengeksplorasi secara langsung bahan-bahan dan alat-alat yang ada disekitarnya. selain itu anak juga terlibat dalam membuat sebuah perencanaan memasak dengan membuat list bahan, membeli, menyiapkan bahan-bahan masakan, pelaksanaan yaitu anak terlibat dalam proses membuat suatu menu masakan, memegang alat masak secara langsung dan terakhir menghadirkan masakan. Selain anak dapat belajar secara aktif (*aktif learning*) kegiatan memasak

bersama anak juga dapat membantu mematangkan 6 aspek perkembangan anak usia dini (AUD) salah satunya adalah aspek perkembangan motorik halus.

Keterampilan motorik pada anak usia dini sangat dipengaruhi oleh perkembangan fisiknya, baik perkembangan fisik yang berupa perkembangan anatomis maupun perkembangan fisiologis. Perkembangan motorik yang halus dan spesifik tetapi terkoordinasikan dapat memunculkan ketrampilan motorik halus. Pada keterampilan motorik halus ini anak usia dini (AUD) dapat melakukan pengkoordinasian gerak tubuh yang melibatkan mata dan tangan untuk dapat melakukan kegiatan yang berhubungan dengan gerak tangan. Keterampilan motorik halus ini seperti menggenggam, memegang, merobak, menggunting, melipat, mewarnai, menggambar, menulis, menumpuk mainan, dan lainnya (Ardy Novan, 37 : 2014). Menurut Susanto (2011 : 164) motorik halus adalah gerakan halus yang melibatkan bagian-bagian tertentu saja yang dilakukan oleh otot-otot kecil karena tidak memerlukan tenaga. Namun begitu, gerakan yang halus ini memerlukan koordinasi yang cermat. Perkembangan gerak (motorik) terjadi secara berurutan. Dari otot-otot kasar menuju otot halus, dari lengan menuju tangan dan jari-jari. Perkembangan gerak ini dapat berpengaruh terhadap aspek perkembangan yang lain seperti kognitif, sosial dan emosional (Masnival, 129 : 2018). Perkembangan otot-otot halus (fine motor) diawali sejak anak berusia 22 bulan dimana anak menyukai coret-coret dinding, kertas, memegang pensil yang hanya sekedar menggenggam dan mulai bisa memasang puzzle bentuk. Anak usia 27 bulan bisa menceritakan isi coret-coretannya. Usia 2,5 tahun mulai tertarik bermain memasukkan benda ke dalam kotak pos, bermain puzzle orang,

binatang. Pada usia 3 tahun mulai gemar bermain gunting, usia 4 tahun mulai beralih ke permainan menyusun atau membentuk lebih detail (lasy, lego, balok, pasir-air, mengcat). Perkembangan tersebut merupakan bentuk optimalisasi otot-otot halus sebagai dasar kemampuan menulis (masnipal, 131 : 2018). Dengan demikian keliru apabila pada usia dini anak sudah dipaksa untuk belajar berkegiatan menulis menggunakan pensil dan buku. Sebab bermain dengan menggunakan beragam media dan kegiatan seperti kotak pos, puzzle, menjahit, meremas, mewarnai, melukis, menempel, mozaik, kolase, merangkai, mewarnai, papan bidang, meronce itu lebih penting untuk dilakukan dan sebaiknya menjadi bagian dari pembelajaran anak usia dini (AUD) pada masa pra sekolah.

B. Perencanaan, Pelaksanaan dan Evaluasi Program *Cooking Class*

1. Perencanaan program *Cooking Class*

Dalam Sujana (2010 : 41) manajemen merupakan kegiatan yang dilakukan bersama-sama melalui orang lain atau kelompok untuk mencapai tujuan (organisasi). Menurut Alder (dalam Rustiadi 2008 : 339), pengertian perencanaan adalah suatu proses menentukan apa yang ingin dicapai di masa yang akan datang serta menetapkan tahapan-tahapan yang dibutuhkan untuk mencapainya.

Perencanaan adalah sebuah proses paling penting dari seluruh fungsi manajemen karena tanpa perencanaan fungsi-fungsi lain seperti pengorganisasian, pengarahan, dan pengontrolan tidak bisa berjalan. Oleh sebab itu setiap program atau kegiatan selalu memerlukan perencanaan terlebih dahulu sebelum dilaksanakan. Adanya perencanaan juga agar kita dapat mempersiapkan tindakan-tindakan yang akan dilakukan dalam

suatu program dengan terstruktur atau sistematis. Perencanaan juga adalah proses yang sistematis karena perencanaan itu dilaksanakan dengan menggunakan prinsip tertentu didalam proses pengambilan keputusan penggunaan pengetahuan dan teknik secara ilmiah, serta kegiatan yang terorganisir (Sudjana, 2010 : 41).

Menurut Albert Silalahi (1987:167), menerangkan bahwa tujuan perencanaan adalah sebagai berikut:

- Perencanaan merupakan jalan atau cara untuk mengantisipasi dan merekam perubahan “a way to anticipate and offset change”
- Perencanaan memberi arahan “direction” terhadap administrator-administrator ataupun non administrator.
- Perencanaan juga bisa menghindari atau setidaknya memperkecil tumpang-tindih dan pemborosan “wasteful” pelaksanaan aktivitas-aktivitas
- Perencanaan menentukan tujuan dan standar yang hendak dipakai untuk memudahkan pengawasan.

Tahap Dasar Perencanaan

Seluruh aktivitas perencanaan pada dasarnya melewati empat tahap, antara lain:

- Menetapkan tujuan atau serangkaian tujuan perencanaan yang diawali dengan keputusan-keputusan suatu keinginan atau keperluan organisasi atau kelompok kerja. Tanpa adanya rumusan tujuan yang jelas organisasi akan memakai sumber daya, sumber daya yang tidak efektif.

- Merumuskan keadaan saat ini, pemahaman akan posisi perusahaan sekarang dari tujuan yang akan dicapai atau sumber daya yang tersedia untuk mencapai tujuan adalah sangat penting karena tujuan dan rencana berhubungan waktu yang akan datang. Hanya setelah keadaan perusahaan sekarang ini dianalisa rencana bisa dirumuskan untuk menunjukkan rencana kegiatan lebih lanjut. Tahap kedua ini membutuhkan informasi terutama keuangan dan data statistik yang diperoleh melalui komunikasi dalam organisasi.
- Mengidentifikasi seluruh kemudahan dan hambatan, semua kekuatan dan kelemahan dan juga kemudahan dan hambatan membutuhkan pengidentifikasi untuk mengukur kemampuan organisasi dalam mencapai tujuan. Untuk itu dibutuhkan pengetahuan faktor-faktor lingkungan intern dan ekstern yang bisa membantu organisasi mencapai tujuannya atau yang mungkin menimbulkan masalah. Meskipun sulit dilaksanakan antisipasi keadaan, masalah dan kesempatan dan juga ancaman yang mungkin terjadi di waktu mendatang adalah bagian esensi dari proses perencanaan.
- Mengembangkan rencana atau serangkaian aktivitas untuk mencapai tujuan. Tahap akhir dalam proses perencanaan mencakup pengembangan berbagai alternatif aktivitas untuk mencapai tujuan, penilaian alternatif-alternatif tersebut dan dipilihnya alternatif terbaik yaitu yang paling memuaskan diantara berbagai alternatif yang ada.

Menurut Schaffer (1970) menjelaskan bahwa apabila perencanaan dibicarakan, kegiatan ini tidak akan terlepas dari hal-hal yang berkaitan dengan proses pengambilan keputusan. Proses tersebut dimulai dengan perumusan tujuan, kebijakan dan saran secara luas, yang kemudian berkembang pada tahapan pencapaian tujuan. Kebijakan dalam sebuah rencana lebih terperinci dengan bentuk program untuk dilaksanakan (Sudjana, 2010, hlm. 55). Oleh sebab itu dalam suatu program kegiatan *cooking class* sekalipun perencanaan itu sangat penting untuk dilakukan dan tentunya dapat dilakukan dengan pihak-pihak yang bersangkutan dengan cara melakukan suatu pertemuan yang membahas tentang tema kegiatan, pihak-pihak yang terlibat, jumlah peserta yang mengikuti kegiatan, tempat, menu masakan dll hingga mencapai suatu kesepakatan dan tercapainya suatu tujuan.

2. Pelaksanaan Program *Cooking Class*

Pelaksanaan menurut KBBI (2005, hlm. 627) adalah proses perbuatan melaksanakan rancangan, pengambilan keputusan dan lain-lain. Dalam pelaksanaan program kegiatan *cooking class* untuk anak usia dini terdapat langkah-langkah proses kegiatan dari segala hal yang telah direncanakan sebelumnya. Berjalannya suatu kegiatan dari apa-apa yang telah direncanakan merupakan suatu proses tercapainya tujuan.

3. Evaluasi Program *Cooking Class*

Evaluasi program menurut Mugiadi (1980) merupakan upaya pengumpulan informasi mengenai suatu program, kegiatan atau proyek. Informasi tersebut berguna untuk pengambilan keputusan antara lain memperbaiki program kegiatan,

menyempurnakan program lanjutan, menghentikan suatu kegiatan, atau menyebarluaskan gagasan yang mendasari suatu kegiatan atau program (Sujana, 2010, hlm. 21). Sedangkan menurut John. M. Echlos dan Hasan Sadili, evaluasi merupakan kata yang berasal dari bahasa Inggris *evolution* yang berarti penilaian atau penaksiran. Sedangkan dalam istilah evaluasi merupakan kegiatan yang terencana untuk mengetahui keadaan suatu objek dengan menggunakan suatu instrument dan hasilnya dibandingkan dengan tolak ukur untuk memperoleh kesimpulan (Chabib.T, 1996, hlm. 1).

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai evaluasi program kegiatan intinya adalah menggambarkan suatu penilaian secara keseluruhan yang dapat memberikan hasil dan informasi dari pelaksanaan suatu program. Evaluasi dapat digunakan dalam suatu penilaian program kegiatan *cooking class* dimana suatu program kegiatan dapat dinilai dari beberapa aspek agar pelaksanaannya dapat semakin baik lagi.

A. Kelas Koki Cilik

Kelas Koki Cilik (KeKoCi) didirikan pada tanggal 4 Februari 2012 oleh Natasya M. Dotulong lulusan Psikologi Universitas Indonesia yang benar-benar menerapkan prinsip-prinsip psikologis sebagai *passionnya*. Kelas Koki Cilik mulai direncanakan sejak muncul kegelisahan Natasya bahwa kenyataannya banyak orang-orang di usia dewasa yang sudah paham tentang pola makanan sehat namun tetap sering membeli *junk food*. Hal ini disebabkan karena sejak kecil, mayoritas anak-anak di Indonesia tidak dikenalkan dengan konsep makanan yang sehat. Apalagi, di era serba canggih seperti ini, masyarakat awam sudah dapat memesan makanan melalui

penyediaan jasa seperti Go-Food. Fasilitas yang memanjakan seperti ini cukup rawan untuk membentuk rasa malas orang-orang terhadap kegiatan memasak. Ide Kelas Koki Cilik berasal dari peta pemikiran Natasya yang terobsesi dengan konsep *food revolution* yang digagas oleh Jamie Oliver. *Food Revolution* berisi pedoman agar orang-orang mau memasak sendiri. Selain itu, *food revolution* juga mengajarkan bahwa individu harus memiliki sikap positif terhadap memasak dan pola makanan yang sehat. Menurut Natasya, konsep ini merupakan konsep yang luar biasa untuk diterapkan. Namun, di Indonesia semangat *food revolution* tidak jelas terlihat di instansi atau kelas memasak tertentu. Sepengetahuannya, memang ada kelas memasak yang dibuka untuk anak-anak, namun kenyataannya kelas memasak tersebut hanya berpura-pura menjadi *chef* atau sekadar bersenang-senang mengisi waktu luang. Judulnya *cooking class* tapi hanya menghias *kue*. Sekadar kreatif tapi *tidak* ada masaknyanya. Natasya menegaskan bahwa keinginannya untuk membuka kelas memasak yang benar-benar memasak saat itu belum ada di Indonesia.

Oleh karena itu, ia memutuskan untuk menerapkan segala sikap positif anak-anak terhadap konsep memasak dan makanan, dari sebuah keyakinan bahwa setiap orang membutuhkan keterampilan memasak makanannya sendiri. Kelas Koki Cilik memulai kegiatan kelas memasak dengan mengadakan kelas masak di dapur rumah, hingga akhirnya menetap di sebuah ruko dan menjalin kerja sama dengan berbagai macam organisasi anak-anak yang kegiatannya adalah melakukan kegiatan kelas memasak. Lokasi Kelas Koki Cilik yaitu di Lantai 2 Resto Dapur Iga Kota Wisata Ruko Madison Square SHC 2/15 Kota Wisata Cibubur, JawaBarat dan hingga kini terus melakukan

kerjasama dengan beberapa sekolah dan lembaga-lembaga anak usia dini yang sifatnya nonformal dan informal.

C. Penelitian Terdahulu

Dalam melakukan penelitian ini, penulis memaparkan beberapa penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti yaitu tentang *Kegiatan Cooking Class Bagi Anak Usia Dini*. Wahyuni, dkk dalam penelitiannya yang berjudul “*Peningkatan Motivasi anak Makan Sayur Melalui Metode Bermain Permainan Cooking Class Pada Anak Usia 5-6 Tahun*” memaparkan bahwa penelitiannya bertujuan agar anak memiliki motivasi makan sayuran. Dalam penelitian tersebut, penelitian dilakukan di TK Al-Muhajirin berupa penelitian kualitatif dengan metode tindakan kelas (PTK). Dari gambaran hasil penelitian tersebut dapat diperoleh hasil bahwa pada siklus 1, motivasi anak dalam makan sayuran masih beragam. Sementara itu, pada siklus 2, terjadi peningkatan yang signifikan dimana anak telah memiliki motivasi makan sayuran yang cukup tinggi. Penelitian yang selanjutnya yang ditulis oleh Hadiyanty (2013) dengan judul “*Peningkatan Kemampuan Mengenal Konsep Bilangan Melalui Kegiatan Proyek Memasak Di Taman Kanak-kanak*”, diperoleh kesimpulan bahwa memasak dapat mendorong kemampuan anak dalam bekerja sama dalam tim. Saat memasak, lakukan pembagian tugas dan berikan tanggung jawab pada anak untuk melakukan suatu tugas tertentu. Setelah semuanya selesai, anak belajar bahwa pekerjaan akan lebih cepat selesai dan hasilnya pun akan jauh memuaskan apabila dikerjakan bersama-sama. Memasak juga mampu

mengembangkan kemampuan motoric dan mengasah kepekaan indra, yaitu pengelihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa. Semuanya bekerja sama untuk menghasilkan cita rasa makanan yang lezat dan menarik, sehingga mampu menggugah selera seluruh anggota keluarga (Hadiyanty, 2013). Bukan hanya itu, penelitian yang relevan yang berjudul “*Penerapan Model Konstektual Melalui Kegiatan Cooking Class (Kelas Memasak) Untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Pada Anak Playgroup (PG) 1 PG Alam Ceria Geneng Ngawi Semester II Tahun Ajaran 2013/2014*” yang dilakukan oleh Koesmadi, Hartono & Sujana (2013) diperoleh hasil bahwa penerapan kegiatan *cooking class* mampu meningkatkan kemampuan motoric halus anak usia dini di PG Alam Ceria. Berdasarkan pemaparan dari empat penelitian sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan bahwa penerapan kegiatan *cooking class* memiliki pengaruh/dampak yang cukup banyak bagi anak usia dini terutama untuk mengikatkan kemampuan aspek perkembangan anak, motivasi anak, meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat serta membuat anak mengenal berbagai macam bahan makanan.