

BAB II

ACUAN TEORITIK

A. Acuan Teori Area dan Fokus yang Diteliti

1. Hakikat Keterampilan Motorik Halus

a. Pengertian Keterampilan Motorik Halus

Salah satu keterampilan yang dimiliki anak usia dini adalah keterampilan motorik halus. Keterampilan motorik halus berkaitan dengan keterampilan gerakan yang menggunakan otot-otot halus. Keterampilan ini membantu anak dalam mengerjakan tugas baik di rumah maupun di sekolah, seperti menggambar, menulis, dan memanipulasi benda.

Keterampilan motorik halus memerlukan kecermatan dan keterampilan tangan. Hal ini sejalan dengan pernyataan berikut yang mengatakan bahwa *Fine motor activity uses the small muscles of the body and its extremities. Such movement requires dexterity, precision, and manipulative skills. Grasping, reaching, holding, are all activities that refine these skills.*¹ Aktivitas motorik halus menggunakan otot-otot kecil seperti ketangkasan, kecermatan, presisi dan akurasi, dan gerakan manipulatif. Menggenggam, meraih, memegang adalah aktivitas yang menggunakan keterampilan ini. Pendapat ini menyatakan bahwa kegiatan motorik halus melibatkan penggunaan otot-

¹ Ann Miles Gordon and Kathryn Williams Browne, *Beginnings and Beyond: Foundations in Early Childhood Education 7th Edition*, (US: Thomson Delmar Learning, 2008) h.436

otot kecil yang memerlukan ketepatan, ketangkasan, kecermatan dan gerakan manipulative.

Pendapat yang sama mengenai keterampilan motorik halus juga diungkapkan Santrock yang mengatakan bahwa "*Fine motor Skills involve finely turned movements. Grasping a toy, using a spoon, buttoning a shirt, or doing anything that requires finger dexterity demonstrates fine motor skills.*"² Dapat diartikan bahwa keterampilan motorik halus melibatkan gerakan yang diatur secara halus. Menggenggam mainan, menggunakan sendok, mengancingkan baju, atau melakukan apa pun yang memerlukan keterampilan tangan menunjukkan keterampilan motorik halus. Menurut pendapat tersebut keterampilan motorik halus memerlukan keterampilan tangan yang dapat terlihat pada saat anak melakukan kegiatan seperti menggenggam dan melakukan kegiatan sehari-hari seperti menggunakan sendok dan mengenakan pakaian.

Pada masa usia dini merupakan waktu yang tepat untuk mengembangkan keterampilan motorik halus. Hal ini dikarenakan keterampilan motorik halus berkembang pesat pada masa kanak kanak. Sejalan dengan pendapat Crowley yang mengatakan bahwa:

Fine motor skills develop further during early childhood. This can be seen in area such as drawing. Fine motor skills contribute to a variety of

² Jhon W. Santrock, *Child Development Eleventh Edition*, (New York: McGraw Hill, 2007), h. 187

*self help skills as well. Children become more proficient using knives, forks and capable of dressing and undressing themselves on their own.*³

Keterampilan motorik halus berkembang baik pada masa usia dini. Keterampilan ini juga dapat dilihat pada saat anak menggambar. Keterampilan ini juga berkontribusi dalam membantu anak menolong diri sendiri. Anak-anak menjadi lebih mahir dalam menggunakan pisau, garpu dan mampu mengenakan dan melepaskan pakaian sendiri dengan sendirinya. Pendapat ini menyatakan bahwa keterampilan motorik halus dapat membantu anak untuk menolong dirinya sendiri dalam melakukan kegiatan seperti menggunakan alat makan dan mengenakan pakaiannya sendiri. Keterampilan motorik halus menurut pendapat tersebut sangat berkembang dengan baik pada masa usia dini.

Selain menggunakan otot-otot kecil, keterampilan motorik halus juga memerlukan kecermatan dalam mengkoordinasi mata dan tangan. Menurut Papalia keterampilan motorik halus (*fine motor skills*) seperti mengancing baju dan melukis gambar, melibatkan koordinasi mata tangan dan otot kecil.⁴ Dalam mengerjakan tugas-tugas motorik halus seperti menggambar dan mengancingkan baju butuh koordinasi yang baik antara mata dan tangan. Hal ini dilakukan karena jika anak tidak memiliki koordinasi mata dan tangan yang baik anak tidak dapat memasangkan kancing sesuai dengan lubangnya.

³ Kevin Crowley, *Child Development A practical Introduction*, (SAGE, 2014), h. 88

⁴ Diane E. Papalia, *Human Development (Psikologi Perkembangan) Edisi Kesembilan*, (Jakarta: Prenadamedia Grup, 2008), h. 316

Pada setiap kegiatan yang dilakukan oleh anak seperti menulis, memotong, menggenggam dan lainnya ini sangat membutuhkan koordinasi yang baik. Bhatia mengatakan bahwa "*Fine motor skills involve eye-hand coordination and control of the small muscles of the body that enable such functions as writing, cutting, grasping small objects, and fastening clothing.*"⁵ Dalam hal ini dikatakan bahwa keterampilan motorik halus melibatkan koordinasi mata tangan, kemampuan untuk mengontrol otot-otot halus yang dapat digunakan untuk melakukan tugas seperti menulis, memotong, menggenggam benda kecil dan mengancingkan baju. Pendapat tersebut menyatakan bahwa keterampilan motorik halus juga memerlukan koordinasi mata dan tangan dan memerlukan kontrol dari otot-otot halus yang dapat digunakan pada saat anak menulis, memotong dan menggenggam.

Kegiatan yang berhubungan dengan otot-otot kecil sangat mempengaruhi keterampilan motorik halus anak usia dini. Perkembangan motorik halus memiliki tiga aspek dasar yaitu menjangkau, menggenggam dan memanipulasi objek. Memanipulasi objek pada keterampilan ini dibagi menjadi dua yaitu koordinasi bilateral dan kemampuan membantu diri.⁶ Memanipulasi objek atau kemampuan manipulasi yang dimaksud adalah

⁵ Punum Bhatia, dkk, *Educational Gymnastics: The Effectiveness of Montessori Practical Life Activities in Developing Fine Motor Skills in Kindergartners*, (Early Education and Development, 26: 594–607, Taylor and Francis Group, 2015), h.596

⁶ Sandra H. Petersen and Donna S. Wittmer, *Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini Berbasis Pendekatan AntarPersonal (A Relationship-Based Approach)*, (Jakarta: Prenadamedia Grup, 2015), h.250

dimana anak dapat mengeksplorasi objek dengan menggunakan otot kecil di tangan dan jari mereka. Koordinasi mata dan tangan yaitu dimana anak dapat menyeimbangkan antara fokus mata dan tangan. Sedangkan kemampuan menolong diri sendiri dimaksudkan kemampuan anak mengerjakan tugas seperti memakai dan melepas pakaian mereka sendiri, dapat menggunakan alat makan dengan baik, minum dari cangkir, dan menggunakan sikat gigi untuk menyikat gigi mereka.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik halus merupakan kecermatan dalam mengontrol gerakan yang menggunakan otot-otot kecil yang meliputi: (1) Menggenggam, (2) Koordinasi mata dan tangan, dan (3) Manipulasi benda. Aspek-aspek tersebut dapat membantu anak usia dini melakukan kegiatan-kegiatan seperti, menggambar, menggenggam, menulis, memindahkan benda dan mengenakan pakaian sendiri.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik Halus

Keterampilan motorik halus anak usia dini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Selain faktor biologis atau keturunan juga terdapat faktor lingkungan yang dapat berpengaruh bagi anak. Jika seluruh bagian tubuh anak dapat berfungsi dengan baik, anak memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik halusnya dengan optimal. Selain itu,

pemberian stimulus yang didapat dari lingkungan juga dapat berpengaruh baik pada keterampilan motorik halus anak.

Keterampilan motorik halus pada setiap anak berbeda-beda, baik dari segi kekuatan maupun kecermatan mengkoordinasi mata dan tangan. Ada beberapa hal yang dapat memengaruhi keterampilan motorik anak. Tidak hanya suasana dan lingkungan belajar di sekolah, melainkan juga kondisi lingkungan dalam keluarga yang turut memberikan pengaruh besar terhadap keterampilan motorik halusnya. Mendapatkan stimulasi yang tepat dari guru serta lingkungan sekolahnya dapat membantu anak mencapai tahapan perkembangan motorik halus yang optimal.⁷ Dalam hal ini, guru harus dapat menciptakan kegiatan motorik halus dan memberikan rangsangan untuk mengembangkan motorik halus anak. Semakin banyak anak diberikan kesempatan dari pembelajaran motorik di sekolah, semakin banyak pula yang ingin diketahui oleh mereka. Hal ini dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik halusnya.

Lingkungan di mana anak tinggal memiliki peranan penting dalam mengembangkan motorik halus anak. Hal ini sejalan dengan pernyataan berikut yang mengatakan bahwa:

As the motor development occurs in a specific social context, the environment in which a child is reared is important. Each context places

⁷ Richard Decaprio, *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*, (Yogyakarta: Diva Press, 2013), h.20-21

*specific demands on the motor competencies and physical activities of infants and children. The society in which a child lives; the school setting he/she follows; the quality of living conditions; the family size or number of siblings; interactions among siblings and overall socioeconomic circumstances are potentially important factors to take under consideration.*⁸

Dapat diartikan bahwa seiring perkembangan motorik anak berlangsung, lingkungan dimana anak tinggal penting untuk dipertimbangkan. Beberapa faktor dari lingkungan mempengaruhi kompetensi motorik dan aktifitas fisik anak usia dini. Baik itu masyarakat dimana anak tinggal, setting sekolah yang anak ikuti, juga peranan keluarga seperti interaksi antara anggota keluarga merupakan faktor yang penting untuk dipertimbangkan. Pendapat ini menyatakan bahwa lingkungan sangat mempengaruhi keterampilan motorik halus seperti lingkungan tempat tinggal anak, sekolah, dan lingkungan di dalam keluarga.

Penting untuk merencanakan terlebih dahulu ketika membuat aktifitas kegiatan untuk anak. Kegiatan yang dirancang dengan baik dalam segi materi, alat dan bahan maupun tujuan dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam mengembangkan motorik halus anak. Hal ini sejalan dengan pendapat Morisson yang mengatakan bahwa lingkungan yang siap, materi dan aktivitas tertentu mendukung perkembangan motorik anak.⁹ Sebagai guru, orang tua, atau orang terdekat dengan anak dapat mempersiapkan

⁸ Fotini Venetsanou dan Antonis Kambas, *Environmental Factors Affecting Preschoolers' Motor Development*, (Greece: Springer, Early Childhood Educ J 37:319–327 2010), h.319

⁹ George S. Morrison, *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)* (Jakarta: PT Indeks, 2012), h.111

atau menyediakan aktifitas-aktifas kegiatan motorik halus yang telah direncanakan dengan baik. Alat dan bahan yang digunakan dapat berpengaruh pada segi keselamatan bagi anak. Materi yang digunakan juga dapat disesuaikan dengan tahapan perkembangan anak dan tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam mengembangkan keterampilan motorik halus terdapat beberapa faktor yang perlu diperhatikan. Faktor biologis atau keturunan seperti kesehatan fisik anak dapat berpengaruh pada perkembangan motorik halusnya. Lingkungan terdekat bagi anak baik di sekolah, rumah, maupun masyarakat dimana anak tinggal juga memegang peranan penting. Pemberian stimulus atau rangsangan yang tepat dapat memberikan kesempatan bagi anak untuk bereksplorasi dalam mengembangkan keterampilan motorik halusnya. Dalam menciptakan kegiatan baik di sekolah maupun di rumah sebaiknya pendidik dan orang tua harus merancang kegiatan tersebut dengan baik guna untuk dapat meningkatkan keterampilan motorik halus anak secara optimal.

c. Manfaat Keterampilan Motorik Halus

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dalam mengembangkan keterampilan motorik halus anak. Hal ini dikarenakan banyak kegiatan baik di sekolah maupun di rumah yang melibatkan keterampilan motorik halus. Anak

yang memiliki keterampilan motorik halus yang baik akan lebih mudah dalam menyelesaikan tugas-tugas atau kegiatan motorik halus yang diberikan oleh guru maupun orang tua.

Anak yang memiliki keterampilan motorik halus dapat lebih mandiri dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan yang diberikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlcok yang mengatakan bahwa keterampilan motorik anak berfungsi membantu anak untuk memperoleh kemandiriannya.¹⁰ Dalam hal ini dapat di contohkan atau dapat terlihat bahwa anak yang memiliki keterampilan motorik halus tidak akan bergantung pada orang lain karena anak tersebut dapat menyelesaikan tugas dengan kemampuannya sendiri. Pada aspek kemampuan menolong diri sendiri, anak yang sudah memiliki keterampilan motorik halus dapat mengenakan dan melepas pakaiannya sendiri, menyikat gigi sendiri, dan mampu menggunakan alat makan.

Anak yang memiliki keterampilan motorik halus akan lebih mudah dalam mengontrol otot-otot kecilnya seperti tangan dan jari anak. Hal ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa:

*When children have well-developed fine motor skills, they will be able to use drawing, writing and art tools such as pencils, chalks and paintbrushes more efficiently, carrying out self-help tasks such as putting on their socks and shoes. Well developed fine motor skills also allow children to be skilful in using their fingers to create art works.*¹¹

¹⁰ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 1*, (Erlangga, 1978) h. 162

¹¹ NEL Educators Guide, *Motor Skills Development*, (Singapore: Ministri Of Education, 2013), h.7

Anak-anak yang memiliki keterampilan motorik halus yang berkembang dengan baik, dapat menggunakan alat-alat yang digunakan untuk menggambar, menulis, dan berkarya seni seperti pensil, kapur dan kuas lebih efisien. Melakukan tugas membantu diri sendiri dengan baik seperti mengenakan kaus kaki dan sepatu. Keterampilan motorik yang berkembang dengan baik juga memungkinkan anak-anak menjadi terampil dalam menggunakan jari mereka untuk menciptakan karya seni. Pendapat ini menyatakan bahwa anak keterampilan motorik halusnya berkembang dengan baik dapat menggunakan alat-alat dengan lebih efisien seperti kapur, kuas dan pensil yang dapat digunakan pada saat anak menggambar dan menulis. Anak yang memiliki keterampilan motorik halus yang berkembang dengan baik juga terampil dalam membantu dirinya sendiri dan membuat karya seni.

Keterampilan motorik halus juga mempengaruhi aspek kepercayaan diri pada anak usia dini. Melalui keterampilan motorik anak dapat beranjak dari kondisi *helplessness* (sangat membutuhkan bantuan) ke kondisi *independence* (tidak bergantung). Kondisi ini akan menunjang perkembangan *self confidence* atau rasa percaya diri anak.¹² Melakukan tugas sendiri tanpa dibantu orang lain dapat membuat anak merasa lebih percaya diri. Hal ini dikarenakan perubahan kondisi dari yang sebelumnya anak dibantu oleh orang lain, sekarang anak dapat melakukan hal tersebut

¹² Miftahul Achyar Kertamuda, *Golden Age-Strategi Sukses Membentuk Karakter Emas pada Anak Sejak Usia Dini*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015), h.70

sendiri. Hal ini akan membuat anak bangga dan meningkatkan kepercayaan dirinya.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa dalam mengembangkan keterampilan motorik halus pada anak memiliki berbagai manfaat tertentu. Anak yang memiliki keterampilan motorik halus yang berkembang dengan baik akan lebih mandiri dalam menyelesaikan tugasnya. Rasa percaya diri anak juga akan meningkat ketika anak merasa anak mampu melakukan tugas yang dapat ia lakukan sendiri menggunakan keterampilan motorik halusnya. Anak akan beranjak dari posisi dimana anak sangat membutuhkan bantuan menjadi tidak bergantung pada orang lain. Anak juga dapat menyelesaikan tugas dengan baik seperti menciptakan karya seni, menggambar, menulis, menggunakan alat yang disiapkan dengan baik seperti kuas, kapus, dan pensil, dan dapat menolong dirinya sendiri ketika mengikat tali sepatu dan mengenakan pakaian.

d. Karakteristik Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun

Pada masa kanak-kanak merupakan waktu yang tepat untuk mengembangkan keterampilan motorik halus. Pada masa ini perkembangan yang ada pada diri anak dapat berkembang dengan pesat. Pada usia 4-5 tahun koordinasi gerakan motorik anak sangat berkembang bahkan hampir sempurna.

Masa kecil sering disebut sebagai saat ideal untuk mempelajari keterampilan motorik. Menurut Santrock *"by four years of age, children's fine motor coordination is much more precise. By age 5, children's fine motor coordination has improved further. Hand, arm, and fingers all move together under better command of the eye."*¹³ Koordinasi motorik halus anak lebih tepat pada saat usia 4 tahun. Sedangkan, saat berumur 5 tahun, koordinasi motorik halus anak semakin meningkat. Tangan, lengan dan jari semua bergerak bersama dibawah perintah mata. Menurut pendapat tersebut, keterampilan motorik halus anak semakin meningkat dengan baik pada usia 4-5 tahun.

Setiap anak memiliki karakteristik yang berbeda, keterampilan motorik halus pada setiap anak pun dapat berbeda. Namun, menurut Santrock terdapat tingkat capaian perkembangan yang seharusnya sudah dapat dilakukan oleh anak usia 4-5 tahun atau usia 49 sampai 60 bulan, diantaranya adalah (1) *strings and laces shoelace*, (2) *cuts following a line*, (3) *strings 10 beads*, (4) *copies figure x*, (5) *opens and places clothespins-one handed* (6) *Builds a five block bridge* (7) *Pours from various containers* (8) *print first name*.¹⁴ Terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan acuan pencapaian perkembangan menurut Santrock pada anak usia 4-5 tahun. Anak usia 4-5 tahun menurut Santrock sudah dapat melakukan tugas-tugas

¹³ Jhon W. Santrock, loc.cit

¹⁴ Jhon W. Santrock , *Life Span Development Eleventh Edition*, (New York: McGraw Hill, 2008), h. 242

diantaranya mengikat tali sepatu, menggunting mengikuti garis, memasukkan 10 manik-manik, meniru bentuk x, membuka dan menjepitkan penjepit baju menggunakan satu tangan, membangun jembatan menggunakan lima balok, menuang ke berbagai wadah yang berbeda, dan menulis nama depan anak. Menurut pendapat tersebut anak usia 4-5 tahun sudah terampil dalam melakukan tugas yang membutuhkan keterampilan motorik halus. Anak usia 4-5 tahun pada umumnya dapat menulis nama depannya sendiri, bereksplorasi dengan benda seperti membangun jembatan dengan balok, menjepitkan penjepit baju, memasukkan 10 manik-manik, menuang ke berbagai wadah yang berbeda dan dapat melakukan tugas seperti meniru bentuk, menggunting mengikuti garis, dan mengikat tali sepatu.

Anak usia 4-5 tahun sudah memiliki kemampuan menggenggam, diantara yaitu menggenggam pensil dengan benar dan menggenggam gunting. Hal ini sejalan dengan pendapat Carson Dellosa Publishing yang mengatakan bahwa:

Children go through three distinct stages when mastering the correct pencil grasp: (1) Palmer grasp, a child use his entire hand to hold the pencil in the palm. There is no control when using the palmer grasp, and usually a child merely scribbles. (2) Four-finger grasp, a child holds the pencil with her thumb on one side of the pencil and her fingers on the other side. The fingers are usually straight, and a child has some control when writing. (3) Correct grasp, the index finger and thumb are on opposite sides "pinching" the pencil while the middle

*finger supports from behind. This allows the most control since the muscles are the most developed.*¹⁵

Anak usia dini melalui tiga tahap yang berbeda dalam mencapai menggenggam pensil dengan cara yang benar. Pertama, yaitu *palmer grasp* yaitu dimana anak menggunakan seluruh jarinya untuk memegang pensil di telapak tangan, pada tahap ini anak tidak memiliki kontrol dalam menulis dan umumnya anak hanya membuat sebuah coretan. Kedua, yaitu memegang dengan 4 jari atau *four-finger grasp* yaitu dimana seorang anak memegang pensil dengan ibu jarinya di satu sisi pensil dan jari-jarinya di sisi yang lain. Jari-jari biasanya lurus, dan seorang anak memiliki sedikit kontrol ketika menulis. Ketiga, yaitu memegang dengan cara yang benar dimana jari telunjuk dan ibu jari berada di sisi yang berlawanan "mencubit" pensil sementara jari tengah mendukung dari belakang. Hal ini memungkinkan kontrol paling banyak karena otot-otot yang paling berkembang. Pendapat tersebut menyatakan bahwa pada usia 3-5 tahun anak melewati berbagai tahap untuk sampai pada tahap menggenggam pensil dengan cara yang benar.

Mengajarkan anak untuk menggenggam gunting tidak berbahaya bagi anak. Anak dapat dibiasakan dengan menggenggam gunting yang aman bagi

¹⁵Carson Dellosa Publishing, *Preschool ABC's: Assesment, Behavior & Clasroom Management*. (USA: Carson Dellosa Publishing LLC, 2011) h. 54

anak terlebih dahulu. Hal ini sejalan dengan pendapat Carson Dellosa Publishing, yaitu:

*Helping children learn how to use scissors need not to be dangerous. Start with blunt safety scissors and remind children to cut only when the scissor blades are on paper. Have each child place his thumb into the smaller hole and his forefinger and middle finger into the bigger hole. Some children gain stability by placing their ring fingers in the larger hole as well.*¹⁶

Membantu anak belajar bagaimana menggunakan gunting tidak berbahaya. Mulailah dengan gunting tumpul dan ingatkan anak-anak untuk memotong hanya ketika pisau gunting berada di atas kertas. Mintalah setiap anak menempatkan ibu jarinya ke lubang yang lebih kecil dan jari telunjuk dan jari tengahnya ke dalam lubang yang lebih besar. Beberapa anak mendapatkan stabilitas dengan menempatkan jari manis mereka di lubang yang lebih besar juga. Pendapat tersebut menyatakan bahwa kemampuan menggenggam gunting dapat dilatih dan berkembang pada anak. Anak dapat diberikan gunting yang aman terlebih dahulu untuk melatih cara menggenggam gunting pada anak.

Sejalan dengan pendapat sebelumnya Robertson dan Halverson juga merumuskan tingkat capaian perkembangan pada anak usia 3,5-5,5 tahun. Menurut Robertson dan Halverson (dalam Jahja) anak usia 3,5 sampai 5,5 tahun sudah memiliki keterampilan motorik halus yaitu seperti

¹⁶ Carson Dellosa Publishing, ibid.

mengancingkan baju, meniru bentuk sederhana, membuat gambar sederhana, menggunting, menggambar orang, meniru angka dan huruf sederhana, membuat susunan yang kompleks dengan kotak-kotak.¹⁷ Anak usia dini khususnya pada anak usia 3,5 sampai 5,5 tahun menurut pendapat ahli diatas sudah dapat melakukan tugas-tugas motorik halus yang dapat membantu anak di kehidupan sehari-harinya yaitu seperti mengancingkan baju, membuat gambar sederhana dan meniru angka dan huruf sederhana.

Perkembangan motorik halus anak usia taman kanak-kanak lebih ditekankan pada koordinasi gerakan motorik halus. Menurut Jamaris, pada usia 4 sampai 5 tahun koordinasi gerakan motorik halus anak sangat berkembang, bahkan hampir sempurna.. Pada masa ini, anak telah mampu mengkoordinasikan gerakan visual motorik, seperti mengkoordinasikan mata dan tangan secara bersamaan. Hal ini dapat dilihat ketika anak melakukan tugas motorik halus seperti menulis dan menggambar¹⁸ Keterampilan motorik halus pada usia 4-5 tahun dapat berkembang dengan pesat. Pada masa ini anak sudah memiliki kecermatan dan kontrol yang baik dalam mengkoordinasi antara gerakan mata dengan gerakan tangan, lengan dan tubuh secara bersamaan.

¹⁷ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), h.185

¹⁸ Martini Jamaris, *Perkembangan dan Pengembangan Anak Usia Taman Kanak-Kanak*, (Jakarta: Grasindo, 2006), h.7

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa masa kanak-kanak atau masa prasekolah merupakan waktu yang tepat untuk mengembangkan keterampilan motorik halus anak. Dikarenakan pada masa ini anak perkembangan motorik anak dapat berkembang dengan baik, bahkan hampir sempurna. Pada masa ini anak diharapkan sudah mampu melakukan beberapa tugas di dalam tingkat capaian perkembangan seperti, menulis nama depannya sendiri, bereksplorasi dengan benda, meniru bentuk sederhana, meniru huruf dan angka, menggambar, mengikat tali sepatu, mengancingkan baju, menggenggam pensil dan menggunting. Oleh karena itu, pendidik dan orang tua harus memaksimalkan masa ini agar keterampilan motorik halus anak berkembang dengan optimal.

e. Pengembangan Keterampilan Motorik Halus

Pengembangan keterampilan motorik halus anak perlu adanya kontribusi dari orang dewasa. Pengembangan keterampilan motorik halus yang optimal oleh orang dewasa membantu anak dalam mengembangkan keterampilan motorik halusnya yang akan berguna di masa yang akan datang. Terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan dalam mengembangkan keterampilan motorik halus anak.

Pemberian motivasi dan menjadi model yang baik bagi anak merupakan salah satu cara dalam mengembangkan keterampilan motorik

halus anak. Hal ini sejalan pendapat Hurlock yang mengatakan bahwa terdapat hal-hal penting dalam mengembangkan keterampilan motorik anak, (1) Memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar, (2) Memberikan contoh atau menjadi model yang baik bagi anak, (3) Memberikan bimbingan dan motivasi pada anak, (4) Keterampilan sebaiknya dipelajari satu demi satu.¹⁹ Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam mengembangkan keterampilan motorik halus anak, sebagai orang dewasa patut memperhatikan berbagai hal. Pertama, yaitu memberikan kesempatan bagi anak dimana anak dapat bereksplorasi menggunakan motorik halusnya, karena dengan begitu anak akan belajar. Kedua, menjadi contoh yang baik bagi anak dalam melakukan tugas motorik halus. Misal bagaimana memegang sendok dengan benar, cara mengancingkan baju, dll. Ketiga, selalu memberikan bimbingan dan motivasi pada anak, pemberian pujian juga berpengaruh baik pada anak karena akan meningkatkan kepercayaan dirinya. Keempat, yaitu memberikan anak pelajaran satu demi satu untuk menghindari anak merasa kebingungan. Biarkanlah anak fokus pada satu permainan jika anak menyukai permainan tersebut, karena tanpa disadari keterampilan lain pun akan ikut berkembang.

Mempersiapkan alat dan bahan di sekitar anak yang dapat mengembangkan keterampilan motorik halus anak juga membantu dalam

¹⁹ Elizabeth B. Hurlock, op.cit., h.157

pengembangan keterampilan motorik halusnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan berikut:

Set up interest areas where children have many opportunities to practice their fine motor skills. This can include a puzzle table, math manipulatives, magnifying glasses, small blocks, and construction toys. Occasionally, provide a woodworking area, where children can use tools such as hammers and screwdrivers with adult supervision. Include dress-up clothes in the dramatic play area, where children can practice buttoning, snapping and zipping. In the art and writing areas, give children opportunities to use crayons, washable markers, chalk, paintbrushes of various sizes, pencils, and other tools.²⁰

Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa guru harus menyediakan alat dan bahan di area-area minat anak supaya anak memiliki kesempatan untuk melatih keterampilan motorik halus. Seperti puzzle, kaca pembesar, balok kecil dan permainan konstruktif. Pendidik juga dapat menyediakan area pertukangan dimana anak dapat menggunakan alat seperti palu dan obeng dengan pengawasan orang dewasa. Di area bermain drama, pendidik dapat menyiapkan pakaian dimana anak dapat belajar melepas dan mengancingkan baju, juga membuka dan menutup *ritsleting*. Kemudian di area seni dan menulis, berikan anak kesempatan untuk menggunakan alat-alat seperti krayon, spidol yang dapat dicuci, kapur, kuas dengan berbagai ukuran dan alat lainnya. Pendapat tersebut menyatakan bahwa dalam mengembangkan keterampilan motorik halus, alat dan bahan yang digunakan pada saat anak bermain perlu disiapkan dan diperhatikan dengan

²⁰ Gera Jacobs and Kathy Crowley, *Play Projects and Preschool Standards. Nurturing Children's Sense of Wonder and Joy in Learning*, (America: Corwin Press, 2007), h.124

lebih baik lagi. Menyediakan alat dan bahan yang dapat membantu anak untuk mengembangkan keterampilan motorik halusya dan membebaskan anak dalam bereksplorasi dapat memberikan kesempatan pada anak untuk melatih keterampilan motorik halusya dengan baik.

Memberikan kesempatan pada anak dapat dimulai dengan memberikan kegiatan dari yang mudah dahulu kemudian ke tahap yang lebih sulit. Hal ini sejalan dengan pernyataan berikut:

*Children should be given opportunities to use their hands to carry out different tasks such as tearing paper, kneading dough and building block structures during the initial stage of fine motor skills development. When they gain more confidence in using their hands, they will exercise higher precision in using their fingers to manipulate objects such as scissors, shoelaces, zips and buttons.*²¹

Dapat diartikan bahwa anak usia dini harus diberikan kesempatan untuk menggunakan tangan mereka dalam menyelesaikan tugas seperti merobek kertas, bermain adonan dan membangun balok pada tahap awal perkembangan motorik halus. Ketika anak merasa percaya diri menggunakan tangan mereka, mereka akan menggunakan ketepatan yang lebih tinggi dalam menggunakan jari mereka untuk memanipulasi benda seperti gunting, tali sepatu, ritsleting dan kancing. Menurut pendapat tersebut, sebaiknya anak usia dini diberikan kesempatan untuk menggunakan tangan mereka dalam menyelesaikan tugas. Anak akan merasa lebih percaya diri ketika

²¹ NEL Educators Guide, op.cit., h. 9

menggunakan tangan mereka sendiri dalam menyelesaikan tugas seperti memanipulasi benda, bermain adonan, dan membangun balok.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat cara atau hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengembangan keterampilan motorik halus anak. Peran orang dewasa seperti pemberian bimbingan, motivasi dan kesempatan anak untuk belajar dapat berpengaruh pada keterampilan motorik halus anak. Menyediakan alat-alat yang dapat membantu mengembangkan keterampilan motorik halus anak juga perlu dilakukan agar anak dapat berkesempatan menggunakan alat tersebut untuk mengembangkan motorik halusnya. Pemberian tugas motorik halus kepada anak juga harus dimulai dari ranah yang lebih mudah terlebih dahulu bagi anak, jika anak sudah merasa percaya diri, pendidik atau guru dapat memberikan kegiatan ke ranah yang lebih sulit bagi anak.

B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif atau Disain-disain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih

1. Hakikat Kegiatan *Fun cooking*

a. Pengertian *Fun cooking*

Kegiatan pembelajaran yang baik bagi anak usia dini adalah kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, menarik dan menggunakan benda konkrit. Kegiatan pembelajaran tersebut harus dirancang sedemikian rupa

agar mencapai suatu tujuan tertentu. Melalui kegiatan pembelajaran tersebut diharapkan anak dapat mengembangkan baik segi fisik maupun mental anak.

Fun Cooking atau biasa disebut sebagai kegiatan memasak ceria adalah aktifitas memasak sederhana yang dapat dilakukan bersama anak. Anak-anak tidak hanya menikmati aktivitas mempersiapkan makanan, tetapi dalam kegiatan memasak tiap indra anak terlibat seperti mengukur, menggunting, mengaduk, dan menuang bagus bagi koordinasi mata tangan dan perkembangan otot kecil.²² Aktifitas memasak untuk anak usia dini adalah aktifitas memasak yang sederhana dan menyenangkan bagi anak. Anak dapat menggunakan kelima indra anak dalam kegiatan memasak. Kegiatan mempersiapkan makanan juga memberikan kesempatan pada anak untuk mengembangkan fisiknya.

Kegiatan memasak ceria merupakan hal yang menyenangkan dan bermanfaat untuk anak. Hal ini sejalan dengan pendapat Nielsen yang mengemukakan bahwa melalui kegiatan memasak, anak bisa belajar mengenal beberapa karakteristik pada makanan seperti ukuran, tekstur, dan rasa. Anak bisa mempelajari jenis makanan yang berbeda dan bisa membandingkan makanan, mengenali persamaan dan perbedaan.²³ Melalui kegiatan memasak ceria atau *fun cooking* anak juga dapat mengenal ukuran,

²² Janice J Beaty, *Observasi Perkembangan Anak Usia Dini Edisi Ketujuh*, (Jakarta: Kencana, 2013) h.242

²³ Dianna Miller Nielsen, *Mengelola Kelas Untuk Guru TK*, (PT Indeks: 2008) h. 117

tekstur dan rasa pada makanan. Hal ini dapat memicu anak untuk mengenali persamaan dan perbedaan pada jenis-jenis makanan .

Salah satu kegiatan positif yang bisa dilakukan oleh anak-anak adalah memasak. Memasak dapat memberikan anak kesempatan untuk belajar banyak hal yang bisa menstimulasi panca indra mereka, mulai dari perasa, penciuman, peraba penglihatan dan pendengaran mereka.

Menurut Izumi dan Rike, *cooking activities can involve everyone in an enjoyably creative experience. Toddlers explore the world using their five senses, so food preparation provides them with multi-sensory experience as they touch, smell, taste, see, and even hear food. Cooking activities also support physical development when children wash and cut a food. Spreading, scooping, and other food preparation actions give children opportunities to develop small motor skills and enhance coordination.*²⁴

Pernyataan di atas dapat diartikan bahwa kegiatan memasak bisa melibatkan semua orang dalam pengalaman kreatif yang menyenangkan. Anak usia dini menjelajahi dunia dengan menggunakan lima indra mereka. Pada saat proses menyiapkan makanan mereka dapat menggunakan kelima indra mereka saat mereka menyentuh, mencium, merasakan, melihat dan bahkan mendengar makanan. Kegiatan memasak juga mendukung perkembangan fisik anak saat anak mencuci dan memotong makanan. Menaburkan, menyendok dan kegiatan menyiapkan makanan lainnya memberi anak kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik

²⁴ Satomi Izumi Taylor dan Cheryl Rike, *Prepare Healthy Food With Toddlers*, (Dimensions of Early Childhood, Vol 39, No 3, 2011) h.28

kecil dan meningkatkan koordinasi. Dapat disimpulkan bahwa menurut pendapat tersebut kegiatan memasak selain mengembangkan kelima indera anak juga dapat memberikan pengalaman kreatif yang menyenangkan dan mendorong aktifitas fisik bagi anak pada saat proses pembuatan makanan.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan memasak ceria atau *fun cooking* adalah aktifitas yang menyenangkan dan memberikan kesempatan belajar bagi anak. Dalam kegiatan memasak anak dapat bereksplorasi mengenai tekstur, rasa, ukuran pada makanan melalui kelima indranya yaitu perasa, penciuman, peraba, penglihatan dan pendengaran mereka. Kegiatan memasak (*fun cooking*) juga menstimulasi motorik anak karena pada saat kegiatan memasak secara tidak langsung motorik anak ikut terlibat.

b. Manfaat Kegiatan *Fun cooking*

Kegiatan memasak (*fun cooking*) memberikan banyak manfaat dan kesempatan bagi anak untuk belajar. Anak dapat bereksplorasi baik menggunakan atau tanpa alat pada makanan. Seluruh indra anak juga terlibat pada saat kegiatan *fun cooking* atau proses penyiapan makanan.

Fun Cooking merupakan pendekatan pembelajaran yang dapat dirancang oleh guru. Menurut Cosgrove (dalam Beaty) mengatakan bahwa:

Banyak jenis pembelajaran terlibat dalam memasak: kemampuan motorik, sensoris, konseptual, dan sosial semuanya memainkan peran penting dalam penyiapan makanan. Kelima indra juga terlibat: mengaduk, menumbuk, dan memipihkan meningkatkan kontrol otot. Mengukur, merebus, dan membeku menggambarkan perubahan. Mengikuti arahan membutuhkan penyimpanan. Berbagi, kerja sama, dan perilaku terpuji mendorong kemampuan sosial. Dan menunggu seseorang mengatakan “Baik, semua sudah siap--mari makan” mengembangkan kesabaran.²⁵

Menurut pendapat diatas banyak hal yang dapat dikembangkan pada saat kegiatan memasak (*fun cooking*) . Pada saat proses penyiapan makanan seluruh aspek perkembangan anak dapat dilatih atau dikembangkan. Mengaduk, menumbuk, dan memipihkan merupakan kegiatan pada saat *fun cooking* yang dapat mengembangkan keterampilan motorik halus anak yaitu peningkatan kontrol otot-otot anak.

Kegiatan memasak tidak hanya sekedar belajar membuat makanan, melainkan anak juga dapat menuangkan ide-ide yang dimilikinya secara langsung. Menurut Coughlin, koordinasi mata dan tangan dan penguasaan otot-otot kecil anak dapat berkembang pada saat kegiatan memasak seperti ketika anak mengupas, mengaduk dan menuang. Menakar dan menuangkan garam juga membutuhkan koordinasi antara mata dan gerakan tangannya. Kekuatan tangan juga dibutuhkan pada saat anak membanting adonan roti dan mengaduk adonan.²⁶ Beberapa aspek dalam keterampilan motorik halus

²⁵ Janice J Beaty, Loc.cit.

²⁶ Pamela A.Coughlin, dkk.,*Menciptakan Kelas yang Berpusat Pada Anak: 3-5 Tahun*, (Washington DC: Children’s Resources International, inc, 2000), h.211

anak dapat ditingkatkan melalui memasak. Aspek-aspek tersebut diantaranya koordinasi mata tangan, penguasaan otot-otot kecil dan kekuatan tangan yang dapat dilihat ketika anak melakukan kegiatan memasak (*fun cooking*)

Keterampilan hidup pada anak juga dapat ditingkatkan melalui kegiatan *fun cooking*. Hal ini sejalan dengan pendapat berikut yang mengatakan bahwa “*cooking offers children opportunities to experiment with food, to be creative, and to prepare nutritional snacks. It could be considered a survival skill that is basic to education of all boys and girls.*”²⁷ Dapat diartikan bahwa memasak memberikan kesempatan pada anak untuk bereksperimen dengan makanan, untuk meningkatkan kreativitas anak, dan mempersiapkan makanan ringan yang bergizi. Hal ini juga dapat dianggap sebagai keterampilan hidup yang menjadi dasar pendidikan bagi anak laki-laki dan perempuan. Pendapat ini menyatakan bahwa dengan memasak, anak dapat meningkatkan kreativitasnya dan bereksperimen dengan makanan seperti dalam kegiatan mempersiapkan makanan.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan *fun cooking* memiliki berbagai manfaat bagi anak usia dini. Kegiatan *fun cooking* memberikan kesempatan pada anak untuk melatih keterampilan yang ada pada diri anak. Anak dapat bereksplorasi dan bereksperimen dengan

²⁷ Diane Trister Dodge and Laura J. Colker, *The Creative Curriculum for Early Childhood Third Edition* (Washington, DC: Teaching Strategies, inc, 2001) h. 271

makanan, baik itu mengenal tekstur, rasa, bentuk maupun ukuran. Koordinasi mata dan tangan, juga otot-otot halus anak dapat dilatih pula dalam kegiatan *fun cooking* ini pada saat anak menuang, mengaduk, mengupas, menakar bumbu dan kegiatan lainnya. Memasak juga membantu anak menyimak dengan baik dalam mengikuti arahan, dan mengembangkan sikap kerja sama, percaya diri, dan sabar.

c. Tahapan *Fun cooking*

Setiap kegiatan pembelajaran memiliki tahapan tersendiri dalam pelaksanaannya. Kegiatan memasak (*fun cooking*) juga memiliki tahapan dalam pelaksanaannya. Dalam kegiatan *fun cooking* anak tidak dituntut untuk dapat memasak professional melainkan anak belajar beberapa teknik dasar pada memasak seperti mengoleskan selai pada roti, mengaduk, memotong, menuang, menakar dan kegiatan lainnya. Memasak bagi anak usia dini juga tidak selalu harus menggunakan kompor, penyiapan makanan sederhana saja dapat disebut kegiatan memasak bagi anak.

Terdapat beberapa aktivitas sederhana dalam memasak yang dapat dikenalkan kepada anak usia dini. Menurut Dodge dan Colker terdapat beberapa teknik memasak yang dapat dikenalkan atau diajarkan pada anak usia dini diantaranya yaitu melelehkan, mencelup, menggosok saat mencuci sayuran, meremas, menuang, mengaduk, menakar bahan cair, mengocok,

mengoles, menggulung dengan tangan, mencetak, menabur, menggilas dengan *rolling pin*, mengupas²⁸ Teknik-teknik dasar dalam memasak dapat dikenalkan pada anak usia dini. Melalui teknik-teknik dasar ini anak akan merasa percaya diri seperti seorang pemasak. Teknik yang dapat diajarkan pada anak merupakan teknik yang masih dalam tahap mudah seperti menggosok, meremas, mengaduk, menuang, menakar, mencetak, dan lain-lain.

Melalui kegiatan memasak, anak dapat diajarkan berbagai macam hal dengan cara yang menyenangkan. Menurut Damayanti berbagai kegiatan yang dapat dilakukan anak pada saat memasak merupakan kegiatan yang mudah dan tidak menyulitkan bagi anak seperti kocok telur, mengadoni bahan-bahan untuk membuat kue, memotong sayuran dan buah-buahan.²⁹ Menurut pendapat tersebut, dalam kegiatan *fun cooking* anak dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang mudah dalam menyiapkan makanan. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat membantu anak melatih kemampuan motorik juga kreativitasnya seperti membuat sebuah bentuk menggunakan sayuran dan buah yang dapat dijadikan hiasan pada makanan.

Kegiatan memasak yang diberikan untuk anak usia dini harus dimulai dengan hal yang mudah terlebih dahulu baru kemudian ke tahap yang lebih

²⁸ Dodge and Colker, *ibid*, h. 279

²⁹ Diana Damayanti, *Masak Bersama si Kecil: Tips Kenalkan Aneka Jenis Makanan*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011) h. 6

sulit. Dalam merencanakan kegiatan memasak bagi anak mulailah dengan tugas-tugas sederhana terlebih dahulu, kemudian secara bertahap dapat menggunakan resep yang memiliki banyak langkah dan lebih rumit³⁰ Merencanakan kegiatan memasak bagi anak usia dini harus sesuai tahapan dan perkembangan anak. Memberikan hal-hal yang mudah terlebih dahulu kepada anak akan mempersiapkan anak dan melatih untuk ke tahap yang lebih sulit.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa dalam merencanakan kegiatan memasak (*fun cooking*) bagi anak perlu memerhatikan tahapan usia dan perkembangan anak. Sebaiknya, berikan kegiatan yang mudah bagi anak terlebih dahulu, seperti menggunakan jenis makanan atau resep yang mudah dibuat dan menggunakan alat-alat yang sederhana. Berbagai kegiatan yang dapat dikenalkan pada anak usia dini yaitu seperti, mengupas, menakar, meremas, mengaduk, menuang, mengocok, menggulung, menabur, mengocok telur, mengadoni bahan untuk kue, memotong sayuran dan buah, dan lain-lain. Kegiatan *fun cooking* harus disesuaikan dengan kemampuan anak usia dini.

³⁰ Coughlin, op.cit., h. 214

d. Alat dan Bahan yang Digunakan dalam Kegiatan *Fun cooking*

Pada proses kegiatan *fun cooking* guru perlu merencanakan dan mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan. Pendidik perlu mempersiapkan alat-alat dan bahan yang sekiranya diperlukan. Penggunaan alat dan bahan dalam kegiatan *fun cooking* juga harus disiapkan dengan hati-hati dan sesuai dengan usia anak.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam merencanakan dan menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan memasak. Menurut Nielsen yang dibutuhkan dalam kegiatan memasak adalah permukaan meja yang bersih, bahan-bahan yang segar, resep, alat pengukuran dan pencampuran, sumber air yang dekat untuk memudahkan proses pembersihan atau pencucian alat dan bahan dalam kegiatan memasak, dan colokan listrik yang dekat jika ingin menggunakan alat elektronik.³¹ Dalam merancang pusat kegiatan memasak (*fun cooking*) perlu didiskusikan dengan baik oleh pendidik. Perencanaan pusat kegiatan memasak dengan baik akan membantu kelancaran kegiatan *fun cooking* tersebut. Alat dan bahan yang disediakan dengan baik juga membantu memudahkan pendidik ketika anak ingin menggunakan alat tersebut.

³¹ Nielsen, op.cit. h. 118

Peralatan yang dapat digunakan dalam kegiatan *fun cooking* ada beberapa macam. Dodge dan Colker mengungkapkan bahwa peralatan memasak yang harus disiapkan pada saat kegiatan *fun cooking* dengan anak adalah sebagai berikut: (1) plastic measuring spoons, (2) plastic measuring cups, (3) pitcher, (4) rolling pin, (5) spatulas, (6) griddle, (7) sauce pan with lids, (8) graters, (9) wooden spoon, (10) funnel, (11) knives, (12) wire whisk, (13) tongs, (14) ladle, (15) scissors.³² Alat dan bahan diatas merupakan alat yang harus disiapkan pada kegiatan *fun cooking*. Alat dan bahan tersebut antara lain sendok takar plastik, mangkuk plastik, teko, penggilas adonan, spatula, wajan, tempat saus, parutan, sendok kayu, corong, pisau, penjepit, sendok sayur dan gunting. Alat dan bahan ini dapat membantu memudahkan pada saat kegiatan *fun cooking*.

Pemilihan peralatan memasak haruslah yang aman pada saat digunakan oleh anak-anak. Berikut bahan-bahan dasar memasak yang harus disiapkan menurut Coughlin: (1) loyang, (2) pembuka kaleng, (3) pemotong kue, (4) parutan, (5) pembuat jus, (6) gelas takaran, (7) sendok takaran, (8) mangkuk campuran, (9) pengaduk spiral, (10) panci dengan tutup, (11) gunting, (12) pisau kecil, (13) celemek, (14) sendok kayu.³³ Hal ini dapat menjelaskan bahwa alat-alat yang digunakan anak dalam memasak merupakan alat-alat yang sebenarnya. Alat yang digunakan juga harus aman

³² Dodge and Colker, op.cit., h. 274

³³ Coughlin, op.cit., h. 213

digunakan oleh anak dan ketika anak menggunakan alat tersebut haruslah tetap dalam pengawasan orang dewasa.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan memasak merupakan alat yang sesungguhnya seperti alat penakar, sendok, mangkuk, spatula, wajan, penjepit, penggilas adonan, dan lain-lain. Pada penggunaan pisau pendidik dapat memberikan pisau plastik yang aman bagi anak. Pada saat anak menggunakan alat dan bahan pendidik harus selalu mendampingi anak dan mengawasi setiap langkah yang diambil oleh anak guna mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Permukaan meja yang bersih, bahan yang bersih, resep dan juga sumber air perlu diperhatikan dalam kegiatan memasak.

e. Langkah-langkah Kegiatan *Fun cooking*

Sebelum melakukan kegiatan *fun cooking* pendidik perlu merancang dan memperhatikan hal-hal apa saja yang perlu dipersiapkan. Terdapat langkah-langkah yang perlu disiapkan dalam merancang kegiatan *fun cooking* di kelas. Perencanaan langkah-langkah yang akan dilakukan dikelas akan membantu guru dalam terciptanya kondisi pembelajaran yang baik.

Perencanaan kegiatan sangat dibutuhkan guru ketika ingin menciptakan kegiatan *fun cooking*. Terdapat berbagai langkah yang perlu disiapkan oleh guru menurut Coughlin diantaranya: (1) alat dan bahan yang akan diperlukan

harus disiapkan dengan baik dan sudah tertata apik sebelum anak-anak melakukan kegiatan memasak, (2) berikan anak aktivitas sederhana terlebih dahulu sebelum menggunakan resep yang lebih sulit, (3) jelaskan langkah-langkah yang sedang dikerjakan anak guna untuk menambah kosa kata anak melalui kegiatan memasak, (4) Pendidik harus dapat bersikap terbuka dan menggali setiap ide-ide masakan yang muncul dari anak, (4) Tempelkanlah resep-resep agar bisa dilihat oleh anak.³⁴ Sebelum anak memulai kegiatan memasak guru harus menjelaskan terlebih dahulu alat dan bahan juga cara yang akan digunakan pada kegiatan tersebut. Kemudian, berikan anak tugas secara bertahap dari mudah kearah yang lebih sulit. Menempelkan resep-resep di tempat yang dapat dilihat anak dapat memudahkan anak untuk mengetahui alat, bahan, dan langkah-langkah dalam memasak .

Pendidik harus memerhatikan keselamatan anak pada saat melakukan kegiatan memasak. Oleh karena itu, pertama pendidik harus menjelaskan tentang aturan sebelum memberi anak kesempatan untuk memasak. Cuci tangan dengan sabun dan air merupakan suatu keharusan sebelum memegang makanan. Tunjukkan bagaimana cara menggunakan alat-alat yang akan digunakan. Pastikan semua perlengkapan memasak dan wadahnya terbuat dari bahan-bahan yang tidak mudah pecah. Resep-resep yang digunakan harus sesuai dengan anak, sederhana dan tidak

³⁴ Coughlin, *ibid.*, h.214

berbahaya.³⁵ Pada saat ingin memulai kegiatan memasak, guru harus memberikan aturan yang jelas sebelum kegiatan dimulai guna mencegah kecelakaan terjadi. Guru juga harus menyiapkan bahan yang sesuai untuk anak seperti bahan-bahan yang tidak mudah pecah dan mempersiapkan resep masakan yang sederhana bagi anak.

Perencanaan yang hati-hati dan pengawasan ketat penting dilakukan untuk pencegahan kecelakaan. Nielsen menyarankan untuk membuat daftar cek harian yang terdapat langkah-langkah dan hal yang harus diperhatikan. Langkah-langkah yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

(1) Kumpulkan semua bahan, alat, dan perlengkapan aktivitas sebelum dimulai, (2) Tandai zona keselamatan dengan selotip merah dan tanda “Jangan disentuh”, (3) Siapkan tempat untuk meletakkan hasil memasak hingga tiba waktu penyajian, (4) Rencanakan pencucian peralatan memasak menggunakan ember jika wastafel tidak tersedia, (5) Sediakan kaleng sampah tertutup yang mudah dibawa untuk menampung sampah bahan masakan, (6) Sediakan tisu atau jenis alas lain untuk menampung kupasan kulit sayuran jika diperlukan, (7) Cuci peralatan memasak dengan air hangat dan bersabun atau menggunakan mesin pencuci piring, jika tersedia. Letakkan peralatan memasak di ruang penyimpanan yang bersih, (8) Pastikan semua pisau telah tersimpan di tempat khusus orang dewasa yang jauh dari jangkauan anak. (9) Pindahkan peralatan dari pusat memasak jika sedang tidak digunakan, (10) Simpan makanan yang tersisa di wadah tertutup.³⁶

Beberapa langkah perlu diperhatikan ketika ingin menciptakan kegiatan memasak dengan anak. Langkah tersebut disiapkan guna membantu

³⁵ Redaksi Health Secret, *Siasat Gizi Anak Lebih Sehat Supaya Pintar di Sekolah*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013), h. 4-5

³⁶ Nielsen, *op.cit.*, h. 120

lancarnya proses memasak yang akan dilakukan. Perencanaan yang hati-hati merupakan kunci keberhasilan kegiatan yang akan dilakukan.

Berdasarkan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum melakukan kegiatan *fun cooking* guru harus merencanakan semua langkah yang diperlukan didalam kegiatan tersebut. Langkah-langkah yang perlu disiapkan yaitu menyiapkan material sebelum anak datang, memutuskan tempat hasil memasak hingga tiba waktunya disantap, memberi tahu anak cara menangani peralatan dapur yang kotor, menjelaskan setiap alat dan bahan yang akan digunakan, menjauhkan dan tidak menggunakan alat yang sekiranya berbahaya bagi anak, meminta anak untuk mencuci tangan sebelum memegang bahan-bahan yang telah disiapkan guna menjamin kebersihan dalam masakan tersebut, memberikan resep yang sederhana dan mudah dilakukan oleh anak. Dengan merencanakan langkah-langkah yang tepat menjadikan kegiatan *fun cooking* lebih menyenangkan, aman, dan nyaman bagi anak.

f. Menu dan Kadar Gizi Makanan Anak Usia Dini

Anak usia dini sedang mengalami periode emas dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan anak yang pesat. Faktor terpenting selain stimulasi untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak

adalah gizi. Makanan yang diberikan harus mengandung zat gizi yang tepat dan seimbang untuk mendukung periode emas ini.

Pemilihan dan perencanaan makanan yang tepat dibutuhkan guna memenuhi gizi seimbang pada anak. Menurut Handayani dan Suharmiati terdapat tiga prinsip pemberian makan pada anak usia dini, yaitu sebagai berikut: (1) Variatif, makanan yang dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. (2) Seimbang, kelima kelompok zat gizi tersebut harus sesuai dengan usia, jenis kelamin dan aktifitas anak. (3) Tidak berlebihan, mengonsumsi gula, garam dan lemak jahat tidak baik apabila dikonsumsi berlebihan.³⁷ Dapat dikatakan bahwa dalam memberikan makan untuk anak usia dini perlu memerlukan berbagai hal-hal guna mencukupi atau memenuhi gizi seimbang pada anak. Pemberian makanan pada anak harus variatif dimana harus mengandung kelima zat gizi yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral dan harus sesuai dengan usia anak. Pemberian gula, garam, dan lemak jahat yang terlalu sering juga akan mempengaruhi gizi anak.

Memberikan makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna pada anak dapat memenuhi kadar gizi seimbang bagi anak. Gizi seimbang diperlukan tubuh untuk tumbuh dan berkembang bagi anak usia dini.

³⁷ Lestari Handayani dan Suharmiati, *Agar Anak Nggak Gampang Sakit*, (Jakarta: Agromedia Pustaka, 2011), h. 26

Tompunu mengungkapkan sumber zat gizi dalam bahan makanan sebagai berikut:

Tabel 2.1
Sumber zat gizi dalam bahan makanan³⁸

Zat Gizi	Sumber
Karbohidrat	• Biji-bijian (beras, jagung, gandum, dan oat) • Umbi-umbian (kentang, ubi dan singking) • Kacang-kacangan (kacang merah, hijau, polong, kedelai.) • Buah-buahan (pisang, sukun, dan lain lain)
Protein	• Kacang-kacangan (kacang kedelai, merah, tanah, mete dan olahannya seperti tahu dan tempe • Daging sapi, ayam, ikan, telur, udang, dan lain-lain • Jagung, daun singkong, bayam, kentang, dan lain-lain
Lemak dan Minyak	• Lemak: mentega, lemak, daging, margarine • Minyak: minyak kelapa, sawit, zaitun, dan lain-lain
Air	Buah-buahan dan sayuran yang mengandung banyak air seperti semangka, anggur, jeruk papaya, wortel, tomat dan timun.
Vitamin	Buah-buahan, sayuran, susu, telur, ikan, yoghurt, keju, dan lain-lain.

Anak usia dini memerlukan sumber zat gizi yang dapat diserap oleh tubuh. Zat gizi yang diperlukan anak usia dini yaitu karbohidrat, protein, air atau mineral, lemak dan minyak, dan vitamin. Zat gizi tersebut dapat ditemukan dalam bahan makanan yang dapat diolah menjadi masakan untuk diberikan kepada anak.

³⁸ Nova Anace Tompunu, Superfood Untuk Tumbuh Kembang Optimal Bayi, (Jakarta: FMedia, 2015), h. 21-22

Pembuatan menu makanan untuk anak usia dini dari sisi bahan maupun cara mengolah makanannya. Para orangtua harus cermat dan kreatif dalam menyiapkan makanan untuk anak dengan tujuan agar mencukupi kebutuhan gizi anak dan menghindari kejenuhan pada anak. Menu makanan harian pada anak dibagi menjadi tiga waktu yaitu sarapan, siang hari dan sore hari. Berikut merupakan tabel jadwal pemberian makanan pada anak:

Tabel 2.2
Menu makanan harian untuk anak³⁹

Sarapan	Anak usia 1-3 tahun	Anak usia 3-6 tahun
Susu, cairan	½ gelas	¾ gelas
Jus atau buah	¼ gelas	½ gelas
Sereal	¼ gelas	1/3 gelas
Roti	½ potong	½ potong
Siang Hari		
Susu, cairan	½ gelas	¾ gelas
Daging, ayam, ikan	1 ons	1 ½ ons
Keju	1 ons	1 ½ ons
Telur	1 1/8 gelas	¼ gelas
Kacang-kacangan	1 sdm	2 sdm
Sayuran dan buah	½ potong	½ potong
Sore Hari		
Susu, cairan, jus	½ gelas	½ gelas
Roti, buah, sayuran	½ potong	½ potong
Sereal	¼ gelas	1/3 gelas

Dalam sehari anak memerlukan makanan yang memiliki takaran yang berbeda yang disusun berdasarkan usia anak.. Pada pagi hari anak dapat diberikan susu, jus, sereal atau roti. Sedangkan menu untuk siang hari

³⁹ Budi Sutomo dan Dwi Yanti Anggraini, *Menu Sehat Alami untuk Batita & Balita*, (Jakarta: Demadia, 2010) h.56-57

termasuk daging, telur, susu, sayuran dan buah-buahan. Lalu pada sore hari anak dapat diberi buah dan sayuran, susu, sereal atau roti.

Selain menu diatas terdapat menu harian yang lebih tepat untuk anak usia dini di Indonesia. Menu harian tersebut dijabarkan berdasarkan waktu yaitu pagi, siang, dan malam. Berikut merupakan menu harian untuk anak usia 4-5 tahun:

Tabel 2.3
Menu harian untuk anak Indonesia⁴⁰

Makan pagi	Bubur Beras/ Roti Mentega
	Telur, Daging, Ayam, Ikan
	Segelas Susu
Makan Siang	Nasi, Daging, Ayam, Ikan, Telur, Tahu, Tempe
	Wortel, Bayam, Tomat, Pisang, Jeruk, Pepaya
	Segelas Susu
Makan malam	Nasi atau Roti
	Daging, Ayam, Ikan, Tahu, Tempe
	Buah, Puding
	Segelas Susu
Diantara dua waktu makan, anak dapat diberikan camilan ringan seperti es buah, puding, jus, pisang panggang, dan lain-lain.	

Menu makanan harian anak harus sesuai gizi yang dibutuhkan anak.

Jika menu harian anak beragam dan terus berganti dari hari ke hari, tubuh anak akan memiliki gizi yang cukup bagi anak. Anak sebaiknya dikenalkan berbagai jenis menu terutama menu yang mengandung protein seperti ikan,

⁴⁰ Handrawan Nadesul, *Makanan Sehat Untuk Bayi Plus Penyakit Perut pada Anak*, (Jakarta: Kawan Pustaka) h.40

daging, telur dan susu yang bagus untuk pertumbuhan anak. Menu makan pada anak usia dini dapat dibagi menjadi tiga waktu yaitu pagi, siang, dan malam. Selain itu, diantara dua waktu makan tersebut sebaiknya anak diberikan camilan ringan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa menu makanan yang sehat dan bergizi untuk anak usia dini perlu disesuaikan dengan tahapan usia anak. Menu yang diberikan untuk anak juga harus variatif dan mengandung lima zat gizi yang dibutuhkan anak. Menu harian pada anak dibagi menjadi tiga waktu yaitu pagi, siang, dan malam dan diantara dua waktu tersebut anak dapat diberikan camilan ringan. Orangtua dan pendidik harus lebih cermat dalam memilih bahan makanan untuk anak usia dini. Dikarenakan, gizi seimbang sangat dibutuhkan anak dalam proses tumbuh dan kembangnya. Kegiatan *fun cooking* pada penelitian ini yang akan dilakukan untuk anak hanya memilih salah satu menu dari kebutuhan anak perharinya.

C. Bahasan Hasil-hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan yang berkaitan dengan keterampilan motorik halus diambil dari jurnal internasional yang berjudul "*Educational Gymnastics: The Effectiveness of Montessori Practical Life Activities in Developing Fine Motor*

*Skills in Kindergartners*⁴¹, membuktikan bahwa kegiatan aktivitas yang kerap dilakukan dalam kehidupan sehari-hari memberikan efek yang signifikan bagi perkembangan keterampilan motorik halus anak usia dini. Penelitian ini membandingkan dua kelompok yaitu satu kelompok kontrol yang dilakukan pada sekolah biasa yang memberikan aktifitas motorik seperti menggunting, mewarnai dan menggambar menggunakan pensil dan krayon. Sedangkan kelompok perlakuan diadakan di sekolah yang menggunakan Montessori kurikulum yaitu memberikan kegiatan keterampilan hidup (*Practical Life*) dimana anak diberikan kegiatan yang kerap dilakukan sehari-hari seperti menuangkan air dari satu wadah ke wadah lain, memindahkan benda menggunakan alat dan bahan yang disediakan seperti penjepit, sendok atau pinset, menuangkan minuman atau jus untuk anak lain pada saat kegiatan istirahat, dan melatih anak untuk mengenakan dan melepas pakaiannya sendiri. Hasil dari penelitian ini yaitu kelompok perlakuan yang menggunakan metode Montessori memiliki keterampilan motorik yang lebih baik, dan koordinasi mata dan tangan yang lebih baik.

Selanjutnya penelitian relevan yang berkaitan dengan *fun cooking* telah dilakukan di Banyuwangi.⁴² Pada penelitian ini, peneliti meneliti mengenai upaya meningkatkan jiwa *entrepreneurship* pada anak melalui kegiatan

⁴¹ Punum Bhatia, dkk, *Educational Gymnastics: The Effectiveness of Montessori Practical Life Activities in Developing Fine Motor Skills in Kindergartners*, (Early Education and Development, 26: 594–607, Taylor and Francis Group, 2015)

⁴² Wida Bhakti, *Upaya Meningkatkan Entrepreneurship Anak Melalui Cooking Class pada Kelompok B*, (Banyuwangi: Jurnal PG-PAUD Trunojoyo, Volume 2, Nomor 2, 2015)

cooking class. Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa melalui kegiatan *cooking class* terdapat peningkatan *entrepreneursheep* pada anak seperti kreativitas, keberanian mengungkapkan ide-ide, kerja sama, tanggung jawab, dan anak pun mengenal proses pemasaran dan transaksi walaupun secara sederhana.

Penelitian relevan yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan motorik halus melalui kegiatan *fun cooking* pernah dilakukan sebelumnya pada tahun 2017. Penelitian tersebut mengenai meningkatkan motorik halus anak melalui kegiatan cooking (memasak) di kelompok A1 TK Al-Fitroh Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian action research yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik halus melalui kegiatan memasak. Subjek dalam penelitian ini yaitu 11 anak laki-laki dan 11 anak perempuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik halus anak melalui kegiatan memasak diantaranya kemampuan anak meremas adonan pada siklus I sebesar 63,6% meningkat pada siklus II menjadi 88,3%, kemampuan anak menggulung adonan pada siklus I sebesar 63,7% meningkat pada siklus II menjadi 90,9%, dan kemampuan anak menekan/mencetak adonan pada siklus I sebesar 63,7% meningkat pada siklus II menjadi 90,9%.⁴³ Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa

⁴³ Fitri Freeanti Noor Jannah dan Nurul Khotimah, Meningkatkan Motorik Halus Anak Melalui Kegiatan *Cooking* (Memasak) Di Kelompok A1 Tk Al-Fitroh Surabaya, (Surabaya: Jurnal PAUD Teratai Volume 6 No 3, 2017)

kegiatan memasak dapat meningkatkan kemampuan motorik halus pada anak kelompok A1 di TK Al-Fitroh Surabaya.

D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan

Berdasarkan pemaparan teori diatas dapat dikatakan bahwa keterampilan motorik halus adalah ketangkasan, kecermatan, presisi dan akurasi, kemampuan manipulatif yang menggunakan otot-otot kecil juga memerlukan koordinasi antara mata dan tangan. Keterampilan motorik halus juga membantu anak dalam menolong diri sendiri (self help skill). Kegiatan motorik halus yang dapat dilakukan anak usia dini yaitu seperti, menggambar, menggenggam, menulis, memotong, menggunting, menggunakan alat makan, mengancingkan baju, melepas pakaian sendiri, menyikat gigi menggunakan sikat gigi, dan lain sebagainya.

Indikator yang dapat dikembangkan dalam keterampilan motorik halus anak ini diantaranya adalah melatih koordinasi mata dan tangan anak, melatih otot lengan anak dan jari-jari seperti menggenggam benda, dan melatih kemampuan menolong diri sendiri seperti mengenakan dan melepas pakaian sendiri, menggunakan alat makan dengan baik dan benar, dan lain sebagainya. Hal ini dapat terlihat bahwa keterampilan motorik halus perlu dikembangkan karena aktivitas kegiatan anak banyak melibatkan keterampilan motorik halus baik di sekolah maupun di rumah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan motorik halus adalah pemberian stimulus berupa latihan-latihan atau kegiatan yang tepat. Terdapat banyak rancangan kegiatan pembelajaran yang dapat mengembangkan keterampilan motorik halus anak usia 4-5 tahun salah satunya yang peneliti gunakan yaitu kegiatan *fun cooking*. Kegiatan *fun cooking* dapat memberikan pengalaman baru bagi anak. Anak usia dini baik laki-laki maupun perempuan menyukai kegiatan yang berhubungan dengan makanan. Kegiatan *fun cooking* juga dapat melatih meningkatkan keterampilan motorik halus secara langsung, dikarenakan pada kegiatan memasak (*fun cooking*) anak diberikan kesempatan untuk melatih koordinasi mata dan tangan, kekuatan otot dan syaraf, gerakan manipulatif pada saat proses pembuatan makanan seperti pada saat mengaduk, meremas, memotong, mengoleskan, menuang, dan lain-lain. Pada kegiatan memasak (*fun cooking*) ini juga dibutuhkan alat yang bersih dan bahan yang sesuai dengan kadar gizi dan nutrisi yang baik untuk anak. Jenis masakan yang digunakan juga sesuai dengan kebutuhan anak. Berdasarkan uraian tersebut maka diharapkan kegiatan *fun cooking* dapat meningkatkan keterampilan motorik halus khususnya pada anak Kelompok A RA Tarbiyatun Nufus, Jakarta Barat.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan paparan di atas maka rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah keterampilan motorik halus anak usia 4-5 tahun di Kelompok A RA Tarbiyatun Nufus, Jakarta Barat dapat ditingkatkan melalui kegiatan *Fun Cooking*.