BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian tentang Anak Tunagrahita Ringan

1. Pengertian Anak Tunagrahita Ringan

Anak tunagrahita ringan adalah salah satu dari golongan anak tunagrahita yang ketunaannya tergolong ringan dengan IQ 50-75 . Anak tunagrahita ringan masih mempunyai kemampuan akademis maksimal sama dengan anak normal kelas sekolah dasar. Menurut Moh. Amin (1995: 22) berdasarkan pola pengertian yang dibuat AAMD (*Association American on Mental Deficiency*) dan OPP No. 72 tahun 1991 menyatakan bahwa anak tunagrahita ringan yang termasuk dalam kelompok anak dengan kecerdasan dan kemampuan adaptasinya terhambat, tetapi memiliki kemampuan untuk berkembang dalam bidang pelajaran akademik penyesuaian sosial dan kemampuan bekerja.

Mulyono Abdurrahman dan Soejadi S. (1994: 26-27) menyatakan bahwa anak tunagrahita ringan karena perkembangan mentalnya yang tergolong subnormal akan mengalami kesulitan dalam mengikuti program regular di sekolah dasar. Meskipun demikian anak tunagrahita ringan dipandang masih memiliki potensi untuk menguasai mata pelajaran akademik di sekolah dasar, mampu dididik untuk melakukan penyesuaian sosial yang dalam jangka panjang dapat berdiri sendiri dalam masyarakat dan mampu bekerja untuk menopang sebagian dan atau kehidupan orang dewasa. Menurrt Suranto dan Soedarini (2002: 3) bahwa anak tunagrahita

ringan sebagai anak yang mempunyai IQ 52-67, mereka mempunyai kemampuan belajar akademis yang sederhana dalam hal membaca, menulis, dan berhitung atau mata pelajaran yang memiliki tingkat kesukaran setaraf dengan yang dipelajari anak normal kelas V SD.

Berdasarkan dari pendapat di atas, dapat diambil suatu pengertian bahwa yang dimaksud dengan anak tunagrahita ringan adalah anak yang perkembangan mentalnya rendah bila dibanding dengan anak sebaya pada umumnya, namun masih mempunyai potensi yang dapat dikembangkan dan dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya. Anak tunagrahita ringan walaupun kecerdesannya dan adaptasi sosialnya terhambat, namun mempunyai kemampuan untuk berkembang dalam bidang pelajaran akademik, penyesuaian sosial dan kemampuan kerja.

2. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan

Anak tunagrahita ringan memiliki angka kecerdasan/IQ berkisar 50/55-70/75, perkembangan fisiknya normal akan tetapi perkembangan mentalnya berkelainan. Astati (Mumpuniarti, 2007: 15) mengungkapkan bahwa anak tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki tingkat kecerdasan berkisar 55-70, dan sebagian dari mereka mencapai usia kecerdasan mentalnya sama dengan anak normal, namun anak memiliki ketidakmampuan di bidang akademik maupun ketidakmampuan pelajaran di sekolah yang membutuhkan keterampilan motorik. Menurut Moh Amin (1995: 37) anak tunagrahita ringan memiliki karakteristik sebagai berikut:

lancar berbicara tetapi kurang perbendaharaan kata-katanya, sukar berbicara abstrak, dapat mengikuti pelajaran akademik di sekolah khusus. Karakteristik pada anak tunagrahita (Depdiknas, 2006: 8) sebagai berikut:

a. Keterhambatan fungsi kecerdasan secara umum atau di bawah rata-rata.
b. Ketidakmampuan dalam perilaku sosial.
c. hambatan perilaku adaptif terjadi pada usia perkembangan yaitu sampai dengan usia 18 tahun.

Karakteristik anak tunagrahita ringan secara umum mengalami kelemahan dalam pemikiran, namun di sisi lain kemampuan yang lain masih dapat dikembangkan khususnya yang berkaitan dengan bidang keterampilan. Menurut Rini Hidayani (2007: 6.5) mengemukakan bahwa untuk bidang pekerjaan mereka mampu melakukan pekerjaan sederhana, menyelesaikan tugas yang diberikan dan juga mengatur ruang. Pengertian dari pendapat di atas, adalah dimana kemampuan belajar dan mengingat anak tunagrahita ringan sebagai anak berkembang kurang dalam berfikir abstrak, tingkat kecerdasan kurang atau rendah, ketidakmampuan di bidang akademik, daya konsentrasinya kurang akan tetapi perkembangan fisiknya normal.

Karakteristik anak tunagrahita ringan secara umum dapat disimpulkan berdasar pendapat yang telah diuraikan di atas adalah sebagai berikit:

a. Kondisi fisik anak tunagrahita tiadak jauh berbeda dengan anak normal, baik bentuk kepala, mata, hidung, dan bentuk tubuh.
b. Kondisi psikis anak tunagrahita ringan, kemampuan berfikir rendah, perkataan dan ingatannya lemah, sehinggga mengalami hambatan dalam pelajaran di sekolah.

B. Kajian tentang Kemampuan Bina Diri

1. Pengertian Kemampuan

Kemampuan dapat diartikan sebagai suatu tingkatan pencapaian seseorang dalam usahanya memenuhi keperluan atau kebutuhan-kebutuhannya, juga merupakan potensi seseorang atau individu untuk mempunyai dan menguasai keterampilan yang dapat dipergunakannya. Dengan pengertian tersebut, maka kemampuan anak tunagrahita ringan dapat terlihat melalui suatu tindakan atau kegiatan yang dapat dilakukan dengan baik oleh anak tunagrahita ringan untuk memenuhi atau mencukupi kebutuhannya. Kebutuhan-kebutuhan anak tunagrahita ringan menurut Mumpuniarti (2000: 81-87) dibagi menjadi tiga, yaitu:

a. Kebutuhan fisik: tidak berbeda dengan anak normal seperti; makan, minum, pakaian, perumahan, perawatan kesehatan, sarana untuk bergerak, bermain, olahraga, rekreasi, penampilan diri secara rapi, bersih dan menarik. Kebutuhan tersebut untuk anak tunagrahita ringan perlu adanya latihan- latihan, pengarahan secara khusus dan diulang-ulang.

b. Kebutuhan psikologis: meliputi penghargaan, rasa harga diri, rasa aman, kepercayaan diri, motivasi, realisasi diri dan penerimaan lingkungan. Kunci dari hal tersebut akan dipenuhi melalui komunikasi dan pengertian dari lingkungan. Anak tunagrahita juga ingin diperhatikan, dipuji, dihargai, disapa dengan baik, diperlakukan dengan elusan kemanjaan.
c. Kebutuhan sosial: ingin berkomunikasi dan berkelompok, ingin mengungkapkan diri, memiliki perasaan, keinginan- keinginan, ide dan gagasan walau kurang berarti, ingin pengakuan sebagai anggota keluarga, dapat pengakuan didepan teman- temannya, kedudukan dalam kelompok.

Sejalan dengan hal tersebut, karakteristik anak tunagrahita ringan juga mengalami kekurangan-kekurangan dalam: inisiatif, motivasi, rentang perhatian (pendek), komunikasi dan perbendaharaan kata terbatas, pekerjaan, ingatan, maka dalam rangka pemenuhan kebutuhannyapun menjadi terhambat atau mengalami kesulitan, mereka juga banyak bergantung pada bantuan dari orang lain.

Berdasarkan kemampuan dan karakteristik di atas, anak tunagrahita ringan yang masih mempunyai kemampuan yang dapat dikembangkan adalah kemampuan dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya dengan melalui latihan-latihan keterampilan kehidupan sehari-hari termasuk bina diri. Mumpuniarti (2007: 28) menyatakan bahwa anak tunagrahita ringan perlu ditekankan pada program untuk kemandirian dan bekerja di

lingkungan sosialnya yaitu dengan keterampilan menolong diri sendiri (*self-help skills*) dan keterampilan kejuruan (*vocational skills*). Pembelajaran bina diri sendiri dan keterampilan kejuruan tersebut haruslah disesuaikan dengan tingkat kemampuan, kebutuhan dan terutama karakteristiknya, sedangkan pembelajaran anak tunagrahita ringan bersifat selalu mengusahakan perkembangan kemampuan yang masih ada pada anak seoptimal mungkin.

Moh. Amin (1995: 202) secara khusus mengemukakan prinsip-prinsip belajar kelompok bina diri antara lain:

a. Anak diberi kebebasan untuk memilih mata pelajaran yang sesuai dengan minatnya.
b. Penyajian materi harus selalu mengikuti irama dan dinamika proses belajar.
c. Proses belajar hendaknya selalu diulang sesuai kebutuhan anak secara individu.
d. Peran guru atau orang dewasa yang mengantar anaknya untuk dapat menemukan sendiri kesalahannya.

Prinsip utama dalam cara pembelajaran menurut Mumpuniarti (2000: 101) sebagai berikut:

a. Perlahan-lahan, kalau anak belum memahami bahan yang diajarkan, guru harus bersedia mengulang atau meremidi.
b. Dengan contoh konkret, namun dengan abstraksi anak harus tetap diasah.

c. Banyak menggunakan metode dramatisasi, demonstrasi dan karya wisata.

Mumpuniarti (2007: 53) menyatakan prinsip-prinsip yang fungsional bagi penyandang hambatan mental yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

a. Prinsip pendidikan berbasis kebutuhan individu: yaitu memperhatikan kebutuhan setiap individu dan berdasar assesment yang dapat berisi deskripsi kondisi saat ini, tujuan, layanannya dan evaluasi.
b. Analisis penerapan tingkah laku: kegiatan dilaksanakan *step by step* atau tahap demi tahap dengan waktu tertentu, jika belum tercapai maka diperpanjang waktunya, kegiatan atau tugas lebih diurai lagi.
a. Prinsip relevan dengan kehidupan sehari-hari dan katerampilan yang fungsional di keluarga dan masyarakat. Hal tersebut untuk mengoptimalkan kemandirian mereka.
b. Prinsip berinteraksi maknawi secara terus menerus dengan keluarga: Kerjasama dengan orangtua yang maknawi untuk menyampaikan ketercapaian siswa yang konkret.
c. Prinsip *decelae rating behavior,* mengurangi tingkah laku yang tidak dikehendaki dengan cara menjauhkan situasi pembangkit, mencegah supaya tingkah laku yang tidak dikehendaki tidak muncul, bila muncul diacuhkan, hukuman supaya tidak diulang, pembiasaan pada tingkah laku yang baik dan memberi sambutan (pujian).

d. Prinsip *accelerating behavior,* untuk membangun kebiasaan dan kemampuan.

Berdasar prinsip-prinsip yang dikemukakan di atas, bahwa prinsip pembelajaran yang dilaksanakan terhadap anak tunagrahita ringan atau hambatan mental ringan haruslah:

a. Disesuaikan dengan kebutuhan, kemampuan, kondisi siswa perindividu atau fungsional.
b. Pembelajaran harus perlahan-lahan atau tahap demi tahap, dari yang mudah ke yang sulit atau semakin meningkat taraf kesulitannya, tidak terlalu banyak atau dapat dipecah-pecah sesuai dengan kemampuan siswa.
c. Waktu bisa diperpanjang apabila masih diperlukan.
d. Pembelajaran selalu diulang.
e. Diberi variasi yang dapat menarik minat siswa, penting juga dalam pemberian penguat.
f. Pembelajaran bersifat konkret tidak abstrak.

Hal tersebut dapat untuk mempermudah siswa berperan serta dalam pembelajaran yang selanjutnya dapat menggugah minat atau motivasi siswa untuk mau dengan sendirinya atau atas kesadarannya sendiri melakukan tugas yang harus dikerjakan sebagai bekal kemandirian, seperti memasak lapis singkong. Bagi guru juga dapat mempermudah dalam rancangan dan pelaksanaan bina sendiri karena merawat diri adalah merupakan pembelajaran yang mendasar atau fundamental sebelum

pelajaran-pelajaran yang lainnya. Pembelajaran pada kelompok bina diri dengan sub pembelajaran kemampuan mengurus diri yaitu: memasak lapis singkong. Kegiatan ini untuk melatih anak tunagrahita ringan agar menyadari akan pentingnya keterampilan dan bekal untuk mampu hidup mandiri.

2. Pengertian Bina Diri

Depdikbud (1994: 7) memberikan definisi bina diri adalah suatu aktivitas atau kegiatan untuk memantapkan fungsi fisik dan penyesuaian. Selanjutnya dalam Kurikulum Pendidikan Luar Biasa 1997 kemampuan merawat diri merupakan salah satu bidang pengajaran yang harus diberikan kepada siswa tunagrahita mengingat keterbatasan kemampuan anak. Sedangkan Munzayanah (1990: 4) memberikan pengertian ditinjau dari arti bahasa berasal dari kata bina artinya membangun, membentuk, membuat, menjadi baik. Dari artinya seseorang atau diri sendiri,sehingga bina diri diartikan sebagai cara untuk membentuk seseorang (dalam hal ini anak tunagrahita) agar baik atau dapat melayani atau mengurus dirinya sendiri di dalam hidupnya.

Bina diri dalam bahasa Inggris disebut dengan istilah *self-help atau self-care* (Astati, 2001: 29). Yang dimaksud dengan kemampuan bina diri adalah menolong diri sendiri atau memelihara diri sendiri meliputi kegiatan, makan, minum, kebersihan, berpakaian, berhias diri dan orientasi ruang. Tin Suharmini (1999: 6) memberikan pengertian keterampilan bina

diri merupakan suatu kelompok aktivitas yang dilakukan individu setiap hari dalam rangka individu memenuhi kebutuhan keluarga dan memanfaatkan keadaan lingkungan. Aktivitas bina diri berupa keterampilan dalam memelihara lingkungan rumah, memelihara diri sendiri, mengelola keuangan, keterampilan menyiapkan makanan, keterampilan penggunaan berbagai fasilitas umum di masyarakat serta keterampilan mengelola waktu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bina diri merupakan upaya yang dilakukan individu agar dapat mengurus dan merawat diri sendiri, yang dapat digunakan untuk beradaptasi dengan kehidupan lingkungan masyarakat.

3. Fungsi Bina Diri

Bina diri sebagai mata pelajaran khusus pada anak tunagrahita memiliki berbagai fungsi. Fungsi yang dapat dirasakan pada siswa adalah dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam merawat diri sendiri. Fungsi bina diri dalam kurikulum merawat diri (Mamad Widya, 1997: 4) disebutkan antara lain:

a. Menanamkan pengetahuan tentang tata cara mengurus diri sendiri.
b. Meningkatkan keterampilan mengurus diri sendiri.
c. Mengembangkan kebiasaan mengurus diri sendiri
d. Mengembangkan kemampuan dalam penyesuaian diri.

Sedangkan menurut Putri Meylanie (2011) menyebutkan bahwa fungsi mengurus diri sendiri meliputi:

a. Dapat menghilangkan perasaan harga diri rendah
b. Dapat menumbuhkan kepercayaan pada diri sendiri
c. Dapat mengembangkan pribadi yang kuat
d. Dapat mengembangkan kemampuan untuk melakukan pekerjaan tertentu
e. Dapat menyembuhkan terhadap gangguan/sakit pada diri anak baik secara fisik maupun psikis.

Depdikbud (1994: 7) menyampaikan fungsi pendidikan bina diri antara lain:

a. Fungsi Selektif

   Dalam pendidikan keterampilan merawat diri sendiri terjadilah suatu seleksi dari:

   1) Pengarahan minat.
   2) Pengarahan bakat.
   3) Pengarahan keterampilan dan kecekatan.

b. Fungsi Edukatif

   Unsur pedagogis di dalam pendidikan keterampilan merawat diri sendiri meliputi:

   1) Membimbing berpikir logis.
   2) Membimbing kehalusan perasaan.
   3) Membimbing kemauan.

c. Fungsi Terapi

Pengaruh positif dari latihan kerja ialah membawa anak untuk menyadari tentang dirinya dan lingkungannya. Kesadaran untuk dapat menerima segala pengertian dan penguasaan diperoleh dengan usaha pemusatan perhatian. Perasaan puas pada diri anak tunagrahita dapat mengurangi rasa rendah diri.

d. Fungsi Pemenuhan Kebutuhan

Pada dasarnya kebutuhan setiap anak adalah sama, yang berarti di dalamnya juga tercakup kebutuhan anak tunagrahita. Adapun yang dimaksud antara lain:

1) Kebutuhan keteraturan.
2) Kebutuhan pengakuan.
3) Kebutuhan memperoleh keberhasilan.
4) Kebutuhan akan kegiatan.
5) Kebutuhan akan kebebasan.
6) Kebutuhan akan penyaluran ekspresi.
7) Kebutuhan akan kesehatan.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan fungsi dari merawat diri adalah

a. Meningkatkan keterampilan mengurus diri sendiri.
b. Mengembangkan kebiasaan mengurus diri sendiri.
c. Mengembangkan kemampuan dalam penyesuaian diri.
d. Dapat menghilangkan perasaan harga diri rendah.

e. Dapat menumbuhkan kepercayaan pada diri sendiri.
f. Dapat mengembangkan pribadi yang kuat.
g. Dapat mengembangkan kemampuan untuk melakukan pekerjaan tertentu.

4. Tujuan Pendidikan Bina Diri

Pendidikan bina diri sebagai upaya memberikan bekal keterampilan merawat diri sendiri , memiliki berbagai tujuan yang akan dicapai. Adapun tujuan dari pendidikan bina diri menurut Depdikbud (1983: 8) antara lain:

a. Menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan merawat diri sendiri.
b. Dapat kontak dan berintegrasi dengan lingkungannya.
c. Dapat menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri/menumbuhkan sikap kemandirian.

Tujuan dari pendidikan bina diri (Depdikbud, 1994: 1) adalah untuk mengembangkan sikap-sikap dan kebiasaan- kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengurus diri sendiri sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan bermasyarakat. Ruang lingkup bina diri untuk peserta didik anak tunagrahita tingkat dasar meliputi: (a) usaha membersihkan dan merapikan diri, (b) kebersihan lingkungan dan kesehatan, (c) berbusana, (d) makan dan minum, dan (e) menghindari bahaya.

Berdasarkan pendapat tentang tujuan pendidikan bina diri di atas maka dapat disimpulkan tujuan pendidikan bina diri adalah untuk

memberikan keterampilan anak tunagrahita dalam merawat diri sendiri dan beradaptasi dengan lingkungan.

5. Kemampuan Bina Diri

Kemampuan bina diri sendiri adalah ketercapaian seseorang dalam merawat diri sendiri. Kata merawat diri sendiri dalam dunia Pendidikan Luar Biasa sering disebut dengan menolong diri sendiri atau bina diri. Kemampuan menolong diri sendiri bagi anak tunagrahita ringan merupakan suatu mekanisme pertolongan diri sendiri terhadap berbagai masalah yang dihadapinya, baik berasal dari dalam maupun dari luar diri anak tunagrahita tersebut (Muhammad Efendi, 2005: 20).

Muhammad Efendi (2005: 21) menyatakan munculnya kemampuan menolong diri sendiri pada seseorang ada beberapa kemungkinan, yaitu pertama: kemampuan menolong diri sendiri muncul dengan sendirinya, kedua: karena dikondisikan oleh lingkungan (keluarga, sekolah, sosial lainnya). Menolong diri sendiri dalam bahasa Inggris adalah *self-help* atau *self-care*, kemampuan merawat diri sendiri atau menolong diri sendiri pada seseorang adalah ketercapaian pada sesuatu yang diperoleh melalui proses pembelajaran terlebih dahulu. Demikian juga yang terjadi pada anak tunagrahita ringan, dalam memperoleh kemampuan merawat diri atau menolong diri sendirinyapun melalui pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik, kebutuhan dan kemampuannya per individu.

Kemampuan bina diri merupakan salah satu bidang yang harus diberikan kepada siswa tunagrahita ringan, mengingat keterbatasan kemampuan anak tersebut. Bina diri adalah program mengurus diri yang diajarkan di SLB tunagrahita ringan melalui pembelajaran, yang diajarkan secara berulang-ulang dan terprogram (Depdikbud, 1997: 1). Bagi anak tunagrahita ringan, kemampuan bina diri dilakukan dengan usaha yang keras, dimulai dengan yang sederhana dan mudah, sistimatis dan khusus. Hal tersebut harus dipelajari oleh anak tunagrahita ringan agar dapat berpenampilan, bersosialisasi dan percaya diri dengan baik pada orang-orang di sekitarnya dan untuk mencapai tingkat kemandirian.

C. Kajian tentang Memasak bagi Anak Tunagrahita Ringan

1. Pengertian Memasak

Memasak adalah koordinasi motorik yang mendorong seseorang secara otomatis menggerakan anggota badan untuk melaksanakan pekerjaan menggunakan kemampuan khusus dalam mengolah bahan makanan (Suranto dan Soedarini, 2002: 70). Pengertian memasak menurut sumber yang lain adalah mengubah bahan makanan mentah menjadi masak, mudah dicernakan, enak, dan menarik rupanya. Menurut Hanifa (1994: 6) memasak adalah proses membuat atau mengolah bahan makanan, dengan tujuan memasak bahan makanan agar bahan makanan mudah dicerna (lunak), menghasilkan hidangan yang variatif dalam hal

rasa, warna, rupa, dan bentuk, serta untuk menjadikan makanan yang sehat dan bersih terhindar dari penyakit.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditegaskan bahwa memasak adalah membuat bahan makanan siap dimakan perlu diolah atau memasaknya terlebih dahulu, di samping itu memasak makanan mempunyai aturan-aturan tertentu untuk menghasilkan makanan yang enak rasanya, bervariasi, sehat dan bersih.

2. Tujuan Keterampilan Memasak bagi Anak Tunagrahita

Sesuai dengan tujuan kurikulum pendidikan keterampilan, serta mengingat kondisi anak tunagrahita ringan, maka tujuan diberikannya keterampilan memasak ini (Depdikbud 1994: 365) adalah:

a. Agar anak dapat hidup secara wajar dan mampu menyesuaikan diri di tengah-tengah kehidupan keluarga dan masyarakat.
b. Agar anak dapat mengurus keperluan sendiri serta dapat memecahkan masalah sendiri.
c. Memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap dasar yang diperlukan untuk melakukan pekerjaan di dalam mencari nafkah.
d. Percaya diri sendiri dan sikap mentalnya.
e. Memiliki sekurang-kurangnya satu jenis keterampilan khusus yang sesuai dengan minat dan bakat serta kebutuhannya, di dalam lingkungannya sebagai cara untuk mencari nafkah.

3. Langkah-langkah Keterampilan Memasak

Membuat makanan yang siap dimakan, maka perlu diolah atau dimasak terlebih dahulu. Memasak makanan mempunyai aturan-aturan tertentu karena pada dasarnya ada beberapa bahan makanan yang mempunyai sifat mudah hilang zat makanannya apabila dimasak. Bahan makanan yang dimasak harus dilengkapi bumbu-bumbu atau resep lainnya, untuk itu pengetahuan tentang resep atau bumbu-bumbu perlu diajarkan kepada anak dalam pembelajaran kegiatan memasak agar anak mengenal aneka bumbu dapur dan anak dapat membuat makanan yang enak dan cara memasaknya benar. Dalam kegiatan memasak di samping anak diajarkan tentang bumbu dan pengetahuan resep, maka sebelum kegiatan praktek memasak anak perlu dikenalkan tentang:

a. Pengenalan Alat-alat Memasak

Sebelum melakukan kegiatan praktek memasak, anak perlu dikenalkan dengan alat-alat memasak sederhana. Supaya anak mengenal alat-alat yang akan digunakan untuk memasak dan kegunaan masing-masing alat. Alat perlengkapan dapur yang diperlukan untuk memasak, contohnya: ceret gunanya untuk merebus air, panci untuk memasak sayur, wajan untuk menggoreng, dan lain-lain. Alat-alat memasak yang dikenalkan merupakan alat-alat sederhana yang setiap hari dipergunakan dalam memasak di rumah, alat-alat tersebut dikenalkan kepada anak-anak supaya anak mudah mengenalnya karena

hampir di setiap rumah pasti ada atau mempunyai dan mengetahui fungsi dari masing-masing alat.

b. Teknik Memasak

Di dalam praktek memasak yang perlu diperhatikan adalah cara kerja dan teknik kerja yang tepat serta urutan kerja yang baik dan efisien. Dalam praktek memasak atau mengolah bahan makanan terlebih dahulu yang harus dimengerti atau diketahui tentang istilah-istilah atau teknik memasak, supaya tidak keliru atau bingung dalam mempraktekkan suatu resep masakan. Cara memasak yang biasa digunakan antara lain:

1) Merebus yaitu memasak bahan makanan dengan air atau dalam air mendidih. Contohnya: merebus telur, singkong, kentang.
2) Mengukus yaitu memasak bahan makanan dengan menggunakan uap air yang mendidih. Contohnya: mengukus nasi, ubi jalar, pisang.
3) Menggoreng yaitu memasak bahan makanan dengan minyak goreng yang banyak dan panas. Tujuan menggoreng adalah untuk memberikan penampilan warna coklat dan rasa gurih. Contohnya: menggoreng pisang, tahu, tempe, krupuk.
4) Menumis bahan makanan dengan sedikit minyak dan bisa ditambah sedikit cairan, yang ditumis biasanya adalah sayuran, tahu, tempe. Cara memasak dengan api besar dan dikerjakan secara

cepat, diusahakan masakan ditampilkan dalam keadaan segar tetapi matang.

5) Menyangrai yaitu memasak bahan makanan tanpa menggunakan bahan cair yaitu minyak atau air. Contohnya: menyangrai kacang, kopi.
6) Memanggang yaitu memasak bahan makanan di atas bara api langsung dengan menggunakan alat pangggangan. Contohnya: memanggang ikan, daging ayam, daging sapi.
7) Mengetim yaitu memasak bahan makanan (biasanya nasi) di atas uap air mendidih, baik dalam panci tim atau dandang dimasak di atas api sedang.
8) Menyetup yaitu memasak bahan makanan dengan cara menggoreng terlebih dahulu dengan sedikit minyak kemudian diberi santan banyak dan ditutup, dibiarkan dalam api kecil. Contohnya: menyetup sayuran atau daging.

Dari penjelasan di atas maka pengolahan bahan makanan dapat dilakukan dengan berbagai cara atau teknik. Jadi untuk menghasilkan hidangan bervariasi dan lezat dapat dilakukan dengan menggunakan cara-cara yang sudah disebutkan di atas.

c. Kegiatan Memasak

Sebelum kegiatan memasak dimulai perlu mengetahui tentang langkah-langkah yang akan dilakukan dalam kegiatan memasak

tersebut. Hal ini perlu diajarkan agar siswa semua atau anak-anak tahu tentang tata cara memasak yang lebih baik, efektif dan efisien. Sebab cara kerja yang baik, di samping menghemat waktu, tenaga, juga bahan makanan dan biaya. Urutan kegiatan/kerja yang dilakukan dalam memasak (Depdikbud, 1994: 86-87) sebagai berikut:

1) Mempersiapkan bahan akan dimasak. Contohnya: memasak nasi harus menyiapkan beras, air.
2) Mempersiapkan alat-alat memasak. Contohnya: menyiapkan panci, wajan, atau dandang, sesuai dengan masakan yang akan diolah.
3) Menyiapkan alat bantu memasak seperti sendok sayur, pisau, talenan, serbet dan sebagainya.
4) Mempersiapkan bahan pelengkap, misalnya bumbu, minyak goreng, air, dan sebagainya.
5) Menggunakan alat untuk mengolah dan memanasi bahan makanan yang sudah tersedia.
6) Mencicipi masakan agar diperoleh hasil rasa sesuai yang diharapkan.
7) Memindahkan masakan dari alat masak ke dalam alat penghidang.
8) Merapikan alat dan sisa bahan yang belum digunakan.
9) Memadamkan api selesai memasak, mengontrol peralatan.
10) Membersihkan alat dan ruangan dapur.

Langkah dalam memasak yang telah diuraikan tersebut sangatlah penting dalam kegiatan memasak agar dalam bekerja tidak

serampangan dan tidak kerepotan. Dalam kegiatan memasak menurut Depdikbud (1994: 84-86) diperlukan ketekunan, kesabaran, dan juga suasana hati yang nyaman agar diperoleh hasil masakan yang enak dan sesuai harapan serta bermanfaat bekerja secara efektif dan efisien.

4. Metode Pengajaran Keterampilan Memasak bagi Anak Tunagrahita

Metode adalah suatu cara yang di dalamnya merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Pelaksanaan pembelajaran keterampilan tidak akan berhasil apabila tidak ditunjang oleh metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan anak dan kemauan anak serta perhatian anak dalam pembelajaran. Oleh karenanya di dalam pelaksanaan keterampilan memasak hendaknya di ikuti dengan perasaaan senang dalam mengikuti pembelajaran.

Metode pengajaran menurut Dirto Hadi Susanto (1994: 147) adalah cara pengetahuan dan keterampilan sebagaimana dilakukan di sekolah-sekolah dan berbagai lembaga pendidikan yang lain pada waktu-waktu tertentu. Dengan pengertian tersebut, metode pengajaran adalah suatu cara yang digunakan di dalam kegiatan guru dalam menyajikan materi keterampilan memasak untuk mencapai sutu tujuan yang diharapkan, yaitu agar anak memiliki sikap dan keterampilan memasak.

Mengingat anak tunagrahita ringan kondisi mentalnya berbeda dengan anak normal, maka di dalam memilih metode pengajaran haruslah memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

a. Metode harus sesuai dengan keadaan anak.

b. Metode harus sesuai dengan bahan pengajaran yang diajarkan, sehingga memudahkan dalam menerima pelajaran .

Sesuai dengan metode yang diterapkan, maka kegiatan haruslah relevan dengan metode tersebut, sehingga anak dapat mengikuti secara perorangan maupun kelompok dan mencoba mempraktekkan apa yang telah didemonstrasikan.

D. Kajian tentang Memasak Lapis Singkong

1. Pengertian Lapis Singkong

Lapis singkong adalah kue berlapis-lapis yang rasanya sangat manis terbuat dari singkong, (*powered by google translate Indonesian to Indonesian usun*). Di Indonesia kue lapis sebagai perlambang rezeki yang berlapis-lapis dan setiap ada acara persembahan hidangan yang dipilih biasanya hidangan yang mempunyai arti kemakmuran, panjang umur, keselamatan, atau kebahagian merupakan hidangan yang disukai leluhur. Kue-kue yang di hidangkan biasanya lebih manis dari pada biasanya, diharapkan kehidupan di masa mendatang lebih manis (makna simbolis hidangan imlek, 16 Februari 2007, jam 12.02).

Singkong disebut juga ubi kayu atau ketela pohon dapat digunakan sebagai makanan utama atau sebagai pengganti nasi setelah dikukus atau direbus. Singkong di tanam di lahan kering tak banyak membutuhkan air. Singkong ada dua macam, yaitu singkong berdaging putih dan singkong

berdaging kuning yang disebut singkong mentega. Untuk membuat kue dari singkong menurut Upik Syukri (1994: 6) sebaiknya dipilih singkong yang masih baru, karena singkong yang lama disimpan terlalu lama akan menjadi hitam, sehingga tidak baik untuk dibuat makanan atau kue. Singkong adalah makanan merakyat dan alami disamping mudah dikenal, di dapat, harga murah terjangkau dari semua lapisan masyarakat dan dapat dibuat aneka macam makanan atau kue serta memiliki nilai ekonomis meskipun sederhana. Makanan atau kue dari bahan singkong di antaranya adalah lapis singkong. Ciri-ciri lapis singkong adalah:

a. Kue berlapis-lapis dengan aneka warna.
b. Setiap lapisnya dengan warna yang berbeda.
c. Bentuknya persegi panjang/bujur sangkar.
d. Rasanya manis.

Guna melestarikan hasil pertanian khususnya singkong maka keterampilan memasak membuat lapis singkong/kue dari singkong perlu di ajarkan pada anak tunagrahita ringan karena bahan singkong mudah dikenal anak dan mudah di dapat serta harganya murah, karena jika dikembangkan dan dipelajari dengan baik maka sangat bermanfaat bagi anak yakni sebagai sumber kehidupan.

2. Langkah-langkah Membuat Lapis Singkong

Di dalam praktek memasak yang diperlu diperhatikan adalah cara kerja dan teknik kerja yang tepat serta urutan kerja yang baik dan efisien

serta efektif. Untuk mengolah bahan makanan banyak hal yang harus diperhatikan, karena bila tidak tahu cara memasak yang baik dan sehat maka akan dapat hilang zat-zat gizi yang terkandung di dalam bahan makanan tersebut (Pudyardana, 1989: 51). Dalam membuat makanan harus ada persiapan-persiapan yang meliputi:

a. Tujuan membuat makanan.
b. Alat memasak disiapkan terlebih dahulu.
c. Bahan-bahan perlu disiapkan.
d. Tempat masakan yang telah matang atau tempat penyajian.

Setelah semua siap barulah memasak sesuai dengan urutannya, hal tersebut dilakukan sebelum memulai memasak agar tidak kerepotan dan ceroboh dalam bekerja. Karena salah satu alat dan bahan ada yang belum siap atau lupa, hal tersebut menyebabkan kegiatan memasak menjadi berjalan tidak lancar. Dalam membuat lapis singkong perlu persiapan seperti tersebut di atas, supaya tidak terjadi kerepotan dalam bekerja, sehingga dapat diperoleh hasil yang baik dan efisien waktu. Untuk membuat lapis singkong diperlukan alat dan bahan sederhana yang sering kita jumpai di lingkungan kita, contoh pisau, parut, sablok, dan lain-lain.

Resep lapis singkong, menurut Hana Santosa (989: 106) antara lain:

a. Alat-alat yang diperlukan, antara lain: soblok, parut, cetakan, pisau, gelas ukur, timbangan dan entong pengaduk.

b. Bahan yang dibutuhkan, antara lain: 1 kg singkong, 200 gr gula pasir, 1 sdm agar-agar *powder*, ½ sdt garam, 100 cc santan, 1 vanili dan pewarna secukupnya.

c. Proses memasak kue lapis singkong meliputi :

1) Menimbang singkong sesuai dengan yang dibutuhkan.
2) Singkong dipotong-potong.
3) Singkong dikupas, di cuci.
4) Singkong di parut.
5) Singkong di campur dengan bahan-bahan lain kecuali pewarna dan diaduk sampai rata menjadi adonan kue.
6) Adonan dibagi dua atau tiga adonan (menurut selera untuk diwarnai, setiap adonan dengan warna yang berbeda).
7) Selanjutnya adonan dituang dalam cetakan/loyang dengan berselang-seling warna..
8) Kemudian adonan tadi dikukus hingga matang kurang lebih selama 50 menit.
9) Setelah dingin adonan lapis singkong dipotong-potong sesuai selera.
10) Setelah dipotong-potong, lapis singkong dikemas menggunakan plastik putih transparan.
11) Terakhir, lapis singkong disajikan dengan alat yang sesuai

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam membuat lapis singkong kiranya tidak begitu sulit bila diajarkan pada anak tunagrahita ringan, asal

anak dilatih secara rutin dan diulang –ulang, dan akan lebih baik anak mau berlatih sendiri di rumah beserta keluarga, maka anak terbiasa dengan kegiatan tersebut dan tentunya akan menguasai dengan baik dan hasilnya bisa menjadi tambahan penghasilan sendiri.

E. Kerangka Berpikir

Memperhatikan anak tunagrahita ringan yang mempunyai IQ 50/55-70/75 masih berpotensi untuk berkembang dan dapat dididik keterampilan semi terampil serta pekerja sosial sederhana sehingga kemampuan keterampilan yang dimiliki anak tunagrahita ringan diharapkan dapat dijadikan bekal untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan di masyarakat. Dengan kemampuan yang demikian, maka anak tunagrahita ringan memerlukan perhatian dan layanan khusus dalam pendidikannya, termasuk pendidikan kemandirian dan keterampilan.

Kemandirian yang dimaksud adalah suatu pendidikan yang bertujuan untuk memandirikan anak tunagrahita ringan supaya tidak bergantung kepada orang lain, yaitu keterampilan bina diri, termasuk kemampuan memasak. Fungsi bina diri materi masak melatih anak tunagrahita ringan meningkatkan kemampuan kerja. Untuk melaksanakan berbagai jenis pekerjaaan sehari-hari sebagai bekal kecakapan hidupnya. Kecakapan anak tunagrahita ringan adalah suatu kecakapan yang berkaitan dengan bidang pekerjaan yang berupa pengetahuan dan keterampilan yang berguna untuk kemandirian bekerja dan sebagai bekal hidup di masyarakat. Selain itu keterampilan akan memberikan

bekal kepada siswa luar biasa agar inovatif, adaptif dan kreatif melalui pengalaman belajar yang menekankan pada aktivitas fisik dan aktivitas psikologis agar bekal dan pengalaman bagi siswa tunagrahita ringan menjadi lebih beragam dan lebih optimal.

F. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana persiapan bina diri membuat lapis singkong pada anak tunagrahita ringan kelas IX di SLB Negeri Pembina Yogyakarta?
2. Bagaimana pelaksanaan bina diri membuat lapis singkong pada anak tunagrahita ringan kelas IX di SLB Negeri Pembina Yogyakarta?
3. Bagaimana kemampuan anak tunagrahita ringan kelas IX dalam memasak lapis singkong?