

# PENINGKATAN MOTIVASI ANAK MAKAN SAYURAN MELALUI METODE BERMAIN PERMAINAN *COOKING* *CLASS* PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN

Tri wahyuni, M.Syukri, Halida

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP UNTAN  
Email : tri.wahyuni56@yahoo.com

**Abstrak** : Penelitian ini dilatar belakangi pentingnya meningkatkan motivasi anak untuk makan sayuran pada anak sejak usia dini, permainan *cooking class* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan, adapun cara yang dilakukan dengan cara anak diajak langsung dalam proses kegiatan memasak sayuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dan bentuk penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah anak yang berjumlah 17 orang dan lokasi yang telah digunakan sebagai penelitian adalah RA Al-Muhajirin Rasau Jaya. Hasil penelitian adalah peningkatan motivasi anak untuk makan sayuran dapat dilakukan melalui metode bermain permainan *cooking class* pada anak usia 5-6 tahun.

Kata Kunci : Motivasi makan sayuran, permainan *cooking class*

**Abstract** : The background of this research is the importance of increasing the motivation of a child to eat vegetables to children at an early age, game cooking class is one way to do, As for how that is done in a way children are invited directly in the process of cooking vegetables. The method used in this research is descriptive method and form of research is Classroom Action Research. Subjects in this study were children who totaled 17 people and locations that have been used as research is RA Al-Muhajirin Rasau Jaya. The result of the research is to improve the child's motivation to eat vegetables can be done through the method of playing the game cooking class in children aged 5-6 years.

Keywords : *Motivation to eat vegetables, game cooking class*

Pendidikan adalah hak warga Negara, tidak terkecuali Pendidikan Anak Usia Dini hal ini terkandung dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa, “Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 Tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Maria Montessori dalam Yuliani Nurani Sujiono (2009:2) mengatakan bahwa, “pada rentang usia lahir sampai 6 tahun anak mengalami masa keemasan (*the golden years*) yang merupakan masa dimana anak mulai peka dan sensitif untuk menerima berbagai rangsangan”. Pada masa inilah anak dengan mudah

menerima stimulasi dari lingkungannya sebagai dasar untuk mengembangkan kemampuan kognitif, bahasa, motorik, nilai moral, dan sosial emosional pada anak usia dini.

PAUD atau TK berfungsi membina, menumbuhkan dan mengembangkan seluruh potensi anak usia dini secara optimal, sehingga terbentuk perilaku dan kemampuan dasar sesuai dengan tahap perkembangannya agar memiliki kesiapan untuk memasuki pendidikan selanjutnya dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Untuk mencapai itu semua diperlukan program terencana yang dirancang untuk menumbuh kembangkan 5 aspek perkembangan antara lain : perkembangan nilai moral dan agama, perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan bahasa, dan perkembangan sosial-emosional. Untuk mengembangkan 5 aspek tersebut tentunya peranan gizi sangat mendukung dalam perkembangan anak. Dijaman yang semakin maju ini banyak sekali yang kita temui makanan-makanan instan atau cepat saji yang mengandung bahan-bahan pengawet sehingga tidak baik untuk pertumbuhan dan kesehatan.

Menurut Soegeng Santoso (2008:3), gizi merupakan “Zat makanan yang apabila dikonsumsi oleh seseorang dapat mendatangkan kesehatan”. Jadi kesehatan dan gizi saling berhubungan. Dimana seseorang akan sehat secara fisik jika diberikan makanan yang bergizi.

Makanan yang bergizi akan mempengaruhi perkembangan fisik anak. Oleh karena itu makanan yang dikonsumsi anak sebaiknya beraneka ragam dan mengandung berbagai vitamin. Dalam pertumbuhan anak diperlukan gizi yang seimbang, supaya seluruh anggota badan dapat tumbuh secara wajar, pertumbuhan otot dan tulang dapat kuat, sehat dan nantinya bermanfaat. Namun dalam kenyataan sehari-hari peneliti melihat masih banyak anak-anak yang kurang menyukai makanan yang sehat seperti sayur-sayuran. Hal inilah yang membuat keresahan orang tua akan tingkat pertumbuhan pada anak mereka.

Salah satu peranan guru dalam proses pembelajaran adalah dapat memberikan motivasi kepada peserta didiknya dalam meningkatkan prestasi belajar anak, selain prestasi belajar guru juga berperan aktif untuk memberikan motivasi kepada anak agar mau makan sayur.

Motivasi untuk anak merupakan sebuah rangsangan yang menggerakkan anak untuk melakukan sesuatu yang sebelumnya tidak dilakukannya untuk mencapai sesuatu, misalnya dalam hal penelitian ini banyak anak-anak yang kurang menyukai sayuran sebagai pelengkap makanan maka diperlukannya motivasi pada anak untuk makan sayuran.

Biggs dan Telfer, (Dimiyati, dkk. 2006:80) menyatakan, “ Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu belajar”.

Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi anak yaitu dengan beberapa metode, misalnya melalui permainan yang menarik dan sesuai dengan masalah yang dihadapi Anak Usia Dini. Sesuai dengan judul di atas dan permasalahan yang ada maka untuk memudahkan peneliti dalam meningkatkan motivasi anak

untuk makan sayuran, peneliti menggunakan metode bermain permainan *Cooking Class*.

Permainan *cooking class* atau memasak di kelas adalah permainan yang dapat meningkatkan motivasi anak untuk makan sayuran. Menurut Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono (2010:91) mengatakan :

“Permainan memasak merupakan kegiatan untuk mengembangkan keterampilan memasak dan cara pembuatannya dengan menggunakan bahan-bahan yang sesungguhnya dan hasilnya dapat dinikmati langsung oleh anak”. Kegiatannya seperti : Menyeduh susu atau sirup, Membuat es, Memasak nasi, Memasak sayur, Memasak kue, Memasak jagung, Pop corn, Membuat juice, Menggoreng kerupuk, Menggoreng telur ceplok dan seterusnya”.

Pemilihan metode pembelajaran ini peneliti pilih karena pada kenyataannya dari pengamatan peneliti terhadap anak-anak di sekolah RA Al-Muhajirin masih kurang beminat untuk makan sayur-sayuran. Dari 17 anak yang ada, hanya 5 orang anak saja yang mau makan sayur. Hal ini terlihat dari tidak dihabiskannya bekal yang dibawakan orang tua bila didalamnya terdapat sayuran. Permasalahan yang teridentifikasi di RA Al-Muhajirin Rasau Jaya yaitu kurang aktifnya orang tua dalam memberikan pemahaman kepada anak tentang pentingnya makan sayuran, kurang variasinya masakan yang disajikan untuk anak, dan kurangnya peran guru untuk meningkatkan motivasi anak untuk makan sayuran.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Meningkatkan Motivasi Anak Makan Sayuran Melalui Metode Bermain Permainan *Cooking Class* Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA Al-Muhajirin Rasau Jaya.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode yang menggambarkan gejala berdasarkan fakta yang ada dilapangan pada saat penelitian dilakukan. Bentuk penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Basuki Wibawa (2004:84) menyatakan bahwa, “Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru yang sekaligus sebagai peneliti sejak disusunnya suatu perencanaan sampai dengan penilaian terhadap tindakan nyata didalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar, untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan”.

Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rencana kegiatan yang dirancang dalam beberapa siklus, masing-masing siklus melalui empat tahapan yaitu : perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Lokasi yang digunakan sebagai penelitian dalam peningkatan motivasi anak untuk makan sayuran melalui metode bermain permainan *cooking class* pada anak usia 5-6 tahun adalah di RA Al-Muhajirin Rasau Jaya.

Pada kegiatan pengumpulan data sebelum terjun ke tempat penelitian, peneliti terlebih dahulu mengadakan konsultasi dengan pembimbing tentang pedoman observasi yang akan diisi, kemudian meminta persetujuan dari Lembaga Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Tanjung Pura Pontianak, melalui surat izin penelitian. Kemudian diteruskan dengan

memberikan surat keterangan penelitian untuk meminta izin kepada kepala sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Setelah mendapatkan izin secara lisan dari Kepala Sekolah tempat penelitian, maka peneliti melaksanakan penelitian. Setelah itu peneliti menyampaikan maksud dan tujuan penelitian kepada kepala sekolah. Selanjutnya peneliti melakukan pendekatan kepada guru yang menjadi objek penelitian. Selanjutnya peneliti membicarakan kepada pembimbing berkaitan dengan alat pengumpul data, setelah alat pengumpul data disetujui oleh pembimbing maka peneliti terjun kelapangan.

Peneliti mempersiapkan beberapa alat sebagai pengumpul data seperti pedoman wawancara untuk guru, pedoman observasi untuk guru. Penelitian ini dilakukan di RA Al-Muhajirin Rasau Jaya, dengan subjek penelitian yang berjumlah 17 (tujuh belas) anak. Setting penelitian ini menggunakan metode bermain permainan *cooking class* dalam peningkatan motivasi anak makan sayuran.

Subjek penelitian ini adalah anak-anak kelompok B1 yang berjumlah 17 (tujuh belas) orang, terdiri dari 9 anak perempuan dan 8 anak laki-laki. Dengan kategori sebagai berikut: 1) Anak yang bersekolah di RA Al-Muhajirin Rasau Jaya; 2) Anak yang dikategorikan motivasi makan sayurinya masih kurang. ; 3) Anak yang mengikuti permainan *cooking class* dalam peningkatan motivasi anak makan sayuran.

Untuk keperluan pengumpulan data tentang proses dan hasil yang dicapai, dipergunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut : 1) Observasi yaitu observasi atau pengamatan merupakan cara dalam mengumpulkan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Dalam Penelitian Tindakan Kelas, observasi dilakukan untuk memantau kegiatan pembelajaran dalam rangka perbaikan sehingga menjadi lebih baik; 2) Wawancara yaitu tanya jawab lisan antara dua atau lebih secara langsung". Wawancara dilakukan kepada guru dengan maksud untuk memperoleh data yang berkenaan dengan kegiatan pembelajaran berbicara sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Wawancara dilakukan kepada guru dengan maksud untuk memperoleh data yang berkenaan dengan kegiatan penerapan metode pemberian tugas sebelum dan sesudah dilakukan tindakan; 3) Dokumentasi yaitu cara pengumpulan data melalui penggalan tertulis, terutama berupa arsip-arsip dan termasuk juga buku-buku tentang pendapat, teori, dalil (hukum) dan lain sebagainya yang berhubungan dengan masalah penelitian.

Untuk mendukung penelitian ini maka dibutuhkan instrument atau alat pengumpul data. Pada penelitian tindakan kelas ini digunakan alat pengumpulan data berupa lembar observasi, lembar wawancara dan dokumentasi untuk data kualitatif. Sedangkan analisis data Menurut Nasution dalam Sugiyono (2012:336) menyatakan bahwa "Analisis telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun kelapangan dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian".

Sumber data dalam penelitian ini adalah anak kelompok B usia 5-6 tahun RA Al-Muhajirin Rasau Jaya. Analisis data yang peneliti lakukan yaitu diawali dengan sebuah perencanaan dalam pengumpulan data. Ada empat tahap

menganalisis data yaitu : pengumpulan data, reduksi data, paparan data, dan penyimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan upaya guru meningkatkan motivasi anak makan sayuran melalui metode bermain permainan *Cooking Class*. Penelitian ini dilakukan pada anak usia 5-6 Tahun di RA Al-Muhajirin Rasau Jaya yang berjumlah 17 orang anak.

Berdasarkan hasil observasi tentang upaya guru meningkatkan motivasi anak makan sayuran melalui metode bermain permainan *Cooking Class* pada anak usia 5-6 tahun sebagaimana tertera pada tabel 1 dan tabel 2.

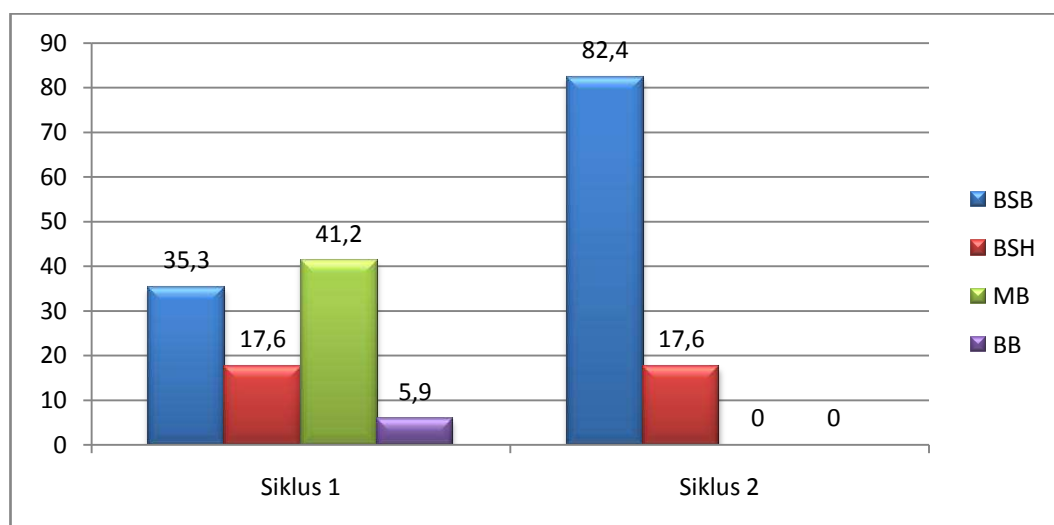
**Tabel 1**  
**Rekapitulasi Penilaian Motivasi Anak Makan Sayuran**  
**Siklus I**

No.	Pertemuan	Kategori Kemampuan Anak	Anak menyebutkan manfaat makan sayuran		Anak melakukan permainan <i>cooking class</i>		Motivasi anak makan sayuran	
			Jumlah anak	%	Jumlah anak	%	Jumlah anak	%
1.	1	BB	5	29,4%	5	29,5%	3	17,6%
		MB	7	41,2%	9	52,10%	10	58,9%
		BSH	4	23,5%	3	17,6%	4	23,5%
		BSB	1	5,9%	0	0%	0	0%
Jumlah			17	100%	17	100%	17	100%
2.	2	BB	3	17,6%	2	11,8%	1	5,9%
		MB	6	35,3%	8	47%	8	47%
		BSH	5	29,4%	6	35,3%	6	35,3%
		BSB	3	17,6%	1	5,9%	2	11,8%
Jumlah			17	100%	17	100%	17	100%
3.	3	BB	1	5,9%	1	5,9%	0	0%
		MB	7	41,2%	5	29,4%	5	29,4%
		BSH	3	17,6%	7	41,2%	7	41,2%
		BSB	6	35,3%	4	23,5%	5	29,4%
Jumlah			17	100%	17	100%	17	100%

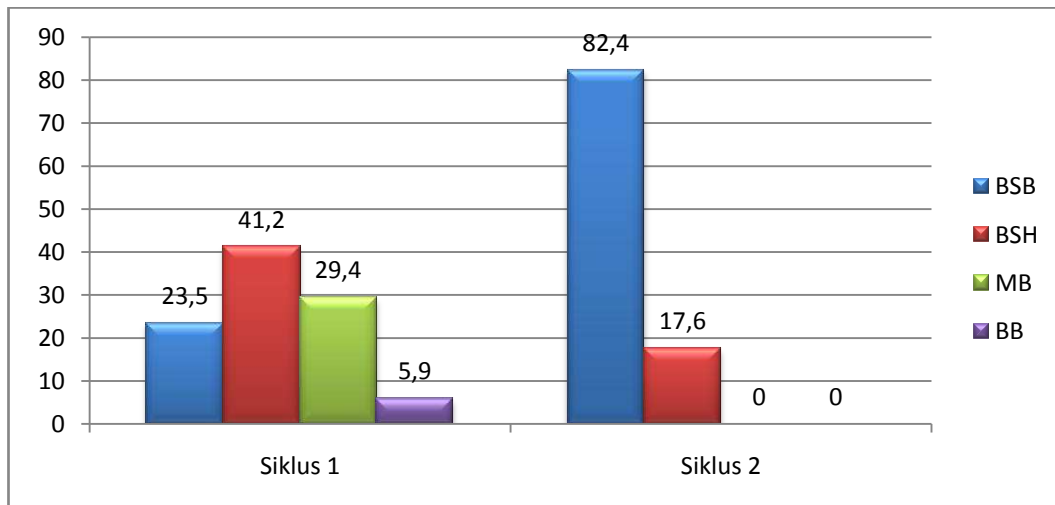
**Tabel 2**  
**Rekapitulasi Penilaian Motivasi Anak Makan Sayuran**  
**Siklus II**

No.	Pertemuan	Kategori Kemampuan Anak	Anak menyebutkan manfaat makan sayuran		Anak melakukan permainan <i>cooking class</i>		Motivasi anak makan sayuran	
			Jumlah anak	%	Jumlah anak	%	Jumlah anak	%
1.	1	BB	0	0%	0	0%	0	0%
		MB	5	29,4%	4	23,5%	3	17,6%
		BSH	5	29,4%	7	41,2%	6	35,3%
		BSB	7	41,2%	6	35,3%	8	47,1%
		Jumlah	17	100%	17	100%	17	100%
2.	2	BB	0	0%	0	0%	0	0%
		MB	2	11,8%	0	0%	1	5,9%
		BSH	3	17,6%	6	35,3%	4	23,5%
		BSB	12	70,6%	11	64,7%	12	70,6%
		Jumlah	17	100%	17	100%	17	100%
3.	3	BB	0	0%	0	0%	0	0%
		MB	0	0%	0	0%	0	0%
		BSH	3	17,6%	3	17,6%	2	11,8%
		BSB	14	82,4%	14	82,4%	15	88,2%
		Jumlah	17	100%	17	100%	17	100%

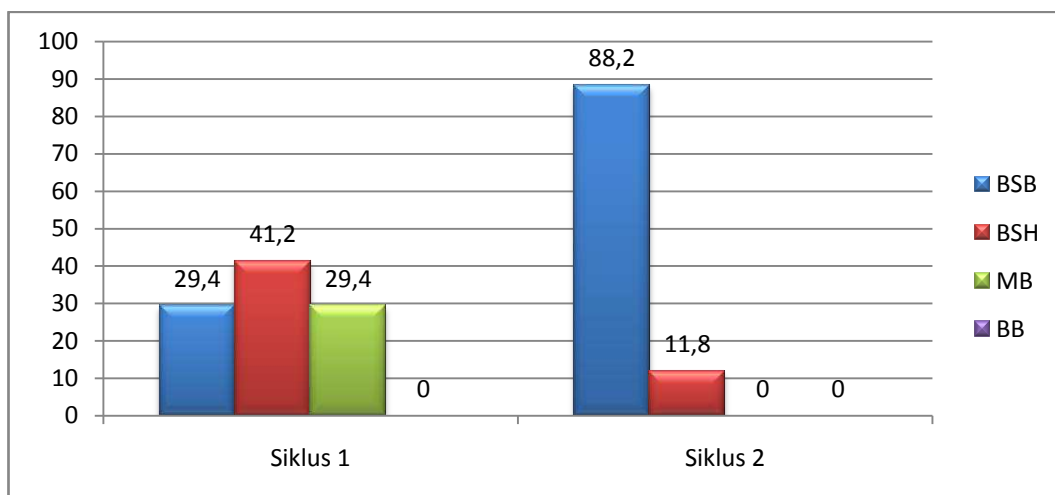
Tabel di atas, dapat peneliti dijelaskan bahwa tindakan yang dilakukan pada siklus 1 dan siklus 2 berdampak pada peningkatan motivasi anak untuk makan sayuran melalui metode bermain permainan *cooking class* pada anak usia 5-6 tahun di RA Al-Muhajirin Rasau Jaya. Perbandingan hasil penelitian antara siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat pada grafik berikut.



**Grafik 1. Perbandingan Siklus 1 dan Siklus 2**  
**Kemampuan Anak Menyebutkan Manfaat Makan Sayuran**



**Grafik 2. Perbandingan Siklus 1 dan Siklus 2 Melakukan Permainan *Cooking Class***



**Grafik 3. Perbandingan siklus 1 dan siklus 2 Motivasi anak Makan sayuran**

Grafik di atas dapat peneliti jelaskan bahwa pada siklus 1 kegiatan anak dapat menyebutkan manfaat makan sayuran dikategorikan “Berkembang Sangat Baik” sebesar 35,3 %, yang dapat dikategorikan “Berkembang Sesuai Harapan” sebesar 17,6%, yang dapat dikategorikan “Mulai Berkembang” sebesar 41,2% dan yang dapat dikategorikan “Belum Berkembang” sebesar 5,9%. Pada Siklus 2 kegiatan anak yang dapat dikategorikan “Berkembang Sangat Baik” sebesar 82,4%, yang dapat dikategorikan “Berkembang Sesuai Harapan” sebesar 17,6%, dan yang dapat dikategorikan “Mulai Berkembang” dan “Belum Berkembang” sudah tidak ada lagi.

Kegiatan anak melakukan permainan *cooking class* dikategorikan “Berkembang Sangat Baik” sebesar 23,5%, yang dapat dikategorikan

“Berkembang Sesuai Harapan” sebesar 41,2%, yang dapat dikategorikan “Mulai Berkembang” sebesar 29,4% dan yang dikategorikan “Belum Berkembang” sebesar 5,9%. Pada siklus ke 2 kegiatan anak yang dapat dikategorikan “Berkembang Sangat Baik” sebesar 82,4%, yang dapat dikategorikan “Berkembang Sesuai Harapan” sebesar 17,6% dan yang dapat dikategorikan “Mulai Berkembang” dan “Belum Berkembang” sudah tidak ada lagi.

Kegiatan untuk memotivasi anak makan sayuran pada siklus ke 1 yang dapat dikategorikan “Berkembang Sangat Baik” sebesar 29,4%, yang dapat dikategorikan “Berkembang Sesuai Harapan” sebesar 41,2%, yang dapat dikategorikan “Mulai Berkembang” sebesar 29,4% dan yang dapat dikategorikan “Belum Berkembang” sudah tidak ada lagi. Pada siklus ke 2 kegiatan anak yang dapat dikategorikan “Berkembang Sangat Baik” sebesar 88,2%, yang dapat dikategorikan “Berkembang Sesuai Harapan” sebesar 11,8 % dan yang dapat dikategorikan “Mulai Berkembang” dan “Belum Berkembang” sudah tidak ada lagi.

### **Pembahasan**

Perencanaan pembelajaran peningkatan motivasi anak makan sayuran melalui metode bermain permainan *cooking class* pada anak usia 5-6 tahun di RA Al-Muhajirin Rasau Jaya yaitu guru membuat RKH yang memuat kompetensi inti dan kompetensi dasar. Untuk mencapai kompetensi dasar, maka peneliti menetapkan indikator yang terkait dengan motivasi anak makan sayuran yaitu : 1) Anak dapat menyebutkan manfaat makan sayuran; 2) Anak dapat mengikuti permainan *cooking class*; 3) Anak dapat termotivasi makan sayuran.

Perencanaan siklus ke 1 dan siklus ke 2 tentang peningkatan motivasi anak untuk makan sayuran melalui metode bermain permainan *cooking class* guru mengembangkan aspek bahasa yaitu menyebutkan manfaat makan sayuran, berkomunikasi secara lisan, memiliki pembendaharaan kata. Serta dalam perencanaan pembelajaran juga mengembangkan aspek kognitif yaitu manfaat sayuran dalam pertumbuhan.

Di dalam perencanaan pembelajaran *cooking class* guru juga memperhatikan kompetensi dasar yang berisikan kemampuan (indikator) hasil belajar yang diharapkan dapat dicapai oleh anak seperti anak dapat menyebutkan macam-macam sayuran, anak dapat mengikuti permainan *cooking class* sehingga anak termotivasi untuk makan sayur. Guru juga merencanakan suasana pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan metode bermain permainan *cooking class* dapat meningkatkan motivasi anak dalam makan sayuran. Hal ini sesuai dengan pendapat Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono (2010:91) “Permainan memasak merupakan kegiatan untuk mengembangkan keterampilan memasak dan cara pembuatannya dengan menggunakan bahan-bahan yang sesungguhnya dan hasilnya dapat dinikmati langsung oleh anak”.

Guru membuat format observasi dan evaluasi yang akan digunakan selama pembelajaran dan menyiapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran. Kemampuan guru merencanakan pembelajaran meningkat pada siklus ke 2. Artinya guru berupaya memperbaiki perencanaan pembelajaran untuk



meningkatkan efektivitas pembelajaran yang dilaksakannya. Kemampuan guru tersebut diantaranya : Merencanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang cukup, guru menyediakan alat permainan, dan sumber belajar. Dengan demikian kemampuan guru dalam merencanakan pembelajaran sudah dikategorikan baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono (2010:147-148) yang menegaskan bahwa beberapa aspek atau komponen yang perlu dikuasai guru dalam menyusun perencanaan pembelajaran adalah : 1) Ketercapaian kompetensi anak didik; 2) Berorientasi pada hasil belajar (*learning outcome*) dan keberagaman (*differences*); 3) Menggunakan pendekatan dan metode yang bervariasi; 4) Sumber belajar tidak terfokus pada guru tetapi berpusat pada anak; 5) Penilaian lebih ditekankan pada proses yang terjadi selama kegiatan berlangsung dan bukan hasil belajarnya saja.

Kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan sesuai dengan RKH yang sudah dilaksanakan, meliputi guru meminta anak duduk melingkar, guru membuka pelajaran dengan berdo'a, guru menanyakan kepada anak kesiapan untuk mendengarkan penjelasan tentang macam-macam sayuran, guru menerapkan metode bermain permainan *cooking class*, dengan metode ini anak merasakan pentingnya makan sayuran bagi kesehatannya., Hal ini sesuai dengan pendapat Hamzah (2006:1) mengatakan bahwa motivasi adalah “kekuatan, baik dari dalam diri maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya”. Atau dengan kata lain merupakan dorongan mental terhadap perorangan atau sebagai anggota masyarakat.

Dengan demikian kemampuan guru melaksanakan pembelajaran meningkat pada pembelajaran siklus ke 2. Adapun masalah yang diperbaiki guru pada siklus ke 2 yaitu guru membimbing dan memotivasi anak dalam makan sayuran. Sehingga pelaksanaan pembelajaran dapat diperbaiki. Hal ini dapat diketahui dari motivasi anak untuk makan sayuran meningkat yaitu ketika anak makan siang.

Peningkatan motivasi anak untuk makan sayuran, dilihat dari hasil observasi anak dan pengamatan langsung dikelas pada siklus ke 1 pertemuan 1 memperoleh hasil hanya 1,97% atau sebanyak 1 anak yang berkategori “Berkembang Sangat Baik” . Dengan hasil yang telah didapat pada siklus ke 1 menjadi kekhawatiran bagi peneliti dengan berusaha meningkatkan motivasi anak untuk makan sayuran di RA Al-Muhajirin Rasau Jaya. Adapun masalah dapat terlihat dari pengamatan langsung di kelas dan melalui diskusi dengan teman sejawat adalah belum diterapkannya metode bermain permainan *cooking class* yang dapat meningkatkan motivasi anak untuk makan sayuran dengan cara mengajak anak-anak memasak sayuran dalam upaya peningkatan motivasi anak untuk makan sayuran, karena dalam permainan *cooking class* mempunyai beberapa tips yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, hal ini sesuai dengan pendapat Rebecca McMahan Giles (2005:226) mengemukakan beberapa tips untuk memotivasi anak makan sayuran melalui permainan *cooking class* yaitu: (1). Mulailah dengan menyiapkan tempat kegiatan anak-anak dan menyiapkan peralatan kerja, (2). Tunjukkan pada anak-anak resep, peralatan masak, dan bahan-bahan. Mulailah dengan membaca keseluruhan resep, resep yang bergambar sangat baik digunakan untuk anak-anak, (3). Jelaskan prosedurnya, luangkan waktu untuk berbicara dengan setiap anak mengenai tugas yang ia kerjakan dan jawab pertanyaan yang muncul.

Pastikan untuk menjelaskan kapan dan bagaimana makanan yang sedang dimasak akan dimakan, (4). Minta anak untuk membantu membersihkan setelah kegiatan.

Dengan mengetahui permasalahan mengenai motivasi anak makan sayuran yang dihadapi oleh anak pada siklus ke 1 dapat segera diperbaiki dengan menerapkan metode bermain permainan *cooking class*, sehingga terjadilah peningkatan motivasi anak untuk makan sayuran pada siklus ke 2 pertemuan ke 3 dengan memperoleh hasil 84,3% atau sebanyak 15 anak. dengan demikian mendapat hasil peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 78,4%. Dilihat dari hasil observasi anak maka tidak dilaksanakan lagi siklus ke 3.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil analisis data, maka secara umum dapat disimpulkan bahwa melalui metode bermain permainan *cooking class* dapat meningkatkan motivasi anak makan sayuran pada anak usia anak 5-6 tahun di RA Al-Muhajirin Rasau Jaya. Kesimpulan penelitian tersebut dapat dijabarkan secara rinci sebagai berikut;

Perencanaan pembelajaran dengan membuat RKH yang memuat standar kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, kegiatan pembelajaran, penilaian dan menentukan hasil belajar yang ingin dicapai oleh anak, menyiapkan media pembelajaran yang menarik dan sesuai jumlah anak, serta menyiapkan lembar observasi.

Pelaksanaan pembelajaran dengan melaksanakan RKH yang telah dibuat yakni dengan menggunakan: (a) pijakan lingkungan, (b) pijakan sebelum main, (c) pijakan bermain, dan (d) pijakan setelah main.

Berdasarkan hasil analisis perbandingan data pada siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan motivasi anak makan sayuran melalui metode bermain permainan *cooking class* pada anak usia 5-6 tahun di RA Al-Muhajirin Rasau Jaya dengan kategori “Berkembang Sangat Baik” mengalami peningkatan dari 5,9 % pada siklus ke 1 meningkat menjadi 84,3% pada siklus ke 2, sehingga terdapat peningkatan sebesar 78,4% .

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapatlah peneliti sarankan kepada guru tentang peningkatan motivasi anak makan sayuran melalui metode bermain permainan *cooking class* antara lain : 1) Dalam meningkatkan motivasi anak makan sayuran hendaknya permainan yang digunakan lebih menarik, bervariasi dan sesuai dengan tema; 2) Guru mengajak anak terlibat langsung dalam kegiatan memasak untuk meningkatkan motivasi anak makan sayuran, 3) Sebaiknya lembaga sekolah lebih memperhatikan lagi mengenai sarana dan prasarana dalam permainan yang dapat meningkatkan motivasi anak dalam proses pembelajaran.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Dimiyati & Mujiono. (2006). **Belajar dan Pembelajaran**. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2012). **Metode Penelitian Pendidikan**. Bandung: Alfabeta.

Santoso, Soegeng. (2005). **Kesehatan dan Gizi**. Jakarta: Universitas Terbuka.

Santoso, Soegeng & Anne Lies Ranti. (2008). **Kesehatan dan Gizi**. Bandung: Rineka Cipta.

Sujiono, Yuliani Nurani. (2009). **Konsep Dasar PAUD**, Jakarta: Rineka Cipta.

Sujiono, Yuliani Nurani & Bambang Sujiono. (2010). **Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak**. Jakarta: PT. Indeks.

Undang-Undang RI No. 20 (2003). **Tentang sistem Pendidikan Nasional**. Bandung: Citra Umbara