

SKRIPSI

**PENGARUH *OUTING CLASS* TERHADAP PENGETAHUAN
MAKANAN SEHAT PADA ANAK KELOMPOK B DI
RA UMDI UJUNG BARU KOTA PAREPARE**



OLEH

**NAYLA WAHDANIA HASANUDDIN
NIM:19.1800.028**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBİYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2023

SKRIPSI

**PENGARUH *OUTING CLASS* TERHADAP PENGETAHUAN
MAKANAN SEHAT PADA ANAK KELOMPOK B DI
RA UMDI UJUNG BARU KOTA PAREPARE**



OLEH

**NAYLA WAHDANIA HASANUDDIN
NIM:19.1800.028**

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada
Program Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Fakultas Tarbiyah Institut
Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2023

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Outing Class terhadap Pengetahuan Makanan Sehat pada Anak Kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

Nama Mahasiswa : Nayla Wahdania Hasanuddin

NIM : 19.1800.028

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas : Tarbiyah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Tarbiyah Nomor : 296 Tahun 2023

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama : Dr. Muh. Akib D, S.Ag., M.A. (.....)

NIP : 19651231 199203 1 056

Pembimbing Pendamping : Hj. Novita Ashari, S.Psi., M.Pd. (.....)

NIP : 19890724 201903 2 009

Mengetahui:

Dekan Fakultas Tarbiyah



Dr. Zulfah, M.Pd. (.....)

NIP. 19830420 200801 2 010

PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Outing Class terhadap Pengetahuan Makanan Sehat pada Anak Kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

Nama Mahasiswa : Nayla Wahdania Hasanuddin

NIM : 19.1800.028

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas : Tarbiyah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Tarbiyah Nomor : 296 Tahun 2023

Tanggal Kelulusan : 31 Juli 2023

Disetujui Oleh:

Dr. Muh. Akib D, S.Ag., M.A. (Ketua) (.....*akib*.....)

Hj. Novita Ashari, S.Psi., M.Pd. (Sekretaris) (.....*novita*.....)

Muhammad Ahsan, M.Si. (Anggota) (.....*ahsan*.....)

St. Humaerah Syarif, M.Pd. (Anggota) (.....*st*.....)

Mengetahui:
Dekan Fakultas Tarbiyah



Dr. Zulfah, M.Pd. 17
NIP: 19830420 200801 2 010

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt, berkat hidayah, taufik, dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ibunda dan Ayahanda tercinta dimana dengan pembinaan dan berkah doa tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya. Penulis juga telah banyak menerima bimbingan dan bantuan dari Bapak Dr. Muh. Akib D, S.Ag., M.A dan Ibu Hj. Novita Ashari, S.Psi., M.Pd selaku pembimbing I dan II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Hannani, M.Ag selaku rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare yang telah bekerja keras dalam mengelola IAIN Parepare.
2. Ibu Dr. Zulfah, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah, atas pengabdianya telah menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa IAIN Parepare.
3. Muhammad Ahsan, S.Si., M.Si dan ibu St. Humaerah Syarif, M.Pd selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh bapak dan Ibu Dosen pada Fakultas Tarbiyah yang telah mendidik, membimbing, melayani, dan memberi ilmu untuk masa depan penulis.
5. Kepala perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh staf yang telah membantu dalam pencarian referensi skripsi ini.

6. Ibu Kepala Sekolah Berlian, S.Pd dan seluruh guru-guru di *Raudhatul Atfal* UMDI Ujung Baru Kota Parepare, Kecamatan Soreang yang telah menerima dengan ramah penulis untuk meneliti di tempat tersebut.
7. Kedua orang tua yang tercinta bapak Hasanuddin dan ibu Sitti Nurma yang telah memberikan motivasi dan kasih sayang serta doa yang tulus, sehingga penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya.
8. Sahabat-sahabatku tercinta yang selalu buat senang, ketawa, dan tidak pernah bosan memberikan dukungan serta nasehat-nasehat bagi kelancaran skripsi penulis.
9. Diri sendiri, terima kasih karena sudah berjuang dan bertahan sampai titik ini. Jangan lupa terus berdoa agar bertemu hal-hal yang baik seterusnya. So proud of you my self, love you.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moral maupun material hingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah swt berkenang menilai segala kebajikan sebagai amal jariah dan rahmat-Nya.

Parepare, 17 Juli 2023

28 Zulhijjah 1444

Penyusun,



Nayla Wahdania Hasanuddin
NIM. 19.1800.028

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nayla Wahdania Hasanuddin
NIM : 19.1800.028
Tempat/Tgl. Lahir : Parepare, 06 September 2001
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas : Tarbiyah
Judul Skripsi : Pengaruh *Outing Class* Terhadap Pengetahuan Makanan Sehat Pada Anak Kelompok B Di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagai atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 17 Juli 2023
28 Zulhijjah 1444

Penyusun,



Nayla Wahdania Hasanuddin
NIM. 19.1800.028

ABSTRAK

Nayla Wahdania Hasanuddin. *Pengaruh Outing Class terhadap Pengetahuan Makanan Sehat pada Anak Kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare* (dibimbing oleh Muh. Akib D dan Hj. Novita Ashari)

Outing class (belajar di luar kelas) adalah upaya melakukan aktivitas yang membawa anak untuk mengamati lingkungan sekitarnya. Aktivitas ini memberikan pengalaman secara langsung kepada anak untuk melihat alam sekitar. *Outing class* merupakan metode belajar yang mengajak anak untuk mengamati secara langsung peristiwa lapangan dengan tujuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Adapun tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi pada penelitian ini sebanyak 49 anak dengan jumlah sampel 16 anak. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni observasi, angket, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan yakni analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

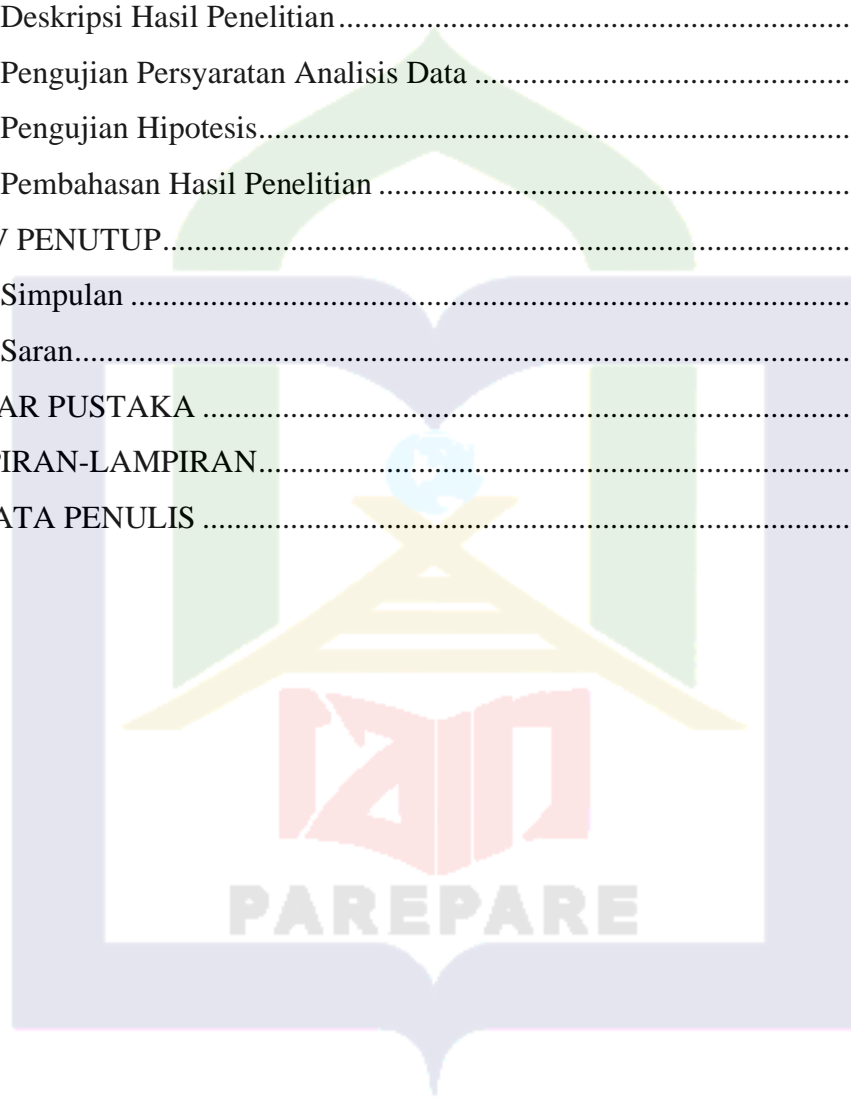
Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *outing class* berpengaruh terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare. Hal tersebut ditunjukkan melalui hasil dari analisis data yang telah dilakukan. Dari hasil uji-t yang dilakukan diperoleh hasil pengukuran *Paired Samples T Test* menunjukkan jika nilai $t = 9.546$ dan signifikansi 0.000. Berarti $0.000 < 0.05$ maka hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *outing class* memberikan pengaruh terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

Kata Kunci: *Outing Class, Makanan Sehat*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Penelitian Relevan	8
B. Tinjauan Teori.....	10
C. Kerangka Pikir	35
D. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
D. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	39

E. Defenisi Operasional Variabel.....	41
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	57
C. Pengujian Hipotesis.....	58
D. Pembahasan Hasil Penelitian	60
BAB V PENUTUP.....	63
A. Simpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	I
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	VI
BIODATA PENULIS	XVII



DAFTAR TABEL

No.Tabel	Judul Tabel	Halaman
3.1	Desain Penelitian One Group Pretest-Posettest Design	37
3.2	Sampel	38
3.3	Populasi	39
3.4	Kisi-kisi Angket Pengetahuan Makanan Sehat Kelompok B RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare	41
3.5	Kriteria Pencapaian Perkembangan Anak	42
3.6	Kriteria Pengujian Validitas	43
3.7	Hasil Uji Validitas	43
3.8	Kategori Reliabilitas <i>Cronbach Alpha</i>	44
3.9	Hasil Uji Reliabilitas	44
3.10	Ketentuan Uji Kolmogorov-Smirnov	45
3.11	Ketentuan Uji-t	46
4.1	Jadwal Kegiatan <i>Outing Class</i>	48
4.2	Skor Pretest	50
4.3	Hasil Analisis Pretest	51
4.4	Kategori Perkembangan Anak Pretest	51
4.5	Skor Posttest	53
4.6	Hasil Analisis Posttest	53
4.7	Kategori Perkembangan Anak Posttest	54
4.8	Hasil Uji Normalitas	55
4.9	Hasil Uji Paired Sampel T Test	56

DAFTAR GAMBAR

No.Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	42
3.1	Desain Penelitian Pengaruh <i>Outing Class</i> Terhadap Pengetahuan Makanan Sehat Pada Anak Kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare	37
4.1	Kategori Perkembangan Anak Pretest	58
4.2	Kategori Perkembangan Anak Posttest	60



DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	VII
2	Surat Permohonan Rekomendasi Izin Penelitian	VIII
3	Surat Izin Meneliti	IX
4	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	X
5	Angket	XI
6	Validasi Instrumen Penelitian Skripsi	XII
7	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Angket	XIV
8	Data Pretest dan Posttest Penelitian	XV
9	Uji Normalitas	XVI
10	Uji Paired Sampel T Test	XVII
11	RPPH	XXI
12	Dokumentasi	XXIII
13	Biodata Penulis	XXV

TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

A. Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya kedalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut :

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	T	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dhal	Dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye

ص	Shad	Ş	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
فا	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Q
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Amzah	‘	Apostrof
ى	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (‘).

2. Vokal

Vocal bahasa Arab, seperti vocal bahasa Indonesia, terdiri atas vocal tunggal atau monoftong dan vocal rangkap atau diftong. Vocal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa anda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut :

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	<i>Fathah</i>	A	A
إ	<i>Kasrah</i>	I	I
أ	<i>Dammah</i>	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu :

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أِي	<i>fathahdanyá'</i>	A	a dan i
أُو	<i>fathahdan wau</i>	Au	a dan u

Contoh :

كَيْفَ : *kaifa*

هَوَّلَ : *hauila*

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَ تَا	<i>Fathah dan alif dan yá'</i>	Ā	a dan garis di atas
إِي	<i>Kasrah dan yá'</i>	Î	i dan garis di atas
أُو	<i>Dammah dan wau</i>	Û	u dan garis di atas

Contoh :

مَاتَ : *māta*

رَمَى	: ramā
قِيلَ	: qîla
يَمُوتُ	: yamûtu

4. Tā' Marbutah

Transliterasi untuk *tā' marbutah* ada dua, yaitu:

- tā' marbutah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t].
- tāmarbûtah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *tāmarbûtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-*serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tāmarbûtah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (*h*).

Contoh :

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ	: raudah al-jannah atau raudatul jannah
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: al-madīnah al-fādilah atau al-madīnatul fādilah
الْحِكْمَةُ	: al-hikmah

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau *tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydid* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh :

رَبَّنَا : *rabbanā*

نَجِينَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-haqq*

نُعْمٌ : *nu'ima*

عُدُوٌّ : *'aduwwun*

Jika huruf ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (جى), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi (î).

عَلِيٌّ : 'Ali (bukan 'Aliyyatau 'Aly)

عَرَبِيٌّ : 'Arabi (bukan 'Arabiyyatau 'Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma'arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik Ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh :

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukanasy-syamsu)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalâh* (bukanaz-zalzalâh)

الْفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh :

تَأْمُرُونَ : *ta'muruna*

النَّوْعُ : *al-nau'*

سَيِّءٌ : *syai'un*

أَمْرٌ : *umirtu*

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dilakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian kosa kata Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh :

Fīzilāl al-qur'an

Al-Sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum al-lafzā bi khusus al-sabab

9. *Lafz al-jalalah*(الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jar* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudafilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh :

دِينُ اللَّهِ : *dīnullah* بِاللَّهِ : *billah*

Adapun *ta' marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh :

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fīrahmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf capital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenal ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal namadiri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*).

Contoh:

Wamā Muhammadunillārasūl

Inna awwalabaitin wudi'alinnasilalladhī bi Bakkatamubārakan

Syahru Ramadan al-ladhūnzilafih al-Qur'an

Nasir al-Din al-Tusī

Abū Nasr al-Farabi

Al-Gazali

Al-Munqizmin al-Dalal

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abu (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar Pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abu al-Wafid Muhammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abu al-Walid Muhammad (bukan: Rusyd, Abu al-Walid Muhammad Ibnu)

Nasr Hamid Abu Zaid, ditulis menjadi: Abu Zaid, Nasr Hamid (bukan: Zaid, Nasr Hamid Abu)

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibaku kan adalah :

- swt. : *subhānahūwata'āla*
 saw. : *ṣhallallāhu 'alaihiwasallam*
 a.s. : *'alaihi al-sallām*
 H : Hijrah
 M : Masehi
 SM : Sebelum Masehi
 l. : Lahir tahun (untuk tahun yang masih hidup saja)
 w. : Wafattahun
 QS ./.: 4 : QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/..., ayat 4
 HR : Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دم	=	بدون مكان
صلعم	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
دن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها/آخره
ج	=	جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

- ed. : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karena dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).
- et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.
- Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.
- Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama pengarangnya.
- Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab
- No. : biasanya digunakan kata juz.
Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jalur formal sebelum anak menempuh pendidikan di sekolah dasar disebut PAUD atau pendidikan anak usia dini. Anak dengan kisaran usia 0-6 tahun merupakan anak usia dini. Pada usia tersebut ada masa yang datang satu kali dalam seumur hidup, disebut *Golden Age* (usia emas). Pemberian stimulasi yang tepat pada usia tersebut sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan yang diberikan anak sejak dini bertujuan untuk menciptakan generasi-generasi yang berkualitas. Hal tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan anak usia dini (PAUD). Masa *golden age* anak yang berada pada usia 0-6 tahun sangat memerlukan stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Aspek perkembangan yang perlu diperhatikan salah satunya ialah aspek perkembangan kognitif.¹

Lembaga PAUD terdiri dari seorang pendidik yang bertugas dalam pemberian stimulasi untuk meningkatkan aspek perkembangan anak salah satunya aspek perkembangan kognitif. Keterampilan anak berpikir logis dalam melakukan penalaran serta menyelesaikan masalah merupakan kemampuan kognitif. Kemampuan kognitif yang berkembang akan memudahkan anak untuk memperoleh pengetahuan umum yang lebih luas. Sehingga dengan pengetahuan yang didapatkan anak mampu mengimplemetasikan melalui kehidupan sehari-hari². Sebagaimana Allah swt berfirman dalam Q.S Az Zumar/39: 9 sebagai berikut:

¹ Ernawulan Syaodih. 'Perkembangan Anak Usia Dini (Usia 0-8 Tahun)', *Terpadu Yayasan Pendidikan Salman Al Farisi*, 2003, pp. 1-22.

² Sri Tatminingsih dan In Cintasih. 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1 (2016), h. 1-65.

.....قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

Terjemahnya:

“Katakanlah, “Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” Sebenarnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima pelajaran”.³

Ilmu merupakan cahaya yang membimbing kehidupan seseorang kearah yang lebih baik. Orang berilmu dan tidak tentu berbeda, oleh karena itu dengan adanya perbedaan di antara keduanya bisa membuat seseorang agar termotivasi dalam menuntut ilmu.

Perkembangan kognitif anak berdasarkan usianya berbeda-beda. Teori kognitif Piaget dibedakan sesuai dengan tahap perkembangan usia anak. Pertama, anak yang berada pada usia 0-2 tahun adalah mereka yang ada pada tahap sensorimotor. Di mana pada tahap usia tersebut untuk berkomunikasi dengan dunia luar anak akan menunjukkannya melalui tindakan fisik. Kedua, tahap pra operasional dengan rentang usia 2-7 tahun. Anak yang berada pada tahap usia tersebut sudah mampu berpikir simbolik dan bahasa dalam menggambarkan objek atau suatu peristiwa sudah mulai jelas. Tujuan perkembangan kognitif anak usia dini adalah untuk membangun keterampilan anak mengolah hasil belajar serta kemampuan anak dalam berpikir.⁴

Kriteria kemampuan yang dicapai anak berdasarkan tingkat usia tertulis di Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA) yang dimuat dalam Permendikbud Nomor 137 tahun 2014. Lingkup perkembangan kognitif anak usia 5-6 tahun lingkup terdiri dari tiga bagian yakni belajar dan pemecahan masalah, berpikir logis, dan berpikir simbolik. Di mana belajar dan pemecahan masalah adalah kemampuan anak dalam memecahkan masalah sederhana dalam

³ Departemen Agama RI. *Mushaf Tajwid Warna Dan Terjemah* (Wonogiri: Insan Mulia Kreasi, 2019).

⁴ Nina Veronica. ‘Permainan Edukatif Dan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini’, *Pedagogi : Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4.2 (2018), h. 49.

kehidupan sehari-hari. Seperti yang ditetapkan STPPA anak usia 5-6 tahun pada lingkup belajar dan pemecahan masalah mampu menunjukkan kegiatan yang bersifat menjelajah dan menyelidik, menyelesaikan masalah sehari-hari secara sederhana, fleksibel, dan diterima dalam kehidupan bermasyarakat.⁵

Belajar sambil bermain merupakan simbol dalam pendidikan anak usia dini (PAUD). Karena saat bermain anak mampu memperoleh pengetahuan dan pengalaman baru. Sehingga melalui bermain keterampilan anak akan dilatih untuk mengembangkan daya cipta yang diperoleh melalui lingkungan sekitar anak⁶. Dalam meningkatkan pengetahuan tentunya berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan dasar, kebutuhan berupa gizi. Meningkatkan ketahanan tubuh pada anak merupakan salah satu tugas gizi. Dengan terpenuhinya gizi yang cukup sangat membantu proses pertumbuhan fisik dan kecerdasan. Maka mengonsumsi makanan gizi seimbang, energi yang cukup, dan sesuai kebutuhan gizi sangat dianjurkan. Pembiasaan makan yang baik dapat mengembangkan aspek kognitif dan fisik secara optimal. Pendidikan gizi adalah salah satu upaya yang dilakukan agar sekelompok masyarakat sadar akan pentingnya gizi dalam kehidupan.⁷ Pendidikan gizi merupakan pemberian informasi berupa pola makan dan kebiasaan makan anak yang dapat meningkatkan aspek perkembangan. Dalam mengenalkan pendidikan gizi kepada anak sekolah sebaiknya menggunakan metode yang dapat menarik perhatian anak sehingga penyampaian informasi mudah diterima.⁸

⁵ Dwi, Ana Pertiwi, *et al.*, 'Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun', *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 5.2 (2018), h. 86–100.

⁶ Hijriati. 'Tahapan Perkembangan Kognitif Pada Masa Early Childhood', *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 1.2 (2017), h. 33.

⁷ Risma Kurniasari, Ratih dan Rahmatunnisa. 'Pendidikan Gizi Menggunakan Media Nutrientainment Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1.2 (2020), h. 33–40.

⁸ Sonya Hayu Indraswari. 'Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Poster Dan Kartu Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang Di Sdn Ploso I-172 Surabaya', *The Indonesian Journal of Public Health*, 14.2 (2019), h. 210.

Pendidikan gizi diberikan agar anak paham bahwa mengonsumsi makanan yang sehat atau tidak sehat sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Dengan adanya pendidikan gizi yang diberikan sejak masa kanak-kanak diharapkan mampu membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan bergizi, kualitas gizi tumbuh lebih baik, dan mengoptimalkan gaya hidup sehat. Selain itu melalui pendidikan gizi ketertarikan anak tentang makanan sehat mampu dioptimalkan sejak dini, sehingga tidak terjadi paksaan saat anak ingin mengonsumsi makanan sehat seperti sayuran. Hal ini dikarenakan anak sudah paham bahwa tubuh mereka butuh makanan yang sehat atau bergizi untuk tumbuh kembangnya.⁹

Makanan sehat merupakan makanan yang dibutuhkan tubuh dimana terdapat berbagai macam nutrisi yang terkandung didalamnya. Dengan terpenuhinya nutrisi tubuh dengan baik maka pertumbuhan yang terjadi beroperasi secara optimal dan tubuh tetap sehat. Syarat makanan sehat adalah makanan yang memiliki gizi seimbang dan bersih, gizi seimbang yang dimaksud yakni 4 sehat 5 sempurna. Kandungan makanan sehat terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan vitamin. Asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh bisa didapat dari berbagai jenis makanan sehat. Menu sehat berisi jenis makanan yang mengandung gizi seimbang yang diperlukan tubuh. Mengonsumsi ragam menu makanan sehat bahkan disarankan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang diperlukan oleh tubuh terpenuhi.¹⁰

Islam menganjurkan kepada setiap individu untuk menjaga kesehatan tubuh dengan memperhatikan pola-pola kebiasaan seperti makan, minum, dan olahraga. Hal tersebut dilakukan agar terus bersemangat dalam beribadah kepada Allah swt. Maka dari itu kondisi jasmani manusia sangat penting untuk diperhatikan¹¹.

⁹ Elya, Robiatul Adawiyah, *et al.*, 'Efektivitas Pendidikan Gizi Melalui Media Video Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Anak Usia Dini', *Edusentris*, 4.1 (2019), h. 46.

¹⁰ Himmatul Aliyah. 'Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an Bagi Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak', *Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir*, 10.2 (2021), h. 214–38.

¹¹ Achmad Husin. 'Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam', *Islamuna*, 1.2 (2014), h. 201–2.

Kesehatan fisik seseorang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi. Makanan berfungsi sebagai sumber tenaga dan zat pembangun untuk menjamin kelangsungan hidup. Mengonsumsi makanan halal dan baik merupakan perintah Allah swt sebagai salah satu hal yang wajib dilakukan umat muslim. Hal ini dijelaskan dalam Q.S Al-Baqarah/2: 172 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Terjemahnya:

”Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah”.¹²

Menumbuhkan pengetahuan anak tentang gizi dapat diajarkan di sekolah, salah satunya melalui pengenalan makanan sehat. Dalam proses tumbuh dan berkembang makanan yang dibutuhkan tuhan adalah makanan sehat. Terdiri dari makanan yang mengandung gizi seimbang serta zat gizi berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral atau biasa dikenal 4 sehat 5 sempurna. Unsur zat gizi 4 sehat 5 sempurna yakni: 1) Karbohidrat, terkandung di nasi, gandum, singkong, dan lainnya, 2) Protein, terkandung di tahu, tempe, telur daging, dan lainnya, 3) Mineral terkandung di sayur-sayuran dan susu, 4) Vitamin, terkandung di buah-buahan.¹³

Berdasarkan hasil observasi awal di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare menunjukkan pengenalan makanan sehat di dalam kelas secara menghusus kurang diajarkan. Hal tersebut menyebabkan pengetahuan anak tentang makanan sehat di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare masih kurang. Hal ini terbukti dari beberapa anak yang membawa bekal seperti snack, permen, minuman kemasan, dan lainnya. Makanan yang di bawah anak adalah makanan tidak sehat yang mengandung bahan

¹² Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*.

¹³ Mochamad, Noor Afandie, *et al.*, 'Implementasi Metode K-Nearest Neighbor Untuk Pendukung Keputusan Pemilihan Menu Makanan Sehat Dan Bergizi', Academia.Edu, 2019, pp. 1–10.

makanan gizi tidak seimbang. Makanan tidak sehat merupakan jenis makanan yang kandungan gizinya tidak seimbang. Jenis makanan ini sebaiknya tidak dikonsumsi secara berlebihan. Umumnya kandungan makanan tidak sehat terdiri dari sedikit zat dan serat yang diperlukan tubuh untuk proses pertumbuhan dan perkembangan. Kandungan yang terdapat dalam makanan tidak sehat bisa berbahaya, apabila dikonsumsi secara berlebihan.¹⁴

Hal tersebut diperkuat melalui wawancara dengan orang tua anak tentang pemilihan makanan atau bekal yang di bawa anak ke sekolah. Bahwa bekal yang di bawa anak adalah makanan yang di pilih langsung oleh anak. Ada beberapa anak yang tidak menyukai makanan yang di pilihkan oleh orang tua mereka, seperti nasi dan sayuran. Maka penelitian ini difokuskan pada pembelajaran makanan sehat pada anak melalui *outing class* sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan anak.

Penelitian sebelumnya Aisyatin dan Rizki membahas tentang pelaksanaan *outing class* yang dilakukan di lembaga RA Al Amin Wonorejo menunjukkan bahwa *outing class* dapat meningkatkan aspek perkembangan anak salah satunya pengetahuan tentang lingkungan sekitarnya. *Outing class* merupakan strategi belajar yang berpengaruh terhadap minat belajar anak. Para pendidik dapat menjadikan *outing class* sebagai strategi belajar yang menyenangkan. Strategi tersebut memudahkan para pendidik dalam menentukan proses pembelajaran serta materi belajar yang akan dilakukan. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.¹⁵

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah:

¹⁴ Mursid. *Belajar Dan Pembelajaran* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015).

¹⁵ Aisyatin Kamila dan Rizki Hidayaturrochman. 'Peran Guru Dalam Mengembangkan Psikomotorik Anak Usia Dini Melalui Media Pembelajaran Outing Class', *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 1.2 (2022), h. 1–13.

Apakah terdapat pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

Untuk mengetahui pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Secara teoritis, penelitian terkait pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan peneliti.
2. Secara praktis
 - a. Untuk sekolah, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam memperbaiki masalah penyebab rendahnya hasil belajar peserta didik.
 - b. Untuk guru, diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu guru dalam meningkatkan pengajaran di kelas agar lebih menyenangkan dan kreatif.
 - c. Untuk peserta didik, diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan penelitian relevan dijadikan sebagai acuan untuk memperkuat hasil penelitian. Penelitian terdahulu dijadikan sebagai referensi dalam rangka penyusunan penelitian ini. Analisa hasil penelitian terdahulu yang relevan, berperan sebagai pembanding terhadap penelitian yang akan dilakukan. Peneliti melakukan penelaahan sehingga diperoleh penelitian terdahulu berhubungan dengan masalah yang akan diteliti.¹⁶

Peneliti pertama oleh Adelwais Febriati Yurni dan Tiurma Sinaga dengan judul “*Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar*”. Tujuan dari penelitian Adelwais dan Tiurma adalah menganalisis pendidikan gizi pada anak sekolah dasar apakah berpengaruh terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang. Desain penelitian yang digunakan yakni *experimental design with one group pre and post-test*. Adapun hasil penelitian Adelwais dan Tiurma menunjukkan setelah diberikan pendidikan gizi pengetahuan subjek tentang gizi meningkat. Selain itu, setelah intervensi terjadi perbaikan dalam praktik membawa bekal menu seimbang. Hasil penelitian ini perlu dilanjutkan pada praktik membawa bekal menu seimbang serta di pantau oleh pendidik. Dalam menyediakan bekal menu seimbang, orang tua perlu mendukung khususnya ibu. Persamaan penelitian yang dilakukan Adelwais dan Tiurma dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu ingin meneliti dan mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan anak. Selain persamaan juga ada perbedaan yang terdapat pada objek penelitian, di mana pada penelitian Adelwais dan Tiurma berfokus pada

¹⁶ Titien Diah Soelistyarini. ‘Pedoman Penyusunan Tinjauan Pustaka Dalam Penelitian Dan Penulisan Ilmiah’, *Universitas Airlangga*, 2013, pp. 1–6.

anak sekolah dasar atau SD, sedangkan peneliti fokus meneliti pada anak di RA UMDI Ujung Baru.¹⁷

Peneliti kedua oleh Wahyu Dyah Laksmi Wardhani dan dkk dengan judul “*Pangan Thoyyibah: Mengenalkan Gaya Hidup Sehat Pada Anak Usia Dini*”. Tujuan dari penelitian Wahyu, dkk adalah membiasakan anak untuk hidup sehat dengan mengenalkan jenis makanan yang dapat dikonsumsi serta bermanfaat bagi tubuh. Penelitian ini membahas tentang pemilihan jenis makanan dengan mengenal sumber pangan halal yang baik untuk pengetahuan dan kesehatan anak kedepannya. Dengan adanya penelitian yang dilakukan Wahyu, dkk diharapkan anak sejak dini mampu membiasakan gaya hidup sehat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif naratif deskriptif. Strategi pembelajaran yang dihasilkan dari penelitian adalah kemampuan anak dalam menentukan makanan sehat, sumber makanan yang baik, dan anak mengetahui dampak memilih makanan tidak sehat untuk kesehatan. Adapun persamaan antara penelitian yang dilakukan Wahyu dan dkk dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu sama-sama ingin meneliti tentang penerapan hidup sehat melalui pembelajaran dengan mengonsumsi makanan sehat. Selain persamaan, juga ada perbedaan yang terdapat pada objek penelitian di mana sebelum penerapan hidup sehat diajarkan kepada anak PAUD terlebih dahulu pendidik perlu diberikan bekal tentang penerapan hidup sehat.¹⁸

Penelitian ketiga oleh Lia Kurniawaty dengan judul “*Peningkatan Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Melalui Kegiatan Bermain Cooking Class*”. Tujuan dari penelitian Lia adalah meningkatkan pengetahuan anak perihal makanan sehat melalui aktivitas *cooking class*. Penelitian ini menggunakan metode tindakan Kemmis dan Taggart. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat dapat meningkat dengan kegiatan

¹⁷ Adelwais Febriati Yurni dan Tiurma Sinaga. ‘Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah’, *Media Gizi Indonesia*, 11.2 (2017), h. 183–90.

¹⁸ Euis Kurniati, *et al.*, ‘Pangan Thoyyibah: Mengenalkan Gaya Hidup Sehat Pada Anak Usia Dini’, *Early Childhood : Jurnal Pendidikan*, 3.2 (2019), h. 1–6.

cooking class. Persamaan penelitian Lia dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terkait peningkatan pengetahuan anak tentang makanan sehat. Selain persamaan, juga ada perbedaan yang terdapat pada objek penelitian di mana pada penelitian Lia berfokus pada anak sekolah dasar atau SD, sedangkan peneliti fokus meneliti pada anak di RA UMDI Ujung Baru.¹⁹

Pada hasil penelitian terdahulu tidak ditemukan pembahasan secara khusus tentang pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak, tetapi terdapat hubungan penelitian yang akan dilakukan dari ketiga peneliti sebelumnya. Oleh karena itu peneliti memberi kesimpulan bahwa pembahasan setiap penelitian memiliki perbedaan dan persamaan satu sama lain. Penelitian terdahulu membahas tentang pendidikan gizi yang mengarah pada penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

B. Tinjauan Teori

1) Teori Perkembangan Kognitif

a. Pengertian Perkembangan Kognitif

Cognition berarti kognitif dengan padanan kata mengetahui (*knowing*). Cognition dalam pengertian luas berarti pengeloan, perolehan, dan penggunaan pengetahuan. Menurut Chaplin, istilah kognitif merupakan ranah psikologi yang meliputi tindakan yang berhubungan dengan proses mental dalam pengelolaan informasi, mengatasi masalah, pemahaman, pertimbangan, dan kepercayaan. Kognitif didefinisikan menurut Gardner seorang tokoh pendidikan dan psikologi sebagai suatu kemampuan dalam memecahkan masalah agar terciptanya karya dalam suatu kebudayaan.²⁰

¹⁹ Lia Kurniawaty. 'Peningkatan Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Melalui Kegiatan Bermain Cooking Class', *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 4.3 (2017), h. 1-17.

²⁰ Ujang Khiyaruhsoleh. 'Konsep Dasar Perkembangan Kognitif pada Anak Menurut Jean Piaget', *Dialektika PGSD*, 5.1 (2016), h. 1-10.

Selain pendapat dari tokoh psikologi, kognitif menurut KBBI (kamus besar bahasa Indonesia) diartikan sebagai pemerolehan pengetahuan empiris yang berkaitan dengan kognisi. Pada KBBI, kognisi memiliki beberapa pengertian diantaranya: 1) pengetahuan diperoleh melalui proses kesadaran dan perasaan, 2) mengeksplorasi pengetahuan diperoleh melalui usaha pengalaman diri sendiri, 3) hasil pemerolehan pengetahuan. Kognisi diartikan sebagai kemampuan belajar dalam memperoleh keterampilan dan konsep baru, kemampuan dalam memahami lingkungan yang ada di sekitar, dan kemampuan penggunaan daya ingat dalam menyelesaikan soal sederhana.²¹

b. Tahap-tahap Perkembangan Kognitif

Tahap perkembangan kognitif manusia menurut Piaget terdiri dari empat tahap perkembangan. Pertama sensori motorik (usia 0–2 tahun), kedua pra-operasional (usia 2–7 tahun), ketiga operasional konkrit (usia 7–11 tahun) dan keempat operasional formal (usia 11–15 tahun).

1) Tahap Sensorimotor (Usia 0-2 Tahun)

Pada tahapan ini, bayi membentuk pemahamannya tentang dunia melalui koordinasi indra (sensory) mereka gerakan-gerakan motorik (otot). Cara bayi beradaptasi pada tahap ini dengan memperlihatkan pola reflektif. Pada bayi terjadi beberapa reaksi-reaksi sirkular yang terdiri dari reaksi sirkular primer, sekunder, dan tersier. Reaksi sirkular primer adalah suatu aktivitas bayi terfokus pada tubuhnya sendiri. Gerakan-gerakan yang dilakukan agar terlibat dunia luar atau lingkungannya disebut reaksi sirkular sekunder. Dan tahap di mana anak lebih kreatif dengan perilaku baru yang dibuatnya sendiri disebut reaksi sirkular tersier.²²

²¹ Masganti Sit. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini* (Depok: Kencana, 2017).

²² Jum Anidar. 'Teori Belajar Menurut Aliran Kognitif Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran', *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 3.2 (2017), h. 8–16.

Objek permanence adalah pencapaian kognitif yang dipercaya Piaget sangat penting pada usia bayi. Objek permanence merupakan kemampuan anak dalam mengetahui sebuah benda akan tetap ada meskipun sudah tidak dapat dilihat atau didengar. Misalnya, saat bermain anak akan secara aktif mengetahui bahwa mainan yang diletakkan di bawah selimut itu ada dan secara aktif mencarinya. Tahap ini, anak berperilaku seolah-olah mainan itu hilang begitu saja. Tahap selanjutnya setelah object permanence adalah realisasi bertahap, berarti terdapat batas anatar diri dengan lingkungan sekitar²³. Pada tahap ini Piaget membaginya menjadi enam sub tahap, yaitu:

- a) Skema refleks, muncul pada bayi yang baru lahir sampai usia enam minggu. Bayi mencapai pengendalian gerakan-gerakan refleks.
- b) Fase reaksi sirkular primer, tahap ini berlangsung pada usia enam minggu pasca lahir sampai dengan usia empat bulan. Pada fase ini bayi akan selalu menghisap ibu jarinya serta menyesuaikan bentuk mulut ketika makan atau menyusui sebagai bentuk antisipasi diri sendiri.
- c) Fase reaksi sirkular tersier, tahap ini berlangsung dari usia empat sampai sembilan bulan. Tahap ini bayi sudah mulai melakukan manipulasi terhadap objek yang ada disekitarnya. Misal saat bermain bayi sudah bisa melakukan gerakan berulang seperti menggoyangkan, melempar, dan mengambil ulang mainannya.
- d) Koordinasi reaksi sirkular sekunder, tahap ini berlangsung dari usia delapan sampai dua belas bulan. Bayi pada tahap ini

²³ Sitti Aisyah Mu'min. 'Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget', Jurnal Al-Ta'dib, 6.1 (2013), h. 89-99.

mampu mengombinasikan tingkah laku secara sengaja. Contoh bayi akan melakukan gerakan seperti mengambil dan memindahkan sebuah benda.

- e) Koordinasi reaksi sirkular tersier, tahap ini berlangsung pada usia dua belas sampai delapan belas bulan. Piaget mengungkapkan jika pada tahap ini muncul (sense of self) pengenalan diri pada anak. Tahap ini bayi mengubah dirinya melalui tindakan yang dikembangkan dan berulang. Bayi akan mengikuti perilaku secara kompleks seperti melempar atau menjatuhkan sebuah benda.
- f) Awal representasi simbolik, tahap ini berlangsung dari usia delapan belas sampai dua puluh empat bulan. Tahap ini merupakan awal kreativitas anak dengan berpikir simbolik. Kemampuan meniru didapat dari sebuah peristiwa yang dilihat.²⁴

2) Tahap Pra-Operasional (Usia 2-7 Tahun)

Tahap ini merupakan tahap di mana anak berpikir secara intuitif, simbolik dan bersifat egosentris. Sub tahap pra operasional terbagi dua yakni pemikiran simbolik dan pemikiran intuitif. Sub pertama menjadi tahap awal pra operasional yaitu kemampuan berpikir simbolik. Perkembangan bahasa yang mulai muncul dan berkembang adalah salah satu contoh pemikiran fungsi simbolik. Anak menggambarkan objek dengan menuangkannya melalui sebuah coretan-coretan seperti menggambar benda yang ada disekitarnya. Selain itu kemampuan pemikiran simbolik merupakan proses berpura-pura anak, mereka mengekspresikan pikirannya dengan memeragakan suatu tindakan yang dilihat dari orang disekitarnya.

²⁴ Wiwik Widiyati. 'Belajar Dan Pembelajaran Perspektif Teori Kognitivisme', Biologi Sel : Jurnal Biology Science & Education, 3.2 (2014), h. 177-182.

Pemikiran pra operasional mengandung egosentrisme dan animisme. Egosentrisme di mana anak belum mampu memisahkan perspektif yang dibuatnya sendiri dengan perspektif orang lain. Sedangkan animisme, merupakan keadaan di mana anak percaya jika sebuah objek yang tidak bernyawa bisa bergerak serta memiliki kehidupan seperti manusia.²⁵

Sub tahap kedua, penalaran primitif mulai digunakan dan keadaan di mana rasa penasaran anak terhadap sesuatu semakin banyak dikenal dengan tahap pemikiran intuitif. Piaget menggambarkan tahap ini anak begitu yakin dengan pengetahuannya sendiri akan tetapi tidak sadar bagaimana cara memperolehnya, maka Piaget menyebut tahap ini sebagai intuitif. Karakteristik pemikiran pada tahap ini sebut *centration* yaitu keadaan dimana fokus perhatian anak hanya pada satu objek.²⁶

3) Tahap Operasional Konkret (Usia 7-11 Tahun)

Operasional konkret merupakan suatu tindakan yang berkaitan dengan objek konkret atau nyata. Pemikiran operasional konkret mencakup penggunaan operasi. Operasi menurut Piaget merupakan hubungan logis skema atau konsep. Tahap ini penalaran intuitif diubah menjadi penalaran logika, apabila dalam keadaan yang nyata atau benar-benar terjadi. Keterampilan dalam mengelompokkan sesuatu sudah ada, namun belum mampu menyelesaikan masalah yang bersifat abstrak. Operasi konkret menjadikan anak tidak hanya fokus dengan kualitas suatu objek akan tetapi mampu mengoordinasikan sejumlah karakteristik. Ada beberapa proses penting dalam tahap ini, yaitu:

²⁵ Felani Henrianti Priyono, *et al.*, 'Kemampuan Berpikir Simbolik Pada Ana Usia 5-6 Tahun', *Jurnal Kumara Cendekia*, 9.4 (2021), h. 212–18.

²⁶ Wan Nova Listia. 'Anak Sebagai Makhluk Sosial', *Bunga Rampai Usia Emas*, 1.1 (2015), h. 14–23.

- a) Pengurutan, yakni keterampilan dalam menyusun sebuah objek sesuai bentuk, ukuran, atau karakter lainnya. Misal, anak dapat mengurutkan suatu benda dari yang paling besar ke kecil.
- b) Klasifikasi, yakni keterampilan dalam mengenali sebuah benda berdasarkan bentuk, ukuran, atau karakter lainnya.
- c) Decentering, yakni kemampuan meninjau sebuah masalah melalui berbagai aspek agar bisa terpecahkan.
- d) Reversibility, yakni kemampuan dalam memahami jika jumlah sebuah objek bisa di ubah dan dikembalikan ke jumlah semula.
- e) Konservasi, yakni keterampilan dalam mengetahui kuantitas. Contohnya, ketika dua buah gelas diberikan kepada anak dengan ukuran yang sama dan yang mana salah satunya berisi air, jika dituangkan ke gelas tersebut maka banyak isi gelas akan tetap sama.
- f) Penghilang sifat egosentrisme, adalah keadaan di mana anak sudah mampu menghargai cara berpikir orang lain.²⁷

4) Tahap Operasional Formal (Usia 11-15 Tahun)

Perspektif Piaget, di tahap ini kemampuan berpikir individu sudah konkret, logis, idealis, serta berpikir lebih abstrak. Selain kemampuan berpikir abstraksi, tahap ini megungkapkan jika tanpa bantuan variabel yang konkret dan kompleks anak sudah mampu menyelesaikan masalah serta mengambil kesimpulan dengan teratur.²⁸

²⁷ Nazilatul Mifroh. 'Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran Di SD/MI', *Jurnal Pendidikan Tematik*, 1.3 (2020), h. 253–63.

²⁸ Nasrin Nabila. 'Konsep Pembelajaran Matematika SD Berdasarkan Teori Kognitif Jean Piaget', *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, 6.1 (2021), h. 69–79.

c. Bidang Perkembangan Kognitif

Pengembangan kognitif anak usia dini diarahkan pada bidang auditory, visual, taktik, kinestetik, aritmatika, geometri, dan sains permulaan. Uraian bidang pengembangan kognitif sebagai berikut:

1) Pengembangan Auditory

Pengembangan auditory berkaitan dengan keterampilan anak mengenal bunyi melalui indra pendengaran. Bentuk kegiatan yang dapat dikenalkan pada anak usia dini, seperti: menyimak atau mencontohkan bunyi sehari-hari, mengikuti instruksi verbal sederhana, mengungkapkan kembali cerita yang telah didengarkan. Tingkatan kemampuan mendengar anak usia dini terdiri beberapa tahap, diantaranya: 1) kalimat yang didengar anak tidak tersimpan dalam ingatannya, 2) menyimak sesuatu setengah, dan 3) menyusun sebuah ide setelah menyimak sesuatu.

2) Pengembangan Kinestetik

Pengembangan kinestetik berkaitan dengan kecakapan motorik atau penggunaan tangan yang berpengaruh terhadap kognitif. Beberapa permainan yang berkaitan penggunaan motorik yang bisa dikenalkan pada anak sejak usia dini yaitu: finger painting, mewarnai, menggambar, melukis, menjahit sederhana, penggunaan alat tulis, penggunaan gunting, dan aktivitas lainnya yang berhubungan dengan penggunaan motorik.

3) Pengembangan Visual

Pengembangan visual berkaitan dengan pengamatan dan persepsi tentang lingkungan sekitar melalui indra penglihatan. Ada beberapa kemampuan visual yang bisa ditumbuhkan pada anak sejak usia dini yaitu mengidentifikasi lingkungan sekitar dengan

mengamati benda-benda yang ada, baik dari segi ukuran bentuk, atau warnanya.²⁹

4) Pengembangan Taktik

Pengembangan taktik berkaitan pada penggunaan indra peraba. Ada beberapa kemampuan yang bisa dikembangkan pada anak sejak usia dini yakni mengoptimalkan indra sentuhan melalui wujud atau bentuk benda-benda seperti halus dengan kasar, tebal dengan tipis, serta tekstur lainnya.

5) Pengembangan Aritmatika

Pengembangan aritmatika diarahkan untuk menguasai konsep berhitung permulaan. Adapun bentuk kegiatan yang dapat dikembangkan yaitu, mengetahui angka, mengurutkan bilangan, dan menyelesaikan metode penjumlahan, pengurangan, mengenalkan konsep waktu seperti menururkan waktu melalui jam.

6) Pengembangan Geometri

Pengembangan geometri berkaitan dengan pengenalan konsep bentuk maupun ukuran. Konsep geometri yang dapat dikenalkan pada anak dengan mengajak memperhatikan berbagai benda yang ada disekitarnya. Beberapa aktivitas anak yang bisa dikenalkan sejak usia dini yakni, memilih, menyesuaikan, serta membedakan bentuk benda berdasarkan wujudnya contohnya bangun datar dan bangun ruang.

7) Pengembangan Sains Permulaan

Pengembangan sains permulaan berkaitan dengan pendekatan saintifik yang sesuai dengan tahap perkembangan anak berupa beragam uji coba dan demonstrasi. Adapun keterampilan yang bisa dikenalkan pada anak sejak usia dini yakni, eksplorasi dan eksperimen sederhana. Salah satu bentuk aktivitas sambil bermain yang bisa

²⁹ Arylien Ludji Bire, *et al.*, 'Pengaruh Gaya Belajar Visual, Auditorial, Dan Kinestetik Terhadap Prestasi Belajar Siswa', *Jurnal Kependidikan*, 44.2 (2014), h. 168-74.

dikenalkan diantaranya, prosedur mengonsumsi jagung, penggabungan warna, penggunaan teleskop atau kaca pembesar, metamorfosis hewan, proses tumbuhnya biji tanaman, benda-benda dimasukkan ke dalam air, dan lainnya.³⁰

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Kognitif

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengembangan kognitif antara lain sebagai berikut:

1) Faktor Hereditas/ Keturunan

Seorang ahli filsafat bernama Schopenhauer yang menjadi pelopor teori hereditas atau nativisme mengatakan manusia sejak lahir telah memiliki bakat tertentu yang tidak bisa dipengaruhi oleh lingkungan. Pakar psikologi berkata jika taraf intelegensi manusia telah ada sejak individu lahir yang tidak lain adalah faktor hereditas atau keturunan.

2) Faktor Lingkungan

John Locke seorang pakar psikologi yang memelopori teori lingkungan yang dikenal sebagai teori tabula rasa. Locke berkata jika manusia lahir dengan kondisi suci seperti kerta putih bersih tanpa tulisan maupun noda. Bahwa pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh melalui lingkungannya berpengaruh terhadap perkembangan taraf intelegensi manusia.³¹

3) Faktor Kematangan

Kematangan seorang individu dilihat dari pertumbuhan dan perkembangan organ-organ fisik maupun psikis. Dikatakan matang jika fungsinya berjalan sesuai dengan tugasnya. Selain

³⁰ Lissya Whildan. 'Analisis Teori Perkembangan Kognisi Manusia Menurut Jean Piaget', *Permata : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2.1 (2021), h. 11–22.

³¹ Yuliani Nurani Sujiono. *Hakikat Pengembangan Kognitif, PAUD4101*, 2013.

memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan organ fisik, hal yang dapat dilakukan dengan melihat usia kronologis.

4) Faktor Pembentukan

Pembentukan merupakan suatu kondisi di mana perkembangan intelegensi manusia dipengaruhi oleh keadaan-keadaan yang terjadi di luar diri setiap individu. Pembentukan terbagi menjadi pembentukan terencana dan pembentukan tidak terencana. Pembentukan terencana didapatkan melalui pendidikan formal, sedangkan pembentukan tidak terencana didapatkan melalui kondisi yang terjadi di lingkungan sekitar. Manusia terbentuk karena adanya penyesuaian diri untuk mempertahankan hidup.

5) Faktor Minat Dan Bakat

Minat merupakan suatu keadaan yang mengarahkan individu untuk lebih baik lagi dalam melakukan sesuatu yang diinginkan melalui ketekunan yang ada dalam dirinya. Sedangkan, bakat merupakan potensi bawaan yang dapat dioptimalkan melalui beberapa pelatihan.

6) Faktor Kebebasan

Kebebasan diartikan sebagai keadaan di mana manusia bertindak melakukan sesuatu secara terbuka atau meluas. Dalam menyelesaikan suatu masalah individu bebas menentukan cara yang mereka inginkan sesuai dengan kebutuhan masing-masing.³²

e. Taksonomi Bloom Ranah Kognitif

Taksonomi Bloom merupakan struktur kemampuan anak berpikir yang disusun mulai dari terendah sampai tinggi. Berikut ranah kognitif taksonomi bloom dibagi menjadi enam bagian:

³² Khadijah. *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini* (Medan: Perdana Publishing, 2016).

1) Pengetahuan (Knowledge) / C-1

Pengetahuan merupakan kegiatan mengingat kembali sebuah proses atau metode dengan spesifik dan terbuka berupa pola-pola yang terstruktur melalui hal-hal yang pernah dilakukan. Dalam ranah kognitif pengetahuan adalah perihal pokok berupa cara memperlakukan sesuatu secara umum dan abstrak.³³

2) Pemahaman (Comprehension) / C-2

Pemahaman ialah suatu bentuk hal berupa pengertian yang bersangkutan dengan inti dari sesuatu yang membuat seseorang memahami apa yang sedang dikomunikasikan. Pemahaman dalam ranah kognitif ini terdiri dari tiga, yakni: pertama, penerjemahan atau translasi merupakan kemampuan menganalisis sebuah ide yang disampaikan melalui metode yang berbeda-beda. Kedua, penafsiran atau interpretasi yakni kesimpulan dari penjelasan yang telah disampaikan. Ketiga, ekstrapolasi yaitu mengetahui implikasi, konsekuensi, akibat, maupun pengaruh suatu fenomena.

3) Penerapan (Application) / C-3

Kemampuan seseorang dalam mengimplementasikan sebuah pemikiran, instruksi, metode, konsep, serta prinsip pada tingkatan penerapan. Misalnya, pada bidang fisika sebuah teh yang dibuat menggunakan air mendidih jika ingin cepat dingin makan sebaiknya membuka penutup gelas. Contoh lainnya seperti tanam disiram supaya tidak layu, dan jari yang terluka akibat sayatan diberi obat merah.

4) Analisis (Analysis) / C-4

Analisis merupakan pemecahan suatu komunikasi menjadi elemen berupa ide-ide yang jelas. Kategori analisis dalam ranah kognitif ini

³³ Ina Magdalena, *et al.*, 'Tiga Ranah Taksonomi Bloom Dalam Pendidikan', *EDISI : Jurnal Edukasi Dan Sains*, 2.1 (2020), h. 132–39.

terdiri dari tiga, yakni: analisis elemen, analisis hubungan, dan analisis prinsip pengorganisasian. Pertama prinsip elemen yakni penguraian suatu komunikasi. Kedua analisis hubungan yakni suatu komunikasi yang diuraikan melalui analisis koneksi dan interaksi. Ketiga, analisis prinsip pengorganisasian yakni suatu komunikasi yang diuraikan sesuai dengan struktur yang tersusun.³⁴

5) Sintesis (Synthesis) / C-5

Sintesis merupakan bagian-bagian untuk membentuk suatu kesatuan dalam memadukan elemen-elemen. Sintesis penyusunan bagian dilakukan agar suatu unsur-unsur yang tidak jelas dapat dibentuk. Kategori sintesis dalam ranah kognitif ini terdiri dari tiga yakni: pertama pembentukan komunikasi yang unik ialah sebuah informasi dibuat penulis untuk orang lain dengan tujuan menyampaikan ide, pengalaman serta perasaan. Kedua, pembentukan rencana. Dan ketiga, pembentukan hubungan abstrak.

6) Evaluasi (Evaluation) / C-6

Evaluasi berkaitan dengan penentuan nilai materi dan prosedur secara kuantitatif ataupun kualitatif untuk mencapai tujuan tertentu. Penentuan tersebut dilakukan untuk memenuhi total ukur tertentu. Kategori evaluasi dalam ranah kognitif terdiri dari: pertama evaluasi bukti internal ialah suatu pendapat yang menggunakan logika dan sesuai dengan ketetapan dalam berkomunikasi. Kedua evaluasi bukti eksternal, ialah penilaian sebuah materi sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan seperti proses penalaran berdasarkan teori dan fakta yang ada.³⁵

³⁴ Retno Utari dan Widayiswari Madya. 'Taksonomi Bloom', *Jurnal: Pusdiklat KNPk*, 1942, pp. 1–13.

³⁵ Imam Gunawan dan Angraini Retno Paluti. 'Taksonomi Bloom – Revisi Ranah Kognitif', *E-Journal.Unipma*, 7.1 (2017), h. 1–8.

2) Makanan Sehat

a. Pengertian Makanan Sehat

Bagi kehidupan manusia makanan merupakan kebutuhan dasar untuk melakukan berbagai aktivitas. Setiap hari kebutuhan gizi makanan yang di konsumsi perlu sesuai dengan kriteria kesehatan, sebab gizi yang layak dapat meningkatkan kemampuan dan gaya hidup sehat. Agar manusia dapat menjaga kesehatan dan daya tahan tubuhnya dibutuhkan zat gizi. Zat gizi merupakan penghasil energi yang dibutuhkan manusia saat beraktivitas. Fungsi zat gizi sebagai bahan kimia yang berasal dari bahan bahan yang baik untuk membangun dan memelihara tubuh. Dalam tubuh berdasarkan fungsinya zat gizi dibagi menjadi zat energi dan zat pembangun, sebagai zat yang menghasilkan energi yaitu karbohidrat, lemak, dan protein. Selanjutnya, sebagai zat yang mengatur metabolisme dalam tubuh yaitu protein mineral, air, dan vitamin.³⁶

Beberapa teori yang dikemukakan oleh ahli, diantaranya Hanifa dan Luthfeni (2006:2) mengatakan bahwa makanan menjadi kebutuhan pokok manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Maka dibutuhkan makanan bergizi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh dalam jumlah yang cukup. Menurut Santoso dan Ranti (2004:88) bagi manusia makanan merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi untuk menjalankan kehidupan. Dalam memenuhi kebutuhan gizi yang cukup diperlukan makanan sebagai kelangsungan hidup, aktivitas, dan pertumbuhan dan perkembangan.

Makan sehat ialah mengonsumsi sejumlah makanan yang tepat secara berurutan dari kelompok makanan dengan tetap memperhatikan gaya hidup dan tingkat aktivitas yang dilakukan untuk memastikan tubuh bekerja dengan baik. Selain itu makanan sehat terdiri dari beragam nutrisi

³⁶ Hilmainur Syampurma. 'Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 32 Padang', 3.1 (2018), h. 89–99.

yang dibutuhkan tubuh, macam-macam nutrisi tersebut dibutuhkan agar tetap tumbuh dan berkembang secara optimal. Menu sehat ialah sejumlah makanan yang penuh akan gizi seimbang yang diperlukan tubuh.³⁷

Makanan merupakan sumber kesehatan dengan catatan makanan yang dimakan adalah yang sehat. Makanan sehat terdiri dari kandungan zat-zat baik yang berasal dari bahan pakan sehat yang yang bagus untuk tubuh. Tujuan mengonsumsi makanan sehat agar tubuh tetap sehat serta proses tumbuh kembang tetap bekerja secara optimal. Makanan sehat sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Bagi pertumbuhan dan perkembangan anak pemilihan makanan sehat yang dikonsumsi sangat berpengaruh. Proses tumbuh kembang akan bekerja secara optimal apabila makanan yang diasup memiliki gizi yang cukup diperlukan bagi tubuh. Dalam menyiapkan menu makan sehat tidak memerlukan biaya yang mahal, akan tetapi yang paling penting adalah orang tua mengetahui bagaimana agar anak senang mengonsumsi makanan sehat.³⁸

Makanan sehat mengandung unsur gizi yang tidak membahayakan dan merusak kesehatan tubuh karena mempunyai zat gizi yang cukup dan seimbang. Pengenalan konsep makanan sejak usia dini dapat diajarkan pada anak melalui mengenal makanan halal dan sehat. Hal tersebut dapat membentuk akhlak serta meningkatkan aspek kognitif anak. Maka dalam menuntun anak agar mampu memilih jenis-jenis makanan halal dan sehat sangat dipengaruhi oleh bagaimana cara orang tua dalam mendidik. Karakteristik makanan sehat tidak hanya lezat akan tetapi juga harus bersih serta zat yang terkandung di dalam makanan tersebut baik untuk

³⁷ Andriyani. 'Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan', *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15.2 (2019), h. 178.

³⁸ Erdi Setiawan dan Soegiarto, 'Aplikasi Rekomendasi Pemilihan Menu Makanan Sehat Untuk Anak Penderita Obesitas Menggunakan Metode Fuzzy Tahani', *Progresif: Jurnal Ilmiah Komputer*, 13.1 (2017), h. 1605–13.

tubuh. Jadi kesimpulannya makanan sehat ialah makanan yang tidak membahayakan kesehatan tubuh yang mengandung zat gizi berupa karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.³⁹

b. Kriteria Makanan Sehat

Makanan merupakan asupan kalori yang memberikan individu sebuah energi yang diperlukan tubuh dalam beraktivitas serta tumbuh dan berkembang. Agar makanan yang dikonsumsi dapat efektif dan maksimal terdapat beberapa kriteria makanan yang perlu diketahui, diantaranya:

1) Tidak Mengandung Zat Kimia Berlebihan

Produksi makanan di berbagai perusahaan mulai dari pengelolaan sampai pengemasannya tentu ada peran zat kimia di dalamnya. Masalah ini sudah tidak dapat dielakkan lagi. Sehingga berdampak kepada kondisi pemenuhan kriteria makanan sehat yang dikonsumsi. Kriteria makanan sehat adalah dengan memperhatikan persentase zat kimia yang terkandung dalam makanan tersebut.

2) Tidak Mengandung Zat Pewarna Kimia

Warna pada makanan sangat berperan sebagai penarik perhatian konsumen. Warna pada makanan yang dijadikan sebagai kriteria makanan sehat Dalam kriteria makanan sehat warna makanan juga perlu diperhatikan agar terhindari dari berbagai hal-hal yang tidak diinginkan seperti penyakit. Tidak dapat dipungkiri bahwa pewarna makanan yang digunakan dalam membuat sesuatu berasal dari pewarna kain.

3) Tidak Mengandung Zat Pengawet Makanan

Terdapat beberapa produk perusahaan yang menggunakan zat pengawet dalam memproduksi makanan perusahaannya. Hal tersebut

³⁹ Sunita Almatsier. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011).

dilakukan agar produk makanan yang dibuat tidak mudah basi, rusak, dan bisa dikonsumsi dalam waktu lama.⁴⁰

c. Indikator Makanan Sehat

Selain kandungan gizi yang terdapat didalam makanan, proses penyiapan, pengerjaan, dan penyajian sesuai indikator makanan juga dijadikan sebagai syarat makanan tersebut dapat dikategorikan makanan sehat. Maka dari itu, indikator makanan sehat yang berpedoman pada gizi seimbang sangat perlu dipahami dan dijadikan pedoman dalam membuat menu seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh. Adapun indikator makanan sehat terdiri dari beberapa kelompok, yakni:

- 1) Makanan pokok, ialah makanan yang berperan penting dalam menghasilkan sumber energi dan tenaga dalam tubuh. Terdiri dari karbohidrat yang biasa ditemukan di beras, ubi, kentang, sagu, dan makanan pokok lainnya.
- 2) Lauk pauk, merupakan hidangan pelengkap yang berasal dari hewan dan tumbuhan yang berfungsi sebagai zat pembangun tubuh. Terdiri dari sumber protein hewani dan nabati yang biasa ditemukan di daging hewan, telur, keju, kacang-kacangan, dan lainnya.
- 3) Sayuran merupakan sumber penting hidangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air yang tinggi. Terdiri dari sumber vitamin, mineral, dan air yang biasa ditemukan di sayur-sayuran seperti tomat, mentimun, wortel, bayam, dan sayuran lainnya.
- 4) Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin yang baik untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan yang berperan sebagai zat pelindung. Terdiri dari sumber vitamin dan mineral yang bisa

⁴⁰ Hanifa Erma. *Cara Hidup Sehat* (Jakarta: Sarana Bangun Pustaka, 2011).

ditemukan pada buah yang pepaya, semangka, jeruk, pisang, buah-buahan lainnya.

- 5) Susu, merupakan nutrisi tambahan yang berperan sebagai pelengkap dalam makanan. Terdiri dari protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.⁴¹

d. Fungsi Makanan Sehat

Mengonsumsi makanan sehat tiap harinya sangat diperlukan tubuh untuk memenuhi asupan nutrisi tubuh. Mengonsumsi makanan yang sehat mampu menjaga tubuh dari berbagai penyakit. Berikut beberapa fungsi mengonsumsi makanan sehat yaitu:

- 1) Sumber energi, makanan yang berperan dalam membentuk energi atau tenaga agar manusia dapat beraktivitas yakni karbohidrat dan lemak.
- 2) Pembangun tubuh, makanan yang berperan dalam zat pembangun tubuh yakni protein dan mineral. Zat tersebut berfungsi mendukung proses pertumbuhan untuk regenerasi sel-sel yang lepas atau rusak.
- 3) Pelindung tubuh, makanan berfungsi sebagai homeostatis yakni keadaan untuk mempertahankan kondisi tubuh agar tetap berfungsi dengan normal sesuai kerjanya masing-masing. Makanan yang berperan dalam melindungi tubuh terdiri dari sumber protein, vitamin, mineral, dan air.⁴²

e. Jenis-jenis Makanan Sehat

Makanan sehat adalah makanan yang memiliki nilai gizi seimbang dan mengandung nilai gizi esensial untuk tubuh seperti, karbohidrat,

⁴¹ Nurliyati Rahayu dan Erni Munastiwi. 'Manajemen Makanan Sehat Di PAUD', *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 3.2 (2019), h. 65–80.

⁴² Hasnawati Papatungan. 'Meningkatkan Kemampuan Mengenal Fungsi Makan Sehat Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Anak Usia Dini', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8.23 (2022), h. 629–34.

protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Berikut ini jenis-jenis makanan sehat:

1) **Karbohidrat**

Karbohidrat merupakan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar agar mampu menghasilkan tenaga atau energi dan pengatur proses metabolisme pada tubuh. Karbohidrat terdiri dari unsur senyawa organik karbon, hidrogen, dan oksigen yang dapat ditemukan di tumbuhan dan hewan. Salah satu contoh makanan sehari-hari seperti : nasi, gandum, dan kacang-kacangan⁴³. Karbohidrat kaya akan vitamin, serat, mineral yang tinggi sehingga kesehatan pada tubuh tetap terjaga. Dalam memproses makanan pada tubuh, karbohidrat lebih memerlukan waktu yang lama. Oleh sebab itu, karbohidrat yang cukup dapat memberikan rasa kenyang dalam waktu lama.

2) **Lemak**

Lemak merupakan zat organik yang bersifat sukar larut dalam air yang terkandung senyawa karbon, hidrogen dan oksigen. Fungsi utama lemak bagi tubuh sebagai bahan energi dan menyimpan energi terbanyak dalam tubuh. Agar kesehatan tubuh terjaga dibutuhkan lemak dalam jumlah yang cukup dalam makanan. Selain itu lemak juga memiliki beberapa fungsi lain dalam tubuh diantaranya sebagai bahan bakar, memberdayakan vitami, lapisan bantalan manusi, penyekat tubu, dan melumasi jaringan tubuh.

3) **Protein**

Protein adalah salah satu nutrisi penting yang diperlukan tubuh untuk regenerasi sel dan pembentukan jaringan. Terdiri dari beberapa unsur seperti karbon, hidrogen, oksigen dan nitrogen. Nutrisi diketahui

⁴³ Ardhistha Shabrina Fitri dan Yolla Arinda Nur Fitriana, 'Analisis Senyawa Kimia Pada Karbohidrat', *Sainteks*, 17.1 (2020), h. 45–52.

sebagai zat makro yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak. Protein memiliki fungsi utama dalam memperbaiki jaringan sel agar terus bekerja secara maksimal. Selain itu juga berfungsi menghasilkan enzim yang bertugas dalam melindungi sel-sel dan organ pada tubuh⁴⁴.

4) Vitamin

Vitamin adalah nutrisi tambahan yang dibutuhkan tubuh dalam proses kinerja tubuh. Vitamin tersusun dari senyawa organik berupa karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen yang berasal dari makanan dan buah-buahan. Agar proses metabolisme pada tubuh bekerja dengan maksimal maka dibutuhkan vitamin dalam jumlah kecil, misal dapat ditemukan pada berbagai makanan.

5) Mineral

Komponen inorganik terdiri dari mineral yang berada dalam tubuh manusia. Mineral berfungsi untuk membantu proses metabolisme tubuh sebagai bahan baku kerja enzim.⁴⁵

f. Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini

Bangsa yang maju dapat dilihat dari segi kesehatan, kecerdasan, serta produktivitas negara tersebut. Pemenuhan gizi serta pola makan menjadi salah satu yang mempengaruhi hal tersebut. Selain itu kesehatan individu dan masyarakat dipengaruhi oleh kuantitas serta kualitas makanan yang dikonsumsi. Berikut beberapa pola makan dan kegiatan yang baik dapat meningkatkan kesehatan anak, yaitu:

1) Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam) bersama keluarga.

Dalam sehari secara teratur dianjurkan makan sebanyak tiga kali agar gizi terpenuhi. Selama tiga kali sehari anak makan di mulai

⁴⁴ R Susanti dan E Hidayat. 'Profil Protein Susu Dan Produk Olahannya', *Jurnal MIPA*, 39.2 (2016), h. 98–106.

⁴⁵ Ella Salamah, Sri Purwaningsih, and Rika Kurnia, 'Kandungan Mineral Remis (Corbicula Javanica) Akibat Proses Pengolahan', *Jurnal Akuatika*, 3.1 (2012), h. 74–83.

dengan sarapan, makan siang, dan makan malam. Keluarga perlu selalu memperhatikan makanan yang dikonsumsi oleh anak supaya terhindari dari mengonsumsi makanan yang tidak baik untuk tumbuh kembangnya. Selain itu, sarapan setiap hari penting untuk anak yang berada pada masa-masa pertumbuhan dan perkembangan. Karena makanan yang dikonsumsi mempengaruhi perkembangan anak.

2) Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan

Sayuran dan buah merupakan asupan yang sangat penting untuk tubuh. Mengonsumsi sayur dan buah berfungsi melancarkan pencernaan dan terhindari dari kerusakan sel.

3) Minum air putih sesuai kebutuhan

Meminum air sebanyak 1200-1500 ml/hari diperlukan untuk mencukupi kebutuhan cairan sehari-hari. Seperti yang dianjurkan Permenkes Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan Bangsa Indonesia.

4) Biasakan bermain bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari

Dengan berkembangnya teknologi yang semakin canggih menjadi penyebab banyak anak-anak yang mudah terserang penyakit seperti obesitas. Hal ini disebabkan karena kurangnya kegiatan atau aktivitas yang melibatkan fisik. Oleh karena itu, kegiatan bermain yang dilakukan bersama temannya sangat penting untuk menstimulasi kemampuan sosial dan mampu meningkatkan perkembangan anak.⁴⁶

3) *Outing Class*

a. Pengertian *Outing Class*

Belajar di luar kelas (*outing class*) adalah upaya melakukan aktivitas yang membawa anak untuk mengamati lingkungan sekitarnya. Aktivitas

⁴⁶ Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang* (Jakarta: 2014).

ini memberikan pengalaman secara langsung kepada anak untuk melihat alam sekitar. Pelaksanaan *outing class* disesuaikan dengan materi pelajaran yang akan diajarkan. *Outing class* merupakan metode belajar yang mengajak anak untuk mengamati secara langsung peristiwa lapangan dengan tujuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Pemanfaatan lingkungan dijadikan sebagai sumber belajar. Peran pendidik dalam kegiatan *outing class* sebagai motivator yang berarti pemandu agar proses pembelajaran menjadi aktif, kreatif, dan akrab dengan lingkungan.⁴⁷

Dadang dan Rizal dalam Widiaworo (2017:80) mengatakan bahwa aktivitas yang dilakukan di luar kelas, sekolah, dan alam disebut *outing class*. Bentuk kegiatan *outing class* yang dapat dilakukan seperti mengobservasi lingkungan sekitar, mengunjungi kebun binatang, mengunjungi green house, serta kegiatan yang bersifat berpetualang lainnya. *Outing class* (belajar di luar kelas) membawa anak untuk menyesuaikan diri dengan alam serta aktivitas-aktivitas yang menuju kepada perubahan tingkah laku berupa pengertian, tanggung jawab, dan tingkah laku terhadap lingkungan. Adapun aktivitas *outing class* yang bisa dilakukan berupa permainan bercerita, olahraga, eksperimen, perlombaan, mengenal lingkungan sekitar, serta jelajah lingkungan.⁴⁸

b. Tujuan *Outing Class*

Proses pembelajaran dapat dilakukan dimana saja, baik itu di dalam maupun di luar kelas. Proses pembelajaran yang dilakukan mempunyai maksud penting terhadap perkembangan anak. Karena setiap proses yang dilakukan memberikan pengalaman belajar yang berbeda-beda pada anak

⁴⁷ Muhamad Afandi, et al., *Model Dan Metode Pembelajaran Di Sekolah, Computer Physics Communications* (Semarang: UNISSULA PRESS, 2013).

⁴⁸ Sriyanti Rahmatunnisa dan Fitri Herviana. 'Hubungan Antara Kegiatan *Outing Class* Dengan Kemampuan Kognitif Materi Makhluk Hidup Di Sekolah Ramah Anak', *EL-Muhbib: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 5.1 (2021), h. 12–25.

secara langsung. Selain proses pembelajaran, materi pembelajaran yang konkret dan nyata lebih bermakna terhadap perkembangan. *Outing class* adalah salah satu teknik pembelajaran dengan mendekati anak untuk lebih mengenal alam sekitarnya.⁴⁹ Berikut tujuan metode belajar *outing class* yakni:

- 1) *Outing class* dapat mengeluarkan segala ekspresi dan potensi pada diri anak akan tetapi tetap dalam aturan.
- 2) *Outing class* mampu membuat proses pembelajaran yang menyenangkan sehingga anak termotivasi dan terus bersemangat dalam melaksanakan aktivitas yang dilakukan.
- 3) Dengan serangkaian aktivitas yang dilakukan *outing class* mampu menumbuhkan sikap mandiri pada anak.
- 4) *Outing class* melatih kemampuan anak berkomunikasi bersama orang lain dan lingkungannya.
- 5) *Outing class* menjadi sarana dalam membentuk kepribadian atau karakter anak.⁵⁰

c. Manfaat *Outing Class*

Selain menjadi sarana belajar, *outing class* juga melatih semua bagian indra pada anak. Pada kegiatan *outing class* anak dapat melihat secara langsung, mendengar, dan menyentuh. Hal ini dalam melatih anak berinteraksi dengan orang lain untuk menumbuhkan kemampuan sosialisasi pada anak. Berikut manfaat *outing class*:

- 1) Pengetahuan anak tentang alam sekitarnya menjadi luas dan bertambah.
- 2) Kecintaan anak terhadap alam sekitar menjadi bertambah.

⁴⁹ Lailatul Zahroh. 'Pembelajaran Luar Kelas, Aplikasi Pembelajaran AKIK', *Halaqa: Islamic Education Journal*, 1.2 (2017), h. 87–96.

⁵⁰ Rizka Lailatul Rahmawati dan Fikri Nazarullail, 'Strategi Pembelajaran Outing Class Guna Meningkatkan Aspek Perkembangan Anak Usia Dini', *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 7.2 (2020), h. 9–22.

- 3) Mengatasi rasa bosan selama proses pembelajaran
- 4) Lebih mudah dalam memperoleh informasi
- 5) Memunculkan kepedulian anak terhadap lingkungan sekitar
- 6) Meningkatkan kemampuan anak dalam bercerita.
- 7) Menstimulasi kreativitas anak.
- 8) Memperbanyak wawasan pendidik dalam menyusun strategi pembelajaran.⁵¹

d. Indikator *Outing Class*

- 1) Meningkatkan capaian kualitas pembelajaran
- 2) Sarana efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mengembangkan pola pikir serta, sikap mental positif anak.
- 3) Meninjau peristiwa dengan nyata yang ada di lingkungan dan memanfaatkan alam dengan sumber dayanya yang tersedia sebagai sumber belajar

e. Langkah-langkah *Outing Class*

Outing class biasanya dilakukan dengan bermain ringan yang tidak terlalu berat baik itu secara fisik, pikiran, dan emosional. Selain itu kegiatan ini dirancang untuk bersifat menyenangkan yang dilakukan di alam terbuka sebagai sarana hiburan untuk meningkatkan keakraban. Berikut langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam melaksanakan *outing class*:

1) Perencanaan

Perencanaan merupakan langkah dalam menentukan hal-hal yang ingin dicapai. Perencanaan *outing class* yang dilaksanakan di sekitar sekolah disusun oleh pendidik, sedangkan perencanaan *outing class* yang dilaksanakan di luar wilayah sekolah disusun oleh panitia yang disepakati.

⁵¹ Zaiful Rosyid, *et al.*, *Outdoor Learning (Belajar Di Luar Kelas)* (Malang: Literasi Nusantara, 2019).

2) Pelaksanaan

Pelaksanaan yakni bentuk usaha atau kegiatan yang direalisasikan melalui program nyata. Kegiatan *outing class* di sekolah bisa dilaksanakan di sekitar wilayah sekolah, sedangkan *outing class* di luar wilayah sekolah dapat dilakukan dengan berkunjung suatu tempat yang bisa memberikan pembelajaran bagi anak.

3) Evaluasi

Evaluasi adalah sebuah proses dalam menetapkan suatu keadaan berupa tujuan yang telah dicapai. Evaluasi kegiatan *outing class* disekolah dilakukan oleh pendidik pada sekolah tersebut, sedangkan *outing class* di luar wilayah sekolah dievaluasi oleh panitia yang telah dibentuk.⁵²

f. Konsep *Outing Class*

Kegiatan *outing class* tidak dilakukan tanpa adanya perencanaan dan persetujuan bersama. Seorang pendidik harus mempunyai konsep aktivitas yang akan dilakukan dengan jelas, sebab hal tersebut yang menjadi sarana bagi seorang pendidik dalam melaksanakan kegiatan yang akan dilakukan. Aktivitas tersebut bukan hanya proses pembelajaran yang dilakukan untuk bermain-bermain agar mengobati kejenuhan pada saat belajar. Kegiatan tersebut dilakukan agar memudahkan anak untuk mengetahui materi pembelajaran dengan baik. Setidaknya dalam kegiatan *outing class* terdapat beberapa konsep dalam melaksanakan *outing class*⁵³. Berikut konsep *outing class*:

⁵² Kadek Hengki Primayana, *et al.*, 'Pengaruh Project Based Outdoor Learning Activity Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Perilaku Belajar Anak Di PAUD', *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.2 (2020), h. 135–46.

⁵³ Zaenal Mustakim, *Strategi Dan Metode Pembelajaran, Angewandte Chemie International Edition* (Pekalongan: IAIN Press, 2017).

1) **Konsep Proses Belajar**

Konsep belajar didasarkan pada proses belajar interdisipliner bahwa aktifitas kegiatan pembelajaran di kelas dibuat untuk dilaksanakan di luar kelas. Belajar interdisipliner merupakan penggabungan teori belajar dan mata pelajaran dengan melakukan praktik yang diperoleh dari alam bebas. Para siswa dituntut menggabungkan pemahaman secara kognitif dan psikomotorik, serta belajar disiplin ilmu.

2) **Konsep Aktivitas Luar Kelas**

Kehidupan di luar kelas merupakan salah satu bentuk kegiatan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperoleh dan menguasai beagamam lebih banyak bentuk keterampilan dasar. Selain itu sikap serta apresiasi mengajarkan peserta didik bahwa mengajar di luar kelas tidak harus dilakukan secara monoton.

3) **Konsep Lingkungan**

Proses belajar pada konsep ini menekankan pada eksplorasi atau penjelajahan alam sekitar sebagai kegiatan saling bergantung dengan orang lain dan mengerti arti penting lingkungan hidup.

4) **Konsep Eksperimen**

Pada konsep ini, sebuah teori yang telah dipelajari dibuktikan melalui proses pembelajaran secara langsung. Hal ini dilakukan agar diperoleh pengalaman-pengalaman langsung dari proses mengamati.

5) **Konsep Kekeluargaan**

Seorang pendidik dalam melaksanakan tugasnya untuk mengajar baik itu di dalam kelas maupun di luar kelas harus sangat memperhatikan cara berbicara, raut wajah, dan bersikap. Pada konsep kekeluargaan bentuk hubungan yang harus ditekankan dalam hal ini seperti hubungan orang tua dan anak. Penekanana tersebut bertujuan agar dalam proses pembelajaran peserta didik tidak merasa sungkan

pada saat mengajukan pertanyaan. Selain itu suasana belajar akan lebih hidup, pendidik lebih mudah menganali karakter peserta didik, dan hubungan emosional antara pendidik dan peserta didik menjadi erat.⁵⁴

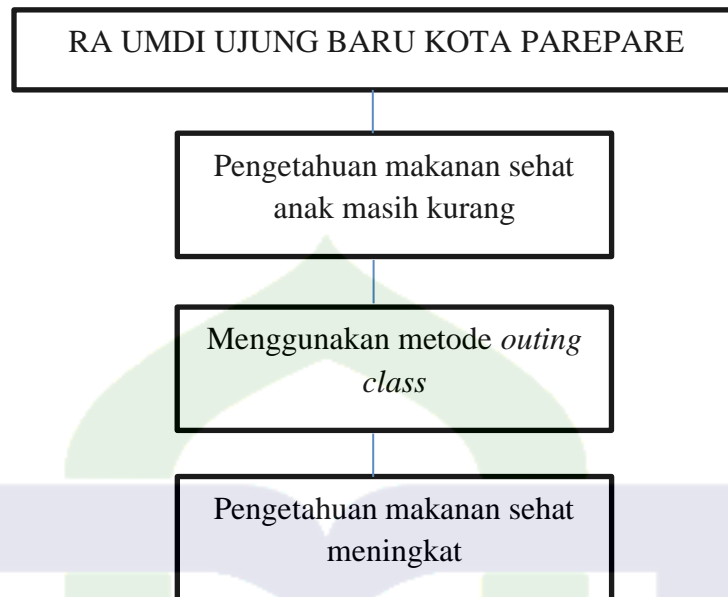
C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir sebagai landasan dari suatu sistematis untuk dapat berpikir kemudian diuraikan menjadi suatu masalah. Adapun variabel yang akan di teliti dalam penelitian ini yaitu pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare. Dengan demikian *outing class* merupakan aktivitas yang mengarahkan peserta didik untuk melakukan suatu kegiatan yang membawa mereka mengamati lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat masih kurang, sehingga terdapat beberapa anak yang membawa bekal seperti snack, permen, minuman kemasan, dan lainnya. Untuk meningkatkan pengetahuan makanan sehat anak, pendidik menggunakan metode *outing class* (belajar di luar kelas).

Berhubung dari masalah tersebut, metode belajar yang dapat meningkatkan pengetahuan anak yaitu *outing class* agar anak mengamati secara langsung peristiwa yang ada di lingkungannya. Dengan demikian proses pembelajaran yang dilakukan menghasilkan pengalaman baru dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Hal tersebut dapat memengaruhi pengetahuan anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

⁵⁴ Denok Dwi Angraini, *et al.*, 'Optimalisasi Pemanfaatan Lingkungan Sekolah Pada Kegiatan Pembelajaran Luar Kelas Dalam Pendidikan Anak Usia Dini', *Jurnal Program Studi PGRA*, 8.2 (2022), h. 199–207.



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara yang dirumuskan oleh seorang peneliti terhadap variabel penelitian yang akan diteliti. Perlu diketahui bahwa hipotesis merupakan dugaan sementara dalam membantu melakukan penyelidikan. Adapun hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

H_1 : Terdapat pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian kuantitatif yang dilakukan untuk mengecek atau menyalahkan hipotesis atau mengenali hubungan sebab akibat antar gejala. Dalam penelitian ini, sebab dari suatu gejala akan diuji untuk mengetahui apakah sebab tersebut memengaruhi akibat. Tujuan dari penelitian eksperimen yakni membandingkan antar kelompok eksperimen yang diberikan suatu perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan suatu perlakuan untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan tersebut.⁵⁵

Penelitian ini melibatkan satu kelas eksperimen dengan tujuan mengetahui pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak. Penelitian ini menggunakan *Pre-eksperimental Design* jenis *One Group Pretest Posttest Design*. Desain *one group pretest posttest* ialah desain penelitian eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding. Desain penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian *One Group Pretest Posttest Design*

Pretest	Perlakuan	Posttest
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = *pretest* (nilai sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen)

X = perlakuan dengan menggunakan *outing class* (belajar diluar kelas)

O₂ = *posttest* (nilai setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen)

⁵⁵ Amat Jaedun. 'Metodologi Penelitian Eksperimen', *Metodologi Penelitian Eksperimen*, 2011, pp. 1-12.

Gambar 3.1 Desain Penelitian Pengaruh *Outing Class* Terhadap Pengetahuan Makanan Sehat Pada Anak Kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

O ₁ (Pretest)	X (Treatment 1)	X (Treatment 2)	X (Treatment 3)	O ₂ (Posttest)
Nilai tes awal kelompok eksperimen	Observasi lingkungan	Menanam sayuran	Mengenal makanan 4 sehat 5 sempurna	Nilai tes akhir kelompok eksperimen

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare yang berlokasi di Jl. Andi Sinta, Ujung Baru, Kec. Soreang, Kota Parepare. Adapun waktu penelitian dilakukan pada tanggal 04 Juni 2023 sampai tanggal 08 Juni 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok B di RA UMDI Ujung Baru pada tahun ajaran 2023/2024.

Tabel 3.2 Populasi peserta didik kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah Peserta Didik
1.	B1	9	7	16
2.	B2	8	8	16
3.	B3	10	7	17
Jumlah		27	22	49

2. Sampel

Sampel merupakan proses pengumpulan data, yang mana populasi yang diambil hanya sebagian dari sifat atau ciri yang telah ditentukan. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah kelas B2 dengan jumlah peserta didik 16 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling purposive*. *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan peneliti. Adapun ciri-cirinya adalah anak usia dini yang menimba ilmu di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare, usia tergolong anak usia dini yaitu 5-6 tahun, dan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.⁵⁶

Tabel 3.3 Sampel Peserta Didik Kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah Peserta Didik
1.	B2	8	8	16
Jumlah		8	8	16

D. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan alat bantu atau instrument yang digunakan seseorang untuk mengumpulkan data hasil penelitian yang lengkap. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah:

a. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks yakni proses-proses pengamatan dan ingatan. Observasi diawali dengan mengamati secara langsung kondisi atau situasi pada lokasi penelitian. Observasi yang

⁵⁶ Heri Retnawati. 'Teknik Pengambilan Sampel', 2017.

dilakukan pada penelitian ini adalah mengamati pelaksanaan kegiatan *outing class* di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

b. Angket

Instrumen penelitian selanjutnya yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yakni angket. Angket merupakan teknik pengumpulan data berupa pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden. Angket penelitian ini terdiri dari pertanyaan dalam skala likert. Skala likert adalah skala yang berisi pertanyaan-pertanyaan sikap yaitu suatu pertanyaan mengenai objek. Dalam membuat pertanyaan menggunakan skala likert, variabel penelitian yang diukur akan diuraikan menjadi indikator variabel. Setelah itu indikator yang telah ada akan dijadikan sebagai acuan dalam membuat item-item pertanyaan. Skala likert yang digunakan pada penelitian ini berupa skala likert empat poin, yakni: 1 = K (Kurang), 2 = C (Cukup), 3 = B (Baik), dan 4 = SB (Sangat Baik).

Pembuatan item pertanyaan skala likert pada penelitian ini terkait aspek kognitif anak usia 5-6 tahun atau anak usai dini. Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. Angket pada penelitian ini digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui pengetahuan anak tentang makanan sehat di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

c. Dokumentasi

Alat pengumpulan data selanjutnya yakni dokumentasi. Dokumentasi adalah proses pengumpulan informasi suatu kegiatan yang digunakan sebagai bukti berupa dokumen, tulisan, gambar, maupun hasil karya. Bentuk dokumentasi yang digunakan pada penelitian ini berupa gambar atau foto kegiatan pelaksanaan *outing class* di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

2. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data merupakan sebuah proses dalam mengolah data hasil penelitian untuk memperoleh suatu informasi. Langkah selanjutnya yang akan dilakukan jika sebuah data penelitian terkumpul yakni mengolah atau menganalisis data tersebut. Pada penelitian ini data yang telah terkumpul akan dianalisis menggunakan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 24.

E. Defenisi Operasional Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan secara operasional yang didefinisikan sebagai berikut:

1. *Outing class* ialah aktivitas belajar yang dilakukan di luar kelas dengan menjadikan alam atau lingkungan sekitar sebagai sumber belajar. Dalam penelitian ini, kegiatan *outing class* dilaksanakan sebanyak 3 kali dengan mengobservasi lingkungan, menanam sayuran, dan mengenal makanan 4 sehat 5 sempurna. Tahap pelaksanaannya terdiri dari perencanaan yakni dengan membuat RPPH. Selanjutnya, tahap pelaksanaan dilakukan dengan melakukan aktivitas di luar kelas. Dan tahap evaluasi yakni dilakukan tanya jawab terkait kegiatan yang telah dilakukan.
2. Makanan sehat adalah jenis makanan yang mempunyai zat gizi cukup atau mengandung empat sehat lima sempurna, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan susu.

F. Instrumen Penelitian

Dalam melakukan penelitian tentu ada langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mengumpulkan sebuah data, salah satunya menyusun instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan metode yang digunakan dalam mengumpulkan data agar proses pengumpulan data menjadi mudah dan sistematis. Pada penelitian ini, instrumen penelitian yang dibuat terlebih dahulu dikonsultasikan kepada dosen pembimbing. Setelah instrumen disetujui untuk diujikan selanjutnya akan diserahkan kepada guru sekolah di tempat atau lokasi penelitian.

Tujuan dilakukannya uji coba instrumen agar diperoleh instrumen penelitian yang baik. Untuk mengetahui apakah instrumen penelitian tersebut baik dan layak untuk diujikan, maka dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Tabel 3.4 Instrumen Pengetahuan Makanan Sehat di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

Aspek	Indikator	Sub Indikator	No. Item	Jumlah
Kognitif	Belajar dan Pemecahan Masalah	a. Anak mengetahui jenis buah yang berbentuk lingkaran b. Anak mengetahui menu sarapan yang sehat c. Anak mengetahui jenis sayuran yang berwarna hijau	6,9,10	3
	Berfikir Logis	a. Anak mengetahui jenis-jenis makanan sehat b. anak mengetahui manfaat mengonsumsi sayuran c. Anak mengetahui jenis-jenis karbohidrat d. Anak mengetahui buah yang mengandung vitamin C e. Anak mengetahui manfaat meminum susu	2,3,4,5,7	5
	Berfikir	a. Anak mengetahui	1,8	2

	Simbolik	manfaat mengonsumsi makanan sehat b. Anak mengetahui jenis sayuran yang berwarna hijau		
Total				10

Penelitian ini menggunakan angket untuk mengukur pengetahuan anak tentang makanan sehat. Capaian diukur sesuai dengan standar PAUD nasional yang tertulis pada Permendikbud No. 137 tahun 2014 tentang Standar PAUD dan 146 tahun 2014 tentang Kurikulum PAUD. Dalam kriteria penilaian pencapaian anak diukur berdasarkan kategori kurang, cukup, baik, dan sangat baik.

Tabel 3.5 Kriteria Pencapaian Anak

Persentase	Status Pencapaian
< 13,633	Kurang
13,633 – 20,375	Cukup
20,375 – 27,116	Baik
>27,116	Sangat Baik

Sumber : Kemendikbud. (2015). *Pedoman Penilaian Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini*

Sebuah instrument penelitian dapat diujikan apabila telah melewati tahap-tahap pengujian. Hal tersebut bertujuan agar instrument yang dibuat memenuhi kriteria pengujian yakni valid dan reliabel. Untuk memperoleh instrument yang baik maka dilakukan uji instrument yakni uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan SPSS 24. Berikut penjelasan mengenai hasil uji validitas dan reliabilitas instrument penelitian:

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengukur instrument yang dibuat dapat digunakan untuk mengukur apa yang perlu diukur. Uji validitas dasarnya mengukur sebuah item pertanyaan yang digunakan pada penelitian. Kriteria uji validitas yakni membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel. Berikut kriteria pengujian uji validitas:

Tabel 3.6 Kriteria Pengujian Uji Validitas

Keterangan	Artinya
r hitung $>$ r tabel	Valid
r hitung $<$ r tabel	Invalid

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas

No Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,918	0,497	Valid
2	0,816	0,497	Valid
3	0,891	0,497	Valid
4	0,897	0,497	Valid
5	0,924	0,497	Valid
6	0,707	0,497	Valid
7	0,807	0,497	Valid
8	0,924	0,497	Valid
9	0,799	0,497	Valid
10	0,689	0,497	Valid

Berdasarkan data hasil uji validitas di atas pada 10 item soal angket semua valid dengan r hitung $>$ r tabel, yakni nilai r tabel adalah 0,497 pada taraf signifikansi 5%.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur suatu instrument pengukur atau tes dapat konsisten dalam memberikan hasil pada setiap pengukuran yang dilakukan. Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan menghitung

koefisien *Cronbach's alpha*.⁵⁷ Untuk kategorisasi koefesien reliabilitas *Cronbach's alpha* yakni:

Tabel 3.8 Kategorisasi Reliabilitas *Cronbach's Alpha*

Reliabilitas	Kategori
0,800 – 1,00	Sangat Tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,500	Cukup
0,200 – 0,399	Rendah
0 – 0,200	Sangat Rendah

Berikut ini menunjukkan hasil uji reliabilitas setelah dilakukan uji validitas dengan semua item pertanyaan valid.

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	10

Berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas menunjukkan nilai koefisien reliabilitas dengan skor *cronbach alpha* 0.951 artinya instrument penelitian berada pada kategori sangat tinggi. Jadi disimpulkan hasil uji validitas dan reliabilitas instrument ini valid dan reliabel maka instrument ini dapat digunakan untuk melanjutkan penelitian.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif merupakan analisis statistik yang memberikan gambaran secara umum mengenai karakteristik dari masing-masing variabel

⁵⁷ Budi Darma, *STATISTIKA PENELITIAN MENGGUNAKAN SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, Uji R2* (DKI Jakarta: GUEPEDIA, 2021).

penelitian dilihat dari nilai rata-rata (mean), maximum, dan minimum. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran tentang pengetahuan anak tentang makanan sehat. Data yang digunakan adalah data pretest dan posttes. Untuk mengetahui hal tersebut dilakukan analisis data menggunakan SPSS 24.

2. Analisis Statistik Inferensial

a. Pengujian Persyaratan Analisis Data

1) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji prasyarat dalam melakukan analisis data. Untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji normalitas. Pada penelitian ini uji normalitas yang digunakan yakni uji Kolmogorof-smirnov dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.⁵⁸

Tabel 3.10 Ketentuan Uji Kolmogorov-Smirnov

Probabilitas	Artinya
Sig > 0,05	Data berdistribusi normal
Sig < 0,05	Data tidak berdistribusi normal

b. Uji Hipotesis

1) Uji Paired Sample t-Test

Uji *Paired Sample t-Test* merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan adalah memberikan perlakuan berbeda pada subjek yang sama.⁵⁹

⁵⁸ Nisrina Haniah, 'Uji Normalitas Dengan Metode Liliefors', *Statistika Pendidikan*, 2013, pp. 1–17.

⁵⁹ Icam Sutisna, 'Statistika Penelitian: Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif', *Universitas Negeri Gorontalo*, 1.1 (2020), 1–15.

Tabel 3.11 Ketentuan Uji-t

Probabilitas	Artinya
Sig (2-tailed) < 0,05	Terdapat pengaruh
Sig (2-tailed) > 0,05	Tidak terdapat pengaruh



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian dijadikan sebagai gambaran dalam mendeskripsikan data hasil penelitian secara umum. Penelitian ini berjudul “Pengaruh *Outing Class* Terhadap Pengetahuan Makanan Sehat Pada Anak Kelompok B Di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare”. Variabel bebas penelitian ini ialah *outing class*, sedangkan variabel terikat yakni pengetahuan makanan sehat. Pada penelitian ini, untuk memperoleh data hasil penelitian digunakan angket untuk mengumpulkan data. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

Instumen yang baik adalah instrumen yang memenuhi syarat valid. Sehingga sebelum instrument tersebut digunakan dilakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dosen pembimbing. Setelah instrument disetujui maka dilakukan uji validitas untuk mengetahui seberapa valid instrument yang telah dibuat. Pada penelitian ini, instrument terdiri dari 10 item. Adapun hasil validitas instrument menunjukkan bahwa instrument yang terdiri dari 10 item semua valid.

Penerapan *outing class* dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan yang dimulai pada tanggal 05 sampai 07 Juni 2023. Penerapan *outing class* dalam hal ini peneliti turun langsung dalam menerapkannya sebagai guru. Adapun jadwal kegiatan *outing class* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan *Outing Class*

Hari/Tanggal	Tema Kegiatan <i>Outing Class</i>	Tempat Pelaksanaan	Waktu
Senin, 05 Juni 2023	Observasi lingkungan	Lingkungan sekitar RA	± 60 menit
Selasa, 06 Juni 2023	Menanam sayuran	Menanam kacang hijau	± 60 menit
Rabu, 07 Juni 2023	Mengenal makanan 4 sehat 5 sempurna	Market day	± 60 menit

Tahapan penerapan *outing class*. Pertemuan pertama pada tanggal 05 Juni 2023 dengan waktu pelaksanaan ± 60 menit.

- 1) Perencanaan
 - a) Membuat dan menentukan rencana pelaksanaan pembelajaran harian sesuai dengan tema kegiatan *outing class* (RPPH) yakni observasi lingkungan.
- 2) Pelaksanaan
 - a) Penerapan SOP pembukaan
 - b) Anak diajak keluar sekolah
 - c) Anak diminta untuk mengamati lingkungan sekitar sekolah
 - d) Setelah observasi anak kembali ke kelas
- 3) Evaluasi
 - a) Guru bertanya mengenai hasil temuan anak dari proses mengamati

Tahap penerapan *outing class*. Pertemuan kedua pada tanggal 06 Juni 2023 dengan waktu pelaksanaan ± 60 menit.

- 1) Perencanaan
 - a) Membuat dan menentukan rencana pelaksanaan pembelajaran harian sesuai dengan tema kegiatan *outing class* (RPPH) yakni menanam sayuran kacang hijau.

- 2) Pelaksanaan
 - a) Penerapan SOP pembukaan
 - b) Anak diajak keluar kelas
 - c) Guru menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan untuk menanam kacang hijau
 - d) Guru mendemonstrasikan cara menanam kacang hijau
 - e) Anak diminta untuk maju satu persatu menanam kacang hijau
- 3) Evaluasi
 - a) Guru bertanya terkait tanaman kacang hijau

Tahap penerapan *outing class*. Pertemuan ketiga pada tanggal 07 Juni 2023 dengan waktu pelaksanaan \pm 60 menit.

- 1) Perencanaan
 - a) Membuat dan menentukan rencana pelaksanaan pembelajaran harian sesuai dengan tema kegiatan *outing class* (RPPH) yakni market day dengan mengenalkan makanan 4 sehat 5 sempurna.
- 2) Pelaksanaan
 - a) Penerapan SOP pembukaan
 - b) Guru menyiapkan media pembelajaran
 - c) Anak dibagi menjadi dua kelompok yakni ada yang berperan sebagai penjual dan pembeli
 - d) Guru menginstruksikan cara bermain
 - e) Anak diberikan kesempatan untuk memainkan perannya
- 3) Evaluasi
 - a) Guru bertanya mengenai makanan sehat
 - b) Guru bertanya mengenai jenis-jenis makanan sehat

Pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari beberapa tahap. Prosedur rancangan penelitian eksperimen “*One Group Pretest-Posttest Design*” pada penelitian ini adalah “Pengaruh *Outing Class* terhadap Pengetahuan Makanan Sehat pada Anak Kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare” adalah:

a. Tahap pertama : pemilihan subjek penelitian

Subjek yang menjadi eksperimen adalah subjek yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Anak usia dini yang menimba ilmu di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.
- 2) Usia tergolong anak usia dini yaitu 5-6 tahun.
- 3) Jenis kelamin laki-laki dan perempuan

b. Tahap kedua: pelaksanaan pretest

Pelaksanaan pretest dilakukan pada tanggal 04 Juni 2023 yakni sehari sebelum dilakukan perlakuan *outing class*. Data pretest di ambil menggunakan angket untuk melihat hasil dari pengetahuan makanan sehat sebelum diberikan perlakuan *outing class*. Dalam melakukan kegiatan pretest dilakukan kegiatan pembelajaran seperti biasanya. Dalam pretest ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan anak tentang makanan sehat.

c. Tahap ketiga: pelaksanaan *outing class*

Pelaksanaan perlakuan yakni *outing class* dilaksanakan pada tanggal 05 Juni 2023 sampai dengan 07 Juni 2023 yang bertempat di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare. *Outing class* dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi kegiatan yang akan dilakukan \pm 60 menit. Setiap kali pertemuan, dimulai dari pukul 08.00 WITA. Adapun rangkuman kegiatan *outing class* sebagai berikut:

1) Pertemuan pertama

Pertemuan pertama, dilakukan pada tanggal 05 Juni 2023 dengan tema kegiatan *outing class* yakni observasi lingkungan sekitar TK. Kegiatan pembukaan diawali penerapan SOP pembukaan. Selanjutnya kegiatan inti, anak diajak keluar dan diminta untuk mengamati lingkungan sekitar sekolah.

Setelah melakukan observasi lingkungan sekitar TK anak akan ditanya mengenai hasil temuan dari proses mengamati.

2) Pertemuan kedua

Pertemuan kedua, dilakukan pada tanggal 06 Juni 2023 dengan tema kegiatan menanam sayuran yakni menanam kacang hijau. Kegiatan pembukaan diawali penerapan SOP pembukaan. Selanjutnya kegiatan ini, peneliti memperkenalkan alat dan bahan serta mendemonstrasikan kegiatan yang akan dilakukan.

3) Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga, dilakukan pada tanggal 07 Juni 2023 dengan tema kegiatan mengenal makanan 4 sehat 5 sempurna yakni market day. Kegiatan pembukaan diawali penerapan SOP pembukaan. Selanjutnya kegiatan inti, anak mengamati jenis-jenis makanan sehat dan alat media yang telah disediakan. Setelah itu anak akan bermain market day dimana anak akan berperan sebagai penjual dan pembeli.

d. Tahap ketiga: pelaksanaan posttest

Pelaksanaan posttest dilaksanakan pada tanggal 08 Juni 2023 yakni tiga hari setelah perlakuan *outing class*. Semua subjek diberikan posttest, subjek diminta untuk mengisi angket berisi sub indikator tentang makanan sehat untuk anak usia 5-6 tahun dengan bantuan peneliti. Dikarenakan anak masih belum bisa mengisi sendiri angket tersebut maka peneliti yang mengisi angket tersebut. Adapun cara anak menjawab angket tersebut yakni dengan diberikan pertanyaan tentang makanan sehat sesuai dengan sub indikator yang ada di angket.

1. Hasil Penelitian Pengetahuan Makanan Sehat Sebelum (Pretest) Pada Anak Kelompok B Di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

Pretest yang dilakukan peneliti untuk mengetahui pengetahuan anak tentang makanan sehat sebelum *outing class*. Sehingga untuk mengetahui pengetahuan anak tentang makanan sehat maka diberikan lembar angket berisi sub indikator makanan sehat. Adapun hasil angket pretest (sebelum)

pelaksanaan *outing class* di RA UMDI Ujung Baru Kota dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Skor Pretest

No	Nama Peserta Didik	Skor Pretest
1.	A	20
2.	B	21
3.	C	35
4.	D	17
5.	E	25
6.	F	25
7.	G	14
8.	H	30
9.	I	15
10.	J	30
11.	K	20
12.	L	16
13.	M	14
14.	N	14
15.	O	15
16.	P	15

Setelah nilai pretest diketahui maka selanjutnya adalah menganalisis nilai tersebut dengan menggunakan SPSS 24 untuk mengetahui pengetahuan anak tentang makanan sehat sebelum *outing class*. Hasil analisis yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Hasil Analisis Pretest

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	16	14	35	20.38	6.742
Valid N	16				

Pada tabel di atas dilihat bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat sebelum *outing class* memiliki nilai terendahnya sebesar 14 dan nilai tertinggi sebesar 35 dengan nilai rata-ratanya sebesar 20.38 dan standar deviasinya

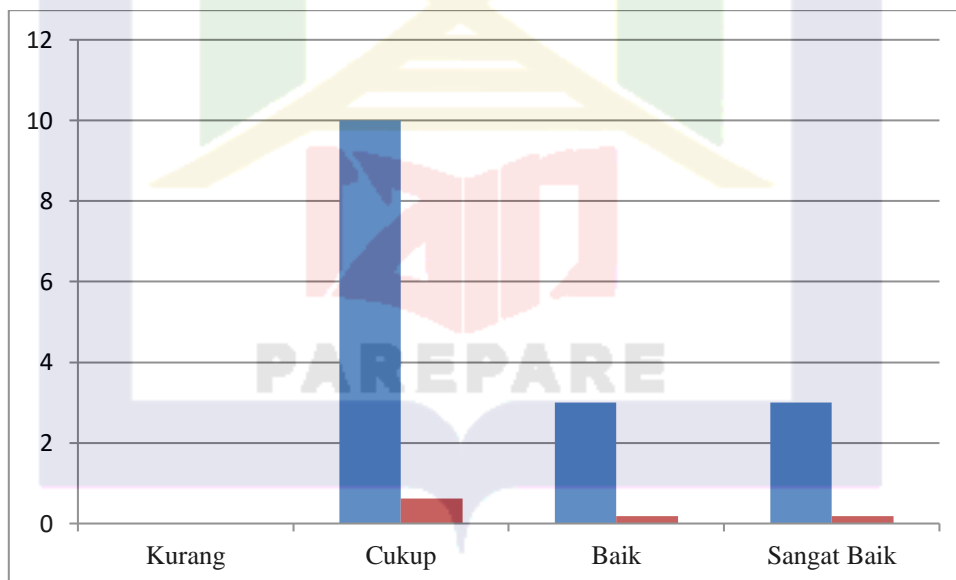
sebesar 6.742. Setelah dilakukan analisis statistik, maka selanjutnya di kelompokkan dalam kategori perkembangan anak. Adapun hasil pengetahuan anak tentang makanan sehat sebelum *outing class* dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategori Pencapaian Anak Pretest

No	Persentase	Kategori Pencapaian	Pretest	
			Frekuensi	Persentase
1.	< 13,633	Kurang	-	-
2.	13,633 – 20,375	Cukup	10	62.5%
3.	20,375 – 27,116	Baik	3	18.8%
4.	>27,116	Sangat Baik	3	18.8%
Jumlah			16	100%

Sumber data: Hasil data SPSS 24

Gambar 4.1 Kategori Perkembangan Anak Pretest



Berdasarkan data pretest pada tabel di atas yang terdiri dari 16 anak kelompok B2 di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare. Hasil pretest menunjukkan bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat masuk dalam kategori cukup dengan 62.5% terdiri dari 10 anak. Dan baik dengan 18.8%

terdiri dari 3 anak. Dan terakhir sangat baik dengan 18.8% terdiri dari 3 anak. Hal yang menyebabkan masih banyak anak yang berada pada kategori cukup adalah karena pengenalan makanan sehat pada anak masih kurang diajarkan.

2. Hasil Penelitian Pengetahuan Makanan Sehat Sesudah (Posttest) Pada Anak Kelompok B Di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

Perlakuan *outing class* diterapkan setelah pretest dilakukan. Setelah diberikan perlakuan maka akan dilakukan pengumpulan data. Posttest bertujuan untuk mengetahui pengetahuan anak tentang makanan sehat setelah dilaksanakan *outing class* di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

Tabel 4.5 Skor Posttest

No	Nama Peserta Didik	Skor Posttest
1.	A	33
2.	B	34
3.	C	38
4.	D	34
5.	E	34
6.	F	33
7.	G	35
8.	H	37
9.	I	33
10.	J	35
11.	K	35
12.	L	31
13.	M	36
14.	N	32
15.	O	32
16.	P	33

Setelah nilai pretest diketahui maka selanjutnya adalah menganalisis nilai tersebut dengan menggunakan SPSS 24 untuk mengetahui pengetahuan anak tentang makanan sehat sesudah *outing class*. Hasil analisis yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Hasil Analisis *Posttest*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
POSTTEST	16	31	38	34.06	1.879
Valid N	16				

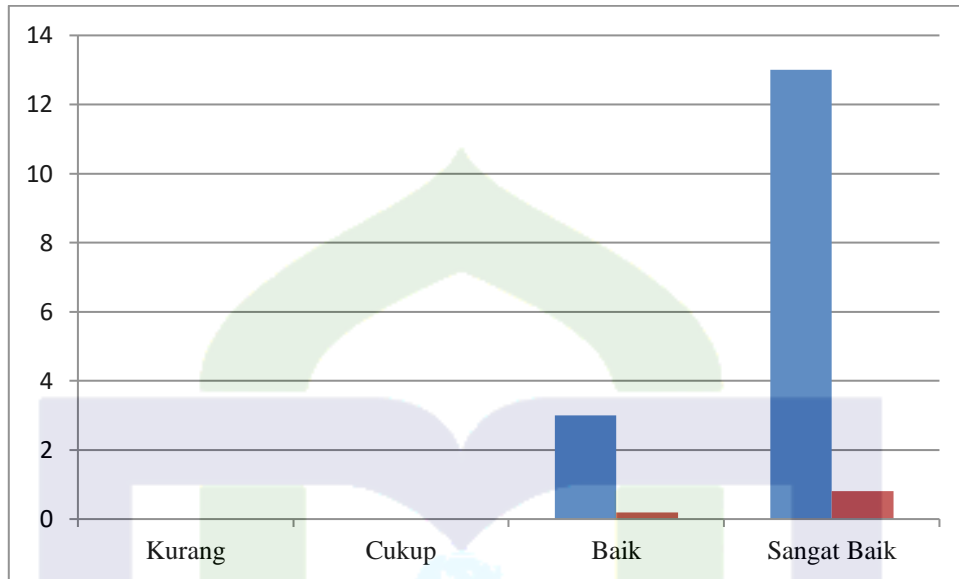
Pada tabel di atas dilihat bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat sesudah *outing class* memiliki nilai terendahnya sebesar 31 dan nilai tertinggi sebesar 38 dengan nilai rata-ratanya sebesar 34.06 dan standar deviasinya sebesar 1.879. Setelah dilakukan analisis statistik, maka selanjutnya di kelompokkan dalam kategori perkembangan anak. Adapun hasil pengetahuan anak tentang makanan sehat sesudah *outing class* dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.7 Kategori Perkembangan Anak *Posttest*

No	Persentase	Kategori Pencapaian	Pretest	
			Frekuensi	Persentase
1.	< 13,633	Kurang	-	-
2.	13,633 – 20,375	Cukup	-	-
3.	20,375 – 27,116	Baik	3	18.8%
4.	>27,116	Sangat Baik	13	81.3%
Jumlah			16	100%

Sumber data: Hasil data SPSS 24

Gambar 4.2 Kategori Perkembangan Anak Posttest



Berdasarkan data posttest pada tabel di atas yang terdiri dari 16 anak kelompok B2 di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare. Hasil posttest menunjukkan bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat setelah *outing class* masuk dalam kategori baik dengan 18.8% terdiri dari 3 anak. Dan masuk dalam kategori sangat baik dengan 81.3% terdiri dari 13 anak. Dalam hasil posttest terdapat peningkatan dimana semua anak berada pada kategori berkembang sangat baik (BSH). Hal ini disebabkan karena telah dilakukan pengenalan makanan sehat pada anak melalui kegiatan *outing class*.

B. Pengujian Persyaratan Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis data terkait pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare. Maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan program SPSS 24 untuk mengetahui variabel tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hasil analisis uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

		Pretest	Posttest
N		16	16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	20.38	34.06
	Std. Deviation	6.742	1.879
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.192	.152
	Positive	.192	.152
	Negative	-.172	-.098
Test Statistic		.192	.152
Asymp. Sig. (2-tailed)		.119 ^c	.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas data di atas pada Kolmogorov-Smirnov yang telah dilakukan, pada hasil pretest memiliki nilai $0.119 > 0.05$ maka data hasil pretest berdistribusi normal. Sedangkan posttest memiliki nilai $0.200 > 0.05$ yang berarti data berdistribusi normal. Jadi dapat disimpulkan bahwa uji normalitas data didapatkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, data hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Maka setelah diketahui hasil uji normalitas maka selanjutnya dilakukan uji *Paired Samples T test*. Uji *Paired Samples T test* dilakukan untuk membandingkan apakah terjadi perubahan terhadap subjek eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yakni *outing class* pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare. Hasil analisis uji *Paired Samples T test* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7 Hasil Uji *Paired Samples T Test*

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	20.38	16	6.742	1.685
	Posttest	34.06	16	1.879	.470

Berdasarkan tabel output *Paired Samples Statistics* menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B pretest menunjukkan sebesar 20.38 dan posttest menunjukkan sebesar 34.06. Hasil tersebut membuktikan jika terjadi perubahan pada nilai mean antara pretest dan posttest. Hal tersebut berarti melalui kegiatan *outing class* pengetahuan makanan sehat pada subjek mengalami peningkatan jika dilihat dari mean yang dihasilkan.

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	16	.635	.008

Hasil output *Paired Sample Correlations* menunjukkan jika korelasi antara hasil pretest dan posttest sebesar 0.635, dengan nilai signifikansi 0.05 yang berarti $0.635 > 0.05$ memiliki korelasi antara hasil pretest dan posttest. Selanjutnya dilakukan uji *Paired Sample T test* untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada subjek, yakni *outing class*.

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			

Pair 1	Pretest – Posttest	-13.688	5.735	1.434	-16.744	-10.631	-9.546	15	.000
--------	--------------------	---------	-------	-------	---------	---------	--------	----	------

Sumber data: Hasil Olah Data Program SPSS 24

Dasar pengambilan keputusan uji *Paired Samples T Test* ialah jika nilai sig (2-tailed) < 0.05 maka hipotesis diterima. Sedangkan, jika nilai sig (2-tailed) > 0.05 maka hipotesis ditolak. Pada tabel hasil pengukuran *Paired Samples T Test* di atas menunjukkan jika nilai $t = 9.546$ dan signifikansi 0.000. Berarti $0.000 < 0.05$ maka hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian berupa kesimpulan terkait hasil data yang telah terkumpul dan dianalisis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare di dapatkan bahwa pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B tergolong masih kurang. Maka dari itu peneliti melakukan sebuah eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa *outing class* terhadap kelompok B yakni kelas B2 dengan jumlah peserta didik 16 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, angket, dan dokumentasi dengan teknik analisis data yakni menggunakan program SPSS (Statistical Product Service Solution) 24.

Sebelum peneliti mendeskripsikan hasil penelitian, terlebih dahulu dijelaskan mengenai *outing class*. *Outing class* (pembelajaran di luar kelas) yakni upaya melakukan aktivitas yang membawa anak untuk mengamati lingkungan sekitarnya disesuaikan dengan materi pelajaran yang akan diajarkan. *Outing class*

dilakukan dengan memanfaatkan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar. Aktivitas ini memberikan pengalaman secara langsung kepada anak untuk melihat alam sekitar sehingga sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare, maka hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

Berdasarkan pada penelitian yang sudah dilakukan pada kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare bahwa sebelum dilaksanakan *outing class* didapatkan bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat masuk pada kategori cukup (C) dan baik (B). Pada kategori cukup (C) dengan 62.5% terdiri dari 10 anak serta berada pada baik (B) dengan 18.8% terdiri dari 3 anak. Dan terakhir sangat baik (SB) dengan 18.8% terdiri dari 3 anak.

Selanjutnya setelah dilaksanakan *outing class* menunjukkan bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat masuk pada kategori baik (B) dan sangat baik (SB). Pada kategori baik (B) dengan 18.8% terdiri dari 3 anak dan sangat baik (SB) dengan 81.3% terdiri dari 13 anak. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Dewi dan Ratna di PAUD bahwa salah satu cara yang dapat dilakukan dalam meningkatkan aspek kognitif anak usia dini yakni dengan kegiatan bermain sambil belajar diantaranya berupa penerapan sentra *cooking*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan jika melalui penerapan sentra *cooking* dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat.

Pada penelitian ini dalam meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat dilakukan kegiatan *outing class* (belajar di luar kelas). Adapun bentuk kegiatan *outing class* terdiri dari observasi lingkungan, menanam sayuran, dan mengenal makanan 4 sehat 5 sempurna melalui market day.

1. Adanya Pengaruh *Outing Class* terhadap Pengetahuan Makanan Sehat pada Anak Kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan anak tentang makanan sehat pada kelompok B di RA UMDI

Ujung Baru Kota Parepare sebelum dan sesudah *outing class* terjadi peningkatan. Dapat dilihat dari analisis data yang telah dilakukan yakni hasil pretest dan posttest. Hasil analisis data menunjukkan jika pengetahuan anak tentang makanan sehat diperoleh pada hasil posttest berada pada kategori baik (B) dan sangat baik (SB). Hal ini dikarenakan anak sudah mengetahui makanan sehat, baik itu jenis-jenis makanan sehat maupun manfaat mengonsumsi makanan sehat.

Selanjutnya untuk hasil uji-t dengan jenis sampel berpasangan (*Paired Sample T Test*) menggunakan SPSS di peroleh hasil pengujian menunjukkan $t = 9.546$ dan signifikasi 0.000 . Dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai $\text{sig (2-tailed)} < 0.05$ maka hipotesis diterima. Berarti $\text{sig } 0.000 < 0.05$ hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *outing class* memberikan pengaruh terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Aisyitan dan Rizki bahwa *outing class* dapat meningkatkan pengetahuan anak salah satunya tentang lingkungan yang ada di sekitarnya dan membantu meningkatkan aspek perkembangan anak.

Pada hasil uraian di atas maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak sehingga efektif untuk dijadikan sebagai metode pembelajaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Utami yakni dengan metode pembelajaran *outing class* dapat menumbuhkan rasa cinta dan kepedulian anak terhadap alam sekitar. Pembelajaran di luar kelas mengacu pada pengalaman dan pendidikan lingkungan yang sangat berpengaruh pada kecerdasan anak. *Outing class* merupakan salah satu metode pembelajaran yang memberikan ruang kepada anak untuk mengeksplorasi hal-hal baru dilingkungan anak sehingga mengembangkan kecerdasan pada anak.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*” dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

Pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B sebelum dan sesudah *outing class* di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare mengalami peningkatan. Hasil tersebut dapat dilihat dari hasil data pretest dan posttest. Hasil pretest (sebelum) diberikan perlakuan *outing class* pengetahuan anak tentang makanan sehat berada pada kategori cukup (C). Hal ini terbukti dari beberapa anak yang membawa bekal seperti snack, permen, minuman kemasan, dan lainnya. Selanjutnya hasil posttest (sesudah) diberikan perlakuan *outing class*, pengetahuan anak tentang makanan sehat menjadi meningkat yakni berada pada kategori sangat baik (SB). Peningkatan tersebut dialami oleh seluruh anak kelompok B2 di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare. Peningkatan tersebut terjadi disebabkan oleh perlakuan yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh peserta didik kelompok B2.

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *outing class* terhadap pengetahuan makanan sehat pada anak kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare. Hal tersebut diperkuat ketika dilakukan uji *paired sampel t test*. Hasil ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dan didukung dengan teori terdahulu yang menyatakan bahwa *outing class* dapat meningkatkan pengetahuan anak dan membantu meningkatkan aspek perkembangan anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa *outing class* dapat dijadikan sebagai metode pembelajaran untuk meningkatkan aspek perkembangan anak usia dini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat, yakni:

1. Bagi Anak atau Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi anak untuk lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Selain itu, orang tua diharapkan lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi anak. Hal tersebut bertujuan agar anak terbiasa menghindari mengonsumsi makanan tidak sehat yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangannya. Pada usia 5-6 tahun termasuk dalam golden age yang merupakan tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang paling penting pada kehidupan anak.

2. Bagi RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

Penelitian ini diharapkan agar wali kelas atau guru-guru di sekolah lebih memperhatikan bekal yang dibawa oleh anak. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan teguran kepada anak yang membawa bekal seperti kerupuk, permen, dan lainnya. Selain itu diharapkan dapat memberikan edukasi berupa *outing class* yang berpengaruh terhadap perkembangan anak. Perkembangan anak sangatlah penting bagi kehidupan anak pada usia selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim.

Adawiyah, Elya Robiatul, *et al.*, 'Efektivitas Pendidikan Gizi Melalui Media Video Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Anak Usia Dini', *Edusentris*, 4.1 (2019).

Afandi, Muhamad, *et al.*, *Model Dan Metode Pembelajaran Di Sekolah, Computer Physics Communications* (Semarang: UNISSULA PRESS, 2013).

Afandie, *et al.*, 'Implementasi Metode K-Nearest Neighbor Untuk Pendukung Keputusan Pemilihan Menu Makanan Sehat Dan Bergizi', *Academia.Edu*, 2019, pp. 1–10.

Aliyah, Himmatul. 'Urgensi Makanan Bergizi Menurut Al-Qur'an Bagi Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak', *Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir*, 10.2 (2021).

Almatsier, Sunita. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011.

Andriyani. 'Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan', *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15.2 (2019).

Anggraini, *et al.*, 'Optimalisasi Pemanfaatan Lingkungan Sekolah Pada Kegiatan Pembelajaran Luar Kelas Dalam Pendidikan Anak Usia Dini', *Jurnal Program Studi PGRA*, 8.2 (2022).

Anidar, Jum. 'Teori Belajar Menurut Aliran Kognitif Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran', *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 3.2 (2017), 8–16

Arifin, *et al.*, 'Application Of Interactive Learning Games In Stimulating Knowledge About Object Recognition In Early Childhood', *Educenter: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2.1 (2023).

Bire, *et al.*, 'Pengaruh Gaya Belajar Visual, Auditorial, Dan Kinestetik Terhadap Prestasi Belajar Siswa', *Jurnal Kependidikan*, 44.2 (2014).

Charry, *et al.*, 'Behavioural Evidence For The Effectiveness Of Threat Appeals In The Promotion Of Healthy Food To Children', *International Journal Of Advertising*, 31.4 (2012).

Darma, Budi. *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji*

Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, Uji R2, DKI Jakarta: GUEPEDIA, 2021.

- Erma, Hanifa. *Cara Hidup Sehat*, Jakarta: Sarana Bangun Pustaka, 2011.
- Fitri, *et al.*, 'Analisis Senyawa Kimia Pada Karbohidrat', *Sainteks*, 17.1 (2020).
- Gunawan, *et al.*, 'Taksonomi Bloom – Revisi Ranah Kognitif', *E-Journal.Unipma*, 7.1 (2017).
- Haniah, Nisrina. 'Uji Normalitas Dengan Metode Liliefors', *Statistika Pendidikan*, 2013, pp. 1–17
- Helfat, *et al.*, 'Managerial Cognitive Capabilities And The Microfoundation Of Dynamic Capabilities', *Strategic Management Journal*, 36.6 (2015).
- Hijriati. 'Tahapan Perkembangan Kognitif Pada Masa Early Childhood', *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 1.2 (2017).
- Husin, Achmad. 'Nilai Kesehatan Dalam Syari'at Islam', *Islamuna*, 1.2 (2014).
- Indraswari, Sonya Hayu. 'Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Poster Dan Kartu Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang Di Sdn Ploso I-172 Surabaya', *The Indonesian Journal of Public Health*, 14.2 (2019).
- Jaedun, Amat. 'Metodologi Penelitian Eksperimen', *Metodologi Penelitian Eksperimen*, 2011, pp. 1–12.
- Kamila, Aisyatin, dan Rizki Hidayaturrochman. 'Peran Guru Dalam Mengembangkan Psikomotorik Anak Usia Dini Melalui Media Pembelajaran Outing Class', *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 1.2 (2022).
- Khadijah. *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini*, Medan: Perdana Publishing, 2016.
- Khiyaruhsoleh, Ujang. 'Konsep Dasar Perkembangan Kognitif pada Anak Menurut Jean Piaget', *Dialektika PGSD*, 5.1 (2016).
- Kurniasari, Ratih, *et al.*, 'Pendidikan Gizi Menggunakan Media Nutrientainment Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, 1.2 (2020).
- Kurniati, *et al.*, 'Pangan Thoyyibah: Mengenalkan Gaya Hidup Sehat Pada Anak Usia Dini', *Early Childhood : Jurnal Pendidikan*, 3.2 (2019).

- Kurniawaty, Lia. 'Peningkatan Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Melalui Kegiatan Bermain Cooking Class', *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 4.3 (2017).
- Listia, Wan Nova. 'Anak Sebagai Makhluk Sosial', *Bunga Rampai Usia Emas*, 1.1 (2015),.
- Magdalena, *et al.*, 'Tiga Ranah Taksonomi Bloom Dalam Pendidikan', *EDISI: Jurnal Edukasi Dan Sains*, 2.1 (2020).
- Mifroh, Nazilatul. 'Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran Di SD/MI', *Jurnal Pendidikan Tematik*, 1.3 (2020).
- Mu'min, Sitti Aisyah. 'Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget', *Jurnal Al-Ta'dib*, 6.1 (2013).
- Mursid. *Belajar Dan Pembelajaran*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015.
- Mustakim, Zaenal. *Strategi Dan Metode Pembelajaran, Angewandte Chemie International Edition*, Pekalongan: IAIN Press, 2017.
- Nabila, Nasrin. 'Konsep Pembelajaran Matematika SD Berdasarkan Teori Kognitif Jean Piaget', *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, 6.1 (2021).
- Nurchayati, Dewi, dan Ratna Pusari. 'Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking Pada Kelompok Bermain B Di PAUD BAITUS SHIBYAAN Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2014/2015', *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 3.2 (2015).
- Paputungan, Hasnawati. 'Meningkatkan Kemampuan Mengenal Fungsi Makan Sehat Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Anak Usia Dini', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8.23 (2022).
- Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang*, Jakarta, 2014.
- Pertiwi, Dwi Ana, *et al.*, 'Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun', *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 5.2 (2018).
- Primayana, Kadek Hengki, *et al.*, 'Pengaruh Project Based Outdoor Learning Activity Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Perilaku Belajar Anak Di PAUD', *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.2 (2020).
- Priyono, Felani Henrianti, *et al.*, 'Kemampuan Berpikir Simbolik Pada Ana Usia 5-6 Tahun', *Jurnal Kumara Cendekia*, 9.4 (2021).

- Rahayu, Nurliyati, dan Erni Munastiwi. 'Manajemen Makanan Sehat Di PAUD', *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 3.2 (2019).
- Rahmatunnisa, Sriyanti, dan Fitri Herviana. 'Hubungan Antara Kegiatan Outing Class Dengan Kemampuan Kognitif Materi Makhluk Hidup Di Sekolah Ramah Anak', *EL-Muhbib: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 5.1 (2021).
- Rahmawati, Rizka Lailatul, dan Fikri Nazarullail. 'Strategi Pembelajaran Outing Class Guna Meningkatkan Aspek Perkembangan Anak Usia Dini', *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 7.2 (2020).
- Retnawati, Heri. 'Teknik Pengambilan Sampel', 2017
- Departemen Agama RI. *Mushaf Tajwid Warna Dan Terjemah*, Wonogiri: Insan Mulia Kreasi, 2019.
- Rosyid, Zaiful, Rifiqi, dan SIIti Yumnah. *Outdoor Learning (Belajar Di Luar Kelas)*, Malang: Literasi Nusantara, 2019.
- Rosyida, Susy. 'Multimedia Interaktif Sebagai Media Pembelajaran Tentang Pengenalan Vitamin Yang Terkandung Di Dalam Buah', *Jurnal Teknik Informatika Stmik Antar Bangsa*, 3.I (2017).
- Salamah, Ella, *et al.*, 'Kandungan Mineral Remis (*Corbicula Javanica*) Akibat Proses Pengolahan', *Jurnal Akuatika*, 3.1 (2012).
- SDV, Jozef Glinka. *Manusia Makhluk Sosial Biologis* (Surabaya: Airlangga University Press, 2008)
- Setiawan, Erdi, dan Soegiarto. 'Aplikasi Rekomendasi Pemilihan Menu Makanan Sehat Untuk Anak Penderita Obesitas Menggunakan Metode Fuzzy Tahani', *Progresif: Jurnal Ilmiah Komputer*, 13.1 (2017).
- Siregar, Nurhamida Sari. 'Karbohidrat', *Jurnal Ilmu Keolahraaan*, 13.2 (2014).
- Sit, Masganti. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*, Depok: Kencana, 2017.
- Soelistyarini, Titien Diah. 'Pedoman Penyusunan Tinjauan Pustaka Dalam Penelitian Dan Penulisan Ilmiah', *Universitas Airlangga*, 2013, pp. 1-6.
- Sujiono, Yuliani Nurani. *Hakikat Pengembangan Kognitif, PAUD4101*, 2013
- Susanti, R, dan E Hidayat. 'Profil Protein Susu Dan Produk Olahannya', *Jurnal MIPA*, 39.2 (2016).

- Sutisna, Icam. 'Statistika Penelitian: Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif', *Universitas Negeri Gorontalo*, 1.1 (2020).
- Syampurma, Hilmainur. 'Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang', *Jurnal Menssana*, 3.1 (2018).
- Syaodih, Ernawulan. 'Perkembangan Anak Usia Dini (Usia 0-8 Tahun)', *Terpadu Yayasan Pendidikan Salman Al Farisi*, 2003, pp. 1–22.
- Tatminingsih, Sri, dan In Cintasih. 'Hakikat Anak Usia Dini', *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1 (2016).
- Utari, Retno, dan Widyaiswari Madya. 'Taksonomi Bloom', *Jurnal: Pusdiklat KNPk*, 1942, pp. 1–13.
- Veronica, Nina. 'Permainan Edukatif Dan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini', *Pedagogi : Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4.2 (2018).
- Whildan, Lissya. 'Analisis Teori Perkembangan Kognisi Manusia Menurut Jean Piaget', *Permata : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2.1 (2021).
- Widiyati, Wiwik. 'Belajar Dan Pembelajaran Perspektif Teori Kognitivisme', *Biologi Sel : Jurnal Biology Science & Education*, 3.2 (2014).
- Yurni, Adelwais Febriati, dan Tiurma Sinaga. 'Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah', *Media Gizi Indonesia*, 11.2 (2017).
- Zahroh, Lailatul. 'Pembelajaran Luar Kelas, Aplikasi Pembelajaran AKIK', *Halaqa: Islamic Education Journal*, 1.2 (2017).
- Zubair, Muhammad Kamal, *et al.*, *Penulisan Karya Ilmiah Berbasis Teknologi Informasi IAIN Parepare*, 2020.

LAMPIRAN-LAMPIRAN



LAMPIRAN 1

SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING SKRIPSI



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS TARBIYAH
NOMOR : 296 TAHUN 2023
TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH

- Menimbang : a. Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi mahasiswa Tahun 2023;
- b. Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk diserahi tugas sebagai pembimbing skripsi mahasiswa.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan;
5. Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
6. Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;
7. Keputusan Menteri Agama Nomor 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;
8. Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;
9. Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare;
10. Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.
- Memperhatikan : a. Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Petikan Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2023, tanggal 30 November 2022 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2023;
- b. Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 164 Tahun 2023, tanggal 13 Januari 2023 tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Parepare Tahun 2023.
- MEMUTUSKAN
- Menetapkan : **KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH TENTANG PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE TAHUN 2023;**
- Kesatu : Menunjuk saudara; 1. Dr. Muh. Akib D, M.A
2. Novita Ashari, S.Psi., M.Pd.
Masing-masing sebagai pembimbing utama dan pendamping bagi mahasiswa :
Nama : Nayla Wahdania Hasanuddin
NIM : 19.1800.026
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul Skripsi : Pengaruh Outing Class terhadap Pengetahuan Makanan Sehat pada Anak Kelompok B di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare
- Kedua : Tugas pembimbing utama dan pendamping adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan proposal penelitian sampai menjadi sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi;
- Ketiga : Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada anggaran belanja IAIN Parepare;
- Keempat : Surat keputusan ini diberikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Parepare
Pada Tanggal : 20 Januari 2023

Dekan,



Dr. Zulfah, M.Pd.
NIP. 19830420 200801 2 010

LAMPIRAN 2

SURAT PERMOHONAN REKOMENDASI IZIN PENELITIAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS TARBİYAH**

Alamat : Jl. Amul Baku No. 08 Sumpang Parepare 91132 telp 0421 21307 Fax 24494
P.O. Box 909 Parepare 91100, website www.iainpare.ac.id, email mail@iainpare.ac.id

Nomor : B.2084/In.39/FTAR.01/PP.00 9/05/2023 25 Mei 2023
Lampiran : 1 Bundel Proposal Penelitian
Hal : Permohonan Rekomendasi Izin Penelitian

Yth. Walikota Parepare
C.q. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
di,-
Kota Parepare

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : Nayla Wahdania Hasanuddin
Tempat/Tgl. Lahir : Parepare, 6 September
NIM : 19.1800.028
Fakultas / Program Studi : Tarbiyah/ Manajemen Pendidikan Islam
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : Jl. Chalik, Kel. Sumpang Minangae, Kec. Bacukiki Barat,
Kota Parepare

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Kota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Outing Class Terhadap Pengetahuan Makanan Sehat Pada Anak Kelompok B Di RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare". Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada bulan Mei sampai bulan Juni Tahun 2023. Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.



Tembusan:

- 1 Rektor IAIN Parepare
- 2 Dekan Fakultas Tarbiyah

LAMPIRAN 3

SURAT IZIN PENELITIAN

		SRN IP0000456
PEMERINTAH KOTA PAREPARE DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU <i>Jalan Veteran Nomor 28 Telp (0421) 23594 Faksimile (0421) 27719 Kode Pos 91111. Email : dpmpmsp@pareparekota.go.id</i>		
REKOMENDASI PENELITIAN Nomor : 456/IP/DPM-PTSP/6/2023		
Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian. 3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.		
Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :		
M E N G I Z I N K A N		
KEPADA NAMA	: NAYLA WAHDANIA HASANUDDIN	
UNIVERSITAS/ LEMBAGA	: INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE	
Jurusan	: PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI	
ALAMAT	: JL. CHALIK PAREPARE	
UNTUK	: melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :	
JUDUL PENELITIAN	: PENGARUH OUTING CLASS TERHADAP PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK KELOMPOK B DI RA UMDI UJUNG BARU KOTA PAREPARE	
LOKASI PENELITIAN	: RA UMDI UJUNG BARU KOTA PAREPARE	
LAMA PENELITIAN	: 31 Mei 2023 s.d 14 Juni 2023	
a.	Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung	
b.	Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan	
Dikeluarkan di: Parepare Pada Tanggal : 05 Juni 2023		
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA PAREPARE		
		
Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM Pangkat : Pembina Tk. 1 (IV/b) NIP : 19741013 200604 2 019		
Biaya : Rp. 0.00		

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTP Kota Parepare (scan QRCode)



LAMPIRAN 4

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN



**RAUDHATUL ATFHAL UMDI UJUNG BARU
KECAMATAN SOREANG
KOTA PAREPARE**

Jl. AndiSinta NO.42 Kota Parepare

SURAT KETERANGAN

Yang tertanda tangan dibawah ini:

Nama : Berlian, S.Pd

Jabatan : Kepala RA UMDI Ujung Baru Kota Parepare

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nayla Wahdania Hasanuddin

NIM : 19.1800.028

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

Benar-benar telah mengadakan penelitian dalam rangka Menyusun skripsi dengan judul “PENGARUH *OUTING CLASS* TERHADAP PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK KELOMPOK B DI RA UMDI UJUNG BARU KOTA PAREPARE” dari bulan juni tahun 2023.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 20 Juli 2023

Kepala RA UMDI Ujung Baru Kota
Parepare



Berlian, S.Pd

NIP 196602271986032004

LAMPIRAN 5

ANGKET

Isilah angket dibawah ini sesuai dengan fakta yang terjadi dengan memberikan tanda centang, perlu diketahui bahwa angket ini tidak berpengaruh terhadap nilai prestasi anak didik. Angket ini bertujuan untuk menguji teori perkembangan kognitif AUD usia 5-6 tahun

Nama :

Kelas :

Usia :

No	Sub Indikator	K	C	B	SB
1.	Anak mengetahui manfaat mengonsumsi makanan sehat				
2.	Anak mengetahui jenis-jenis makanan sehat				
3.	Anak mengetahui manfaat mengonsumsi sayuran				
4.	Anak mengetahui jenis-jenis karbohidrat				
5.	Anak mengetahui buah yang mengandung vitamin C				
6.	Anak mengetahui jenis buah yang berbentuk lingkaran				
7.	Anak mengetahui manfaat meminum susu				
8.	Anak mengetahui jenis umbi-umbian				
9.	Anak mengetahui menu sarapan yang sehat				
10.	Anak mengetahui jenis sayuran yang berwarna hijau				

Keterangan :

1 = K (Kurang). Jika anak tidak dapat menjawab pertanyaan yang diberikan.

2 = C (Cukup). Jika anak mampu menjawab dua pertanyaan yang diberikan.

3 = B (Baik). Jika anak mampu menjawab empat pertanyaan yang diberikan.

4 = SB (Sangat Baik). Jika anak mampu menjawab lebih dari 5 pertanyaan yang diberikan.

LAMPIRAN 6

	KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS TARBIYAH
	Jln. Amal Bakti No. 8, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404, website: www.iainpare.ac.id , email: mail@iainpare.ac.i
VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN SKRIPSI	

NAMA : NAYLA WAHDANIA HASANUDDIN

NIM : 19.1800.028

FAKULTAS : TARBIYAH

PRODI : PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI

JUDUL : PENGARUH *OUTING CLASS* TERHADAP PENGETAHUAN
MAKANAN SEHAT PADA ANAK KELOMPOK B DI RA UMDI
UJUNG BARU KOTA PAREPARE

ANGKET PENELITIAN

Isilah angket dibawah ini sesuai dengan fakta yang terjadi dengan memberikan tanda centang, perlu diketahui bahwa angket ini tidak berpengaruh terhadap nilai prestasi anak didik. Angket ini bertujuan untuk menguji teori perkembangan kognitif AUD usia 5-6 tahun

Nama :

Kelas :

Usia :

No	Sub Indikator	K	C	B	SB
1.	Anak mengetahui manfaat mengonsumsi makanan sehat				
2.	Anak mengetahui jenis-jenis makanan sehat				

3.	Anak mengetahui manfaat mengonsumsi sayuran				
4.	Anak mengetahui jenis-jenis karbohidrat				
5.	Anak mengetahui buah yang mengandung vitamin C				
6.	Anak mengetahui jenis buah yang berbentuk lingkaran				
7.	Anak mengetahui manfaat meminum susu				
8.	Anak mengetahui jenis umbi-umbian				
9.	Anak mengetahui menu sarapan yang sehat				
10.	Anak mengetahui jenis sayuran yang berwarna hijau				

Keterangan :

1 = K (Kurang). Dikategorikan kurang jika anak tidak dapat menjawab pertanyaan

2 = C (Cukup). Dikategorikan cukup jika anak mampu menjawab 2 pertanyaan

3 = B (Baik) . Dikategorikan baik jika anak mampu menjawab 4 pertanyaan

4 = SB (Sangat Baik). Dikategorikan sangat baik jika anak mampu menjawab lebih dari 5 pertanyaan

Parepare, 03 Februari 2023

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

(Dr. Muh. Akib D, S.Ag., M.A)

NIP. 19651231 199203 1056

(Novita Ashari, M.Pd)

NIP. 19890724 201903 2009

LAMPIRAN 7

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS ANGKET

Correlations

		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	Total
X01	Pearson Correlation	1	.737**	.824**	.805**	.814**	.718**	.733**	.814**	.725**	.616*	.918**
	Sig. (2-tailed)		.001	.000	.000	.000	.002	.001	.000	.001	.011	.000
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
X02	Pearson Correlation	.737**	1	.738**	.696**	.714**	.673**	.606*	.714**	.802**	.756**	.861**
	Sig. (2-tailed)	.001		.001	.003	.002	.004	.013	.002	.000	.001	.000
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
X03	Pearson Correlation	.824**	.738**	1	.725**	.866**	.507*	.602*	.866**	.819**	.434	.891**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001		.001	.000	.045	.014	.000	.000	.093	.000
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
X04	Pearson Correlation	.805**	.696**	.725**	1	.782**	.769**	.846**	.782**	.579*	.546*	.897**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.001		.000	.000	.000	.000	.019	.029	.000
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
X05	Pearson Correlation	.814**	.714**	.866**	.782**	1	.404	.753**	1.000**	.713**	.504*	.924**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000		.121	.001	.000	.002	.047	.000
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
X06	Pearson Correlation	.718**	.673**	.507*	.769**	.404	1	.641**	.404	.504*	.712**	.707**
	Sig. (2-tailed)	.002	.004	.045	.000	.121		.008	.121	.047	.002	.002
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
X07	Pearson Correlation	.733**	.606*	.602*	.846**	.753**	.641**	1	.753**	.309	.438	.807**
	Sig. (2-tailed)	.001	.013	.014	.000	.001	.008		.001	.244	.090	.000
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
X08	Pearson Correlation	.814**	.714**	.866**	.782**	1.000**	.404	.753**	1	.713**	.504*	.924**
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.000	.000	.000	.121	.001		.002	.047	.000
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
X09	Pearson Correlation	.725**	.802**	.819**	.579*	.713**	.504*	.309	.713**	1	.707**	.799**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.019	.002	.047	.244	.002		.002	.000
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
X10	Pearson Correlation	.616*	.756**	.434	.546*	.504*	.712**	.438	.504*	.707**	1	.689**
	Sig. (2-tailed)	.011	.001	.093	.029	.047	.002	.090	.047	.002		.003
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Tot	Pearson Correlation	.918**	.861**	.891**	.897**	.924**	.707**	.807**	.924**	.799**	.689**	1
al	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.003	
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.929	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	52.2500	150.600	.679	.924
X02	51.9375	152.862	.634	.925
X03	51.7500	155.667	.553	.928
X04	52.0625	149.129	.639	.926
X05	51.5000	153.600	.806	.920
X06	51.6250	156.917	.659	.924
X07	52.1875	151.896	.612	.926
X08	51.7500	153.800	.720	.922
X09	51.5000	156.400	.664	.924
X10	51.5000	158.000	.683	.924
X11	51.3125	157.963	.753	.922
X12	51.2500	158.867	.749	.923
X13	51.4375	159.329	.696	.924
X14	51.8125	160.029	.601	.926
X15	51.3750	160.650	.664	.925

LAMPIRAN 8

DATA PRETEST PENELITIAN

A	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2
B	3	2	3	1	2	2	1	2	3	2
C	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3
D	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2
E	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2
F	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2
G	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2
H	3	2	4	3	4	2	3	4	3	2
I	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2
J	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
K	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
L	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2
M	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1
N	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2
O	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2
Q	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1

DATA POSTTEST PENELITIAN

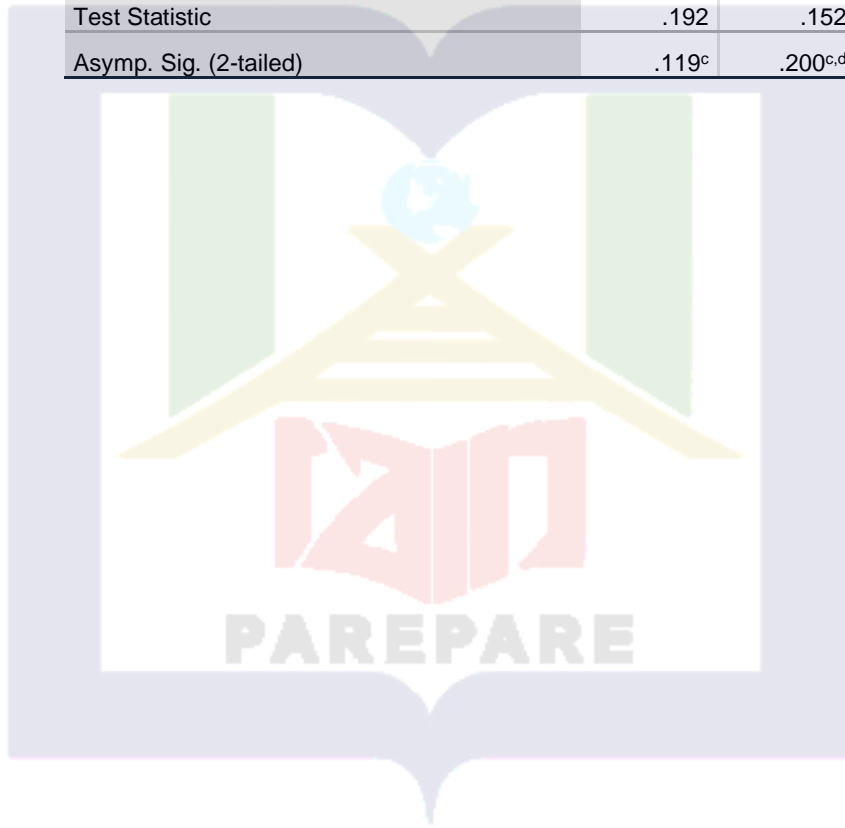
A	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
B	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4
C	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
D	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4
E	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4
F	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3
G	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4
H	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4
I	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
J	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4
K	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4
L	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3
M	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4
N	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3
O	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
Q	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3

LAMPIRAN 9

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		16	16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	20.38	34.06
	Std. Deviation	6.742	1.879
Most Extreme Differences	Absolute	.192	.152
	Positive	.192	.152
	Negative	-.172	-.098
Test Statistic		.192	.152
Asymp. Sig. (2-tailed)		.119 ^c	.200 ^{c,d}



LAMPIRAN 10

UJI PAIRED SAMPEL T TEST

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	20.38	16	6.742	1.685
	Posttest	34.06	16	1.879	.470

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	16	.635	.008

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	n	Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	-13.688	5.735	1.434	-16.744	-10.631	-9.546	15	.000

LAMPIRAN 11

RPPH (RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN HARIAN)

Kelompok : B (Usia 5-6 Tahun)
Tema/sub tema : Lingkunganku / Lingkungan sekitar sekolah

A. PEMBUKAAN:

1. Penerapan SOP pembukaan
2. Berdiskusi tentang guna sekolah
3. Berdiskusi tentang menjaga dan melestarikan lingkungan sekolah
4. Berdiskusi tentang berangkat sekolah tepat waktu
5. Mengenalkan kegiatan dan aturan yang digunakan bermain

B. INTI

1. Mengamati
2. Anak diajak keluar kelas
3. Anak diminta untuk mengamati lingkungan sekitar sekolah
4. Guru mendorong anak untuk bertanya mengenai hasil temuan anak dari proses mengamati
5. Menggambar bebas lingkungan sekitar sekolah

C. RECALLING:

1. Merapikan alat-alat yang telah digunakan
2. Diskusi tentang perasaan diri selama melakukan kegiatan bermain
3. Bila ada perilaku yang kurang tepat harus didiskusikan bersama
4. Menceritakan dan menunjukkan hasil karyanya
5. Penguatan pengetahuan yang didapat anak

D. PENUTUP

1. Menanyakan perasaannya selama hari ini
2. Berdiskusi kegiatan apa saja yang sudah dimainkannya hari ini, mainan apa yang paling disukai
3. Bercerita pendek yang berisi pesan-pesan
4. Menginformasikan kegiatan untuk besok
5. Penerapan SOP penutupan

RPPH (RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN HARIAN)

Kelompok/Usia : B (5 -6 Tahun)
Tema/ Sub Tema : Tanaman/ Kacang Hijau

Alat dan Bahan :

- a. Gelas air mineral
- b. Kapas
- c. Air
- d. Biji kacang hijau

A. PEMBUKAAN

1. Salam dan berdoa sebelum belajar
2. Berbagi dan bertanya tentang tema hari ini
3. Mengetahui macam-macam ciptaan Tuhan
4. Bercerita pengalamannya tentang manfaat kacang hijau dan bubur kacang hijau

B. INTI

1. Guru mengajak anak mengamati tanaman kacang hijau
2. Guru memberikan kesempatan anak untuk bertanya tentang tanaman kacang hijau
3. Siapa yang menciptakan tanaman kacang hijau ?
4. Mengapa kita perlu makan kacang Hijau ?
5. Apa manfaat kacang hijau ?
6. Bagaimana cara menanam kacang hijau ?
7. Dimana kita bisa membeli kacang hijau ?
8. Guru memberikan dukungan dengan bercerita tentang manfaat kacang hijau (melihat langsung kacang hijau dan bubur kacang hijau)
9. Anak menggunakan kacang hijau asli, pohon kacang hijau dan bubur kacang hijau, dan bentuk olahan lainnya, untuk menyusun cerita tentang tanaman kacang hijau dan manfaatnya.
10. Anak menanam kacang hijau menggunakan media kapas dan gelas aqua

C. RECALLING:

1. Merapikan alat-alat yang telah digunakan
2. Diskusi tentang perasaan diri selama melakukan kegiatan bermain
3. Bila ada perilaku yang kurang tepat harus didiskusikan bersama
4. Menceritakan dan menunjukkan hasil karyanya

5. Penguatan pengetahuan yang didapat anak

D. PENUTUP

1. Menanyakan perasaannya selama hari ini
2. Berdiskusi kegiatan apa saja yang sudah dimainkannya hari ini, mainan apa yang paling disukai
3. Bercerita pendek yang berisi pesan-pesan
4. Menginformasikan kegiatan untuk besok
5. Penerapan SOP penutupan



RPPH (RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN HARIAN)

Kelompok/Usia : B (5 -6 Tahun)
Tema/ Sub Tema : Makanan/ Makanan 4 sehat 5 sempurna

A. PEMBUKAAN

1. Berdoa sebelum memulai kegiatan
2. Bercakap-cakap tentang makanan sehat
3. Mengucapkan syair”4 sehat 5 sempurna”

B. INTI

1. Guru mengajak anak mengamati jenis-jenis makanan sehat dan alat media yang akan digunakan.
2. Guru menstimulus anak agar bertanya tentang makanan sehat serta guna media.
3. Guru menstimulus agar anak bertanya tentang jenis-jenis makanan sehat.
4. Guru menyiapkan bahan pembelajaran.
5. Anak melakukan kegiatan market day.

C. RECALLING:

1. Merapikan alat-alat yang telah digunakan
2. Diskusi tentang perasaan diri selama melakukan kegiatan bermain
3. Bila ada perilaku yang kurang tepat harus didiskusikan bersama
4. Menceritakan dan menunjukkan hasil karyanya
5. Penguatan pengetahuan yang didapat anak

D. PENUTUP

1. Menanyakan perasaannya selama hari ini
2. Berdiskusi kegiatan apa saja yang sudah dimainkannya hari ini, mainan apa yang paling disukai
3. Bercerita pendek yang berisi pesan-pesan
4. Menginformasikan kegiatan untuk besok
5. Penerapan SOP penutupan

LAMPIRAN 12

DOKUMENTASI KEGIATAN *OUTING CLASS*

Hari pertama : 05 Juni 2023

Tema Kegiatan : Observasi Lingkungan



Hari kedua : 06 Juni 2023

Tema Kegiatan : Menanam Sayuran



Hari ketiga : 07 Juni 2023

Tema Kegiatan : Mengenal makanan 4 sehat 5 sempurna (*Market Day*)



BIODATA PENULIS



Nayla Wahdania Hasanuddin Lahir pada tanggal 06 September 2001, anak pertama dari tiga bersaudara. Ayah bernama Hasanuddin dan Ibu bernama Sitti Nurma. Adapun riwayat hidup pendidikan penulis yaitu pada tahun 2006 mulai masuk Taman Kanak-Kanak Kemala Bhayangkari 04 Kota Parepare. Pada tahun 2007 masuk Sekolah Dasar Negeri 46 Kota Parepare. Tahun 2013 masuk Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Parepare. Kemudian dilanjutkan dengan Madrasah Aliyah Negeri 2 Parepare dan selesai pada tahun 2019. Pada tahun yang sama melanjutkan S1 di Institut Agama Islam Negeri Parepare dengan Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah.

Penulis menyelesaikan studinya di Institut Agama Islam Negeri Parepare pada tahun 2023 dengan judul skripsi: **PENGARUH *OUTING CLASS* TERHADAP PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK KELOMPOK B DI RA UMDI UJUNG BARU KOTA PAREPARE.**

