

PROYEK AKHIR

PEMBUATAN BAKSO DARI IKAN BARAKUDA

*Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Diploma III (D3) Program Studi Tata Boga*



Oleh:

**Amirah Zatil Izzah
15079004/2015**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III TATA BOGA
JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

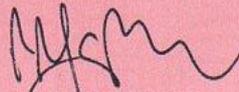
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembuatan Bakso dari Ikan Barakuda

Judul : Pembuatan Bakso dari Ikan Barakuda
Nama : Amirah Zatil Izzah
NIM : 2015/15079004
Program Studi : D3 Tata Boga
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Padang, Agustus 2018

Disetujui oleh Pembimbing



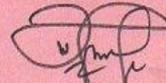
Rahmi Holinesti, STP, M.Si
NIP.19801009200801 2014

Ketua Jurusan IKK FPP UNP



Dra. Wirmelis Syarif, M.Pd
NIP. 19590326 198503 2001

Ketua Prodi D3 Tata Boga



Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si
NIP. 19760801 200501 2001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Amirah Zatil Izzah
NIM : 15079004
Judul : Pembuatan Bakso dari Ikan Barakuda
Program Studi : D3 Tata Boga
Jurusan Fakultas : Ilmu Kesejahteraan Keluarga

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Proyek Akhir di depan Tim Penguji
Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Pariwisata dan perhotelan
Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji Nama

Tanda Tangan

Ketua : Rahmi Holinesti, STP, M.Si

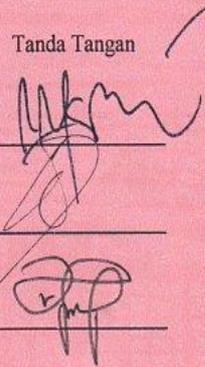
1.

Anggota : Dra. Wirmelis Syarif, M.Pd

2.

Anggota : Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si

3.





KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
Jl. Prof Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25131
Telp.(0751)7051186
e-mail : kkunp.info@gmail.com

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Amirah Zatil Izzah
NIM : 15079004
Program Studi : D3 Tata Boga
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa proyek akhir saya dengan judul :

“Pembuatan Bakso dari Ikan Barakuda ”

Adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila terbukti saya melakukan plagiat, saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan dengan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Agustus 2018

Diketahui,

Ketua Jurusan IKK FPP-UNP

Dra. Wirlis Syarif, M.Pd
NIP.19590326 198503 2001

Saya yang menyatakan,



Amirah Zatil Izzah
NIM.15079004

ABSTRAK

Amirah Zatil Izzah, 2018. “Pembuatan Bakso dari Ikan Barakuda” Proyek Akhir. Padang: Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Parawisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

Penggunaan ikan barakuda sebagai bahan pangan belum optimal pada penganekaragaman pengolahan makanan. Pada ikan barakuda mengandung sumber gizi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk :1) Membuat bakso dari ikan barakuda :2) Mendeskripsikan kualitas bakso dari ikan barakuda dari segi warna, tekstur, aroma dan rasa. Jenis penelitian dalam proyek akhir ini adalah eksperimen yaitu melakukan penggunaan ikan tete barakuda dalam pembuatan bakso, dengan melakukan penelitian sebanyak 3 kali pengulangan.di Workshop Tata Boga Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Parawisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Panelisnya adalah mahasiswa Tata Boga yang sudah lulus mata kuliah pengawetan Makanan atau Teknologi pangan. Hasil organoleptik setelah 3 kali pengulangan menunjukkan bahwa kualitas bakso ikan barakuda dari segi bentuk adalah bulat dan seragam, berwarna putih, beraroma harum, bertekstur kenyal dan memiliki rasa yang gurih. Harga jual bakso ikan barakuda per 250 gram adalah Rp. 40.000,-

Kata Kunci: Ikan Barakuda, Bakso, Kualitas.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proyek Akhir ini dengan judul **"Pembuatan Bakso dari Ikan Barakuda"**. Dalam proses penelitian, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd,Ph.D selaku Dekan Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dra.Wirnelis Syarif, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang serta Penguji Proyek Akhir.
3. Ibu Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si selaku Ketua Studi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Parawisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang Serta Pembimbing Akademik dan Penguji Proyek Akhr.
4. Ibu Rahmi Holinesti, STP,M.Si selaku dosen Pembimbing Proyek Akhir.
5. Dosen staf pengajar Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Parawisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh Teknisi dan Tata Usaha Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Parawisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tua dan saudara yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun materi dan doa yang telah diberikan.

8. Kepada teman-teman yang memberikan dukungan dan semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan Proyek Akhir ini.

Dalam penulisan Proyek Akhir ini penulis berupaya sepenuhnya dengan segala keterbatasan waktu, pikiran dan pengalaman yang ada pada penulisan guna tersusunnya laporan ini dengan baik. Namun sebagai manusia biasa tentu tak luput dari kekurangan, untuk itu penulisan sangat mengharapkan penulis di masa yang akan datang.

Akhir dari kata semoga penulis berharap proyek akhir ini dapat bergunaan berguna bagi semua pihak, khususnya bagi penulisan sendiri.

Padang, Agustus 2018

Amirah Zatil Izzah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Ikan Barakuda	7
B. Bakso	9
1. Pengertian Bakso	9
C. Teknik Pembuatan Bakso	11
D. Resep Standar Bakso Ikan	12
E. Bahan-bahan yang Digunakan dalam Pembuatan Bakso Ikan	13
F. Alat yang Digunakan dalam Pembuatan Bakso Ikan	16
G. Kualitas Bakso Ikan	19
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Pemilihan Bahan	22
D. Alat yang Digunakan Dalam Pembuatan Bakso Ikan Barakuda ...	23
E. Proses Pengolahan Bakso Ikan Barakuda	24
F. Bagan Pembuatan Bakso Ikan Barakuda	26
G. Jenis Data dan Sumber Data	27
H. Tahap Penelitian	28
I. Uji Organoleptik	30
J. Analisis Data	30
BAB IV IV TEMUAN	
A. Deskripsi Data.....	32
1. Kualitas Bentuk.....	32
a. Bentuk Seragam.....	32
b. Bentuk Bulat.....	33

2. Kualitas warna.....	34
3. Kualitas Aroma	34
4. Kualitas Kenyal.....	35
5. Kualitas Rasa.....	35
B. Pembahasan.....	36
1. Kualitas Bentuk.....	36
a. Bentuk Seragam.....	36
b. Bentuk Bulat	37
2. Kualitas Warna.....	38
3. Kualitas Tekstur	38
4. Kualitas Aroma	39
5. Kualitas Rasa.....	40
C. Analisis Harga.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kandungan Nutrisi Ikan Barakuda	8
2. Zat Gizi Bakso Ikan Per 100 Gram	11
3. Resep Pembuatan Bakso Ikan Tuna	12
4. Resep Bakso Ikan Barakuda	25
5. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Bentuk (Seragam) Bakso Ikan Barakuda	32
6. Deskripsi Data Organoleptik Kualitas Bentuk Bulat Pembuatan Bakso Ikan Barakuda	33
7. Deskripsi Data Organoleptik Kualitas Warna (Putih) Bakso Ikan Barakuda	34
8. Deskripsi Data Organoleptik Kualitas Aroma (Harum) Bakso Ikan Barakuda.....	34
9. Deskripsi Data Organoleptik Kualitas Kenyal Ikan Barakuda..	35
10. Deskripsi Data Organoleptik Kualitas Rasa (Gurih) Bakso Ikan Barakuda	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ikan Barakuda	8
2. Bakso Ikan Tuna.....	10
3. Bagan Pembuatan Bakso Ikan Barakuda.....	26

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia adalah negara maritim. Dua pertiga dari negara ini adalah daerah perairan. Demikian pula Sumatera Barat yang memiliki banyak wilayah laut dan pesisir. Dengan wilayah laut dan pesisir itu tentunya bermakna strategis sebagai pilar pembangunan ekonomi nasional. Adapun usaha strategis yang dimaksud adalah bidang perikanan. Perikanan adalah kegiatan manusia yang berhubungan pengelolaan dan pemanfaatan sumber daya hayati. Sumber daya hayati mencakup ikan, amfibi dan avertebrata lainnya. Sesuai dengan UU Nomor 45 tahun 2009 tentang perikanan pasal 1 berbunyi, "Kegiatan yang termasuk dalam perikanan dimulai dari pra produksi, produksi, pengolahan sampai dengan pemasaran yang dilakukan dalam bisnis perikanan."

Umumnya, perikanan dimaksudkan untuk kepentingan penyediaan pangan bagi manusia. Hasil penelitian menunjukkan, ikan mengandung protein yang berkualitas tinggi. Protein yang terdapat pada ikan merupakan jenis protein yang mudah diserap tubuh. Salah satu manfaatnya adalah memperlancar pencernaan dan membantu pembentukan sel-sel otak pada balita. Selain itu, ikan (terutama ikan laut) mengandung asam lemak tak jenuh. Kandungan asam lemak tak jenuh tersebut mampu menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Pandit (2008:07) menyatakan bahwa ikan dapat menurunkan kolesterol darah, meningkatkan kecerdasan anak, dan meningkatkan kemampuan akademik, menurunkan resiko kematian karena

penyakit jantung, mengurangi gejala rematik, menurunkan aktivitas sel kanker, dan mengandung omega 3 dan omega 6. Ikan juga mengandung mineral cukup tinggi. Jenis mineral yang terdapat pada ikan adalah zat besi dan yodium. Mineral tersebut berperan penting dalam mencegah penyakit anemia, gondok, dan membantu meningkatkan kecerdasan otak anak.

Beberapa waktu terakhir, gerakan gemar makan ikan sangat populer. Banyak lembaga yang ikut berpartisipasi dalam mendukung dan menggalakkan gerakan ini, seperti Kementerian Kelautan dan Perikanan, Pemerintah Provinsi, Pemerintah Kabupaten, bahkan Koramil, dan didukung oleh ibu-ibu PKK. Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) yang dicanangkan oleh Presiden Megawati Soekarno Putri pada tanggal 4 April 2004 silam mendapat dukungan dari semua pihak. Direktur Jenderal (Dirjen) Penguatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan (PSDKP) Nilanto Perbowo (2017) menyatakan bahwa ikan sebagai sumber protein sangat relevan untuk mendukung program prioritas pemerintah dalam rangka meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia.

Mengingat begitu besar manfaat yang diperoleh dengan mengonsumsi ikan, maka penelitian yang dilakukan adalah pembuatan olahan makanan dengan bahan baku ikan. Salah satu jenis ikan yang sering dikonsumsi adalah ikan barakuda. Ikan barakuda adalah salah satu jenis ikan laut. Di Sumatera Barat ikan barakuda dikenal juga dengan ikan tete. Ikan barakuda terkesan menyeramkan karena tubuhnya yang besar dan bentuk mulutnya yang kuat dan panjang.

Pina Amargos (2017:01) menyatakan bahwa :

Barakuda adalah ikan yang memanjang dengan rahang yang kuat. Rahang bawah dari mulut besar menonjol keluar dari atas. Barakuda memiliki gigi yang kuat, seperti taring yang tidak setara dalam ukuran dan diatur dalam soket di rahang dan di atas mulut. Kepalanya cukup besar dan runcing serta menyerupai tombak. Tutup insang tidak memiliki duri dan ditutupi dengan timbangan kecil. Kedua sirip punggung secara luas dipisahkan, dengan yang pertama memiliki lima duri dan yang kedua memiliki satu tulang belakang dan 9 sinar lunak. Sirip punggung kedua sama dengan sirip dubur dalam ukuran dan terletak lebih atau kurang di atasnya. Garis rusuk menonjol dan memanjang lurus dari kepala ke ekor. Sirip punggung spinos terletak di atas panggul. Ujung belakang sirip ekor bercabang atau cekung, dan itu diatur di ujung gagang gagah. Sirip dada ditempatkan rendah di kedua sisi.

Di balik bentuknya yang meyeramkan ternyata jenis ikan laut ini mulai populer di kalangan masyarakat. Berbagai sajian kuliner dari ikan barakuda mulai bermunculan. Olahan makanan dari ikan barakuda terasa enak. Ternyata ikan barakuda memiliki kandungan gizi yang baik bagi tubuh manusia.

Ikan barakuda mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan. Nadia dalam Fatmawati (2016:02) menyatakan bahwa ikan barakuda memiliki khasiat untuk kesehatan, yakni meningkatkan vitalitas pria, kesuburan organ reproduksi, menambah masa otot, menyembuhkan radang kulit, mengandung vitamin B2, menjadi katalisator hemoglobin, memperlancar metabolisme tubuh, mengobati penyakit psikis, dan mencegah penyakit jantung.

Berdasarkan penelitian (2009), ikan barakuda mengandung nutrisi seperti air, karbohidrat, protein, lemak. Kandungan protein pada ikan barakuda sangat tinggi yakni 14,79gr./100gr. Ikan barakuda juga mengandung beberapa mineral penting bagi tubuh. Contohnya fosfor, zat besi, dan sodium. Protein pada ikan bermanfaat untuk memperlancar

pencernaan dan membantu pembentukan sel-sel otak. Sementara mineral pada ikan bermanfaat untuk mencegah penyakit anemia, gondok, dan membantu pembentukan tulang. Berdasarkan hal di atas, maka penggunaan ikan barakuda sebagai bahan baku olahan bakso dirasa layak untuk diteliti.

Bakso adalah hasil olahan yang menggunakan daging atau ikan dan ditambahkan dengan bumbu-bumbu lalu dilakukan pembentukan sesuai dengan selera. Riska Fauzia (21208:01) menyatakan bahwa bakso merupakan makanan yang sangat populer di Indonesia dan hampir semua lapisan masyarakat menyukai makanan ini. Tarwotjo dalam Anshory (2002:05) menyatakan, “Bakso merupakan daging yang dihaluskan, dicampurkan tepung pati, dibentuk bulat-bulat dengan tangan sebesar kelereng atau lebih besar dan dimasak dalam air panas untuk mengkonsumsinya”.

Bakso adalah makanan yang sudah umum dikenal dan dapat digolongkan pada makanan siap saji. Bakso yang paling populer di kalangan masyarakat adalah bakso daging sapi. Namun akhir-akhir ini sudah dikenal olahan bakso dengan bahan dasar yang bervariasi seperti ayam, udang, cumi-cumi, dan ikan. Namun, olahan bakso dengan bahan dasar ikan belum populer di masyarakat. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Sri Yatin (2003: 05) bahwa panganan bakso ikan di kalangan masyarakat kita memang belum meluas, padahal bakso ikan yang sarat dengan kandungan protein ini tidak kalah lezatnya dibandingkan dengan bakso sapi. Olahan bakso ikan pun sangat bervariasi. Tidak saja sebagai pelengkap panganan mie, tetapi dapat dimasak dengan sayuran. Seperti dijelaskan di muka, variasi olahan bakso dibuat selain

daging sapi, bakso juga dibuat dari cumi-cumi, udang, dan ikan. Berdasarkan beberapa penelitian, yang telah diteliti adalah ikan patin, ikan sasau, ikan tuna, dan ikan lele.

Dari literatur yang ada, belum ada penelitian tentang pembuatan bakso ikan barakuda. Itulah sebabnya penulis tertarik untuk mengolah ikan barakuda sebagai bahan utama pada pembuatan bakso. Di samping pembuatan bakso tidak terlalu sulit, ikan barakuda sendiri memiliki kandungan gizi yang sangat baik untuk kesehatan. Melalui pengolahan ikan barakuda menjadi bahan utama dalam pembuatan bakso diharapkan dapat meningkatkan produksi ikan barakuda dan memvariasikan berbagai hasil olahan bakso sehingga dapat meningkatkan nilai jual produk bakso itu sendiri. Selanjutnya, penggunaan ikan barakuda sebagai bahan utama bakso merupakan salah satu upaya alami dalam pengawetan ikan. Terakhir, hal ini juga dapat meningkatkan penganekaragaman pangan.

Dilatarbelakangi hal-hal yang sudah dijelaskan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang pembuatan bakso dari ikan barakuda. Penelitian ini meliputi bentuk, warna, tekstur, aroma, dan rasa. Penelitian ini diberi judul **“Pembuatan Bakso dari Ikan Barakuda”**.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah dapat membuat bakso ikan barakuda serta mendeskripsikan kualitas bakso ikan barakuda dilihat dari segi:

1. Bentuk
2. Warna
3. Tekstur
4. Aroma
5. Rasa

C. Manfaat Penelitian

1. Menganekaragamkan olahan ikan sebagai produk baru pada bakso
2. Memberi informasi kepada mahasiswa tentang penggunaan ikan barakuda dalam pembuatan bakso yang bermanfaat bagi mahasiswa, khususnya bagi orang-orang yang bergerak di Jasa Boga
3. Meningkatkan nilai ekonomis ikan barakuda
4. Memberi sumbangan ilmu pengetahuan di bidang ketatabogaan dalam penggunaan ikan barakuda.
5. Memberikan pengalaman kepada peneliti dalam melakukan percobaan pembuatan bakso ikan barakuda
6. Penelitian juga sebagai syarat menyelesaikan program studi D3 Tata Boga jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.