



STATUS GIZI, KESEGERAN JASMANI DAN KECEERDASAN EMOSI DENGAN PRESTASI BELAJAR

Catur Wahyu Priyanto , Soegiyanto KS, Sulaiman

Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Juni 2015
Disetujui Juli 2015
Dipublikasikan
Agustus 2015

Keywords:
Nutrient Status, Physical Fitness, Emotional Intelligence, Students' Achievements

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi, kebugaran jasmani, dan kecerdasan emosi dengan prestasi belajar siswa serta berapa besarnya sumbangan dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Pendekatan kuantitatif dengan sampel 87 siswa, yaitu seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Bayat Klaten tahun pelajaran 2013/2014. Variabel bebas status gizi dengan indeks massa tubuh, kebugaran jasmani dengan tes kebugaran jasmani Indonesia, dan kecerdasan emosi dengan dokumentasi tes psikologi. Variabel terikat yaitu prestasi belajar dengan dokumentasi nilai rapor semester genap tahun pelajaran 2003/2014. Analisis data dengan regresi tunggal, ganda dan analisis jalur menggunakan *structural equation modeling*. Hasil penelitian adalah terjadi kenaikan satu satuan status gizi akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar sebesar 0,221 apabila kebugaran jasmani dan kecerdasan emosi dikontrol. Terjadi kenaikan satu satuan kebugaran jasmani akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar sebesar 0,215, apabila status gizi dan kecerdasan emosi dikontrol. Terjadi kenaikan satu satuan kecerdasan emosi akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar sebesar 0,247 apabila status gizi dan kebugaran jasmani dikontrol. Simpulan penelitian adalah ada hubungan yang signifikan antara status gizi, kebugaran jasmani, dan kecerdasan emosi dengan prestasi belajar siswa.

Abstract

This study aims at finding out if there is a correlation between nutrient status, physical fitness, emotional intelligence and students' achievement. This research applied associative approach by taking 87 students of Grade X of SMA Negeri 1 Bayat in the academic year of 2013/2014, as the research subject sample. The independent variable was measured by using body mass index, physical fitness was measured by using Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, and Emotional intelligence was measured by using result documentation of psychology test. The students' achievement as the dependent variable was known from the documentation of the study report in even semester in the academic year of 2013/2014. The data were analyzed by using Single Regression Analysis, Double Regression Analysis and Path Analysis (Structural Equation Modeling). There is an increase of one unit of nutrient status that is followed by the increase of students' achievement 0.221 if the physical fitness, emotional intelligence variables are controlled. There is an increase of one unit of physical fitness that is followed by the increase of students' achievement 0.215, if the nutrient status, physical fitness variables are controlled.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

 Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
E-mail: caturwahyupriyantopora2@yahoo.co.id.

PENDAHULUAN

Prestasi belajar siswa sangat dipengaruhi oleh proses belajar. Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa. Meliputi jasmaniah (kesehatan dan cacat tubuh) dan psikologis (inteligensi, bakat, emosi, motivasi, dan kematangan). Faktor ekstern adalah faktor yang berasal dari luar siswa. Meliputi keluarga, sekolah dan masyarakat (Slameto, 2010). Dalam penelitian ini, peneliti hanya melakukan penelitian pada faktor internal yaitu faktor jasmaniah tentang kesehatan dengan meneliti status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang disandang siswa. Sedangkan faktor internal yaitu psikologis peneliti hanya melakukan penelitian pada kecerdasan emosi siswa. Status gizi yang baik dan seimbang berawal dari makanan atau konsumsi yang baik bagi tubuh, yaitu zat gizi yang berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi berguna sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan dan mengatur proses tubuh (Sunita Almatseir, 2006). Seorang anak mengkonsumsi zat gizi makanan yang baik dan lengkap, dapat dikatakan anak tersebut menyandang status gizi yang baik. Joko Pekik Irianto (2004) menyatakan bahwa keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh takaran latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*). Frekuensi atau banyaknya latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu 3-5 kali per minggu. Intensitas atau kualitas berat ringannya latihan tergantung jenis dan tujuan latihan. Time atau waktu yang diperlukan dalam setiap kali berlatih yaitu 20-60 menit. Faktor dari dalam diri siswa yang mendukung prestasi belajar siswa dalam aspek psikologis salah satunya adalah kecerdasan. Suryaputra (2012) mengatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana

hati serta mampu mengelola suatu komunitas. Berdasar teori tentang kecerdasan emosi, tinggi rendahnya tingkat kecerdasan emosi dipengaruhi oleh lingkungan sekolah. Tingkat kecerdasan emosi siswa, memungkinkan peluang menjadi seseorang yang sukses.

Berdasarkan hasil observasi dan sekilas tentang fungsi gizi, kebugaran jasmani dan emosi pada proses belajar, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara Status Gizi, Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Emosi dengan Prestasi Belajar Siswa kelas X SMA Negeri 1 Bayat Klaten Tahun Pelajaran 2013/2014.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui "Hubungan antara Status Gizi Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Emosi dengan Prestasi Belajar Siswa". Teknik pengambilan sampel dengan *sampling purposive*, pada penelitian ini sampel sebanyak 87 siswa dari keseluruhan Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Bayat Klaten Tahun Pelajaran 2013/2014. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat prestasi belajar siswa menggunakan teknik dokumentasi laporan hasil ulangan semester genap tahun pelajaran 2013/2014 dari wali kelas. Instrumen yang digunakan untuk mengukur status gizi menggunakan indeks masa tubuh (*Body Mass Index*). Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dari Debdikbud Puskesmasrek tahun 2000 untuk SMA (usia 16-19 tahun). Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kecerdasan emosi menggunakan dokumentasi sertifikat tes Psikologis dari Yayasan Bina Asih Yogyakarta. Teknik analisis dalam penelitian ini, adalah analisis regresi tunggal dan analisis regresi ganda dengan mencari sumbangan dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dengan SPSS 21 edisi Cornelius Trihendradi. Teknik analisis jalur atau *path analysis* dengan *structural equation modeling* dengan program AMOS versi 5.0 edisi Ghozali.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Bayat Klaten Jawa Tengah pada tanggal 24 April 2014 sampai 5 Mei 2014 untuk mengetahui tentang kondisi ekonomi orangtua siswa yang digunakan untuk mengetahui gambaran status gizi yang disandang siswa, kegiatan siswa yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani

siswa, dan leger siswa kelas X semester gasal tahun pelajaran 2013/2014 untuk mengetahui gambaran prestasi belajar siswa. SMA Negeri 1 Bayat beralamatkan di Tegalrejo, Bayat, Klaten, Jawa Tengah 57462. Observasi tentang kondisi ekonomi orangtua siswa yang dilakukan peneliti dibantu Drs. Sutar selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bayat diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Ekonomi Orangtua Siswa SMA Negeri 1 Bayat

Tingkat Ekonomi Orangtua Siswa	Jumlah siswa	Persentase (%)
Tingkat Ekonomi Atas (> Rp. 3.000.000,00)	2	0,7
Tingkat Ekonomi Menengah (Rp. 1.500.000,00 – Rp. 3.000.000,00)	76	25,4
Tingkat Ekonomi Bawah (< Rp. 1.500.000,00)	221	73,9
Jumlah Total	299	100

(Sumber: buku *cumulatip record* dari MGBK SMA kab. Klaten)

Observasi yang dilakukan peneliti dibantu Bapak M. Wisnu Jadmika, S.Pd. selaku Wakasek Kurikulum SMA Negeri 1 Bayat tentang kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani sebanyak 2x45 menit. Aktivitas siswa dalam pembelajaran 2x45 menit didukung dengan berbagai kegiatan ekstra, seperti ekstra Lukis, Tari dan Bulu tangkis yang terjadwal

senin pukul 15.00-17.00 WIB, ekstra PMR, MC dan Sepakbola yang terjadwal hari kamis pukul 15.00-17.00 WIB, dan ekstra Pramuka pada hari Jumat pukul 15.00-17.00 WIB. Observasi tentang aktivitas kedatangan siswa yang dilakukan peneliti dibantu Drs. Sutar selaku Kepala sekolah diperoleh hasil:

Tabel 2. Aktivitas Kehadiran Siswa

Aktivitas kehadiran siswa	Jumlah	Persentase (%)
Siswa yang kehadirannya di sekolah berjalan kaki	15	5
Siswa yang kehadirannya di sekolah menggunakan sepeda	244	81,6
Siswa yang kehadirannya di sekolah menggunakan sepeda motor	40	13,4
Jumlah Total	299	100

Observasi tentang hasil belajar siswa yang dilakukan peneliti yang dibantu Bapak M. Wisnu Jadmika, S.Pd. selaku Wakasek

Kurikulum SMA Negeri 1 Bayat hasil belajar siswa, dari lager kelas X semester gasal tahun pelajaran 2013/2014, diperoleh hasil:

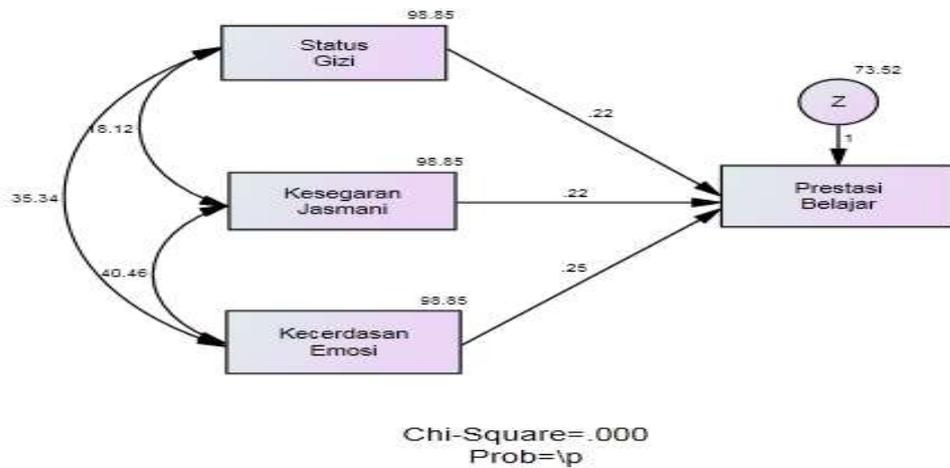
Tabel 3. Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Bayat

	Sampel	Persentase (%)
Tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal)	87	100
Tidak Tuntas KKM	0	0
Jumlah	87	100

Berdasarkan rangkaian uraian tabel tentang tingkat ekonomi orangtua yang kebanyakan berada di tingkat ekonomi bawah atau rendah, aktivitas siswa yang kebanyakan menggunakan sepeda, dengan hasil belajar 100% tuntas. Status gizi yang baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan pada tingkat tinggi. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan pekerjaan sebagai pelajar mampu mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Ketika dikaitkan dalam proses pembelajaran, emosi mampu membantu proses pembelajaran lebih bermakna dan menyenangkan, karena emosi positif atau menyenangkan mampu membantu kegiatan saraf otak untuk merekatkan pelajaran dalam ingatan.

Koefisien regresi variabel status gizi sebesar 0,349 dengan konstanta sebesar 32,566, menunjukkan bahwa setiap terjadi kenaikan satu satuan IMT akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar sebesar 0,349, begitu juga sebaliknya. Koefisien regresi variabel kebugaran jasmani sebesar 0,357 dengan konstanta sebesar 32,154, menunjukkan bahwa setiap kenaikan

satu satuan kebugaran jasmani akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar sebesar 0,357, begitu sebaliknya. Koefisien regresi variabel kecerdasan emosi sebesar 0,414 dengan konstanta sebesar 29,285, menunjukkan bahwa setiap terjadi kenaikan satu satuan kecerdasan emosi akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar sebesar 0,414, begitu juga sebaliknya. Koefisien regresi variabel status gizi sebesar 0,293 dan kebugaran jasmani sebesar 0,303 dengan konstanta sebesar 20,185, menunjukkan bahwa setiap terjadi kenaikan satu satuan status gizi akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar sebesar 0,293, apabila kebugaran jasmani dikontrol, begitu juga sebaliknya. Koefisien regresi variabel status gizi sebesar 0,230 dan kecerdasan emosi sebesar 0,332 dengan konstanta sebesar 21,897, menunjukkan setiap terjadi kenaikan satu satuan status gizi akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar sebesar 0,230, apabila variabel kecerdasan emosi dikontrol, dan sebaliknya. Koefisien regresi variabel kebugaran jasmani sebesar 0,225 dan kecerdasan emosi sebesar 0,322 dengan konstanta sebesar 22,639, menunjukkan setiap terjadi kenaikan satu satuan kebugaran jasmani akan diikuti dengan kenaikan prestasi belajar sebesar 0,225, apabila kecerdasan emosi dikontrol, dan sebaliknya. Analisis jalur : hubungan antara status gizi, kebugaran jasmani dan kecerdasan emosi dengan prestasi belajar.



Gambar 1. Hubungan antara Status Gizi, Kesegaran Jasmani dan Kecerdasan Emosi dengan Prestasi Belajar

Tabel 4. Model hubungan antara status gizi, kesegaran jasmani dan Kecerdasan Emosi dengan Prestasi Belajar

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
Y <--- x1	.221	.100	2.216	.027	
Y <--- x2	.215	.102	2.110	.035	
Y <--- x3	.247	.107	2.302	.021	

Hasil analisis jalur dengan *structural equation modeling* dengan program AMOS versi 5.0 tersebut diperoleh bentuk hubungan antara status gizi, kesegaran jasmani dan kecerdasan emosi dengan prestasi belajar, menunjukkan bahwa setiap terjadi perubahan satu satuan status gizinya akan diikuti dengan prestasi

belajar sebesar 0,221, setiap terjadi perubahan satu satuan kesegaran jasmani akan diikuti dengan prestasi belajar sebesar 0,215 dan setiap terjadi perubahan satu satuan kecerdasan emosi akan diikuti dengan prestasi belajar sebesar 0,247

Tabel 5. Sumbangan Efektif Status Gizi, Kesegaran Jasmani dan Kecerdasan Emosi terhadap Prestasi Belajar Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.506 ^a	.256	.229	8.77853	.256	9.533	3	83	.000

a. Predictors: (Constant), EQ, IMT, TKJI

Tabel 5 memperlihatkan bahwa nilai R-Square sebesar 0,256, yang berarti bahwa kontribusi atau sumbangan efektif status gizi,

kesegaran jasmani dan kecerdasan emosi terhadap prestasi belajar sebesar 25,6%, selebihnya faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 6. Sumbangan Status Gizi, Kesegaran Jasmani dan Kecerdasan Emosi terhadap Prestasi Belajar Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
	B	Std. Error				Beta	Zero-order	Partial
1 (Constant)	15.834	6.515		2.430	.017			
IMT	.221	.101	.221	2.177	.032	.349	.232	.206
TKJI	.215	.104	.215	2.072	.041	.357	.222	.196
EQ	.247	.109	.247	2.262	.026	.414	.241	.214

a. Dependent Variable: Hasil Belajar

Tabel 6 memperlihatkan bahwa nilai Partial dari indeks massa tubuh terhadap prestasi belajar sebesar 0,232, sumbangan status gizi terhadap prestasi belajar sebesar $(0,232)^2$. 100% yaitu 5,4%; tes kesegaran jasmani Indonesia terhadap prestasi belajar sebesar 0,222, sumbangan kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar sebesar $(0,222)^2$. 100% yaitu 4,9%; dan tes kecerdasan emosi terhadap prestasi belajar sebesar 0,241, sumbangan kecerdasan emosi terhadap prestasi belajar sebesar $(0,241)^2$. 100% yaitu 5,8%.

Prestasi belajar siswa sangat dipengaruhi oleh proses belajar. Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa. Meliputi jasmaniah (kesehatan dan cacat tubuh) dan psikologis (inteligensi, bakat, emosi, motivasi, dan kematangan). Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar siswa. Meliputi keluarga, sekolah dan masyarakat (Slameto, 2010). Peneliti hanya melakukan penelitian pada faktor internal yaitu faktor jasmaniah meneliti kesehatan dengan meneliti tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani yang disandang siswa. Sedangkan faktor internal yaitu psikologis pada tingkat kecerdasan emosi siswa.

Berdasarkan hasil klasifikasi penghasilan orang tua siswa, menunjukkan bahwa 73,9% berpenghasilan rendah yaitu masih di bawah Rp 1.500.000,00 setiap bulan, selebihnya 25,4%

tergolong sedang yaitu pada kisaran Rp 1.500.000,00 sampai Rp 3.000.000,00, selebihnya hanya 0,7% dengan penghasilan tinggi yaitu melebihi Rp 3.000.000,00 (CR MGBK SMA Kabupaten Klaten, 2013). Jika dibandingkan dengan upah minimum regional Kabupaten Klaten sebesar Rp 1.026.000,00, menunjukkan bahwa sebagian besar penghasilan orang tua siswa masih di bawah UMR. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Bayat secara geografis berada di Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten dengan mata pencaharian didominasi sebagai petani. Palawija dan padi menjadi penghasilan utama para petani di Kecamatan Bayat, sehingga dari aspek makanan pokok, masyarakat tidak mengalami kekurangan. Kondisi tersebut menyebabkan status gizi tergolong sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 69% status gizi siswa yang dilihat dari IMT pada kisaran 18,5-25 dalam kategori normal.

Data menunjukkan bahwa sebagian besar (72,42%) tingkat kesegaran jasmani siswa tergolong sedang, sebesar 17,24% berada pada klasifikasi kurang dan selebihnya 10,34% tergolong baik. Tingkat kesegaran jasmani ini dipengaruhi oleh aktivitas siswa. Sebanyak 81,6% siswa datang ke sekolah menggunakan sepeda, hanya 13,4% yang naik sepeda motor. Aktivitas lainnya, adalah aktivitas mengikuti ekstrakurikuler yang dilakukan di sore hari. Ekstrakurikuler yang wajib dilakukan adalah Pramuka dan minimal satu ekstra lainnya

sebagai pilihan. Setiap minggunya, siswa melakukan kegiatan olahraga di saat mengikuti pelajaran Penjasorkes. Aktivitas-aktivitas fisik siswa mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

IQ adalah ukuran kemampuan intelektual, analisis, logika dan rasio seseorang yang sering disebut juga orang pandai. EQ adalah ukuran kemampuan kecerdasan emosional biasa disebut orang pintar, atau kemampuan yang disebut akal sehat (Suryaputra, 2004). Data memperlihatkan bahwa sebanyak 77% siswa memiliki kecerdasan emosional sedang. Berdasarkan hasil penilaian EQ oleh Yayasan Jasa Psikologi Bina Asih Yogyakarta memberikan 6 aspek penilaian yaitu kemampuan mengendalikan diri, kemampuan memahami diri, semangat dan daya juang, kemampuan memotivasi diri, ketangkasan sosialisasi atau adaptasi serta kemampuan berempati. Sebagian besar siswa memiliki kecerdasan emosi cukup pada aspek mengendalikan diri, memahami diri dan berempati, sedangkan aspek lainnya bervariasi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar, terbukti dari nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Status gizi berbanding lurus dengan prestasi belajar siswa, artinya semakin baik status gizi siswa semakin baik prestasi belajar. Status gizi yang baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan pada tingkat tinggi. Gizi erat kaitannya dengan kesehatan tubuh, yaitu menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh (Sunita Almatsier, 2006). Menu seimbang atau pola 4 sehat 5 sempurna terdiri dari makanan pokok yang memberi rasa kenyang dan sebagai sumber energi; lauk sebagai pemberi rasa nikmat dan sumber protein bagi tubuh; sayuran untuk memberi rasa segar dan melancarkan proses menelan makanan, sayur sebagai sumber mineral dan vitamin; buah sebagai pencuci

mulut dengan memiliki kandungan vitamin dan mineral; dan susu sebagai penutup dengan kandungan protein hewani yang bernilai biologi tinggi dan zat-zat gizi esensial lain dalam bentuk yang mudah dicerna dan diserap tubuh (Sunita Almatsier, 2006). Terpenuhinya gizi yang baik, memungkinkan seseorang memiliki derajat status gizi yang baik, secara langsung dapat menunjang faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, yaitu faktor jasmaniah dalam hal kesehatan sudah terpenuhi.

Hasil analisis regresi diperoleh simpulan pula bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesegaran jasmani dengan prestasi belajar, terbukti dari nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Koefisien regresi bertanda positif menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani berbanding lurus dengan prestasi belajar. Menurut Ismaryati (2009) berdasarkan fungsinya kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu : fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa. Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Menurut Nurhasan (2004), orang yang segar jasmaninya memiliki derajat kesehatan yang tinggi, namun orang yang sehat belum tentu segar jasmaninya. Kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik. Kualitas kinerja atau aktivitas fisik siswa sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik siswa bertalian erat dengan kinerja siswa itu sendiri. Kualitas kinerja ini tentu akan berpengaruh terhadap produktivitas hasil belajar.

Hasil analisis regresi menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan prestasi belajar siswa, terbukti dari nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Koefisien regresi bertanda positif menunjukkan bahwa semakin baik EQ akan diikuti dengan prestasi belajar yang baik pula. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan akademik.

Jika seseorang mampu memahami kecerdasan emosi dirinya dengan baik, maka semua perjalanan bisnis atau karier apapun yang kita lakukan akan lebih berpeluang berjalan mulus (Daniel Goleman yang dalam Suryaputra Narpati Awangga, 2007). Emosi dapat diartikan sebagai terganggunya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam tubuh. Ketika dikaitkan dalam proses pembelajaran, emosi mampu membantu proses pembelajaran lebih bermakna dan menyenangkan, karena emosi positif atau menyenangkan mampu membantu kegiatan saraf otak untuk merekatkan pelajaran dalam ingatan (Sugihartono, 2007).

Hasil analisis regresi ganda menunjukkan ada hubungan secara simultan antara status gizi dan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar, terbukti dari hasil uji F dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti bahwa status gizi yang baik didukung kebugaran jasmani yang baik atau sebaliknya akan memberikan dampak positif terhadap prestasi belajar. Status gizi baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi (Djoko Pekik, 2007). Makanan yang bergizi, istirahat, serta latihan atau olahraga yang teratur mampu menciptakan kondisi fisik yang sehat. Orang yang sehat belum tentu bugar jasmaninya, namun orang yang bugar jasmaninya dikatakan menyandang derajat kesehatan tinggi. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan berbagai pekerjaan, belajar dengan baik dalam waktu yang relatif lebih lama (Irwansyah, 2007).

Hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa status gizi dan kecerdasan emosi secara simultan berhubungan signifikan dengan prestasi belajar. Semakin baik status gizi dan kecerdasan emosi siswa akan berdampak pada prestasi belajar. Pola penerapan gizi yang baik mampu memberi asupan gizi yang baik pada anak-anak. Gizi merupakan salah satu faktor yang mampu mempengaruhi pertumbuhan fisik serta kecerdasan anak, kecerdasan emosi (Sugihartono, 2007). Secara psikologis, emosi

berperan dalam membantu mempercepat proses pembelajaran karena emosi membantu proses pembelajaran lebih bermakna dan menyenangkan (Sugihartono, 2007).

Hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa ada hubungan simultan antara kebugaran jasmani dan kecerdasan emosi dengan prestasi belajar, terbukti dari nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitness yang mencakup komponen physiological fitness dan psychological fitness. Physiological fitness atau dikenal kebugaran jasmani, sedangkan psychological fitness memberikan gambaran mengenai stabilitas keadaan emosinya yang berguna untuk mengatasi masalah-masalah setiap hari dari lingkungannya dan kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak, misalnya berduka dari keluarganya (Nurhasan, 2004). Memberi kemampuan seseorang untuk bertahan lebih lama dalam aktivitas sehari-hari dan kecerdasan emosi membantu mengendalikan dan mengatur emosi dalam memecahkan masalah yang dihadapi siswa. Dengan kata lain, seseorang itu memiliki kemampuan bertahan lebih lama dalam memecahkan masalah pendidikan.

Hasil analisis regresi ganda menunjukkan ada hubungan simultan antara status gizi, kebugaran jasmani dan kebugaran emosi dengan prestasi belajar, terbukti dari nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Sunita Almatsier (2006) menyatakan pengaruh gizi memunculkan konsep-konsep tentang pengaruh keturunan terhadap kebutuhan gizi, pengaruh gizi terhadap perkembangan otak dan perilaku, terhadap kemampuan bekerja dan produktivitas serta daya tahan terhadap penyakit. Status gizi baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi (Djoko Pekik, 2007). Suasana emosi yang positif atau menyenangkan dan suasana negatif atau tidak menyenangkan membawa pengaruh pada cara kerja struktur otak manusia dan membawa pengaruh pula dalam proses dan hasil belajar (Sugihartono, 2007). Suasana positif menyenangkan

memungkinkan sel-sel saraf bekerja maksimal, memunculkan semangat dalam belajar sehingga akan membuat seseorang maksimal dalam belajar, dan memungkinkan seseorang mampu bertahan lebih lama dan lebih giat dalam belajar sehingga hasil belajar yang dicapai akan menjadi maksimal. Secara fisiologis status gizi dan kesegaran jasmani memberi peran meningkatkan derajat kesehatan dan memberi kemampuan bertahan yang relatif lebih lama. Secara psikologis, kecerdasan emosi memberikan kemampuan untuk mengatur, mengenali, memotivasi dirinya sendiri untuk menciptakan suasana positif untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara status gizi, kesegaran jasmani, dan kecerdasan emosi dengan prestasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Bayat Klaten Tahun Pelajaran 2013/2014.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bayat Klaten tahun pelajaran 2013/2014 yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Irwansyah. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa Kelas XII SMA*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Ngalim Purwanto. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdyakarya Offset
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugihartono,dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press.
- Sunita Almatsir.(2006). *Prinsip Dasar ilmu gizi*. Jakarata: Gramedia Pustaka Utama.
- Suryaputra Narpati Awangga. (2008). *Tes EQ Plus Menakar Peluang Sukses Anda dengan Uji Latih Kecerdasan Emosi*. Yogyakarta : Pararaton Publishing.
- Tandiyo & Eunike. (2012). *Pengembangan Kecerdasan Emosi Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani*. Semarang: Cipta Prima Nusantara