

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP ATENSI SELEKTIF

Yoga Arta Grahanantyo
Sri Kusrohmaniah

Fakultas Psikologi
Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Atensi selektif merupakan kemampuan kognitif yang penting untuk menyeleksi informasi yang akan diproses oleh otak manusia sehingga tidak mudah terdistraksi dalam melakukan pekerjaannya. Kemampuan atensi selektif dapat ditingkatkan salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Namun, di Indonesia terdapat sebanyak 24,1% penduduk yang melakukan perilaku kurang aktif atau perilaku sedentari lebih dari 6 jam perhari. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh aktivitas fisik terhadap kemampuan atensi selektif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain antar kelompok dengan menggunakan 42 orang partisipan yang tergolong dalam perilaku sedentari. Seluruh partisipan secara acak dimasukkan dalam 3 kelompok eksperimen berjalan, eksperimen jogging dan kontrol. *Computerized Stroop Color-Word Test (CSCWT)* digunakan untuk mengukur kemampuan atensi selektif subjek. Terdapat perbedaan nilai atensi selektif yang signifikan antara kedua kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol [$F(2,39)=7,074; p=0,002$], namun perolehan nilai atensi selektif pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan dengan kedua kelompok eksperimen.

Kata kunci: atensi selektif, aktivitas fisik, *computerized stroop color-word test*, sedentari

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON SELECTIVE ATTENTION

Yoga Arta Grahanantyo
Sri Kusrohmaniah

Fakultas Psikologi
Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

Selective attention is an important cognitive ability to select information to be processed by the human brain so it is not easily distorted in doing its work. The ability of selective attention can be improved by doing physical activity. However, in Indonesia there are as many as 24.1% of the population who perform less active behavior or behavior sedentari more than 6 hours per day. This study aims to see the effect of physical activity on the ability of selective attention. This study used the experimental method between subjects design by using 42 participants who are categorized as sedentary behavior. All participants were randomly assigned to 3 experimental groups, walking, jogging and control groups. Computerized Stroop Color-Word Test (CSCWT) is used to measure the selective attention of the subject. There were significant differences in selective attention values between the two experimental groups and the control group [$F(2.39) = 7.074$; $p = 0.002$], but the interference score in the control group was higher than in the two other experimental groups.

Keyword: *selective attention, physical activity, computerized stroop color-word test, sedentary*