



The Effect of Physical Activity on Sedentary Student's Creativity

Nadya Valdiyem Gumanti¹, Bhina Patria²

^{1,2}Universitas Gadjah Mada

Email: ¹nadya.valdiyem.g@mail.ugm.ac.id, ²patria@ugm.ac.id

Abstract. Creative thinking is an important aspect needed to analysis problems and to find out the solutions. A way to increase individual creativity is to perform physical activities such as sports or exercise. Furthermore, previous studies have proven that people will perform better after exercising. Generally, the population of Indonesia has recorded a sedentary behavior of 26.1%. Sedentary behavior is an activity that requires low energy such as sitting, lying down and having a little extra movement. The purpose of this study is to determine whether there is a significant influence of physical activity in the ability to think creatively. Between subject design was used in this study. A total of 40 participants aged 18 to 24 years were randomly selected into experimental group (n=20) and control group (n=20). The ability to think creatively was measured by an Indonesian adaptation of the Torrance Test for Thinking Creativity, which focuses on the fluency and originality of their ideas. The data generated were analyzed using the SPSS program. The results T-test showed that the fluency score of creative thinking is -0.069 and the value of $p = 0.946$ ($p > 0.05$). The result of Mann-Whitney U test on the originality were $U = 14$, $p = 0.131$ ($p > 0.05$) which means there is no significant difference between the experimental group and the control group.

Keywords: physical activity, creative thinking, sedentary behavior



Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kreativitas pada Mahasiswa Sedentari

Nadya Valdiyen Gumanti¹, Bhina Patria²

^{1,2}Universitas Gadjah Mada

Email: ¹nadya.valdiyen.g@mail.ugm.ac.id, ²patria@ugm.ac.id

Abstrak. Berpikir kreatif merupakan aspek penting yang diperlukan untuk melakukan analisis masalah dan cara menemukan solusinya. Meningkatkan kreativitas individu dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Penelitian-penelitian sebelumnya sudah menunjukkan orang-orang akan tampil lebih baik setelah berolahraga. Namun di Indonesia secara umum memiliki perilaku sedentari sebesar 26,1%. Perilaku sedentari adalah aktivitas yang membutuhkan energi rendah, biasanya melibatkan duduk atau berbaring dan memiliki sedikit gerakan tambahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh aktivitas fisik dalam kemampuan berpikir kreatif. *Between subject design* digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 40 partisipan berusia 18 sampai 24 tahun dikelompokkan secara acak ke dalam kelompok eksperimen ($n = 20$) dan kelompok kontrol ($n = 20$). Kemampuan berpikir kreatif diukur menggunakan Tes Kreativitas Verbal Munandar adaptasi Bahasa Indonesia dari Tes Torrance untuk Berpikir Kreativitas, tes ini berfokus pada kelancaran dan keaslian ide-ide partisipan,. Data yang dihasilkan akan dianalisis menggunakan program SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan skor kelancaran berpikir kreatif menggunakan uji-t sebesar $-0,069$ dan nilai $p=0,946$ ($p>0,05$) sedangkan pada skor orisinalitas menggunakan uji *Mann-Whitney U* = 14, $p = 0,131$ ($p>0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata kunci : aktivitas fisik, berpikir kreatif, perilaku sedentari