



## ***THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON CREATIVE THINKING***

***Putu Novi Arfirsta Dharmayani  
Sri Kusrohmaniah***

Fakultas Psikologi  
Universitas Gadjah Mada

### ***ABSTRACT***

*Creative thinking is needed for problem analysis and find solutions. Enhance individual creativity is done through various ways, include doing physical activity. Several studies have shown people usually perform better after exercising. Similarly, the benefits of walking not only improve fitness but also able to stimulate creative thinking. Unfortunately, sedentary behavior in Indonesia is generally 26.1%. Sedentary behavior is activities that usually involve sitting or lying and that have little additional movement and a low energy requirement. Though many benefits gained from doing physical activity, include improving creative thinking. This study aims to determine the effect of physical activity on creative thinking. Between subjects design is used in this study. A total of 45 subjects aged 18 to 24 were grouped randomly into the experimental group of light physical activity (n = 15), the experimental group of moderate physical activity (n = 15) and the control group (n = 15). Creative thinking ability is measured using Alternate Uses Test by Guilford. The change of blood pressure in systole and diastole are used to check for manipulation of physiological changes. Welch's  $F(2, 25.247) = 5.801$ ;  $p = 0.008$ , that showed a significant influence between physical activity both light physical activity and moderate physical activity to creative thinking. Further differences in each group are described in the discussion.*

***Keywords:*** *alternate uses test, blood pressure, creative thinking, divergent thinking, physical activity, sedentary behavior*



# **PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP BERPIKIR KREATIF**

**Putu Novi Arfirsta Dharmayani**  
**Sri Kusrohmaniah**

Fakultas Psikologi  
Universitas Gadjah Mada

## **INTISARI**

*Kemampuan berpikir kreatif diperlukan untuk melakukan analisis masalah dan menemukan pemecahannya. Upaya untuk meningkatkan kreativitas individu dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Beberapa penelitian telah menunjukkan orang-orang biasanya tampil lebih baik setelah berolahraga. Begitu pula dengan manfaat berjalan tidak hanya meningkatkan kebugaran badan namun juga mampu merangsang kemampuan berpikir kreatif. Sayangnya, perilaku sedentari di Indonesia secara umum sebesar 26,1%. Perilaku sedentari adalah aktivitas yang biasanya melibatkan duduk atau berbaring dan memiliki sedikit gerakan tambahan dan kebutuhan energi rendah. Padahal banyak manfaat yang didapat dari melakukan aktivitas fisik, salah satunya meningkatkan kemampuan berpikir kreatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari aktivitas fisik dalam kemampuan berpikir kreatif. Between subjects design digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 45 partisipan berusia 18 sampai 24 tahun dikelompokkan secara acak ke dalam kelompok eksperimen light physical activity ( $n = 15$ ), kelompok eksperimen moderate physical activity ( $n = 15$ ) dan kelompok kontrol ( $n = 15$ ). Kemampuan berpikir kreatif diukur menggunakan Alternate Uses Test oleh Guilford. Perubahan tekanan darah pada sistol dan diastol digunakan untuk melakukan cek manipulasi perubahan fisiologis. Uji Welch  $F(2; 25,247) = 5,801; p = 0,008$ , menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik baik light physical activity maupun moderate physical activity terhadap berpikir kreatif. Perbedaan lebih lanjut pada setiap kelompok dijelaskan dalam pembahasan.*

*Kata kunci: aktivitas fisik, berpikir divergen, berpikir kreatif, alternate uses test, tekanan darah, perilaku sedentari*