

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KREATIVITAS  
PADA DUA KELOMPOK MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I.**

**Agnes Irawati Kother**

**ABSTRACT**

*Creativity allows the emergence of new discoveries in science and technology. One effective way to increase creativity is a yoga exercise that will facilitate the function of the right hemisphere of the brain that is part of the brain that thinks creatively. Issues to be investigated in this study is: "Are there any yoga exercise influence on creativity?" This study aims to determine the effect of yoga exercise their creativity. The formulation of the hypothesis of this study were: Subjects who received treatment by following the yoga exercises will get an increase in score of CQ (Creativity Quotient) is significantly higher than subjects who did not follow the yoga exercises. Creativity (Variable Experiment) is a process that is reflected in the fluency, flexibility, originality and elaboration in thinking, a verbal creativity test scores of Utami Munandar. Gymnastics Yoga (Treatment) is a system of exercises practiced as part of the discipline to control your body and mind, consists of three components: stretching, breathing and meditation. Population and sample of this study were two groups of students of the Faculty of Psychology University of Indonesia YAI Persada, which is 30 students for the control group (KK) and 30 students for the experimental group (KE). To measure creativity in this study used the Verbal Creativity Test developed by Utami Munandar. The study design used is the design of the two groups (inter-group) with type nonrandomized Control Group Pretest-posttest design.*

*Statistical analysis techniques used were "independent sample t-test" and the data processing performed by using SPSS "for Windows" version 15.0. In this study, we conducted control of the IQ (Intelligence Quotience). Test of Hypothesis (t test) against the gain of both groups obtained scores:  $T = 8.048$ ,  $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$  then  $H_0$ , which reads: Subjects who received treatment by following the yoga exercises will get an increase in score of CQ (Creativity Quotient), which did not differ significantly with subjects that do not follow gymnastics yoga, rejected.*

**Keyword:** *yoga exercises, creativity, students*

## A. LATAR BELAKANG

Tujuan pendidikan pada umumnya adalah menyediakan lingkungan yang memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga ia dapat mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya, sesuai dengan kebutuhan pribadinya dan kebutuhan masyarakat. Makin disadari bahwa yang menentukan keberbakatan bukan hanya intelegensi (kecerdasan) melainkan juga kreativitas, dan pengikatan diri terhadap tugas atau motivasi untuk berprestasi. Kreativitas atau daya cipta memungkinkan munculnya penemuan-penemuan baru dalam bidang ilmu dan teknologi, serta dalam semua bidang usaha manusia lainnya. Ditinjau dari aspek kehidupan manapun, kebutuhan akan kreativitas sangatlah penting. Namun, proses-proses pemikiran yang tinggi termasuk berpikir kreatif jarang dilatihkan. Hal ini tidak hanya terjadi di Indonesia tetapi juga di negara-negara lain; sebagaimana telah ditekankan oleh Guilford pada tahun 1950 dalam pidato pelantikannya sebagai Presiden American Psychological Association. Guilford (dalam Munandar, 1999) menekankan betapa penelitian dalam bidang kreativitas sangat kurang. Gejala ini sampai sekarang masih tampak di Indonesia. Alat-alat ukur (tes) yang biasanya dipakai di sekolah-sekolah, yaitu tes intelegensi tradisional yang mengukur kemampuan murid untuk belajar dan tes prestasi belajar untuk menilai kemajuan siswa selama program pendidikan. Cukup banyak sekolah-sekolah elit di Indonesia menggunakan tes intelegensi maupun tes prestasi belajar yang sebagian besar hanya meliputi tugas-tugas yang mengharuskan siswa mencari satu jawaban yang benar (berpikir konvergen). Kemampuan berpikir divergen dan kreatif, yaitu menjajaki berbagai kemungkinan jawaban atas suatu masalah, jarang diukur. Soal-soal ujian jarang memuat pertanyaan-pertanyaan yang menuntut pemikiran divergen dan kreatif. Dengan demikian pengembangan kemampuan mental-intelektual anak secara utuh diabaikan (Munandar, 1999). Di samping itu, di tengah persaingan yang semakin ketat dewasa ini, peserta didik seringkali dituntut untuk menunjukkan prestasi dalam belajar untuk alasan diluar penguasaan ilmu itu sendiri. Akibat tekanan sosial masyarakat, peserta didik

dituntut untuk sukses secara akademis, dan mengabaikan informasi dan nilai-nilai belajar itu sendiri. Dunia yang semakin kompetitif dewasa ini mengajarkan peserta didik agar termotivasi untuk sukses secara akademis dengan menawarkan berbagai insentif seperti materi dan pengakuan sosial. Motif-motif ini diperkuat oleh teman-teman, orang tua dan media, khususnya televisi. Dengan demikian peserta didik belajar untuk lebih mengandalkan pada penghargaan atau “*reward*” ekstrinsik dibandingkan faktor-faktor intrinsik (seperti kepuasan yang didapat kala sukses menyelesaikan suatu tugas dengan baik). Hal ini dapat menimbulkan ketidakseimbangan dalam perkembangan intelektual dan kepribadian peserta didik.

Senam yoga yang berasal dari tradisi India kuno dan merupakan bagian dari disiplin Hindu untuk melatih kesadaran yang bertujuan untuk mencapai ketenangan dan pertumbuhan spiritual, melihat individu secara holistik (menyangkut semua komponen dalam diri manusia) baik dari segi fisik, mental, maupun intelektual. Senam yoga membantu perkembangan kepribadian secara holistik. Kata “*yoga*” berasal dari Bahasa Sanskerta, “*yuj*”, yang artinya penggabungan atau penyatuan (Feuerstein, 2002). Dalam hal ini yang dimaksud adalah penggabungan antara olah tubuh dan pikiran. Senam yoga adalah sebuah sistem latihan yang dipraktikkan sebagai bagian dari disiplin untuk mengontrol tubuh dan pikiran (Abhedananda, 1993), terdiri atas tiga komponen yaitu: peregangan, latihan pernapasan dan meditasi. Senam Yoga membantu tubuh dan pikiran mempertahankan keseimbangannya (Sinha, 1990).

Salah satu cara yang paling efektif untuk meningkatkan kreativitas adalah dengan mengendurkan ketegangan seluruh otot tubuh melalui senam yoga. Senam yoga menjadikan tubuh lentur sehingga otot-otot dapat memanjang dengan maksimal, menjadi kenyal dan terhindar dari kerusakan otot dan tulang. Senam yoga juga mengaktifkan sistem syaraf sehingga mampu mengirimkan pesan-pesan dengan lebih lancar ke setiap bagian tubuh tanpa terjepit atau terhambat oleh area-area otot yang kaku dan tegang. Dengan demikian oksigen dapat mengalir dengan lebih bebas melalui sendi-sendi, pembuluh darah dan kapiler ketika tubuh lebih terbuka. Akibatnya otak juga mendapatkan pasokan

darah dan oksigen secara maksimal sehingga mampu berpikir kreatif secara optimal. Meditasi yang merupakan bagian dari senam yoga memfasilitasi fungsi hemisfer kanan otak yaitu bagian otak yang berpikir secara afektif dan kreatif ([www.vyasa.org](http://www.vyasa.org)).

Berdasarkan uraian di atas, maka dianggap perlu untuk meneliti lebih jauh mengenai pengaruh senam yoga terhadap kreativitas, dengan mengambil subjek penelitian pada dua kelompok mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, yang dinamakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

## **B. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kreativitas.

## **C. TINJAUAN TEORI**

Kreativitas atau berpikir kreatif adalah kemampuan berpikir untuk menciptakan ide-ide dan gagasan baru dalam memecahkan suatu masalah. Model Struktur Intelek membedakan antara berpikir “konvergen” dan “divergen”. Kemampuan berpikir konvergen mendasari tes inteligensi tradisional dan kemampuan berpikir divergen merupakan indikator dari kreativitas. Teori “ambang inteligensi untuk kreativitas” dari Anderson memaparkan bahwa sampai tingkat inteligensi tertentu, yang diperkirakan seputar IQ 120, ada hubungan yang erat antara inteligensi dan kreativitas. Produk kreativitas yang tinggi memerlukan tingkat inteligensi yang cukup tinggi pula. Tetapi di atas ambang inteligensi itu tidak ada korelasi yang tinggi lagi antara inteligensi dan kreativitas.

Senam yoga adalah sebuah sistem latihan yang dipraktekkan sebagai bagian dari disiplin untuk mengontrol tubuh dan pikiran serta terdiri atas tiga komponen yaitu: peregangan, pernapasan dan meditasi. Latihan senam yoga

secara teratur membantu mahasiswa dalam menyeimbangkan fungsi otak kiri dan kanan, memberikan relaksasi dan menurunkan tingkat stres sehingga mahasiswa dapat merasa nyaman dalam belajar tanpa merasa tegang atau lelah sehingga dapat menunjang prestasi belajar. Dengan seimbangnya fungsi otak kiri dan kanan, maka secara otomatis, konsentrasi, daya ingat dan kreativitas pun dapat meningkat. Senam yoga merupakan satu sistem lengkap yang akan memberikan ketenangan dan ketenteraman yang menyeluruh. Tidak hanya fisik yang tenang dan relaks, pikiran, mental, dan spiritual juga berada dalam kondisi relaks. Asana (postur yoga) merupakan jenis olah tubuh yang meditatif, yang dilakukan secara perlahan serta diiringi pernapasan. Semakin dalam napas, maka detak jantung menjadi lebih perlahan sehingga memberikan rasa nyaman dan tenteram. Napas yang dalam juga akan menghantarkan lebih banyak oksigen ke otak yang akan memberikan rasa tenang pada pikiran. Dengan meningkatnya intensitas gelombang alfa, otak akan bekerja secara otomatis dengan seluruh kemampuannya, termasuk meningkatkan daya kreativitas.

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut di atas, dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Ada pengaruh senam yoga terhadap kreativitas pada dua kelompok mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

#### **D. METODE PENELITIAN**

Pada penelitian eksperimen ini variabel yang digunakan, yaitu: Variabel terikat (VT): Kreativitas dan Variabel bebas (VB): Senam yoga. Kreativitas adalah suatu proses yang tercermin dari kelancaran, fleksibilitas, dan orisinalitas dalam berpikir, berupa skor tes Kreativitas Verbal (Paralel-1) dari Utami Munandar. Sedangkan senam yoga adalah sebuah sistem latihan yang dipraktekkan sebagai bagian dari disiplin untuk mengontrol tubuh dan pikiran, terdiri atas tiga komponen yaitu: peregangan, pernapasan dan meditasi. Pada pelaksanaan penelitian ini, mahasiswa mengikuti instruksi teknik senam yoga yang dipandu oleh seorang instruktur senam yoga, sehingga memudahkan mahasiswa dalam melakukan rangkaian teknik senam yoga yang diberikan.

Penelitian membutuhkan waktu kurang lebih tiga bulan. Senam yoga diberikan selama 7 kali pertemuan (1x/minggu) selama 45 - 60 menit per pertemuan untuk kelompok eksperimen, yaitu pada setiap hari Rabu sore sekitar pk.15.00-16.00 WIB di ruang Laboratorium Lt.3 U.P.I. YAI. Populasi dan sampel penelitian ini adalah dua kelompok mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. yaitu 30 mahasiswa untuk kelompok kontrol dan 30 mahasiswa untuk kelompok eksperimen.

Untuk mengukur kreativitas atau kemampuan berpikir kreatif dalam penelitian ini digunakan Tes Kreativitas Verbal yang disusun oleh Utami Munandar pada tahun 1977. Tes yang terdiri dari enam subtes ini semuanya mengukur dimensi operasi berpikir divergen, dengan dimensi isi verbal, tetapi masing-masing berbeda dalam dimensi produk. Setiap subtes mengukur aspek yang berbeda dari berpikir kreatif. Keenam subtes dari Tes Kreativitas Verbal adalah Permulaan Kata, Menyusun Kata, Membentuk Kalimat Tiga Kata, Sifat-sifat yang Sama, Macam-macam Penggunaan, dan Apa Akibatnya.

Pada penelitian eksperimen ini mekanisme kontrol yang digunakan:

a. Intelligensi

Peneliti mengontrol intelligensi dengan melakukan pengukuran intelligensi kedua kelompok baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Dengan demikian diharapkan bahwa kedua kelompok berangkat dari kondisi yang tidak jauh berbeda.

b. Kebisingan

Peneliti mengontrol kebisingan dengan teknik eliminasi yaitu dengan menghilangkan atau meniadakan kebisingan (Liche Seniati, dkk., 2005:94).

Ruangan yang digunakan untuk kelompok eksperimen adalah ruang laboratorium yang terletak di lantai 3 Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. dimana posisinya terpisah dari ruang kelas lain, sehingga kebisingan yang ditimbulkan dari suara-suara ruang kelas lain bisa dihilangkan. Senam yoga diadakan pada waktu dimana kegiatan belajar lain di Lt.3 tersebut dalam keadaan minimal yaitu pada pk.3-4 sore hari.

c. Kondisi fisik di dalam ruangan

Kondisi fisik di dalam ruangan diatur sedemikian rupa agar menimbulkan rasa nyaman dan menyenangkan bagi mahasiswa. Suhu udara diatur sedemikian rupa agar sirkulasi udara dapat berjalan dengan baik.

d. Waktu pelaksanaan

Pemberian testing baik "*pretest*" maupun "*posttest*" pada kedua kelompok diberikan pada waktu yang sama yaitu pada pukul 2-3 siang hari. Dengan demikian diharapkan pengaruh dari waktu dapat diminimalisasi dan pada jam-jam tersebut kegiatan belajar-mengajar juga dalam keadaan minimal, sehingga pelaksanaan testing dapat berjalan dengan tertib dan tanpa gangguan kebisingan.

Pemberian "*posttest*" untuk kelompok eksperimen diberikan segera setelah selesai melakukan senam yoga di hari terakhir untuk mengoptimalkan pengaruh senam yoga terhadap kreativitas mahasiswa.

e. Testing

Untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan testing, dimana respon yang terukur bukan merupakan pengaruh dari pemberian VB (senam yoga) karena subjek berusaha untuk mengingat kembali atau mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan soal atau jawaban yang diberikan, pelaksanaan "*posttest*" pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan dua bulan setelah pelaksanaan "*pretest*" atau setelah senam yoga hari terakhir.

f. Guru Yoga

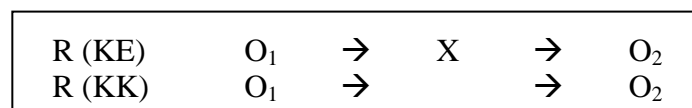
Untuk mengontrol standar mutu senam yoga yang diberikan pada kelompok eksperimen, telah dipilih instruktur yoga dari sekolah yoga yang sudah sangat berpengalaman dalam memberikan pengajaran yoga di Indonesia yaitu Yayasan Seni Kehidupan. Dengan demikian mutu pengajaran yoga selama pelaksanaan eksperimen dapat dikontrol

Adapun prosedur pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Mendata mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

2. Setelah data terkumpul, membagi mahasiswa secara acak ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu dengan mengundi kelas yang akan dipakai baik untuk kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen.
3. Memberikan Tes Kreativitas Verbal ("*pretest*") pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
4. Memberikan senam yoga selama 45-60 menit kepada kelompok eksperimen. Di kelompok kontrol mahasiswa melakukan kegiatan belajar seperti biasa.
5. Senam yoga diberikan selama kurang lebih 2 bulan (1x/minggu) sebanyak 8 kali pertemuan.
6. Setelah senam yoga berakhir, kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan Tes Kreativitas Verbal untuk kedua kalinya ("*posttest*").

Desain penelitian eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Pretest-Posttest Control Group Design*". "*Pretest*" menginformasikan kemampuan awal para subjek sebelum diberikan "*treatment*" sedangkan "*Posttest*" menginformasikan hasil akhir setelah diberikan "*treatment*". Bagan desain penelitian eksperimental yang digunakan pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut (Liche Seniati, dkk. 2005 : 136):



Keterangan :

- KE = Kelompok Eksperimen
- KK = Kelompok Kontrol
- X = "*Treatment*"
- O<sub>1</sub> = "*Pretest*" kreativitas verbal
- O<sub>2</sub> = "*Posstest*" kreativitas verbal



Untuk mengetahui apakah senam yoga memiliki pengaruh terhadap kreativitas, maka dilakukan analisis statistik “*independent sample t-test*” setelah terlebih dahulu menghitung “*gain score*” setiap subjek yang akan digunakan dalam analisis statistik (Liche Seniati dkk., 2005). Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program SPSS “*for Windows*” versi 15.0.

Penulis memilih secara acak 1 kelas sebagai kelas eksperimen (dengan jumlah mahasiswa sebanyak 72 orang) dan 1 kelas lainnya sebagai kelas kontrol (dengan jumlah mahasiswa sebanyak 75 orang). Penelitian dilakukan selama kurang lebih 3 bulan mengingat lama studi tiap semester hanya sekitar 3 bulan.

Setelah meminta Daftar Hadir Mahasiswa, penulis kemudian mendatangi tiap kelas, memperkenalkan diri dan kemudian melakukan tes inteligensi. Pada pertemuan berikutnya, penulis kemudian memberikan *pretest* baik pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Selanjutnya *treatment* senam yoga langsung diberikan hanya pada kelompok eksperimen selama 8x pertemuan masing-masing selama 45-60 menit. Untuk kelompok kontrol tidak diberikan *treatment* senam yoga. Seusai pemberian *treatment* senam yoga pada pertemuan terakhir diberikan *posttest* baik di kelas eksperimen maupun di kelas kontrol.

Penelitian diadakan di kampus Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I dari tanggal 24 Maret 2008 sampai dengan 17 Juni 2008. *Treatment* Senam Yoga diberikan selama 7x pertemuan dengan waktu 45-60 menit/pertemuan hanya kepada kelompok eksperimen, yaitu: pada tanggal 26 Maret (hanya Tes Intelegensi) – 2 April (diawali dengan *Pre Test*) – 9 April – 16 April – 23 April – 14 Mei – 21 Mei – 4 Juni 2008 (diakhiri dengan *Post Test*). Pada tanggal 28 Mei 2008 kelas diliburkan karena ada tawuran di depan kampus. Untuk kelompok kontrol: *Pre Test* diberikan pada tanggal 8 April 2008 (pk.14.00-14.30) dan *Post Test* diberikan pada tanggal 3 Juni 2008 (pk. 14.50-15.20).

Pemberian *pretest* dan *posttest* maupun senam yoga berlangsung dengan tertib. Semua mahasiswa mendengarkan instruksi senam yoga yang diberikan dengan baik dan apabila ada yang kurang jelas atau melakukan kekeliruan dalam melakukan gerakan senam yoga, langsung segera dikoreksi oleh guru yoga.

Beberapa mahasiswa terlambat datang, namun tidak mengganggu keseluruhan jalannya senam yoga maupun kelangsungan tes.

Analisis data bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh senam yoga terhadap kreativitas pada dua kelompok mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta Pusat.

## E. HASIL

Perhitungan statistik dilakukan terhadap 30 mahasiswa pada kelompok kontrol dan 30 mahasiswa pada kelompok eksperimen.

1. Dari hasil analisis data dengan menggunakan *Paired T-Test*, pada kelompok eksperimen diperoleh hasil: Mean skor Kreativitas Verbal *Pre Test* = 89,73; Mean skor kreativitas verbal *Post Test* = 104,73;  $t = -13,706$ ;  $p = 0,000$  atau  $p < 0,05$ , sehingga  $H_0$  yang berbunyi: Tidak ada perbedaan antara skor *Pre Test* dan *Post Test* Kreativitas Verbal ditolak. Dengan demikian  $H_a$  yang berbunyi: Ada perbedaan antara skor *Pre Test* dan *Post Test* Kreativitas Verbal diterima.
2. Pada kelompok kontrol diperoleh hasil: Mean skor Kreativitas Verbal *Pre Test* = 100,40; Mean skor Kreativitas Verbal *Post Test* = 102,63;  $t = -1,945$ ;  $p = 0,062$  atau  $p > 0,05$ , sehingga  $H_0$  yang berbunyi: Tidak ada perbedaan antara skor *Pre Test* dan *Post Test* Kreativitas Verbal diterima. Dengan demikian  $H_a$  yang berbunyi: Ada perbedaan antara skor *Pre Test* dan *Post Test* Kreativitas Verbal ditolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa subjek yang mendapatkan *treatment* senam yoga akan memperoleh skor kreativitas verbal lebih tinggi secara signifikan daripada subjek yang tidak mendapatkan *treatment* senam yoga. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga mempengaruhi kreativitas. Pernyataan tersebut ditunjang oleh:

1. Ada perbedaan skor *Pre Test* Kreativitas Verbal antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan skor *Pre Test* Kelompok Kontrol (Mean = 100,4) > Kelompok Eksperimen (Mean = 89.73). Hal ini kemungkinan besar

disebabkan karena para mahasiswa yang termasuk dalam kelompok kontrol sebagian besar merupakan mahasiswa Angkatan 2007 sehingga minat mereka untuk mempelajari sesuatu yang baru masih lebih besar dibandingkan dengan para mahasiswa yang termasuk dalam kelompok eksperimen yang rata-rata merupakan mahasiswa tahap akhir.

2. Tidak ada perbedaan skor *Post Test* Kreativitas Verbal antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan skor *Post Test* Kelompok Kontrol (Mean = 102,63) < Kelompok Eksperimen (Mean = 104,73). Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga mempengaruhi kreativitas verbal sehingga kelompok eksperimen yang mendapatkan *treatment* senam yoga memperoleh skor *Post Test* Kreativitas Verbal yang lebih tinggi secara signifikan daripada kelompok kontrol yang tidak mendapat *treatment* senam yoga.

Pada penelitian ini dilakukan kontrol terhadap:

1. Jenis kelamin

Dari hasil analisis data dengan menggunakan *Independent Sample T-Test*, pada uji varian (*Levene's Test*) didapatkan  $F = 1,829$ ;  $p = 0,181$ ;  $p > 0,05$ , maka data dinyatakan homogen (*equal variances*). Dari uji hipotesis (uji t) didapatkan hasil:  $T = -0,463$ ;  $p = 0,645$ ;  $p > 0,05$ , sehingga  $H_0$  yang berbunyi: Tidak ada perbedaan skor *Pre Test* Kreativitas Verbal antara pria dan wanita diterima. Dengan demikian  $H_a$  yang berbunyi: Ada perbedaan skor *Pre Test* Kreativitas Verbal antara pria dan wanita ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan skor *Pre Test* Kreativitas Verbal antara pria dan wanita.

2. IQ

Dari hasil analisis data dengan menggunakan *Independent Sample T-Test*, pada uji varian (*Levene's Test*) didapatkan  $F = 0,509$ ;  $p = 0,479$ ;  $p > 0,05$ , maka data dinyatakan homogen (*equal variances*). Dari uji hipotesis (uji t) didapatkan hasil:

$T = -0,417$ ;  $p = 0,678$ ;  $p > 0,05$ , sehingga  $H_0$  yang berbunyi: Tidak ada perbedaan IQ antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diterima. Dengan

demikian  $H_a$  yang berbunyi: Ada perbedaan IQ antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan IQ antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

## F. PEMBAHASAN

Dari analisis data dengan menggunakan perhitungan statistik, pada kelompok eksperimen diperoleh hasil: Mean skor Kreativitas Verbal *Pre Test* = 89,73; Mean skor kreativitas verbal *Post Test* = 104,73;  $t = -13,706$ ;  $p = 0,000$  atau  $p < 0,05$ , sehingga  $H_0$  yang berbunyi: Tidak ada perbedaan antara skor *Pre Test* dan *Post Test* Kreativitas Verbal ditolak. Dengan demikian  $H_a$  yang berbunyi: Ada perbedaan antara skor *Pre Test* dan *Post Test* Kreativitas Verbal diterima.

Pada kelompok kontrol diperoleh hasil: Mean skor Kreativitas Verbal *Pre Test* = 100,40; Mean skor Kreativitas Verbal *Post Test* = 102,63;  $t = -1,945$ ;  $p = 0,062$  atau  $p > 0,05$ , sehingga  $H_0$  yang berbunyi: Tidak ada perbedaan antara skor *Pre Test* dan *Post Test* Kreativitas Verbal diterima. Dengan demikian  $H_a$  yang berbunyi: Ada perbedaan antara skor *Pre Test* dan *Post Test* Kreativitas Verbal ditolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa subjek yang mendapatkan *treatment* senam yoga akan memperoleh skor kreativitas verbal lebih tinggi secara signifikan daripada subjek yang tidak mendapatkan *treatment* senam yoga. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga mempengaruhi kreativitas.

Pada penelitian ini telah dilakukan kontrol terhadap IQ dan jenis kelamin. Tidak ditemukan adanya perbedaan IQ antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dan tidak ditemukan adanya perbedaan skor *Pre Test* Kreativitas Verbal antara pria dan wanita. Pada uji varian (*Levene's Test*) keduanya, data dinyatakan homogen (*equal variances*).

## **G. SIMPULAN**

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian yang diperoleh ternyata mendukung teori atau hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap kreativitas. Senam yoga mengaktifkan sistem syaraf sehingga mampu mengirimkan pesan-pesan dengan lebih lancar ke setiap bagian tubuh tanpa terjepit atau terhambat oleh area-area otot yang kaku dan tegang sehingga dengan demikian oksigen dapat mengalir dengan lebih bebas melalui sendi-sendi, pembuluh darah dan kapiler. Akibatnya otak juga mendapatkan pasokan darah dan oksigen secara maksimal sehingga mampu berpikir kreatif secara optimal.

Pada penelitian ini, penulis memiliki keterbatasan dalam mengontrol beberapa hal, di antaranya:

### **1. Kehadiran dan komitmen peserta penelitian**

Tingkat kehadiran dan komitmen partisipan sangat berpengaruh terhadap kelancaran jalannya setiap eksperimen. Tingkat disiplin dan komitmen yang rendah tentunya akan sangat mempengaruhi keberhasilan jalannya eksperimen. Banyaknya mahasiswa yang sering datang terlambat juga sulit dikontrol pada penelitian ini.

### **2. Kondisi kesehatan peserta penelitian**

Kondisi kesehatan peserta tentunya berpengaruh terhadap setiap kegiatan atau tugas yang harus dikerjakannya. Pada penelitian ini, penulis tidak dapat mengontrol kondisi kesehatan peserta karena tidak mendapatkan informasi mengenai kondisi kesehatan peserta pada saat penelitian, khususnya pada saat mengerjakan test.

### **3. Kondisi ruangan**

Pada penelitian ini penulis kurang dapat mengontrol kondisi ruangan yang dipakai baik untuk kelompok kontrol maupun untuk kelompok eksperimen sehingga perbedaan yang ada selama periode penelitian berlangsung tidak dapat dikontrol.

#### 4. Waktu penelitian

Karena peserta penelitian adalah para mahasiswa yang tidak berada dalam satu kelas yang sama setiap harinya, peneliti kurang dapat mengontrol waktu penelitian. Waktu yang ideal untuk melakukan penelitian senam yoga adalah dengan memberikan *treatment* senam yoga selama 5 hari berturut-turut dalam 1 minggu, sementara dengan sistem SKS, senam yoga hanya dapat diberikan 1x/minggu

#### 5. Tingkat pemahaman dan pengalaman peserta penelitian

Berhubung peserta penelitian adalah juga mahasiswa Fakultas Psikologi, dalam hal ini penulis kurang dapat mengontrol tingkat pemahaman peserta terhadap jalannya proses penelitian, sehingga dampak dari pengetahuan maupun pemahaman terhadap alat tes yang digunakan kurang dapat dikontrol.

Penulis juga tidak dapat mengontrol pengalaman peserta terhadap senam yoga sebelum penelitian berlangsung selain menanyakan apakah sudah ada yang pernah melakukan latihan senam yoga atau olah raga sejenis sebelumnya.

## H. SARAN

Kepada para peneliti yang akan melakukan penelitian atau melanjutkan penelitian yang telah ada mengenai kreativitas diharapkan untuk dapat melakukan pengamatan serta penelitian mendalam terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kreativitas.

Selain itu, disarankan juga untuk melakukan kontrol yang lebih ketat terhadap tingkat kehadiran, komitmen, kondisi kesehatan, dan tingkat pemahaman peserta penelitian. Begitu pula dengan kondisi ruangan agar dapat dipersiapkan secara lebih baik.

Pihak fakultas diharapkan dapat mengembangkan kreativitas mahasiswa dengan memberikan latihan senam yoga secara teratur. Hal ini dapat dilakukan dengan membina kerja sama yang telah terjalin dengan guru yoga yang telah mengenal kebutuhan mahasiswa. Selain itu, pihak fakultas juga diharapkan untuk dapat memberikan dukungan yang lebih besar terhadap kegiatan penelitian

sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar dan biaya serta waktu yang telah dikeluarkan untuk penelitian dapat membuahkan hasil yang bermanfaat. Untuk mengontrol kehadiran dan komitmen peserta penelitian, pihak fakultas dapat mengikutsertakan dosen mata kuliah yang bersangkutan selama penelitian berlangsung.

### DAFTAR PUSTAKA

- \_\_\_\_\_. Beginner's Guide to Yoga. <http://www.holisticonline.com>.
- \_\_\_\_\_. Experiencing the All-round Benefits of the Sun Salutation Yoga Pose (Surya Namaskar). <http://www.healthandyoga.com>.
- \_\_\_\_\_. Modern Methods for Memory Development. <http://www.healthandyoga.com>.
- \_\_\_\_\_. Yoga and Memory. <http://www.healthandyoga.com>.
- \_\_\_\_\_. (2007). Yoga Improves Concentration, Motivation: Benefits beyond Strength and Flexibility. <http://www.acsm.org>.
- \_\_\_\_\_. (2003). Yoga: The Secret to a great body...and better test scores?? (Lymphatic System/Blood Pressure). <http://www.encyclopedia.org>.
- Abhedananda, Swami. (1993). *How To Be A Yogi*. Calcutta: Ramakrishna Vedanta Math.
- Ahmad Zubaidi. (2005). *Psikodiagnostika IV: Tes Inteligensi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI.
- AM Rukky Santoso. (2001). *Right Brain: Mengembangkan Kemampuan Otak Kanan untuk Kehidupan yang Lebih Berkualitas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bell, Lorna & Seyfer, Eudora. (1987). *Gentle Yoga*. California: Celestial Arts.
- Burns, Karima. (2007). *Shalat an Amazing Easy Yoga*. Depok: Pustaka Iman.
- Conny Semiawan, A.S. Munandar & S.C. Utami Munandar. (1987). *Memupuk Bakat dan Kreativitas Siswa Sekolah Menengah: Petunjuk bagi Guru dan Orang Tua*. Jakarta: Gramedia.
- Claire, Thomas. (2006). *Yoga for Men*. Yogyakarta: B-first.

- Dalyono. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dash, Manoj. (2004). *Balanced Right and Left Brain Functions through Yoga*. <http://www.holisticjunction.com>.
- Feuerstein, Georg. (2002). *The Yoga Tradition*. New Delhi: Bhavana.
- Goble, Frank G. (2002). *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Yogyakarta: Kanisius.
- Irwanto. (2002). *Psikologi Umum*. Jakarta: Prenhallindo.
- James, William. (2004). *Perjumpaan dengan Tuhan: Ragam Pengalaman Religius Manusia*. Bandung: Mizan.
- Julius Chandra. (1994). *Kreativitas: Bagaimana Menanam, Membangun dan Mengembangkannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kapadia, Mahesh. (2004). *Teknik Menguatkan Daya Ingat*. Surabaya: Diglossia Media.
- Kerlinger, Fred N. (2004). *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gajah Mada University.
- Kuncono. (2004). *Analisis Butir*. Jakarta: Yayasan Administrasi Indonesia.
- Lakshmi, Bharatha. Efficacy Of Three Different Integrated Yoga Modules On Creativity In School Children (13 to 17 Years). <http://www.vyasa.org>.
- Lantang Harahap. (1987). *Mari Mempertinggi Kreativitas*. Jakarta: Gunung Agung.
- Lee, Ilchi. (2006). *Pernapasan Otak*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Liche Seniati, Aries Yulianto, dan Bernadette N. Setiadi.. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- May, Rollo. (2004). *Apakah Anda Cukup Berani untuk Kreatif? (The Courage to Create)*. Jakarta: Teraju.
- Muhibbin Syah. (2004). *Psikologi Pendidikan: Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Narendra, dkk. Efficacy of three different integrated yoga modules on Creativity in School children (9 to 12 years). <http://www.vyasa.org>.



- Ngalim Purwanto. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2006). *Educational Psychology*. Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Pujiastuti Sindhu. (2007). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita.
- Rachman Sani. (2006). *Yoga untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize.
- Rawlinson, J.G. (1986). *Berfikir Kreatif & Brainstorming*. Jakarta: Sapidodadi.
- Reynolds, Cecil R & Brown, Robert T. *Perspectives on Individual Differences: Handbook of Creativity*. New York and London: Plenum Press.
- Saraswati, Niranjananda. (2004). Enhancing the Ability to Study. <http://www.yogamag.net>.
- Sinha, Phulgenda. (1990). *Yoga: Meaning, Values and Practice*. Bombay: Jaico.
- Sivananda, Swami. (1973). *Yoga Asanas*. Semarang: Mandira.
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sumadi Suryabrata. (1990). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali.
- Tummers and Nanette. (2005). Yoga for Your Students. Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators. 19, 35-37. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. <http://www.aahperd.org>.
- Utami Munandar. (1988). *Kreativitas Sepanjang Masa*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Utami Munandar. (1999). *Kreativitas dan Keberbakatan: Strategi Mewujudkan Potensi Kreatif dan Bakat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Winkel, W.S. (2005). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.