

ABSTRAK

LATIHAN KEBUGARAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF ATLET KOMUNITAS CATUR MENGGALA (KCM)

Oleh

TOMI SAPUTRA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kebugaran terhadap peningkatan kemampuan berpikir kreatif pada atlet komunitas catur. Kemampuan berpikir kreatif merupakan salah satu aspek penting dalam permainan catur, di mana seorang pemain dituntut untuk berpikir strategis, inovatif, dan fleksibel dalam menyusun langkah-langkah permainan. Namun, faktor fisik yang terabaikan seringkali mempengaruhi performa mental dalam olahraga ini. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji apakah latihan kebugaran dapat berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan berpikir kreatif atlet catur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain teknik skakmat dua langkah atau Fool's Mate. Subjek penelitian terdiri dari 28 atlet catur yang aktif dalam komunitas catur di wilayah Menggala, yang dibagi menjadi dua kelompok: 1. kelompok eksperimen yang menjalani program latihan kebugaran dan 2. kelompok kontrol yang tidak mendapatkan program latihan kebugaran. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menjalani latihan kebugaran mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan berpikir kreatif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan ini tercermin pada aspek fluensi, fleksibilitas, dan orisinalitas dalam menyelesaikan masalah dalam permainan catur. Temuan ini memberikan bukti bahwa latihan kebugaran memiliki pengaruh positif terhadap aspek kognitif, khususnya kemampuan berpikir kreatif, yang dapat mendukung performa atlet dalam permainan catur.

Kata Kunci: *latihan kebugaran, kemampuan berpikir kreatif, atlet catur, teknik skakmat Fool's Mate*

ABSTRACT

FITNESS TRAINING TO IMPROVE CREATIVE THINKING ABILITY OF KOMUNITAS CATUR MENGGALA (KCM)

By

TOMI SAPUTRA

This study aims to determine the effect of fitness training on improving creative thinking skills in chess community athletes. Creative thinking skills are one of the important aspects in chess, where a player is required to think strategically, innovatively, and flexibly in arranging game steps. However, neglected physical factors often affect mental performance in this sport. Therefore, this study examines whether fitness training can contribute to improving the creative thinking skills of chess athletes. The method used in this study was an experiment with a two-step checkmate technique design or Fool's Mate. The subjects of the study consisted of 28 chess athletes who were active in the chess community in the Menggala area, who were divided into two groups: 1. an experimental group that underwent a fitness training program and 2. a control group that did not receive a fitness training program. The results of the analysis showed that the experimental group that underwent fitness training experienced a significant increase in creative thinking skills compared to the control group. This increase is reflected in the aspects of fluency, flexibility, and originality in solving problems in chess games. These findings provide evidence that fitness training has a positive effect on cognitive aspects, especially creative thinking skills, which can support athlete performance in chess games.

Keywords: *fitness training, creative thinking ability, chess athletes, Fool's Mate
checkmate technique*