

## Studi Deskriptif *Flow* pada Praktisi Beladiri Kung Fu di Bandung

### Descriptive Study of Flow on Kung Fu Practitioner in Bandung

<sup>1</sup>Fauzan Tikal Fadlilah, <sup>2</sup>Hasanuddin Noor

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

email: <sup>1</sup>fauzantikal@rocketmail.com, <sup>2</sup>hasanuddinnoor0611@gmail.com

**Abstract.** *Kung fu* is one of the traditional martial arts in Bandung, this martial art is not a competitive sport like *karate*, *silat*, *taekwondo* and the others. *Kung fu* is a martial arts from China that has a philosophy where *kung fu* is a daily-life routinity, meanings that *kung fu* isn't a difficult thing and thus believed to be useful in daily life. In Bandung, there's a *Kung fu* martial arts school located in ITB. *Kung fu* can improve physical and mental strenght for those who learns it and can give a feeling of happiness that makes the practitioner wants to keep practicing to become better. This situation is called *flow* experience based on Csikszentmihalyi's theory, which means a feelings where someone got "drowned" in their activity that can makes them achieve *optimal experiences*. But, in this *kung fu* martial art school, there's 6 out of 10 practitioners that has been interviewed shows that there's lack of *flow* experiences in them. Based on this problem, this research's goal is to be able to describe the *flow* experience deeper from all of the practitioner there which is 20 person that's currently practicing *kung fu*. This research is using questionnaire scale called *Flow State Scale* that has been modified and translated to better suit the research itself. The result is, there are 11 practitioner that is having *flow* experience and 9 is not.

**Keywords:** *flow*, martial arts practitioner, *kung fu*

**Abstrak.** Salah satu beladiri tradisional yang berada di Bandung adalah *kung fu*, beladiri ini bukanlah olahraga kompetitif seperti karate, silat, taekwondo dan lainnya. *Kung fu* adalah beladiri tradisi Cina yang menganut filosofi bahwa *kung fu* adalah kehidupan sehari-hari yang artinya *kung fu* bukanlah hal yang sulit dilakukan dan dipercaya dapat bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Di Bandung terdapat perguruan *kung fu* yang latihannya bertempat di ITB. Beladiri *kung fu* sebagaimana manfaatnya yaitu meningkatkan kekuatan fisik dan mental bagi yang mempelajarinya dapat memberikan sebuah perasaan yang menyenangkan dan membuat praktisinya ingin terus melakukannya dan menjadi lebih baik lagi. Hal ini dapat disebut sebagai pengalaman *flow* menurut teori Csikszentmihalyi, yaitu sebuah perasaan dimana seseorang "tenggelam" dalam kegiatannya sehingga dapat mengalami *optimal experiences*. Namun, pada perguruan *kung fu* ini 6 dari 10 praktisi yang diwawancarai menunjukkan kurangnya indikasi pengalaman *flow* yang terjadi pada diri mereka. Atas dasar permasalahan ini, penelitian ini bertujuan untuk dapat menjelaskan gambaran *flow* secara lebih mendalam dari keseluruhan praktisi *kung fu* perguruan tersebut yang berjumlah 20 orang. Penelitian dilakukan dengan menggunakan skala yang berbentuk kuesioner, menggunakan modifikasi dari *Flow State Scale* yang dimodifikasi dan diterjemahkan untuk kesesuaian dan kemudahan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, secara keseluruhan terdapat 11 praktisi yang mengalami *flow* dan 9 praktisi lainnya tidak mengalami *flow*. Dengan kata lain, hampir separuh dari praktisi *kung fu* di perguruan tersebut tidak mengalami pengalaman berlatih yang optimal sehingga manfaat dari berlatih *kung fu* itu sendiri tidak dapat dirasakan.

**Kata kunci:** *flow*, praktisi beladiri, *kung fu*

#### A. Pendahuluan

Salah satu beladiri yang terkenal adalah *kung fu*, dikenal sebagai beladiri khas negara Cina yang berisikan gerakan-gerakan luwes dan indah dibanding beladiri lainnya seperti *Boxing*, *Karate*, *Muay Thai*, dan lain sebagainya. Namun pemikiran ini tidaklah sepenuhnya benar, karena beladiri *kung fu* pun memiliki beragam jenis dan aliran. Beberapa diantaranya benar-benar halus dan indah namun beberapa lainnya memiliki gerakan yang keras dan bersifat praktis sehingga tidak terlihat indah. Prinsip dari gerakan-gerakan *kung fu* yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh beladiri Cina pada zaman dahulu adalah bahwa *kung fu* mencakup gerakan-gerakan yang sering dilakukan sehari-hari seperti gerakan memacul sawah, mengangkat ember, dan gerakan sehari-hari lainnya yang diimplementasikan menjadi gerakan beladiri. Hal ini dimaksudkan bahwa

*kung fu* bukanlah sebuah hal yang sulit maupun rumit, *kung fu* adalah kehidupan, keseharian, dan perjalanan, sesuatu yang selalu ada dan mengalir dalam tubuh praktisinya. Prinsip inilah yang membuat *kung fu* menjadi berbeda dengan beladiri lainnya yang secara prinsip diperuntukkan sebagai kemampuan beladiri dalam menghadapi berbagai situasi tertentu.

Banyak orang telah salah paham dan menganggap bahwa *kung fu* Cina adalah tentang bertarung dan membunuh seperti yang ditunjukkan pada tayangan-tayangan televisi. Sesungguhnya *kung fu* berakar dari filosofi Cina tentang meningkatkan kebijaksanaan dan intelektual, keseimbangan emosi, serta menjadi bagian dari adat budaya beladiri Cina. Oleh karena itu *kung fu* bukanlah beladiri seperti beladiri lainnya yang mengutamakan kemampuan bertempur dan melindungi diri saja. Meskipun demikian, berlatih *kung fu* tidak terbebas dari latihan-latihan yang berat maupun keras.

Pada saat ini, *kung fu* bukan termasuk cabang beladiri yang dikompetisikan secara terbuka di Indonesia seperti beladiri lainnya yaitu *karate*, *tae kwon do*, *thai boxing*, dan lain-lain yang saat ini memiliki banyak kompetisi di berbagai tempat bahkan memiliki perwakilan setiap daerahnya. Salah satu seni beladiri bernama *wushu* adalah salah satu aliran *kung fu* yang dimodernisasikan dan memiliki ajang kompetisi seperti beladiri lainnya, namun *wushu* lebih dipandang sebagai suatu seni dengan pergerakan yang indah ketimbang sebagai gerakan beladiri untuk bertarung seperti *kung fu*. Oleh karena itu *kung fu* tradisional bukan termasuk olahraga yang kompetitif melainkan sebuah olahraga rekreasi dimana yang dicari oleh praktisinya bukanlah sebuah prestasi kejuaraan melainkan untuk mengisi waktu sebagai hobi dan juga untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental bagi praktisinya.

Berbicara mengenai praktisi, dari 20 anggota terdaftar yang berlatih *kung fu*, terdapat 10 orang yang telah diwawancara. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang praktisi di atas, menjelaskan bahwa 4 orang praktisi yang menunjukkan indikasi *flow* dalam latihannya. Indikasi-indikasi ini meliputi tujuan dan target pribadi dari praktisi dalam berlatih, keinginan untuk mendapatkan umpan balik dalam latihannya, merasa mampu atau memiliki kemampuan dalam menjalankan latihannya, dan menganggap tantangan dari latihannya optimal bagi diri praktisi tersebut. Meskipun demikian, indikasi ini tidak muncul pada 6 praktisi lainnya.

Seseorang yang tidak mengalami *flow* dalam aktivitasnya dapat menunjukkan bahwa orang tersebut kurang meminati, merasa kurang menikmati, dan kurang tekun dalam melakukannya. Hal seperti ini dapat menyebabkan perguruan *kung fu* di ITB dipandang kurang berkompeten dalam menciptakan praktisi beladiri yang berkualitas, meskipun bukan termasuk beladiri kompetitif yang dipertandingkan. Dalam perguruan beladiri *kung fu*, disiplin dan ketekunan dari praktisinya sangatlah dibutuhkan untuk dapat berkembang dalam latihannya.

Dari permasalahan ini, peneliti mengajukan perumusan penelitian/pertanyaan penelitian **“Bagaimanakah gambaran *flow* pada seluruh praktisi dalam perguruan *kung fu* di ITB?”**

## **B. Landasan Teori**

### **Psikologi Positif**

Fokus psikologi positif adalah studi ilmiah atas keberfungsian positif manusia dan berkembang di sejumlah tingkat biologis, personal, institusi, budaya dan global (Seligman & Csikszentmihaly, 2000).

Psikologi positif terfokus pada tiga level area pengalaman manusia dalam perspektif psikologi positif, yaitu:

1. Level subjektif, melihat pada *positive subjective states* atau *positive emotions* seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, cinta, imitasi, dan kepuasan atau kesenangan.
2. Level individual, berfokus pada studi mengenai *positive individual trait* atau pola perilaku individu terlihat lebih gigih dari waktu ke waktu.
3. Level kelompok atau sosial, berfokus pada pengembangan, kreativitas, dan mempertahankan institusi positif pada konteks sosial atau kelompok.

### **Flow**

Menurut Csikszentmihalyi, *flow* adalah keadaan psikologis yang menyenangkan yang mengacu pada sensasi perasaan menyeluruh terhadap aktivitas yang dijalani. Individu yang mengalami *flow* sangat terlibat dalam aktivitasnya, dan tidak ada yang begitu penting saat melakukannya melainkan hanya kesenangan yang besar dan motivasi yang kuat dari dalam dirinya.

*Flow* adalah suatu momen sukacita yang besar, suatu kenikmatan luar biasa, saat seseorang bergumul dengan persoalan yang sulit dalam bidangnya masing-masing, yang menuntutnya mengerahkan segala keterampilan, daya upaya dan sumber daya yang mereka miliki sampai kebatas-batasnya atau bahkan melampauinya. Daniel Goleman (2015) berpendapat bahwa *flow* adalah keadaan ketika seorang sepenuhnya terserap ke dalam apa yang dikerjakannya, perhatiannya hanya terfokus ke pekerjaan yang dilakukan. Mampu mencapai keadaan *flow* merupakan puncak kecerdasan emosional yang dapat menumbuhkan perasaan senang dan bahagia. Dalam keadaan *flow*, emosi tidak hanya ditampung dan disalurkan, tetapi juga bersifat mendukung, memberi tenaga, selaras dengan tugas yang dihadapi.

*Flow* adalah keadaan psikologis yang optimal ketika individu menjadi sangat ‘tenggelam’ dan terjadi keseimbangan antara tantangan dan keterampilan yang dirasakan dalam suatu kegiatan (Csikszentmihalyi, 1990). Keseimbangan yang terjadi antara tantangan tugas dan keterampilan individu sering dilihat sebagai prasyarat suatu keadaan *flow*.

### **Aspek-aspek Flow**

Terdapat sembilan aspek menurut Csikszentmihalyi yaitu:

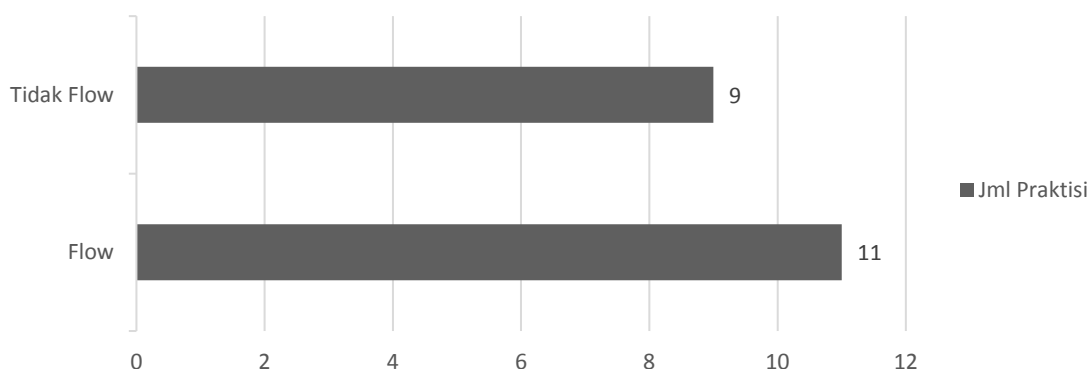
1. Tujuan yang jelas (*Clear Goals*)  
Meliputi kejelasan mengenai apa yang harus dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan. Selain itu, mengidentifikasi hambatan dan kesulitan apa yang mungkin terjadi. Kejelasan tujuan akan membuat hasil dari aktivitas yang dilakukan menjadi lebih memuaskan. Tujuan dengan kemampuan yang dimiliki dapat berjalan selaras.
2. Umpan balik yang segera (*Immediate and Clear Feedbacks*)  
Komponen yang kedua meliputi ketersediaan informasi konstan yang terkait dengan kinerja. Umpan balik (*feedback*) diberikan secara langsung dan segera. *Feedback* meliputi kejelasan keberhasilan dan kegagalan dalam perjalanan aktivitas. Fungsinya untuk meningkatkan kinerja dan tahu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kinerja.
3. Adanya keseimbangan antara kemampuan dan tantangan yang dihadapi (*Challenge – Skill Balance*)  
Meliputi keseimbangan antara tingkat kemampuan yang dimiliki diri sendiri dan tantangan dari aktivitas yang kita lakukan. Dengan adanya keseimbangan antara tantangan yang masuk dan kemampuan kita akan menciptakan suasana yang aktif

dan menyenangkan. Di satu sisi diri kita dimotivasi oleh tantangan, disisi lain tantangan yang ada memungkinkan untuk kita lakukan.

4. Kesatuan antara kewaspadaan dan tindakan (*Action – Awareness Merging*)  
Meliputi keterlibatan yang dalam membuat tindakan tampaknya terjadi secara otomatis. Komponen ini menimbulkan adanya penyerapan ke dalam aktivitas dan penyempitan fokus kesadarn ke kegiatan itu sendiri. Aksi dengan kesadaran memudar ke dalam tindakan saja.
5. Konsentrasi yang fokus (*Concentration on Task at Hand*)  
Komponen ini meliputi *feeling focused* dan tak ada satu ruangpun yang dapat mengganggu. *Feeling focused* adalah keadaan dimana perasaan kita terfokus pada suatu hal saja. Selain itu juga meliputi konsentrasi tingkat tinggi pada bidang batas perhatian. Bagi orang yang terlibat dalam kegiatan ini akan memiliki kesempatan untuk fokus dan menggali suatu hal tersebut secara mendalam.
6. Rasa kontrol (*Sense of Control*)  
Meliputi rasa kontrol pribadi atas situasi atau kegiatan. Apa yang dinikmati oleh orang-orang bukanlah perasaan yang sedang dikontrol, tetapi berupa perasaan pelatihan kontrol atas situasi yang sulit.
7. Hilangnya *self consciousness* (*Loss of Self-Consciousness = Transcendence*)  
Komponen ini meliputi hilangnya kesadaran diri, penggabungan aksi dan kesadaran. Perhatian terhadap diri sendiri menghilang karena seseorang menyatu dengan aktivitasnya.
8. Terjadi distorsi waktu (*Transformation/Distortion of Time*)  
Terdapat ketidaksadaran akan waktu. Saat seseorang telah larut dalam aktivitas yang sedang ia lakukan, membuat ia tidak sadar berapa banyak waktu yang telah ia lewati.
9. Adanya penghargaan diri atau pengalaman *autotelic* (*Autotelic Experience*)  
Seseorang akan melakukan sesuatu karena kepentingannya sendiri dan bukan karena ekspektasi atas penghargaan dimasa datang.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

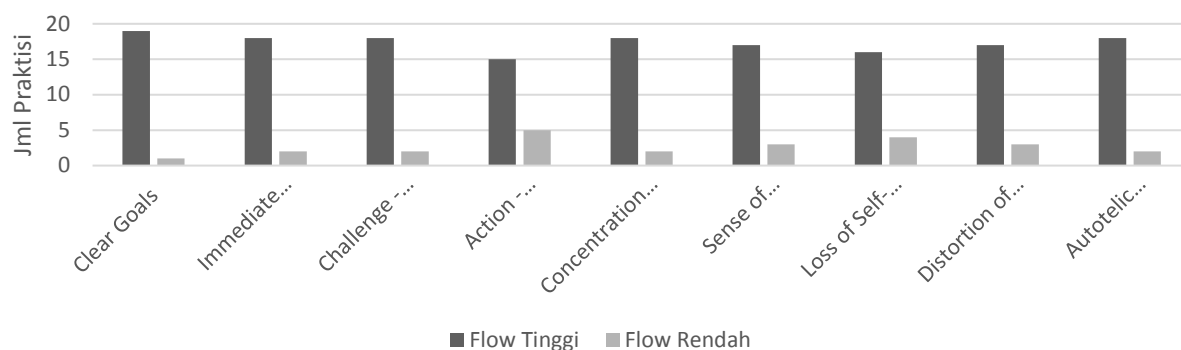
Berdasarkan pengolahan data, didapatkan hasil berupa jumlah praktisi yang mengalami *flow* dan tidak *flow* secara keseluruhan maupun peraspeknya. Berikut adalah pemaparan hasil kategorisasi *flow* secara umum pada keseluruhan praktisi:



**Gambar 1.** Pemaparan Hasil Kategorisasi *Flow* Secara Umum

Grafik tersebut menunjukkan bahwa terdapat 11 orang praktisi yang mengalami *flow* dan 9 orang praktisi tidak mengalami *flow*. Sedangkan berikut adalah grafik *flow*

peraspeknya pada 20 praktisi *kung fu*:



**Gambar 2.** Grafik *Flow* Peraspeknya pada 20 Praktisi *Kung fu*

Berdasarkan grafik tersebut, aspek yang paling banyak praktisi miliki adalah aspek *clear goals* yaitu 19 orang praktisi, dan aspek yang paling rendah adalah *action – awareness merging* yaitu 15 orang praktisi. Pada setiap aspek pun terdapat minimal satu orang yang dikategorikan rendah.

**Tabel 1.** hasil pengolahan data mengenai *flow*

No.	Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Lamanya berlatih <i>Kung Fu</i>	Beladiri lain	Ket.
1	FT	Laki-laki	21	4 tahun	Taekwondo	<i>Flow</i>
2	AA	Laki-laki	42	9 tahun	Karate, Silat	<i>Flow</i>
3	FH	Perempuan	13	5 bulan	-	<i>Tidak Flow</i>
4	NS	Laki-laki	17	3 tahun	-	<i>Flow</i>
5	TR	Laki-laki	25	6 tahun	-	<i>Flow</i>
6	RH	Laki-laki	27	6 tahun	-	<i>Flow</i>
7	JI	Laki-laki	16	7 bulan	-	<i>Tidak Flow</i>
8	KL	Laki-laki	39	9 bulan	-	<i>Tidak Flow</i>
9	RE	Perempuan	20	5 bulan	-	<i>Tidak Flow</i>
10	CA	Perempuan	25	6 tahun	-	<i>Flow</i>
11	RG	Laki-laki	20	4 tahun	Aikido	<i>Flow</i>
12	DN	Laki-laki	16	1 tahun	-	<i>Flow</i>
13	SA	Laki-laki	12	5 bulan	Karate	<i>Tidak Flow</i>
14	LK	Laki-laki	15	5 bulan	-	<i>Tidak Flow</i>
15	AD	Laki-laki	16	9 bulan	Karate, Taekwondo	<i>Flow</i>
16	WR	Laki-laki	23	4 tahun	-	<i>Flow</i>
17	AM	Laki-laki	24	4 tahun	-	<i>Flow</i>
18	AF	Laki-laki	15	5 bulan	-	<i>Tidak Flow</i>
19	GG	Laki-laki	29	9 bulan	-	<i>Tidak Flow</i>
20	RR	Laki-laki	29	9 bulan	-	<i>Tidak Flow</i>

Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai *flow* pada 20 orang praktisi *kung fu* yang menjadi subjek penelitian, terlihat bahwa *flow* cenderung terjadi pada praktisi yang telah berlatih *kung fu* kurang lebih satu tahun keatas. Waktu yang dihabiskan untuk berlatih *kung fu* dapat menyebabkan praktisi menjadi lebih mendalami aktivitas berlatihnya seiring dengan berkembangnya kemampuan praktisi tersebut, meskipun terdapat pula satu orang praktisi yang baru berlatih selama 9 bulan namun telah mengalami *flow*. Hal ini jika dilihat dari hasil penelitian diasumsikan terjadi karena praktisi tersebut pernah atau sedang mengikuti beladiri lain. Hal ini dapat diperkuat oleh penjelasan bahwa salah satu syarat terjadinya *flow* adalah minat dan kemampuan yang dimiliki oleh individu, sehingga dapat dikatakan bahwa praktisi tersebut dapat mengalami *flow* dalam berlatih *kung fu* jika memang memiliki minat dan kemampuan pada bidang beladiri. Meskipun praktisi ini berlatih *kung fu* belum sampai 1 tahun seperti praktisi lainnya yang mengalami *flow*, diasumsikan *flow* terjadi disebabkan oleh minat yang kuat terhadap aktivitasnya dengan bidang yang serupa.

Dilihat dari usia praktisi *kung fu* di ITB, praktisi yang dominan adalah praktisi yang berada pada masa remaja awal dan remaja akhir. Namun, dengan jumlah yang hampir sama, praktisi yang berada pada masa remaja awal lebih banyak tidak *flow* dibandingkan *flow*. Sedangkan hampir seluruh praktisi pada masa remaja akhir mengalami *flow*. Hal ini menunjukkan bahwa *flow* lebih dapat terjadi pada praktisi dengan usia remaja akhir, diasumsikan karena pada masa remaja akhir seseorang akan lebih dapat memahami apa yang dilakukannya dibanding dengan seseorang yang berada pada usia remaja awal.

Selabelas praktisi *kung fu* yang mengalami *flow* adalah praktisi yang memiliki minat dan tujuan yang jelas dari latihannya (*clear goals*), dapat menilai kemampuan dirinya dan memberi umpan balik pada dirinya agar dapat terus berkembang (*immediate feedbacks*), percaya bahwa kemampuannya dapat menghadapi tantangan dalam latihan *kung fu*-nya (*challenge – skill balance*), Merasa bahwa dirinya dapat melakukan gerakan-gerakan *kung fu* dengan otomatis tanpa dipikirkan terlebih dahulu (*action – awareness merging*), dapat berkonsentrasi pada latihannya dengan maksimal tanpa terganggu oleh hal lain (*concentration on task at hand*), merasa dapat mengendalikan tubuhnya dengan baik dalam melakukan gerakan-gerakan *kung fu* saat berlatih (*sense of control*), dengan berkonsentrasi hanya pada latihannya menyebabkan praktisi tidak menghiraukan lingkungan disekitarnya bahkan tidak khawatir atas bagaimana ia menampilkan dirinya saat melakukan gerakan-gerakan ketika latihan *kung fu* (*loss of self-consciousness*), merasa bahwa waktu berlatih *kung fu* sangat singkat meskipun suasana saat berlatih terasa lambat (*distortion of time*), berlatih *kung fu* atas kemauan sendiri karena baginya berlatih *kung fu* dapat memberikan kepuasan pribadi (*autotelic experiences*).

Berdasarkan pemaparan *flow* peraspek, aspek yang paling banyak rendah adalah aspek *action – awareness merging*. Hal ini menjelaskan bahwa praktisi dalam melakukan gerakan-gerakan *kung fu* masih banyak yang belum terbiasa dan masih harus memikirkan terlebih dahulu gerakan-gerakan *kung fu* yang ingin atau akan ia lakukan dan pelajari selama latihan. Dapat diasumsikan bahwa praktisi kurang menghayati atau memahami makna dari latihan *kung fu* yang praktisi lakukan, sehingga dalam berlatih, praktisi belum mampu untuk melakukan gerakan-gerakan *kung fu* dengan otomatis tanpa harus berpikir terlebih dahulu, memberikan kesan bahwa praktisi kurang “tenggelam” dengan gerakan *kung fu*-nya.

Di lain sisi, aspek yang paling tinggi adalah aspek *clear goals*, hal ini

menjelaskan bahwa mayoritas praktisi *kung fu* di perguruan ini memiliki minat dan tujuan yang ingin dicapainya dari berlatih *kung fu* serta mengetahui cara mencapainya dengan memahami sejauh mana kemampuannya dapat membantunya mencapai tujuan tersebut.

## D. Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa 11 orang praktisi mengalami *flow* dan 9 orang lainnya tidak mengalami *flow*. Ditemukan juga bahwa praktisi yang mengalami *flow* adalah praktisi yang minimal telah menempuh 1 tahun latihan *kung fu* ataupun memang pernah mengikuti beladiri lain selain *kung fu*. Dengan kata lain, semakin lama praktisi tersebut berlatih *kung fu* maka praktisi tersebut akan lebih dimungkinkan untuk mengalami *flow*, dan praktisi yang sedang atau pernah menekuni aktivitas di bidang yang serupa akan lebih mudah untuk mengalami *flow* dalam aktivitas yang serupa.

Pada perguruan *kung fu* ini yang aspek *flow* yang paling tinggi adalah *clear goals*, sehingga dapat dikatakan faktor yang berperan sebagai pemicu *flow* pada praktisi sebagian besar berawal dari tujuan dan keinginan yang dimiliki praktisi dalam mengikuti latihan *kung fu*. Sedangkan aspek yang paling rendah adalah *action – awareness merging*, sehingga dapat dikatakan bahwa penghayatan praktisi terhadap gerakan-gerakan *kung fu* yang dilakukannya selama latihan masih kurang sehingga praktisi kurang menyatu atau “tenggelam” dalam latihannya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk praktisi kung fu maupun perguruan kung fu secara keseluruhan. Saran tersebut antara lain:

1. Mempertahankan tujuan dan minat yang dimiliki agar tetap baik dalam menekuni dan menghayati latihan kung fu-nya.
2. Meningkatkan pemahaman atas gerakan-gerakan yang dilakukan selama latihan baik bagi praktisi lama ataupun praktisi baru agar dapat lebih menghayati dan mengerti latihan kung fu yang dilakukannya.

### Daftar Pustaka

- Akmaliyah, Mashubatul (2016) Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Flow Akademik Pada Siswa Akselerasi SMP Negeri 1 Sidoarjo. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial Modern Classics.
- Erlanda, Media Detri (2015). Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow Dalam Olahraga Parkour Penelitian pada Praktisi Senior Komunitas Parkour Bandung. UNISBA. Bandung.
- Gurion, David Ben (2014). Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Pusat Olahraga Rekreasi Futsal di Sleman. S1 thesis, UAJY.
- Hidayat, Zarli (2015). Hubungan Self Efficacy Dengan Peak Performance Pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 Dan U-17 Pekanbaru. Skripsi thesis, UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

- Jackson, Susan A. & Marsh, Herbert W. (1996). Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. University of Queensland & University of Western Sydney. Australia.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Praktisi. Diakses dari: <https://kbbi.web.id/praktisi> - 23 November 2017, pukul 01.20 WIB.
- Kung Fu Online. Kung Fu Fitness. Website: <http://www.kungfuonline.com/fitness/index.php> - diakses pada 19 Februari 2018
- Noor, Hasanuddin (2009). *Psikometri: Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Universitas Islam Bandung. Bandung.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihaly, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. University of Pennsylvania.
- Taufik, Muhamad (2010) Pendidikan kepribadian melalui ilmu beladiri pencak silat (studi pada lembaga beladiri Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Kota Semarang). Undergraduate (S1) thesis, IAIN Walisongo.
- Wahyuningtyas, Grazia (2016). *Landasan Konseptual Perencanaan dan Perancangan Aikido Training Center di Yogyakarta*. S1 Thesis, UAJY