

Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman *Flow* dalam Olahraga *Parkour* (Penelitian Pada Praktisi Senior Komunitas *Parkour* Bandung)

¹⁾Media Detri Erlanda, ²⁾Siti Qadariah

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

e-mail: ¹media.de.erlanda@gmail.com, ²umisyanida@yahoo.com

Abstrak: Didalam olahraga parkour tidak terdapat adanya kompetisi maupun kejuaraan, tidak ada pengkelasan, mempunyai tingkat resiko yang cukup tinggi. Parkour mempunyai 19 macam trik dasar dimana praktisi dituntut untuk mengembangkan gerakan dasar tersebut sesuai dengan kreatifitas praktisi. Untuk menguasai satu trik saja menghabiskan waktu berbulan-bulan hingga bertahun-tahun. Meskipun demikian, lebih dari 4 tahun para praktisi senior komunitas parkour Bandung secara aktif menekuni parkour dimana sangat banyak individu yang tidak mampu bertahan dalam menekuni olahraga ini. Mereka merasa didalam parkour selalu terdapat tantangan yang menurut mereka harus mereka hadapi baik berupa obstacle-obstacle maupun trik-trik yang terdapat didalam parkour. Dengan kondisi tersebut, membuat mereka fokus, konsentrasi, dan terlibat penuh dengan aktivitas yang mereka lakukan. Kondisi yang mereka alami disebut dengan *flow*, kondisi yang membawa individu pada kenikmatan dan terikat total pada hal yang dikerjakan. Tujuan penelitian memperoleh gambaran pengalaman *flow* dalam olahraga parkour. Penelitian ini menggunakan metoda deskriptif dengan studi populasi jumlah subjek 18 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur Flow State Scale 2 (FSS2). Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan sebanyak 10 orang praktisi mengalami pengalaman *flow*, 6 orang praktisi mengalami pengalaman *auros*, 1 orang praktisi mengalami pengalaman *control*, dan 1 orang praktisi mengalami pengalaman *relaxation*.

Kata kunci: parkour, praktisi senior, flow

A. Pendahuluan

Parkour adalah seni bergerak dan metode latihan natural yang bertujuan membantu manusia bergerak dengan cepat dan efisien. *Parkour* menggunakan beberapa gerakan seperti berlari, memanjat, melompat untuk melatih kemampuan manusia melewati segala bentuk rintangan di berbagai situasi dan kondisi lingkungan urban (perkotaan) atau rural (pedesaan). Mengikuti filosofi yang dikemukakan oleh pendiri *parkour* yaitu David Belle, *parkour* menentang adanya kompetisi dan persaingan antara sesama praktisi. Selain itu didalam *parkour* tidak terdapat adanya tingkatan, pengkelasan, dan olahraga ini mempunyai tingkat resiko yang cukup tinggi disebabkan oleh tidak adanya alat pengaman seperti olahraga ekstrim lainnya.

Parkour mempunyai 19 gerakan dasar, dimana setiap praktisi dituntut untuk mengembangkan gerakan-gerakan dasar tersebut sesuai dengan kreatifitas dan kemampuan masing-masing individu. Untuk bisa menguasai satu trik dibutuhkan waktu hingga berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Meskipun demikian praktisi senior komunitas *parkour* Bandung merupakan individu-individu yang selama lebih dari 4 tahun secara aktif mengikuti dan menekuni olahraga *parkour*. Komunitas *parkour* Bandung merupakan salah satu komunitas *parkour* pertama di Indonesia dan juga merupakan satu-satunya komunitas yang mempunyai praktisi senior dengan sertifikat ADAPT (*Art du Deplacement & Parkour Teaching*).

Para praktisi senior komunitas *parkour* Bandung menilai bahwa *parkour* memberikan pengalaman menyenangkan dan kenikmatan dalam melakukan aktivitas olahraga ini. Mereka merasa bahwa dalam melakukan kegiatan *parkour*, mereka selalu

mendapatkan tantangan yang harus mereka lakukan baik berupa penguasaan trik maupun penguasaan *obstacle-obstacle* tertentu. Oleh karena itu mereka fokus dan berkonsentrasi penuh terhadap apa yang mereka lakukan agar tercapainya tujuan untuk menaklukkan tantangan-tantangan yang terdapat didalam *parkour*. Walaupun demikian beberapa praktisi senior merasa fokus dan konsentrasi tersebut terjadi secara otomatis ketika mereka memulai melakukan aktivitas-aktivitas *parkour*. Mereka mampu menghabiskan waktu berjam-jam dalam melakukan aktivitas *parkour* tanpa berhenti dan terkadang mereka tidak sadar telah menghabiskan waktu yang cukup lama maupun telah menempuh jarak yang cukup jauh.

Para praktisi senior terlibat penuh dengan aktivitas yang mereka lakukan didalam *parkour* dengan memberikan perhatian mereka secara meneluruh. Selain itu mereka mendapatkan perasaan menyenangkan dan kenikmatan ketika beraktivitas *parkour*. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa *parkour* merupakan *flow activity* dimana *parkour* merupakan aktivitas yang diciptakan untuk membuat seseorang mendapatkan pengalaman kenikmatan (Csikzentmihalyi, 1990). Dengan adanya *flow activity*, maka praktisi senior akan mengalami *flow experience* yang menurut Csikzentmihalyi (1975) merupakan suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Jackson (1996, Dalam Cox, 2002) mendefinisikan pengalaman *flow* sebagai suatu keadaan optimal ketika individu benar-benar tenggelam dalam tugas dan menciptakan kondisi kesadaran hingga tingkat hasil yang optimal kerap terjadi.

Berdasarkan paparan fenomena diatas maka peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman *Flow* Dalam Olahraga *Parkour* (penelitian pada praktisi senior komunitas *parkour* Bandung)”.

B. Landasan Teori

Psikologi positif mempelajari apa yang orang lakukan dengan benar dan bagaimana mereka mengelola untuk melakukan hal tersebut. fokus psikologi positif adalah studi ilmiah atas keberfungsian positif manusia dan berkembang di sejumlah tingkat seperti biologis, personal, hubungan, institusi, budaya dan global (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Psikologi positif saat ini dibutuhkan karena adanya penelitian ilmiah yang mengungkapkan pentingnya emosi positif (*positive emotion*) dan perilaku adaptif untuk hidup lebih puas dan perilaku adaptif untuk hidup lebih puas dan produktif. Pengaruh dari emosi positif ini adalah peningkatan sumber daya tahan personal yang dapat dipergunakan kembali dalam konteks keadaan emosi yang lain.

Emosi positif ini meliputi kajian *subjective well being*, pengalaman *flow*, *peak performance*, *love*, *wellness*, dan *positive coping*. Pengalaman *flow* merupakan bagian yang sangat psikologi positif dimana secara tipikal terjadi ketika seseorang mempersepsikan keseimbangan antara tantangan berkaitan dengan situasi dan kapabilitas ia dalam menyelesaikan atau bertemu dengan tantangan tersebut (Csikzentmihalyi, 1990). Pengalaman *flow* sangat bergantung kepada *flow activity*.

Flow activity adalah aktifitas yang dirancang untuk mencapai *optimal experience* dapat dengan mudah dicapai. Aktivitas tersebut mempunyai aturan diantaranya adanya pembelajaran akan kemampuan (*skills*), mempunyai tujuan, adanya *feedback*, dan memungkinkan untuk mengontrol terhadap tingkah laku. Aktivitas tersebut memfasilitasi terjadinya konsentrasi dan keterlibatan secara penuh atau menyeluruh. Csikzentmihalyi dalam penelitiannya menemukan bahwa setiap *flow activity*, baik yang melibatkan kompetisi, kesempatan, maupun dimensi pengalaman

lainnya, mempunyai hal ini secara umum: kegiatan tersebut menyediakan perasaan akan penemuan hal baru, perasaan kreatif dalam membawa seseorang kepada kenyataan baru.

Flow activity mendorong seseorang ke level yang lebih tinggi dalam performa, dan mengarahkan seseorang kepada kesadaran yang tidak dimpi-impikan sebelumnya. Jadi, *flow activity* mengubah diri dengan membuat kegiatan tersebut menjadi lebih *complex*. Pertumbuhan akan diri ini (*self*) terletak kunci untuk *flow activity*. Dengan adanya *flow activity*, maka praktisi senior akan mengalami *flow experience* yang menurut Csikzentmihalyi (1975) merupakan suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Ini merupakan kondisi dimana tindakan demi tindakan berjalan menurut logika internal yang nampaknya tidak memerlukan intervensi kesadaran dalam diri kita.

Ketika berada dalam kondisi *flow*, individu mengoperasikan kapasitas secara penuh (Charms, 1968; Deci, 1975; White, 1959). Memasuki *flow* tergantung kepada terbangunnya keseimbangan antara perasaan akan kapasitas tindakan dan perasaan akan kesempatan bertindak (Barlyne, 1960; Hunt, 1965). Jika tantangan mulai melebihi kemampuan, individu pertama-tama akan menjadi waspada (*vigilant*) kemudian menjadi cemas (*anxiety*); jika kemampuan mulai melebihi tantangan, individu pertama-tama akan menjadi rileks (*relaxes*) dan kemudian menjadi bosan (*bored*).

Perhatian atau atensi memainkan kunci dalam tugas memasuki dan bertahan dalam *flow*. Memasuki *flow* (*entering flow*) merupakan sebagian besar sebuah fungsi dari bagaimana perhatian atau atensi fokus dimasa lalu dan bagaimana perhatian atau atensi fokus pada masa sekarang atau saat ini dengan aktivitas yang secara kondisi terstruktur. Fenomena *flow* mencerminkan proses atensi. Untuk bertahan dalam *flow* membutuhkan bahwa atensi berlangsung oleh bagian stimulus yang terbatas. Tidak peduli, bosan, dan cemas, seperti halnya *flow*, merupakan fungsi secara garis besar dari bagaimana atensi menjadi terstruktur saat diberikannya waktu.

Ketika atensi secara penuh terserap dalam melakukan tantangan, individu mencapai perintah pada bagian kesadaran pikiran, perasaan, harapan, dan tindakan dipentaskan. Bagian dari *flow* adalah secara intrinsik memberikan manfaat dan membimbing individu untuk mencari pengalaman *flow*; hal ini mengenalkan sebuah mekanisme yang aktif menjadi fungsi psikologikal dimana membantu perkembangan pertumbuhan.

Csikzentmihalyi (1996) menjelaskan dan menggambarkan pengalaman *flow* melalui Sembilan karakteristik yaitu: (a). *challengen-skill balance* (b). *action-awareness merging* (c). *clear goals* (d). *unambiguous feedback* (e). *concentration on the task at hand* (f). *sense of control* (g). *loss of self-consciousness* (h). *transformation of time* (i). *autotelic experience*. kesembilan karakteristik atau dimensi (Csikzentmihalyi, 1990) tersebut beraku universal, tidak terpengaruh oleh ras, asal usul maupun budaya (sikzentmihalyi 1998). Penelitian menunjukkan bahwa karakteristik tersebut merupakan bagian dari definisi *flow* (Jackson & Csikzentmihalyi, 1999; Jackson & Eklund, 2004). Csikzentmihalyi mengemukakan bahwa kesembilan dimensi tersebut dapat merangkum pengalaman *flow*.

C. Hasil Penelitian

Adapun penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan hasil, sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil Kategori *flow* Setiap Praktisi Senior *Parkour* Bandung

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Flow
A	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
B	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosas
C	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
D	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
E	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosas
F	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
G	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosas
H	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
I	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
J	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Relaxation
K	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
L	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosas
M	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
N	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
O	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosas
P	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
Q	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosas
R	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Control

- Ket : 1 : Dimensi *Challenge-skill balance*
 2 : Dimensi *Action-awareness merging*
 3 : Dimensi *Clear goals*
 4 : Dimensi *Unambiguous feedback*
 5 : Dimensi *Concentration on task*
 6 : Dimensi *Sense of control*
 7 : Dimensi *Loss of Self-consciousness*
 8 : Dimensi *Transformation of time*
 9 : Dimensi *Autotelic Experience*

Selama melakukan kegiatan aktivitas olahraga ini, para praktisi senior komunitas *parkour* Bandung menilai *parkour* merupakan aktivitas yang menawarkan pengalaman menyenangkan yang menimbulkan kenikmatan kepada penggiatnya. Karena *parkour*

merupakan olahraga bebas di mana aturan serta tujuan ditentukan oleh diri masing-masing individu tanpa campur tangan oleh orang lain. Ketika bermain *parkour* para praktisi menilai mereka mempunyai tujuan yaitu berupa peningkatan kemampuan maupun keahlian agar tercapainya keinginan praktisi dalam menguasai berbagai *obstacle* dengan menggunakan gerakan yang diinginkan. Dengan adanya tujuan yang jelas praktisi menilai ketika melatih gerakan yang diinginkan praktisi memberikan perhatian penuh atau fokus terhadap aktivitas yang dilakukan dan hal tersebut merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan aktivitas *parkour* agar terhindar dari cedera yang cukup fatal. Praktisi senior menilai *parkour* mempunyai aturan yang jelas termasuk dalam hal mempelajari keahlian (*skills*), *parkour* mempunyai tujuan, mempunyai umpan balik yang jelas, dan *parkour* membuat kontrol terhadap diri menjadi mungkin untuk dilakukan. Selain itu praktisi senior menilai *parkour* memfasilitasi konsentrasi dan keterlibatan penuh dengan membuat *parkour* sebagai pembeda dari apa yang disebut “*paramount reality*” dari eksistensi sehari-hari.

Penilaian para praktisi senior terhadap *parkour* yang menilai *parkour* merupakan *flow activity*, di mana dengan melakukan aktivitas *parkour* membuat mereka merasa lebih mudah untuk mencapai pengalaman yang begitu menyenangkan, membahagiakan dan menenangkan (Csikzentmihalyi, 1990). Pengalaman yang dirasakan praktisi itulah yang disebut dengan pengalaman *flow*. Dari hasil data ternyata didapatkan dari 18 orang praktisi senior komunitas *parkour* Bandung didapatkan sekitar 10 orang praktisi senior yang mengalami pengalaman *flow*, 6 orang praktisi senior mengalami pengalaman *auroral*, 1 orang praktisi senior mengalami pengalaman *anxiety*, dan 1 orang mengalami pengalaman *worry*.

Hasil data juga menunjukkan bahwa seluruh praktisi senior komunitas *parkour* Bandung mengalami dimensi *challenge-skill balance*, *Clear goals*, *Unambiguous feedback*, dan *Autotelic experience*. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh praktisi senior masih mengalami pengalaman menyenangkan dan menikmati dalam melakukan aktivitas *parkour*.

a. Sepuluh orang praktisi senior yang mengalami Sembilan dimensi karakteristik *flow* yang tinggi.

Sepuluh orang praktisi yang mengalami sembilan dimensi karakteristik dari pengalaman *flow* yang tinggi yaitu *Challenge-skill balance*, *Action-awareness merging*, *Clear goals*, *Unambiguous feedback*, *Concentration on task*, *Sense of control*, *Loss of Self-consciousness*, *Transformation of time*, dan *Autotelic Experience*. Dengan tingginya kesembilan dimensi karakteristik *flow* dapat dikatakan bahwa sepuluh orang praktisi ini mengalami pengalaman *flow* ketika melakukan aktivitas kegiatan *flow*.

Dalam melakukan aktivitas *parkour* praktisi senior ini merasakan bahwa tantangan yang ditemui pada *parkour* yaitu *obstacle-obstacle* dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda dirasa mampu untuk ditaklukan ataupun dimiliki dengan kemampuan yang mereka miliki. Jikapun tantangan melebihi kemampuan yang dimiliki para praktisi senior ini mempunyai kesempatan dan akan terus melatih kemampuan mereka dalam tujuan untuk menaklukkan *obstacle* yang diinginkan. Ketika melewati *obstacle* mereka merasa gerakan yang dilakukan terjadi secara otomatis tanpa banyak pertimbangan. Hal ini dikarenakan ketika mereka mulai fokus maka energi mereka tidak bersisa untuk memproses hal lain selain dari aktivitas yang mereka lakukan sehingga mereka tidak terlalu bersusah payah untuk melakukan gerakan-gerakan dalam melewati *obstacle* demi *obstacle*. Para praktisi senior ini tidak merasa khawatir akan apa yang akan terjadi nantinya karena praktisi merasa bahwa gerakan dan kemampuan tubuh

menjadi satu dalam melewati dari satu *obstacle* ke *obstacle* lainnya, mereka merasa gerakan yang dilakukan terasa mengalir dan mulus.

Kesepuluh praktisi senior yang mengalami kesembilan dimensi pengalaman *flow* tinggi juga merasakan ketika melakukan aktivitas *parkour*, mereka merasakan mempunyai tujuan yang jelas dalam melakukan kegiatan olahraga ini yaitu mampu melewati berbagai macam *obstacle* dengan menggunakan gerakan-gerakan yang diinginkan dan juga mempunyai tujuan untuk melewati kemampuan diri sendiri. Dalam melakukan aktivitas parkour ketika melewati suatu *obstacle* dengan gerakan yang diinginkan praktisi akan segera langsung mengetahui bahwa gerakan yang dilakukan salah atau kurang sempurna di mana praktisi mendapatkan *feedback* langsung yang datang dari praktisi sendiri. Para praktisi senior ini merasa selalu memberikan konsentrasi penuh dan fokus terhadap kegiatan *parkour* yang mereka lakukan saat itu, mereka tidak akan mempunyai kesempatan dalam mengarahkan energi terhadap perhatian yang lain selain tindakan atau aktivitas yang sedang mereka lakukan saat itu. Ketika melewati *obstacle* dengan gerakan yang telah dikuasai maupun yang tengah dipelajari praktisi senior ini merasa mempunyai kontrol penuh terhadap gerakan yang dilakukan, sehingga kecil kemungkinan praktisi senior ini mengalami cedera dalam melakukan aktivitas *parkour*.

Kesepuluh praktisi senior ini tidak merasa khawatir akan apa yang orang lain pikirkan mengenai aktivitas yang mereka lakukan. Mereka menjadi terpusat dan terikat dengan kegiatan yang mereka lakukan sehingga ketika melakukan aktivitas *parkour* mereka lupa akan permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari maupun tugas-tugas yang harus mereka selesaikan terlupakan sesaat. Oleh karenanya, para praktisi senior merasa dalam melakukan aktivitas *parkour*, mereka merasa waktu yang dirasakan berjalan lebih cepat dari biasanya dan mereka tidak sadar telah melakukan aktivitas *parkour* dalam waktu yang cukup lama. Dari semua perasaan yang dialami para praktisi senior ini dalam melakukan aktivitas *parkour* yaitu melewati berbagai macam *obstacle* dengan gerakan yang telah dikuasai maupun yang tengah dipelajari membuat praktisi merasakan adanya perasaan kenikmatan, kesenangan, kebahagiaan, serta manfaat tersendiri ketika melakukan aktivitas *parkour*.

b. Enam orang praktisi senior yang mengalami delapan dimensi karakteristik *flow* yang tinggi dan 1 dimensi yang rendah yaitu *Action-awareness merging*.

Dalam hal ini para praktisi senior ini dapat dikatakan mengalami pengalaman *autotelic* yaitu pengalaman di mana seseorang akan mampu mengalami *flow* ketika kemampuan yang dimiliki ditingkatkan sedikit lagi (Csikszentmihalyi, 1990) dan bagi para praktisi senior ini tidak sulit untuk mengalami pengalaman *flow*. Dengan rendahnya dimensi *action-awareness merging* hal ini yang menghambat praktisi dalam mengalami pengalaman *flow*. Di mana, rendahnya dimensi ini membuat para praktisi ini masih ragu-ragu dalam mengambil keputusan walaupun pada kenyataannya para praktisi telah menguasai cukup banyak gerakan dalam melewati berbagai macam *obstacle*. Tingginya dimensi *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on task*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *transformation of time*, dan *autotelic experience* menunjukkan bahwa praktisi senior dapat mengalami pengalaman *flow* ketika praktisi tidak ragu-ragu dan penuh pertimbangan dalam mengambil keputusan untuk melewati *obstacle-obstacle* dengan gerakan yang diinginkan.

c. 1 orang praktisi senior dengan 7 dimensi karakteristik pengalaman *flow* yang tinggi dan 2 dimensi rendah yaitu *action-awareness merging* dan *loss of self-consciousness*.

Praktisi senior ini dapat dikatakan dalam melakukan aktivitas *parkour* mempunyai kontrol terhadap apa yang dilakukan dalam melakukan kegiatan *parkour*. Praktisi mampu melakukan trik-trik yang telah dipelajari dalam melewati berbagai macam *obstacle* praktisi cukup menikmati kegiatan yang praktisi lakukan hanya saja praktisi tidak sepenuhnya terlibat dalam kegiatan tersebut. hal ini terlihat dengan rendahnya *action-awareness merging* membuktikan bahwa praktisi ragu-ragu dalam memutuskan untuk melewati *obstacle* dengan trik yang diinginkan yang membuat praktisi tidak mampu terlibat sepenuhnya dengan apa yang sedang atau akan dilakukan dalam melakukan aktivitas *parkour*. Keragu-ruguan yang muncul mempengaruhi praktisi dalam menikmati aktivitas nya secara penuh, hal ini terlihat dari rendahnya *Loss of self consciousness* dimana praktisi tidak mampu terlibat secara mendalam dengan aktivitasnya dimana praktisi masih dengan mudahnya terganggu oleh stimulus-stimulus yang datang dari luar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan praktisi mengatakan bahwa praktisi merasa bahwa telah menguasai berbagai macam *obstacle* di tempat-tempat dimana praktisi biasanya melakukan aktivitas *parkour* hanya saja trik-trik yang terdapat didalam *parkour* belum dikuasai secara keseluruhan keragu-ruguan muncul ketika praktisi ingin melewati *obstacle* yang telah dikuasai dengan trik yang tengah dipelajari. Akan tetapi ketika melewati *obstacle* yang telah dikuasai dengan trik yang telah dikuasai praktisi merasa bahwa praktisi tidak terlibat dengan penuh dengan aktivitas yang ia lakukan karena sudah sangat menguasai hal tersebutlah yang membuat praktisi menyadari sepenuhnya apa yang sedang praktisi lakukan maupun stimulus-stimulus yang datang dari luar walaupun stimulus tersebut tidak terlalu menjadi pengganggu dalam melakukan aktivitas yang tengah praktisi lakukan.

d. Praktisi senior yang mengalami 5 dimensi karakteristik pengalaman *flow* yang tinggi dan 3 dimensi yang rendah yaitu *sense of control*, *loss of self-consciousness*, dan *transformation of time*.

Praktisi senior ini mengalami relaksasi dalam melakukan aktivitas *parkour* hal ini terlihat dari rendahnya *sense of control*, *loss of self-consciousness*, dan *transformation of time*. Rendahnya *sense of control* membuat praktisi menikmati kegiatan yang dilakukan hanya saja praktisi kurang mampu dalam mengontrol tindakan praktisi dimana akan menimbulkan cedera terhadap praktisi hal ini disebabkan oleh praktisi yang merasa telah sangat mampu melakukan aktivitas tersebut. *loss of self-consciousness* yang rendah membuat praktisi sangat menyadari hal-hal yang terjadi disekitar praktisi yang membuat praktisi kehilangan fokus terhadap gerakan-gerakan yang dilakukan. Kemudian dengan rendahnya *transformation of time* menandakan praktisi tidak berkonsentrasi penuh terhadap aktivitas yang dilakukan. *Action-awareness merging* yang rendah menandakan praktisi masih ragu-ragu dalam setiap mengambil keputusan untuk dilakukannya sebuah gerakan ketika akan melewati suatu *obstacle*.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada praktisi, praktisi senior ini mengatakan bahwa telah sangat menguasai berbagai macam gerakan dalam melewati *obstacle* tertentu. Hal tersebut lah yang membuat praktisi sangat menyadari apa yang sedang praktisi lakukan dan apa yang terjadi diluar kegiatan yang sedang dilakukan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut: (1). Dalam melakukan aktivitas *parkour*, terdapat 10 orang praktisi senior yang mengalami pengalaman *flow*. 6 orang praktisi

senior mengalami pengalaman *aurosal*. 1 orang praktisi senior mengalami pengalaman *anxiety*, dan 1 orang praktisi senior mengalami pengalaman *worry*, (2). Praktisi senior yang mengalami pengalaman *aurosal* dalam melakukan aktivitas *parkour* mayoritas telah bermain *parkour* kurang dari 6 tahun, (3). Dalam melakukan aktivitas *parkour* hampir sebagian praktisi senior mengalami pengalaman yang rendah pada dimensi *self-awareness merging*, (4). Dalam melakukan aktivitas *parkour*, keseluruhan praktisi senior mengalami dimensi yang tinggi pada dimensi *challenge-skill balance* yaitu keseluruhan praktisi merasa mampu untuk menghadapi tantangan, *clear goals* yaitu keseluruhan praktisi merasa mempunyai tujuan yang jelas dalam melakukan aktivitas *parkour*, *unambiguous feedback* yaitu keseluruhan praktisi mendapatkan *feedback* secara langsung ketika melakukan aktivitas *parkour* yang datang dari diri masing-masing praktisi, dan *autotelix experience* keseluruhan praktisi merasa bahwa mendapatkan manfaat yang luar biasa dalam melakukan aktivitas *parkour* berupa pengalaman perasaan yang sangat menyenangkan dan tidak mementingkan *future benefit*.

Adapun saran yang diajukan yaitu: (1). Para instruktur dapat mengarahkan para praktisi lainnya untuk mendapatkan pengalaman *flow* dengan cara mengarahkan praktisi untuk mendapatkan kesembilan pengalaman dimensi karakteristik *flow*, (2). Bagi peneliti lain yang ingin meneliti khususnya mengenai *flow* dapat menghubungkan dengan factor lain seperti *self determination* dan *intrinsic motivation*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Ririn D., Purwarianti, A., Surendro.K., &Surwandi, Iping S. (2014). *Kajian Teori Flow Sebagai Sumber Motivasi Belajar di Serious game*. Konferensi Nasional sistem Informasi : STMIK Dipanegara Makassar.
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan Validitas Edisi Ke-3*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human Strength*. New York : Brunner-Routledge
- Compton, W. (2005). *An introduction To Positive Psychology*. USA : Thomson Wadsworth
- Csikzentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow : The Psychology Of Engagement With Everyday Life*. USA :HarperCollins Publisher
- _____. (1990). *Flow : The Psychology Of Optimal Experience*. USA : HarperCollins Publisher
- _____. (2014). *Flow and The Foundations of PosiivePsychology : The Collected Works of Mihalyi Csikzentmihalyi*. USA : Springer
- Edwards, Dan (2009). *Handbook of Parkour and Free running*. USA : Parkour Generations.

- Jackson, Susan A., Ford, Stephen K., Kimiecik, Jay C., & Marsh, Herbert W. (1998). *Psychological Correlates of Flow in Sport*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 20 : 358-378.
- 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*. 18 : 17 – 35.
- Jeong, Eun-Hee.(2012). *The Application of Imagery to Enhance “Flow State” in Dancers*. Retrieved from Victoria University. School Of Sport And Exercise Science : Faculty of Arts, Education And Human Development.
- Noor, H. (2009). *Psikometri Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung : Fakultas Psikologi Unisba.
- S. Engeser (2012). *Advances in Flow Research*, DOI 10.1007/978-1-4614-2359-1_2, Springer Science+Business Media, LLC 2012.
- Steckel, Carolyn L. (2006). *An Exploration of Flow Among Collegiate Marching Band Participants*. Retrieved from Oklahoma State University. Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree of Master of Science.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung : Penerbit Alfabeta
- Tenenbaum, G., Fogarty, G., & Jackson, S. (1999). *The Flow Experience : A Rasch Analysis of Jackson’s Flow State Scale*. *Journal of Outcome Measurement*, 3 (3), 278-294.
- Cherry, Kendra. *What is Flow : Understanding The Psychology of Flow*. Diunduh dari <http://psychology.about.com/od/PositivePsychology/a/flow.htm>. 1 april 2015
- Flow*. Diunduh dari <http://www.psychologypage.org/flow.html>. 24 april 2015
- Parkour*. Diunduh dari <http://parkourjakarta.blogspot.com/> 12 Februari 2015.
- Rona (2014). *Parkour Seni Olahraga Untuk Temukan Jati diri* . Diunduh dari <http://www.koran-jakarta.com/?24483-parkour+seni+olahraga+untuk+temukan+jati+diri>. 12 februari 2015.
- Sarwono, Jonatahan (2010). *Teori Analisis Korelasi*. Diunduh dari www.jonathan-sarwono.info/korelasi.htm. 30 Februari 2015
- Sasmita, Deni M. (2013). *Parkour Bandung, Cepat dan Efisien Hadapi Rintangan*. Diunduh dari <http://denimulyanasasmita.blogspot.com/2013/12/parkour-bandung-cepat-dan-efisien.html>. 12 Februari 2015.
- The Flow Model : Balancing challenge and skills*. Diunduh dari <http://www.mindtools.com/pages/article/flow-model.htm>. 24 april 2015