

Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow dalam Olahraga Renang Sinkronisasi Pada Atlet di PRSI Jawa Barat

Deskriptif Study of Flow Experience in
Athlete Synchronized Swimming PRSI West Java

¹Nisaa Alien Zackiyah, ²Temidamayanti

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹aliennisaa@gmail.com, ²temidamayanti@gmail.com

Abstract. There are so many sport activities that people can engaged. One of them is synchronized swimming. Athletes sees this sport as having complexity in the movement. Because they have to combine their swimming skills, gymnastic and dancing in one movement. they also have to pay attention of flexibility, elegance, and artistic value in the movement. however athletes feel challenged in mastering figure of sychronized swimming. This sport can make they feel happiness, pleasure and satisfaction. Those feelings motivate athletes to continuing practice and improving their ability. Things that athletes describe about this sport indicating the flow experience. Flow experience is the mental state of operation in which a person performing an activity is fully immersed in a feeling of energized focus, full involvement, and enjoyment in the process of the activity. Flow experience in sports can lead to peak performance in athletes. This research is to describe athletes' flow experience. This research uses descriptive method and the subject are about 10 athletes. Measuring instrument used is The Flow State Scale (Jackson & Marsh, 1996)). The results shows there are 9 athletes have flow experience, 7 of them have intense flow experience. and one athlete does not experienced flow.

Keywords: Athlete, Flow Experience, Synchronized Swimming.

Abstrak. Terdapat banyak aktivitas olahraga yang dapat ditekuni individu. Salah satunya adalah olahraga renang sinkronisasi. Atlet renang sinkronisasi memandang olahraga ini memiliki kompleksitas dalam gerakannya, karena selain kemampuan berenang yang harus dikuasai atlet juga dituntut untuk memiliki kemampuan senam dan tari yang juga memperhatikan keluwesan, keanggunan, dan nilai artistic dalam gerakannya. Akan tetapi semakin kompleks gerakan tersebut membuat atlet merasa tertantang dalam menguasai gerakan figure renang sinkronisasi. Ketepatan atlet dalam melakukan *figure* membuat atlet merasa berhasil menghadapi tantangan sehingga atlet merasakan kepuasan, kebahagiaan dan kenikmatan dalam kegiatan renang sinkronisasi. Perasaan yang dirasakan atlet tersebut memotivasi atlet untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuannya. pengalaman atlet dalam melakukan renang sinkronisasi mengindikasikan atlet mengalami pengalaman *flow*. Pengalaman *flow* adalah pengalaman menyenangkan yang dialami individu ketika individu sangat terlibat dengan aktivitas yang sedang dilakukannya. Pengalaman flow dalam aktivitas olahraga dapat dapat memunculkan *peak performance* pada atlet. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh gambaran pengalaman flow yang dialami atlet. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 10 atlet. Alat ukur yang digunakan adalah The Flow State Scale (FSS). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat 9 atlet yang mengalami flow, 7 orang diantaranya mengalami flow intens. Satu atlet tidak mengalami flow.

Kata Kunci: Atlet, Pengalaman Flow, Renang Sinkronisasi.

A. Pendahuluan

Aktivitas yang dapat dilakukan manusia sangat beragam, salah satunya adalah olahraga. Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga dibagi menjadi olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi. Salah satu olahraga prestasi yang ada adalah renang sinkronisasi.

Renang sinkronisasi memadukan unsur renang, senam dan tari dalam gerakannya. memiliki banyak figure yang harus dikuasai oleh atlet. Figure yang harus

dikuasai tersebut bervariasi tingkat kesulitannya. Makin sulit suatu figure semakin kompleks gerakan yang harus dilakukan oleh atlet. Untuk dapat menguasai suatu figure diperlukan keahlian khusus, keluwesan gerakan tubuh, daya tahan menahan napas dalam air, dan sangat diperlukan pemahaman dalam melakukan teknik-teknik gerakan yang dilakukan dengan posisi tubuh terbalik-balik di dalam air. Sehingga dibutuhkan kesabaran dan juga latihan rutin agar dapat menguasai figure renang sinkronisasi. Kegiatan Renang sinkronisasi sendiri berada dibawah naungan PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) yang berada di setiap provinsi Indonesia salah satunya Jawa Barat. Tim atlet renang sinkronisasi baru saja memenangkan kompetisi dalam acara PON (Pekan Olahraga Nasional) pada tahun 2016.

Terdapat 18 atlet renang sinkronisasi yang terdaftar dalam PRSI Jawa barat. Akan tetapi hanya 10 atlet yang saat ini mengikuti latihan rutin. Pada atlet yang tidak aktif terdapat diantara mereka merasa bosan dengan aktivitas latihan yang mengulang gerakan yang sudah dapat dilakukannya, ada pula atlet yang tak kunjung memperoleh prestasi karena belum dapat menguasai figure-figure yang disyaratkan untuk mengikuti suatu kompetisi sehingga mereka berhenti dan adapula yang kembali menjadi atlet renang saja. Tak jarang pada beberapa atlet merasa kesulitan dalam mempelajari teknik melakukan figure. Mereka harus dapat mempertahankan kelenturan tubuh agar dapat melakukan gerakannya.

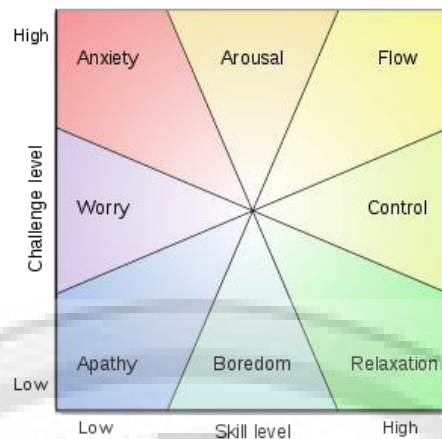
Pada gerakan figure advanced yang banyak mengkombinasikan gerakan rumit terkadang membuat beberapa atlet merasa tegang saat akan melakukannya dan hilang konsentrasi. Kondisi tersebut menimbulkan rasa khawatir saat melakukan figure yang belum dikuasainya, mereka khawatir penilaian orang lain terhadap penampilan mereka. Pada atlet lainnya yang khawatir melakukan kesalahan saat melakukan figure yang belum dikuasai membuat mereka terlalu berhati-hati dalam melakukan gerakan tubuhnya. Terlalu berhati-hati membuat atlet menjadi ragu saat melakukan gerakan demi gerakan yang akhirnya membuat mereka tidak dapat menikmati penampilan mereka.

Pada atlet yang aktif mengikuti latihan rutin diketahui mereka sudah lebih dari 2 tahun dalam menekuni renang sinkronisasi dan telah beberapa kali memenangkan kompetisi. Menurut mereka melakukan gerakan seakan menari-nari di dalam air tidaklah mudah. Mereka harus berkonsentrasi dengan berbagai macam gerakannya juga mengatur pernapasan mereka agar dapat bertahan di bawah air. Meskipun itu bukan hal yang mudah, namun mereka merasa tertantang untuk melakukan figure-figure renang sinkronisasi. Ketika mereka berhasil melakukan figure yang dianggap sulit, mereka merasa puas dan ingin terus mendapat perasaan seperti itu kembali. Mereka selalu mengevaluasi penampilannya sehingga mereka tahu apa yang selanjutnya ingin ditingkatkan dalam meningkatkan kemampuannya. Mereka berpendapat bahwa menekuni kegiatan renang sinkronisasi ini bukan hanya sekedar untuk meraih prestasi atau popularitas saja namun mendapat perasaan kebahagiaan, kepuasan, dan kenikmatan yang mereka rasakan ketika melakukan renang sinkronisasi.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai gambaran pengalaman flow yang dialami oleh atlet renang sinkronisasi PRSI Jawa Barat.

B. Landasan Teori

Keadaan flow didefinisikan sebagai pengalaman positif yang terjadi ketika seseorang menjadi satu dengan aktivitasnya (Csikszentmihalyi 1990). Flow secara khas terjadi ketika individu merasakan adanya keseimbangan antara tantangan di dalam suatu situasi dengan kemampuannya untuk memenuhi tantangan tersebut (Csikszentmihalyi, 1990).



Gambar 1. Model of Flow

Pada gambar model of flow di atas, dijelaskan bahwa flow muncul ketika kemampuan dan tantangan berada pada keadaan seimbang di level yang tinggi. Dalam keadaan tidak seimbang, maka individu akan berada pada channel lain.

Pengalaman flow ini dipetakan oleh Csikszentmihalyi (1990) menjadi sembilan dimensi :

1. **Challenge – Skill Balance**
Adanya perasaan seimbang yang dirasakan antara tuntutan situasi dan keterampilan pribadi
2. **Action – Awareness Merging**
Dimensi ini berfokus pada melakukan tindakan dengan spontan. Spontanitas ini menyebabkan individu menampilkan aktivitas dengan mulus dan menghindari pikiran-pikiran yang mengganggu. Individu tidak harus memikirkan apa yang mereka lakukan sebelum mereka melakukan hal tersebut
3. **Clear Goals**
Perasaan pasti dan tujuan yang jelas tentang hal yang akan dicapai
4. **Unambiguous Feedback**
Feedback yang diterima dengan jelas dan segera. Memastikan perasaan bahwa semua berjalan seperti yang direncanakan
5. **Concentration On The Task At Hand**
Perasaan yang dirasakan sangat fokus ketika beraktivitas. Konsentrasi ini terjadi tanpa usaha. Adanya konsentrasi seutuhnya mungkin dapat menghadirkan kesatuan aksi dan kesadaran
6. **Sense of Control**
Perasaan individu yang mengontrol dan menguasai tugas yang mereka hadapi yang. Dimensi ini terjadi tanpa usaha yang disengaja
7. **Loss of Self – Consciousness**
Berhubungan dengan menghilangnya diri individu yang menjadi satu dengan aktivitas yang sedang dilakukan. Hal ini merupakan kapasitas untuk menghindari perhatian dan rasa khawatir akan kemampuan individu
8. **Transformation of Time**
Adanya perasaan kurang menyadari berjalannya waktu. Waktu dapat dirasakan lebih cepat maupun lebih lambat
9. **Autotelic Experience**
Adanya perasaan melakukan aktivitas untuk kepentingan diri sendiri tanpa ekspektasi akan keuntungan di masa depan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut hasil penelitian yang dilakukan pada 10 atlet renang sinkronisasi di PRSI Jawa Barat:

Tabel 1. Kategori *flow* atlet renang sinkronisasi

Dimensi Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Outcome
RP	T	T	T	T	T	T	T	T	T	Flow Intens
ACG	T	T	T	T	T	T	T	T	T	Flow Intens
AAK	T	T	T	T	T	T	T	T	T	Flow Intens
ST	R	T	T	R	R	R	R	T	R	Tidak Flow
RRD	T	T	T	R	T	T	T	T	T	Flow
RTV	T	T	T	T	T	T	T	T	T	Flow Intens
KFG	T	T	T	T	T	T	T	T	T	Flow Intens
TH	T	T	T	T	T	T	T	T	T	Flow Intens
JAD	T	T	T	T	T	T	T	T	T	Flow Intens
ABT	T	T	T	T	R	T	R	T	T	Flow

Keterangan :

1. *Challenge – skill balance*
 2. *Clear goals*
 3. *Unambiguous feedback*
 4. *concentration on the task at hand*
 5. *Action – awareness merging*
 6. *Sense of Control*
 7. *Loss of Self Consciousness*
 8. *Transformation of time*
 9. *Autotelic Experience*
- T : Tinggi
R: Rendah

Tujuh atlet mengalami *flow intens*

Tujuh atlet yang mengalami *flow intens* tersebut mengalami dimensi *challenge – skill balance*. Artinya, mereka merasa tertantang melakukan gerakan-gerakan yang rumit, dan mereka merasa kemampuan yang dapat mengimbangi tantangan tersebut sehingga mereka merasa yakin dapat menghadapinya / melakukannya. Mereka merasa yakin latihan yang dilakukannya dengan rutin membuat mereka dapat menguasai tantangan dalam melakukan berbagai gerakan *figure*. Dengan demikian subjek merasa yakin dapat menguasai tantangan karena kemampuan yang dimilikinya. Hal ini dapat dikatakan bahwa subjek memiliki *perceived ability* yang tinggi. Ketika latihan mereka dapat melatih *figure-figure* yang belum dapat mereka lakukan. Mereka dapat menentukan *figure* yang menurut mereka sulit namun mampu mereka kuasai untuk dilatih. Sebelum melatuhnya mereka mempertimbangkan dahulu konsekuensi saat melakukan *figure* tersebut, artinya sebelum melakukan *figure* tersebut mereka harus memahami kemampuannya sampai mana sehingga dapat dibandingkan dengan tingkat kesulitan *figure* yang akan mereka latih. Menjadi seorang atlet mereka memiliki tuntutan untuk berlatih rutin sehingga mereka memiliki kemampuan (*skill*) untuk menghadapi tantangan. Dengan demikian dapat mempermudah subjek mengalami dimensi *challenge skill balance*.

Ketujuh atlet mengalami dimensi *clear goals*, artinya mereka memiliki tujuan yang jelas yang ingin dicapai dalam melakukan kegiatan ini. Ketika mereka sudah tahu *figure* mana yang ingin mereka kuasai, mereka akan melatuhnya secara rutin. Pada olahraga prestasi, tentu keberhasilan diperoleh saat mereka memenangkan kompetisi. Namun para atlet ini lebih memfokuskan bagaimana mereka dapat mencapai penampilan yang optimal dalam melakukan gerak-gerakan *figure (task goal oriented)*. Karena untuk mencapai kemenangan mereka harus menampilkan gerakan yang optimal, sehingga mereka lebih

fokus pada pencapaiannya dalam menguasai *figure* daripada kemenangan atau mengalahkan lawan saat berkompetisi. Jadi tujuan mereka bukan hanya untuk kemenangan atau mengungguli lawan saja tapi bagaimana pemahaman mereka untuk menguasai berbagai *figure*. Ketika tujuan yang ditentukan sudah tercapai mereka akan menentukan tujuan baru di mana mereka akan memilih tantangan yang tingkat kesulitannya lebih tinggi.

Ketujuh atlet juga mengalami *unambiguous feedback*. Mereka mengetahui seberapa baik penampilannya. Ketika mereka merasa penampilannya kurang optimal mereka akan melatih kekurangan-kekurangan dalam melakukan gerakannya. Namun bila penampilan dirasa sudah optimal maka mereka akan menentukan tujuan baru dengan memilih tantangan yang lebih tinggi atau gerakan *figure* yang diras sulit yang belum dapat dikuasainya. Pemilihan tantangan yang sulit ini berguna untuk peningkatan *skill* atlet sehingga atlet dapat terus mengimbangi kemampuannya dengan tantangan yang dihadapi.

Selama melakukan gerakan-gerakan *figure* renang sinkronisasi, ketujuh atlet dapat berkonsentrasi penuh pada apa yang sedang dilakukannya. Atlet hanya fokus pada gerakan yang dilakukan dan mengabaikan pikiran-pikiran lain di luar kegiatan ini. Kondisi ini menunjukkan atlet mengalami dimensi *concentration on the task at hand*. Dengan konsentrasi penuh pada gerakan, subjek merasa menyatu dengan kegiatannya sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan terjadi begitu saja dengan spontan tanpa pemikiran panjang. Keadaan tersebut menunjukkan atlet mengalami dimensi *action awareness merging*.

Dimensi *loss of self – consciousness* juga dialami oleh para atlet. Artinya, mereka melibatkan diri sepenuhnya dalam kegiatan renang sinkronisasi yang dilakukan. Kondisi seperti itu membuat saat mereka melakukan kegiatan renang sinkronisasi yang sangat penting bagi mereka hanyalah bagaimana mereka melakukan gerakan-gerakan *figure*. Hal ini membuat mereka kehilangan rasa cemas mengenai dirinya, mereka juga mengabaikan hal-hal lain seperti pemikiran orang lain atas penampilan yang mereka lakukan.

Ketujuh subjek ini juga merasakan adanya *sense of control*. Mengalami dimensi ini membuat subjek merasa memiliki kendali penuh atas dirinya. Mereka merasa dapat mengendalikan gerak tubuhnya saat melakukan gerakan dalam *figure* seperti melompat, berputar, dsb. Ketika melakukan penampilannya mereka seakan mengetahui apa yang akan terjadi selanjutnya sehingga mereka mampu melakukan antisipasi terhadap kemungkinan-kemungkinan akan terjadinya hal yang tidak diharapkan. Tindakan semacam ini membuat mereka tidak mencemaskan akan kehilangan kendali saat melakukan penampilan yang dapat menyebabkan kegagalan. Mereka sudah tidak merasakan adanya ketakutan bila harus melakukan gerakan-gerakan dalam *figure* yang sulit bagi mereka.

Para atlet yang mengalami *flow* intens juga mengalami dimensi *transformation of time*. Atlet merasa tidak menyadari berjalannya waktu selama mengalami pengalaman *flow* saat melakukan kegiatan renang sinkronisasi. Ketika melakukan rangkaian *figure* mereka menjadi sangat fokus pada apa yang sedang dilakukannya, sehingga mereka tidak memberi perhatiannya pada hal-hal yang terjadi disekitarnya seperti berjalannya waktu. Mereka merasa waktu seakan berjalan lebih cepat dari biasanya.

Ketujuh atlet juga mengalami dimensi *autotelic experience*. Mereka merasa pengalaman selama mereka menekuni renang sinkronisasi memberikan perasaan menyenangkan bagi mereka. Proses latihan sampai menjadi mahir dalam melakukan *figures* sangat berharga dan memuaskan bagi mereka. Perasaan seperti itu yang ingin terus atlet dapatkan, sehingga mereka terus mengulang aktivitasnya untuk memperoleh perasaan tersebut.

Dua Atlet Mengalami *Flow* Tidak Intens

Satu atlet tidak mengalami dimensi *concentration on the task at hand*. Sedangkan satu lainnya tidak mengalami dimensi *action awareness merging* dan *loss of self consciousness*. Meskipun demikian kedua atlet ini tetap mengalami dimensi *challenge skill balance*, *clear goals*, dan *unambiguous feedback* yang dapat membentuk *proximal condition* untuk mengalami pengalaman *flow*.

Pada atlet yang tidak mengalami *concentration on the task at hand*, artinya saat melakukan *figure* atlet tidak berkonsentrasi sepenuhnya pada apa yang sedang dilakukannya saat itu. Sebenarnya atlet dapat melakukan *figure-figure* saat latihan, akan tetapi dirinya merasa ragu apakah saat itu dirinya benar-benar fokus atau tidak karena ia merasa kurang menyadari hal tersebut dan hanya melakukan gerakan demi gerakan saja. Atlet mengatakan hanya ingin menikmati waktu latihan kali ini, karena ia merasa tidak ada sesuatu yang menekannya untuk berlatih keras. Subjek merasa benar-benar fokus latihan saat latihan tersebut dikhususkan untuk seleksi mengikuti kompetisi.

Pada atlet yang tidak mengalami dimensi *action awareness merging* dan *loss of self consciousness*. Artinya atlet gerakan saat melakukan *figure* masih belum spontan. Atlet juga kurang terlibat penuh dalam kegiatan latihannya karena ada hal-hal lain yang dipikirkannya yang terkadang membuatnya merasa khawatir saat melakukan *figure*. Ketika melakukan berbagai gerakan *figure* atlet suka memikirkan bagaimana pemikiran orang lain atas penampilannya. Hal tersebut membuat dirinya berhati-hati saat melakukan gerakan.

Satu Atlet Tidak Mengalami *Flow*

Atlet tidak mengalami dimensi *challenge skill balance*, *concentration on the task at hand*, *action awareness merging*, *sense of control* dan *autotelic experience*. Atlet tidak mengalami salah satu dimensi (*challenge skill balance*) yang membentuk *proximal condition* untuk mengalami *flow*. Pada kenyataannya subjek dapat melakukan berbagai *figure* yang ada dalam renang sinkronisasi, namun subjek merasa kemampuannya tidak sebaik rekannya yang lain.

Subjek sudah menekuni renang sinkronisasi selama 4 tahun dan sudah pernah mendapat prestasi dalam kejuaraan renang sinkronisasi sebanyak dua kali. Subjek mengatakan semenjak gagal dalam beberapa kali seleksi untuk suatu kompetisi yang lalu, dirinya menjadi kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Kondisi demikian menunjukkan bahwa subjek memiliki *low perceived ability*, yang artinya subjek tidak sepenuhnya menghayati kemampuan yang dimiliki dirinya dalam melakukan renang sinkronisasi. Sehingga saat ini subjek selalu merasa memiliki kemampuan yang rendah dibanding rekan-rekannya meskipun hanya melakukan *figure* yang tidak begitu kompleks. Hal tersebut membuat subjek merasa khawatir selama latihan terutama latihan yang bertujuan seleksi untuk kompetisi. Dengan demikian subjek tidak berada dalam *channel flow*, namun diindikasikan berada dalam *channel worry*. Menurut Csizkenthmihalyi *worry* adalah keadaan di mana kemampuan individu berada pada level rendah, sedangkan tingkat kesulitan tantangan berada di level menengah.

Subjek merasa dirinya kurang terlibat dalam latihan yang dilakukan karena kurang fokus yang membuat subjek sering melakukan kesalahan gerakan saat berlatih. Saat latihan perhatiannya terkadang lebih fokus pada bagaimana penampilan yang dilakukan rekan-rekannya. Hal ini karena baginya keberhasilan tercapai ketika gerakan yang dilakukan dapat lebih baik orang lain. Membandingkan kemampuan diri dengan kemampuan orang lain secara terus menerus cenderung dapat menimbulkan perasaan dalam situasi kompetitif yang terlalu menantang, dan dapat menyebabkan perasaan

cemas yang lebih tinggi. Sehingga subjek merasa kurang fokus pada gerakan-gerakan yang dilakukan. Subjek juga merasa kurang dapat melakukan gerakan secara spontan dan sering menjadi kurang *smooth*.

Alasan yang mendorongnya menjadi atlet renang sinkronisasi adalah agar dirinya dapat memperoleh keuntungan dari hasil prestasi-prestasi yang akan dicapainya. Menurutnya saat ini kegiatan renang sinkronisasi kegiatan yang biasa-biasa saja, karena ia tidak terlalu mendapatkan kesenangan dan kepuasan seperti sebelumnya. Kepuasan tersebut dapat subjek rasakan saat ia memperoleh keuntungan dari prestasi yang dicapainya, akan tetapi kegagalan subjek untuk dapat mengikuti kompetisi membuatnya tidak mendapatkan kepuasan tersebut. Penuturan subjek tersebut menunjukkan bahwa subjek melakukan kegiatan renang sinkronisasi ini berdasarkan motivasi ekstrinsik di mana alasan melakukannya karena faktor dari luar yang ingin diperoleh seperti penghargaan, pujian, dll.

D. Simpulan

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari 10 atlet renang sinkronisasi didapatkan hasil bahwa terdapat 9 orang yang mengalami pengalaman *flow*.
Tujuh subjek mengalami pengalaman *flow* intens, di mana sembilan dimensi *flow* dirasakan secara keseluruhan.
2. Dua subjek mengalami pengalaman *flow* tidak intens. Kondisi tersebut terjadi karena terdapat dimensi yang tidak dialami oleh subjek.
3. Satu subjek tidak mengalami *flow* dan diindikasikan mengalami *worry*, di mana subjek merasa khawatir saat melakukan renang sinkronisasi yang membuatnya menjadi tidak berkonsentrasi dan tidak merasakan perasaan kepuasan dari kegiatan tersebut.
4. Seluruh subjek mengalami dimensi *clear goals*, *unambiguous feedback*, dan *transformation of time*.
Memiliki *high perceived ability*, *task – goal orientation*, serta *intrinsic motivation*) dapat mendorong atlet untuk mengalami pengalaman *flow*.

E. Saran

1. Pada atlet renang sinkronisasi yang mengalami *flow* intens, diharapkan atlet meningkatkan intensitas dalam melakukan latihan renang sinkronisasi, agar terus dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuannya dalam melakukan gerakan renang sinkronisasi, sehingga dapat melakukan penampilan optimal.
2. Pada atlet yang belum mengalami *flow* dalam melakukan kegiatan renang sinkronisasi, diharapkan atlet lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan *figure*, serta saat berlatih atlet sebaiknya lebih fokus untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan *figure* daripada membandingkan kemampuannya dengan orang lain

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2008). *Reliabilitas dan Validitas Edisi Ke-3*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Compton, W. (2005) . *An Introduction To Positive Psychology*. USA : Thomson Wadsworth
- Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology : Concept and Application Fifth Edition*. New York: Mcgraw Hill
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychological of optimal experince*. New York: Harper & Row
- _____. (1997). *Finding Flow : The Psychology Of Engagement With Everyday Life*. USA : HarperCollins Publisher
- Gray, J. (2013). *FINA Synchronised Swimming Manual For Judges, Coaches& Referees*. Jakarta: FINA
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow Scale. *Journal of Sport & Exersice Psychology*, 18, 17-35
- 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.
- Kusmaedi, Nurlan. (2002). *Pembelajaran Hidup Sehat Terpadu Berbasis Masyarakat*. Bandung : FPOK - UPI
- Lane, Andrew M., Tracey J., Istvan S., Itsvan K., Eva L., & Pal Hamar. (2010). Emotional Intelligence and Emotions Associated with Optimal and Dysfunctional Athletic Performance. *Journal of Sport Science & Medicine*. 9(3) : 388-392
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). Oxford: Oxford University Press.
- Noor, H. (2009). *Psikometri aplikasi dalam penyusunan instrumen pengukuran perilaku*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.