

## **Pengalaman *Flow* dalam Olahraga *Street Workout* di Komunitas Bandung *Street Workout Addict***

Flow Experience on Street Workout Sport at Bandung Street Workout Addict Community

<sup>1</sup>Muhammad Fauzy Nur Ichsan, <sup>2</sup>Fanni Putri Diantina

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,  
Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

E-mail: <sup>1</sup>fauzynurichsan@gmail.com, <sup>2</sup>fanni.putri@gmail.com

**Abstract.** Street workout is a health sport that uses its weight as a burden when doing the movement (Bodyweight exercise). Sport is fairly heavy and has a high risk of injury. In the BARSTARD community there are 40 active subjects and have been practicing for over a year. They have experienced minor and severe injuries, such as bruises and fractures. However, they feel challenged when performing movements, feeling that the time passes differently while they are exercising, focusing on the details of the movements they are performing, and feeling full mastery over their activities. According to them, the activity of this street workout exercise gives a feeling of happiness and satisfaction. It indicates a flow experience. According to Csikzentmihalyi (1975), flow is a holistic sensation that manifests when we take action with full engagement. This flow experience can make subjects happier and experience improved skills. This study uses descriptive study method with subject amounting to 40 subjects street workout. The measuring instrument used in this research is Flow State Scale (FSS). From the results of the study found that 36 out of 40 subjects experience flow experience. Thirty-two of them experienced intense flow experience with all dimensions, the other four experienced an intense flow experience, and four others did not experience the flow. The overall dimensions experienced by the subject are clear goals, loss of self consciousness, transformation of time, and autotelic experience.

**Keywords:** Flow Experience, Street Workout, Bodyweight Exercise

**Abstrak.** Street workout adalah olahraga kesehatan yang menggunakan berat badan dirinya sebagai beban ketika melakukan gerakan (Bodyweight exercise). Olahraga ini terbilang berat dan memiliki resiko cedera yang tinggi. Pada komunitas BARSTARD terdapat sejumlah 40 subjek yang aktif dan telah berlatih selama lebih dari setahun. Mereka pernah mengalami cedera ringan dan berat, seperti memar dan keretakan tulang. Walaupun demikian, mereka merasa tertantang saat melakukan gerakan-gerakan, merasa bahwa waktu yang dilalui berjalan dengan berbeda saat mereka sedang berolahraga, merasa fokus terhadap detail-detail gerakan yang dilakukannya, dan merasa adanya penguasaan penuh terhadap aktivitasnya. Menurut mereka, aktivitas berolahraga street workout ini memberikan perasaan bahagia dan kepuasan. Hal tersebut mengindikasikan adanya pengalaman flow. Menurut Csikzentmihalyi (1975), flow adalah suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Pengalaman flow ini dapat membuat subjek lebih bahagia dan mengalami peningkatan skill. Penelitian ini menggunakan metode studi deskriptif dengan subjek berjumlah 40 subjek street workout. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Flow State Scale (FSS). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 36 dari 40 subjek mengalami pengalaman flow. Tiga puluh dua orang diantaranya mengalami pengalaman flow yang intens dengan mengalami seluruh dimensi, empat lainnya mengalami pengalaman flow tidak intens, dan empat orang lainnya tidak mengalami pengalaman flow. Dimensi yang seluruhnya dialami oleh subjek adalah clear goals, loss of self consciousness, transformation of time, dan autotelic experience.

**Kata Kunci:** Pengalaman Flow, Street Workout, Bodyweight Exercise

### **A. Pendahuluan**

Olahraga merupakan sebagian kegiatan dalam kehidupan sehari-hari yang bermanfaat, karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dan juga menjaga kesehatan bagi para penggiatnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Olahraga juga tidak dibatasi oleh jenis kelamin, baik pria maupun wanita tentu saja dapat melakukan olahraga. Tentunya untuk melakukan olahraga, setiap manusia pasti memiliki tujuan yang berbeda-beda, seperti

sekedar mengisi waktu luang, membentuk otot-otot, menjaga stamina, mencari kesenangan, hobi, dan selebihnya. Dengan berbagai macam tujuan manusia melakukannya, olahraga digolongkan menjadi beberapa bagian, yaitu olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga mata pencaharian. Dari kelima golongan olahraga tersebut, olahraga kesehatanlah yang saat ini sedang banyak digemari oleh masyarakat, khususnya di Indonesia.

Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan/ atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari (dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/atau mengatasi keadaan gawat darurat.

Saat ini sedang berkembang olahraga kesehatan yang bernama *street workout*. *Street workout* merupakan sebuah bentuk latihan *calisthenics* dan *bodyweight exercise* yang biasanya dilakukan di taman terbuka. *Calisthenics* sendiri adalah sebuah bentuk latihan yang terdiri dari berbagai gerakan sederhana, berirama yang pada umumnya dilakukan tanpa menggunakan peralatan atau alat, sedangkan *Bodyweight exercise* adalah latihan kekuatan yang tidak membutuhkan beban tambahan, biasanya hanya menggunakan berat badan subjeknya sebagai perlawanan ketika melakukan gerakan.

*Calisthenic* ini sudah ada sejak zaman Yunani kuno dan semakin populer hingga saat ini. Di Eropa dan Amerika, olahraga ini telah banyak diminati. Di Indonesia *Calisthenic* juga sudah mulai di gemari oleh kalangan remaja, dan juga orang-orang dewasa. Salah satu contohnya adalah BARSTARD (Bandung *Street Workout Addict*) yang merupakan komunitas olahraga *street workout* di Bandung. Komunitas ini terbentuk pada bulan Oktober tahun 2013 oleh sekelompok anak muda di kota Bandung yang ingin mengampanyekan pola hidup sehat dengan olahraga *street workout*. Komunitas ini mengadopsi metode *calisthenics* dalam melakukan aktivitasnya. Secara umum, *calisthenics* merupakan sebuah metode latihan beban dengan menggunakan bobot badan sendiri. Latihan yang paling populer adalah *Push-up*, *Back-up*, *Pull-up*, *Sit-up*, *Squat*, *Street workout* juga melibatkan beberapa gerakan statis seperti *Human flag*, *Front dan Back lever*, *Planche*. Tujuan dari *calisthenic* dan *bodyweight exercise* tidak jauh berbeda. Tujuannya adalah meningkatkan kekuatan tubuh, fleksibilitas, dan juga meningkatkan keterampilan psikomotor seperti keseimbangan, kelincahan dan koordinasi. Pada dasarnya latihan ini bisa meningkatkan *endurance* ataupun *strength*.

Terdapat kurang lebih 250 anggota yang terdata dalam komunitas BARSTARD (Bandung *Street Workout Addict*), namun yang tetap aktif berlatih hingga sekarang sejumlah 40 anggota. Berdasarkan dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada orang-orang yang telah memutuskan untuk vakum dari komunitas tersebut didapatkan bahwa sebagian besar dari mereka merasa tidak sanggup untuk mengikuti program latihan yang ada dalam komunitas tersebut, karena setiap sesi latihan memiliki jumlah target dari setiap gerakan yang harus tercapai, sehingga mereka merasa tidak sanggup dan memutuskan untuk vakum dari kegiatan tersebut. Berdasarkan dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada orang-orang yang masih aktif dalam komunitas tersebut didapatkan bahwa para praktisi merasakan kenikmatan, menganggap bahwa olahraga *street workout* telah menjadi bagian dari kegiatan sehari-hari, merasakan tantangan dan merasa bahwa ketika berolahraga *street workout* pikiran-pikiran diluar kegiatan tersebut hilang.

Dari data yang didapatkan oleh peneliti melalui interview bahwa para subjek di komunitas BARSTARD (Bandung *Street Workout Addict*) ini mengindikasikan adanya

pengalaman *flow* didalam kegiatan olahraga *street workout*. Menurut Csikzentmihalyi (1975), *flow* adalah suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Ini merupakan kondisi di mana tindakan demi tindakan berjalan menurut logika internal yang nampaknya tidak memerlukan intervensi kesadaran dalam diri kita. Kita mengalaminya sebagai suatu kesatuan yang mengalir dari satu momen ke momen berikutnya. Berdasarkan apa yang sudah dijelaskan diatas, maka peneliti bermaksud untuk mengetahui "Bagaimana Deskripsi Pengalaman *Flow* Yang Terjadi Pada Para Subjek Olahraga *Street Workout* Di Komunitas BARSTARD (Bandung *Street Workout Addict*)?".

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran data mengenai pengalaman *flow* yang dialami oleh para subjek olahraga *street workout* dalam melakukan kegiatan olahraga *street workout* di komunitas BARSTARD (Bandung *Street Workout Addict*).

## B. Landasan Teori

Menurut Csikzentmihalyi (1975), *flow* adalah suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Ini merupakan kondisi di mana tindakan demi tindakan berjalan menurut logika internal yang nampaknya tidak memerlukan intervensi kesadaran dalam diri kita. Kita mengalaminya sebagai suatu kesatuan yang mengalir dari satu momen ke momen berikutnya. Terdapat dimensi dalam pengalaman *flow*, yaitu:

1. *Challenge-skill balance* adalah adanya perasaan seimbang yang dirasakan antara tuntutan situasi dan keterampilan pribadi.
2. *Action-awareness merging* adalah melakukan tugas secara otomatis. Otomatis ini mengarah atau menyebabkan individu untuk menampilkan aktivitas yang lebih mulus dan menghindari munculnya pikiran-pikiran yang mengganggu. Keterlibatan yang begitu mendalam ini menyebabkan adanya perasaan otomatis ketika seseorang bertindak atau beraktivitas. Individu yang mengalami *flow* terikat dengan aktivitasnya dan pada saat yang sama mereka berada di "dalam" aktivitas mereka tersebut. Individu tidak harus memikirkan apa yang mereka lakukan sebelum mereka melakukan hal tersebut.
3. *Clear goals* adalah perasaan pasti dan tujuan yang jelas tentang hal yang akan dicapai.
4. *Unambiguous feedback* adalah umpan balik yang diterima segera dan jelas, memastikan perasaan bahwa semua berjalan berdasarkan dengan rencana dan umpan balik segera agar seseorang tidak bertanya-tanya seberapa baik performa mereka selama *flow*.
5. *Concentration on the task at hand* adalah perasaan yang dirasakan sangat fokus ketika beraktivitas, kesatuan aksi dan kesadaran dibuat mungkin dengan adanya konsentrasi seutuhnya dan memfokuskan perhatian dengan aktivitas yang dilakukan saat tersebut. Konsentrasi ini terjadi tanpa usaha. Hal ini tidak berhubungan dengan upaya individu untuk mengontrol ataupun menekan pikiran.
6. *Sense of control* adalah dimensi yang merujuk pada perasaan individu yang mengontrol dan menguasai tugas yang mereka hadapi. Karakteristik dari pengalaman yang dirasakan ini pula terjadi tanpa usaha yang disengaja.
7. *Loss of self-consciousness* adalah hilangnya diri individu yang menjadi satu dengan aktivitas yang sedang dilakukan. Hal ini merupakan kapasitas untuk

menghindari perhatian dan rasa khawatir akan kemampuan individu. Selama *flow*, kesadaran mengevaluasi dan merencanakan sebelum bertindak. Seseorang tidak harus berpikir dengan keras sebelum bertindak.

8. *Transformation of time* adalah adanya perasaan kurang menyadari berjalannya waktu. Waktu dapat dirasakan berjalan lebih cepat maupun lebih lambat.
9. *Autotelic experience* adalah adanya perasaan melakukan suatu aktivitas untuk kepentingan diri sendiri tanpa ekspektasi akan keuntungan di masa depan.

### C. Hasil Penelitian

Tabel 1. Pengalaman *Flow*

Kategori	Frekuensi	%
<i>Flow</i> Intens	32	80%
<i>Flow</i> Tidak Intens	4	10%
Tidak <i>Flow</i>	4	10%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 1. digambarkan bahwa dari 40 orang subjek, terdapat 36 orang yang mengalami pengalaman *flow*, 32 diantaranya mengalami pengalaman *flow* yang intens dengan merasakan munculnya kesembilan dimensi pengalaman *flow*, sedangkan 4 orang lainnya mengalami pengalaman *flow* tidak intens.

Ketiga puluh dua subjek *street workout* yang mengalami pengalaman *flow* intens tersebut telah mengalami kesembilan dimensi dalam pengalaman *flow*, yaitu dimensi *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*.

Dari empat orang subjek *street workout* yang mengalami pengalaman *flow* tidak intens, diantaranya terdapat tiga orang mengalami delapan dimensi dan satu orang mengalami tujuh dimensi dari kesembilan dimensi yang ada dalam pengalaman *flow*.

Kemudian terdapat empat orang subjek *street workout* yang tidak mengalami pengalaman *flow* karena keempat subjek tersebut tidak mengalami *proximal condition* yang ada dalam *channel of flow*, di dalam *model of flow*. Dari keempat orang subjek *street workout* yang tidak mengalami pengalaman *flow*, diantaranya terdapat dua orang yang mengalami delapan dimensi dan dua orang yang mengalami tujuh dimensi dari kesembilan dimensi yang ada dalam pengalaman *flow*.

Tabel 2. Data Demografi Lamanya Berolahraga *Street Workout*

Lamanya Berolahraga <i>Street Workout</i>	Frekuensi	%
1-3 Tahun	24	60%
4-6 Tahun	16	40%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.5 data demografi lamanya berolahraga *street workout* di Komunitas BARSTARD (Bandung *Street Workout Addict*) di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 24 orang subjek yang sudah berolahraga *street workout* selama 1 sampai 3 tahun dengan presentase 60%, kemudian sebanyak 16 orang subjek yang sudah berolahraga *street workout* selama 4 sampai 6 tahun dengan presentase 40%.

Hal tersebut menunjukkan bahwa anggota komunitas BARSTARD (Bandung *Street Workout Addict*) sudah berlatih dalam waktu yang cukup lama (lebih dari 1 tahun) dan hasilnya menunjukkan bahwa hampir semua anggota mengalami pengalaman *flow*. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa lamanya individu berlatih akan mempengaruhi pengalaman *flow*.

Tabel 3. Data Demografi Alasan Berolahraga *Street Workout*

Alasan Berolahraga <i>Street Workout</i>	Frekuensi	%
Keinginan Sendiri	36	90%
Ajakan Orang lain	4	10%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.6 data demografi alasan berolahraga *street workout* di Komunitas BARSTARD (Bandung *Street Workout Addict*) di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 36 orang subjek dengan presentase 90% yang berolahraga *street workout* sesuai dengan keinginannya sendiri dan terdapat 4 orang subjek dengan presentase 10% yang berolahraga *street workout* karena ajakan orang lain.

Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak anggota komunitas BARSTARD (Bandung *Street Workout Addict*) yang berlatih *street workout* atas dasar keinginannya sendiri. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik individu akan mempengaruhi pengalaman *flow*.

## D. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 40 orang subjek ini didapatkan hasil bahwa, 36 orang subjek yang mengalami pengalaman *flow*, diantaranya:
  - a. Tiga puluh dua (32) orang subjek yang mengalami pengalaman *flow* yang intens dengan merasakan sembilan dimensi *flow*. Berdasarkan data tersebut dengan telah mengalami kesembilan dimensi pengalaman *flow*, subjek dapat dikatakan merasa terikat dalam aktivitas berolahraga *street workout*. Mereka merasa senang dan merasa puas dengan aktivitas yang mereka lakukan dan mereka merasa secara *intrinsic* menjadi termotivasi untuk lebih mengembangkan diri dan mempelajari berbagai gerakan-gerakan yang ada dalam aktivitas berolahraga *street workout*.
  - b. Empat orang subjek mengalami pengalaman *flow* tidak intens, sebab keempat subjek tidak mengalami kesembilan dimensi *flow* walaupun mereka sudah memenuhi *proximal condition* dalam pengalaman *flow*. Keempat orang subjek merasakan kesenangan dan kepuasan dalam aktivitas berolahraga *street workout* akan tetapi mereka masih mengalami beberapa hambatan untuk dapat berkonsentrasi penuh dan menyatu dengan aktivitas yang mereka lakukan, yaitu berolahraga *street workout*.
  - c. Empat orang subjek lainnya tidak mengalami pengalaman *flow*, sebab keempat subjek tidak memenuhi *proximal condition* yang harus dialami.
2. Berdasarkan dimensi pengalaman *flow* yang dirasakan oleh subjek, didapatkan data bahwa keseluruhan subjek mengalami dimensi *clear goals*, *loss of self consciousness*, *transformation of time*, dan *autotelic experience*. Hal tersebut berarti menunjukkan bahwa subjek telah memiliki tujuan yang jelas, merasakan pengalaman yang menyatu dengan aktivitas yang mereka lakukan, merasakan perubahan waktu yang berjalan lebih cepat atau lebih lambat saat mereka melakukan aktivitas, dan juga merasakan kebahagiaan serta kepuasan setelah melakukan aktivitas, yaitu aktivitas berolahraga *street workout*.
3. Berdasarkan dimensi pengalaman *flow* yang dialami oleh subjek, didapatkan data bahwa dimensi yang paling sedikit dialami adalah dimensi *concentration on the task at hand*. Hal tersebut berarti menunjukkan bahwa subjek tidak merasakan fokus saat melakukan aktivitas berolahraga *street workout*.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asakawa, K. (2004). *Flow experience and autotelic personality in Japanese College Students: How do they experience challenges in daily life?* *Journal of Happiness Studies*.
- 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. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- \_\_\_\_\_. (1990). *Flow: The psychological of optimal experince*. New York: Harper &

- Row.
- \_\_\_\_\_. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Book.
- \_\_\_\_\_. & Csikszentmihalyi, L. (Eds.). (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Dwiyanto, Sabanjaka. (2016). *Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow Dalam Olahraga BMX di Komunitas Bandung BMX*. Universitas Islam Bandung.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). *Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow Scale*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- \_\_\_\_\_. S. A.. (1998). *Psychological Correlate of Flow in Sport*. *Journal of sport & exercise psychology*, 20, 358-378.
- \_\_\_\_\_. S. A., Marsh, H. W., Thomas, P. R., & Smethurst, C. J.. (2001). *Relationship between flow, self-concept, psychological skills, and performance*. *Journal of applied sport psychology*, 13 : 129-153.
- Laraswati, Ayu. (2017). *Studi Deskriptif Pengalaman Flow Pada Pemain Aggressive Inline Skate Di Komunitas Flowers City Blader Bandung*. Universitas Islam Bandung.
- Lazuardy, P. (2016). *Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow Dalam Olahraga Skateboarding di Komunitas Pasopati Under The Bridge Bandung*. Universitas Islam Bandung.
- Media, D. E. (2015). *Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow Dalam Olahraga Parkour*. Universitas Islam Bandung.
- Noor, H. (2009). *Psikometri Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Purnomo, Rizky. (2017). *Studi Deskriptif Pengalaman Flow Pada Professional Gamers Di Warnet Game Online Kota Bandung*. Universitas Islam Bandung.
- Rofi'ah, F. U. (2017). *Motivasi Kelas Unggulan Dan Kelas Reguler Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Prambanan Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2016/2017*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.