

ABSTRAK

Media Detri Erlanda (10050008037). STUDI DESKRIPTIF PENGALAMAN FLOW DALAM OLAHRAGA PARKOUR. Penelitian Pada Praktisi Senior Komunitas Parkour Bandung.

Olahraga parkour merupakan olahraga non kompetitif dimana pada olahraga ini tidak terdapat adanya kejuaraan maupun tingkatan. Praktisi senior komunitas *parkour* Bandung merupakan individu-individu yang bertahan menekuni olahraga parkour selama lebih dari 4 tahun dimana banyak individu yang menyerah dalam menekuni olahraga ini. Beberapa diantara praktisi senior masih aktif menekuni olahraga ini semenjak komunitas ini berdiri hingga saat ini. Ketika bermain *parkour*, beberapa praktisi senior merasakan kenikmatan, adanya kontrol penuh terhadap diri, fokus, konsentrasi dan merasa ‘masuk’ dan terlibat penuh kedalam aktivitas yang mereka lakukan. Pengalaman yang dirasakan merupakan kondisi yang disebut *flow*. *Flow* dilihat sebagai suatu keadaan psikologis yang membawa individu pada kenikmatan dan keterlibatan total pada hal yang dikerjakan. Pengalaman *flow* memiliki Sembilan karakteristik meliputi, *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*. Setiap dimensi tersebut merupakan bagian dari terjadinya *flow*. *Flow* penting bagi praktisi karena bisa meningkatkan keahlian dan kemampuan serta meningkatkan kebahagiaan secara mental dengan tercapainya *optimal experience*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi deskriptif dengan subjek penelitian 18 orang praktisi senior komunitas *parkour* Bandung. alat ukur yang digunakan adalah The Flow State Scale 2 (FSS 2). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak enambelas orang praktisi senior komunitas *parkour* Bandung mengalami intensitas pengalaman *flow* yang tinggi dengan penjabaran sepuluh orang mengalami Sembilan dimensi 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*. Dan enam orang mengalami delapan dimensi yang tinggi yakni *Challenge-skill balance*, *Clear goals*, *Unambiguous feedback*, *Concentration on task*, *Sense of control*, *Loss of self-consciousness*, *Transformation of time*, dan *Autotelic experience*.

Keyword : *Flow, Parkour, Optimal experience.*