

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia hidup tidak hanya membutuhkan badan yang sehat melainkan juga jiwa yang sehat. Untuk mencapai kondisi badan yang sehat dapat dilakukan dengan berolahraga. Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Melalui olahraga, akan dapat membentuk kekuatan, kesegaran jasmani serta derajat kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. (Renstrom & Roux, 1988).

Berdasarkan tujuan orang melakukannya, Nurlan Kusmaedi (2002), membagi atas olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi merupakan sebuah kegiatan fisik yang ditempuh pada saat senggang berdasarkan keinginan yang muncul karena bisa memberikan kepuasan atau kesenangan bagi yang melakukannya. Salah satu olahraga rekreasi yang sedang berkembang saat ini adalah *adventure sport*. *Adventure sport* merupakan kecenderungan pelebaran susunan kegiatan diluar olahraga pada umumnya yang terorganisir, memiliki aturan dan rasional. Istilah olahraga “*adventure*”, “*risk*” atau “*extreme*” Karena berbeda dengan olahraga dan kegiatan fisik pada umumnya terkait dengan lokasi, peralatan tekanan pada daya tahan dan atau tingkat bahaya yang terkandung dalam kegiatan tersebut, (Timothy Chandler, dkk 2007).

Salah satu *adventure sports* atau olahraga rekreasi yang sedang berkembang saat ini adalah Parkour. *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 di lingkungan urban (perkotaan) atau rural (pedesaan) (www.koran-jakarta.com). Untuk dapat bermain *parkour* tidak membutuhkan peralatan khusus cukup menggunakan pakaian olahraga yang nyaman serta sepatu olahraga. Didalam *parkour* terdapat istilah *obstacle* yaitu rintangan berbentuk apapun seperti gedung, pohon, balok-balok bangunan, dan sebagainya dimana *obstacle* tersebut dapat menunjang praktisi dalam melakukan kegiatan *parkour*.

Obstacle yang digunakan setiap praktisi pun beragam, dari yang mudah hingga yang sulit, dari ketinggian rendah hingga ketinggian yang relatif tinggi. Setiap praktisi harus melakukan latihan dengan *obstacle-obstacle* yang relatif mudah kemudian berpindah ke *obstacle* relatif lebih sulit seperti melompat dari ketinggian 3 meter, memanjat gedung 2 lantai, melompati gorong-gorong dengan jarak kurang lebih 3 meter. Semakin jauh jarak suatu *obstacle* untuk dilewati maka semakin tinggi resiko yang terkandung didalam *obstacle* tersebut. tingkat resiko yang tinggi dalam *parkour* ini menurut para praktisi dapat diantisipasi dengan persiapan yang matang seperti latihan rutin dan juga pertimbangan yang matang dalam melakukan trik terhadap *obstacle*.

Nilai yang bisa didapat dalam olahraga ini bukan hanya demi kesehatan saja, tapi nilai kreativitas yang tinggi. Biasanya seseorang yang berlatih *parkour* memadukan kreativitas dengan gerak tubuhnya, hingga menampilkan tarian yang

indah dilihat. Untuk pengembangannya setiap praktisi dituntut untuk mengembangkan gerakan-gerakan dasar dengan kreatifitas mereka masing-masing. Gerakan-gerakan dasar yang terdapat didalam *parkour* beberapa di antaranya adalah melompat, mendarat, kesadaran jarak, berlari, berguling, dan memanjat. Untuk melatih mental dan fisik dalam melewati *obstacle* setiap praktisi akan selalu melatih gerakan-gerakan dasar dengan menggabungkan kreatifitas mereka dikawasan perkantoran, kampus, atau gedung-gedung yang dianggap bisa memfasilitasi mereka untuk berlatih.

Di Indonesia *parkour* berkembang pada 2007 dibawah naungan *parkour* Indonesia. Dibuatnya Asosiasi *parkour* Indonesia bertujuan untuk informasi perkembangan dan pengembangan *parkour* di Indonesia. Komunitas *parkour* Bandung merupakan salah satu dari komunitas yang ada di Indonesia dibawah naungan *parkour* Indonesia. Komunitas ini juga merupakan salah satu komunitas *parkour* pertama yang berdiri di Indonesia. Komunitas ini adalah komunitas non-profit siapapun dapat menjadi anggota komunitas tanpa dipungut biaya pendaftaran. Komunitas ini menentang adanya kompetisi serta tingkatan didalam *parkour*, Hal tersebut dikarenakan menurut mereka tidak sesuai dengan ajaran dan filosofi yang terkandung didalam *parkour*.

Selain itu, komunitas *parkour* Bandung merupakan satu-satunya komunitas *parkour* di Indonesia yang mempunyai instruktur berkualitas dunia dengan sertifikat *Art du Deplacement & Parkour Teaching* (ADAPT). ADAPT sendiri merupakan kualifikasi instruktur *Parkour* yang diselenggarakan oleh *Parkour Generation* di London. *Parkour generations* sendiri merupakan asosiasi *parkour* dunia dibawah naungan pendiri dan pencipta olahraga *parkour* yaitu

David Belle. Komunitas *parkour* Bandung mengadakan latihan setiap hari minggu bagi para pemula di Taman Balai Kota (Balkot) kota Bandung serta hari selasa dan kamis bagi para anggota yang telah terdaftar. Terdapat 18 orang praktisi senior yang bertugas sebagai instruktur, 20 orang anggota terdaftar, dan 50 orang lebih anggota yang tidak terdaftar.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada humas komunitas *parkour* Bandung mengatakan bahwa pada awalnya banyak individu terutama remaja yang antusias untuk mengikuti kegiatan *parkour* dikarenakan *parkour* menstimulasi peminatnya dengan gerakan-gerakan akrobatik yang indah dan berbahaya. Akan tetapi, hanya beberapa individu yang mampu bertahan dalam mengikuti kegiatan *parkour*. Humas menambahkan hal ini terlihat dari setiap minggunya akan terdapat sekitar 50 orang lebih yang tertarik untuk mengikuti kegiatan *parkour* akan tetapi pada pada minggu-minggu berikutnya hanya tersisa 5 hingga 15 orang saja yang mengikuti kegiatan *parkour* secara rutin. Hal tersebut, disebut dengan seleksi alam dimana yang kuat yang bertahan tidak banyak individu yang mampu bertahan dalam olahraga ini dalam waktu yang cukup lama. Selain itu didalam *parkour* tidak terdapat adanya kompetisi maupun kejuaraan, tidak adanya tingkatan, dan *parkour* merupakan olahraga ekstrim dengan tingkat resiko yang cukup tinggi.

Alasan lainnya yang membuat banyak individu menyerah dalam menekuni olahraga ini adalah disebabkan untuk dapat menguasai gerakan-gerakan yang terdapat didalam *parkour* membutuhkan waktu yang cukup lama. Dimana didalam *parkour* terdapat 20 gerakan dasar yang harus dikembangkan oleh setiap masing-masing praktisi sesuai dengan kreatifitas seta kemampuan fisik yang dimiliki.

Menurut humas komunitas parkour Bandung untuk menguasai satu hingga dua gerakan saja dibutuhkan waktu hingga berbulan-bulan hingga bertahun-tahun. Kedelapan-belas praktisi senior yang sekaligus menjadi instruktur komunitas *parkour* Bandung merupakan individu-individu yang telah menekuni olahraga ini selama lebih dari 4 tahun secara aktif.

Dari hasil observasi yang dilakukan terlihat para praktisi senior memberikan arahan dan bimbingan kepada para praktisi parkour lainnya dalam melatih berbagai gerakan-gerakan dalam melewati suatu *obstacle*. Sesekali para praktisi senior akan melakukan kegiatan *parkour* yaitu melewati *obstacle* dengan berbagai macam gerakan yang dikuasai oleh para praktisi senior tersebut. selama melakukan kegiatan *parkour* tersebut, terlihat para praktisi senior begitu bersemangat, fokus, dan juga serius. Akan tetapi setelah selesai melakukan kegiatan tersebut atau melewati *obstacle* yang diinginkan para praktisi kembali mengarahkan dan membimbing para praktisi *parkour* lainnya. Selain itu ketika pada sesi bebas terlihat para praktisi senior langsung melakukan aktivitas *parkour* dengan mengeksplor tempat mereka bermain *parkour*. Ketika mereka melakukan aktivitas *parkour* tersebut mereka terlihat seolah-olah mereka tidak memperdulikan hal lainnya dan fokus terhadap melakukan gerakan-gerakan yang terdapat didalam *parkour*. Gerakan-gerakan yang dilakukan berbeda-beda tergantung kreatifitas dan kemampuan masing-masing individu dalam melewati suatu *obstacle* yang sama.

Para praktisi senior mengungkapkan bahwa ada beberapa diantara mereka yang pada awalnya tidak terlalu tertarik dengan olahraga ini. Hanya saja ketika para praktisi senior ini melakukan aktivitas *parkour* pertama kali mereka

merasakan kenikmatan, mereka mengungkapkan bahwa adrenalin mereka terpacu ketika melakukan suatu trik dalam melewati *obstacle* yang menimbulkan perasaan ingin mengulang lagi kegiatan yang telah dilakukan tersebut. Ketika berhasil menguasai suatu trik maupun berhasil menaklukkan *obstacle* mereka mengungkapkan selalu ada hal yang menantang untuk dilakukan dalam aktivitas olahraga ini baik dalam hal menguasai trik baru maupun menaklukkan *obstacle-obstacle* tertentu. Mereka merasa yakin bahwa mampu menaklukkan *obstacle-obstacle* lainnya yang lebih sulit serta merasa mampu untuk menguasai dan mengembangkan gerakan-gerakan dasar *parkour*. Menurut para praktisi senior hal tersebut lah yang membuat mereka selalu mempunyai keinginan melakukan kegiatan *parkour*.

Beberapa praktisi yang dari awal tertarik mengikuti aktivitas olahraga ini merasakan bahwa *parkour* memberikan kesempatan kepada mereka untuk melakukan sesuatu hal yang menantang dimana hal tersebut memberikan perasaan senang, bahagia, serta kenikmatan bagi mereka. Selain itu, beberapa praktisi senior ini juga menilai bahwa *parkour* merupakan seni beladiri, melatih mental dan kepercayaan diri, dan menganggap *parkour* adalah olahraga penyelamat hidup yang akan berguna disaat yang dibutuhkan dalam kondisi yang berbahaya.

Beberapa praktisi senior juga mengatakan bahwa *parkour* memfasilitasi praktisi senior yang mempunyai energi yang cukup besar untuk menyalurkan energi yang dimiliki disebabkan mereka menilai *parkour* adalah olahraga bebas yang berbeda dengan olahraga lainnya, selain harus mempunyai konsentrasi penuh dalam melakukan aktivitas ini kemampuan fisik dan stamina juga sangat dibutuhkan karena didalam melakukan aktivitas *parkour* tidak ada batasan waktu

maupun *goal* yang jelas layaknya olahraga lainnya. Setiap praktisi bebas menentukan kapan berhenti, beristirahat, dan memulai kembali aktivitas *parkour* yang mereka lakukan. Pada *parkour* setiap individu bebas dalam menentukan gerakan apa yang ingin dilatih serta *obstacle* seperti apa yang ingin ditaklukan maupun lama waktu bermain *parkour*. Praktisi senior ini mengatakan aturan serta tujuan tergantung kepada diri masing-masing individu. Walaupun pada saat praktisi senior sedang berlatih trik baru yang cukup sulit dengan tingkat resiko yang cukup tinggi, akan didampingi oleh praktisi senior lainnya untuk meminimalisir resiko cedera yang ditimbulkan.

Selain itu, dalam melakukan aktivitas *parkour* para praktisi senior mengungkapkan bahwa perhatian, konsentrasi dan fokus terhadap apa yang sedang dilakukan menjadi hal utama yang dibutuhkan. Hal ini disebabkan oleh apabila individu tidak memberikan perhatian penuh terhadap apa yang dilakukan hanya menimbulkan resiko cedera yang akan merugikan individu tersebut dikarenakan *parkour* mempunyai tingkat resiko cedera yang cukup tinggi. Pada *parkour* tidak terdapat adanya peralatan perlindungan layaknya olahraga ekstrim lainnya.

Walaupun demikian ada beberapa praktisi senior yang mengungkapkan pernah mengalami cedera patah tulang dan kepala terbentur dengan cukup keras ketika melakukan aktivitas *parkour*. Mereka mengakui ketika melakukan suatu trik dalam melewati *obstacle* mereka kurang memberikan perhatian dan kurang fokus. Meskipun biaya pengobatan ditanggung oleh masing-masing individu karena *parkour* bukanlah olahraga kompetisi yang menghasilkan prestasi tidak membuat praktisi-praktisi senior tersebut berhenti dalam melakukan aktivitas

parkour dan beberapa di antaranya bahkan melakukan aktivitas *parkour* dalam keadaan cedera patah tulang, di mana hal tersebut memungkinkan mereka untuk gagal dalam melakukan suatu trik dalam melewati *obstacle*. Akan tetapi, mereka mengungkapkan ketika melakukan aktivitas *parkour* rasa sakit yang mereka rasakan menghilang begitu saja dan akan mereka rasakan kembali ketika selesai melakukan aktivitas *parkour*.

Para praktisi senior mengungkapkan bahwa *parkour* memberikan mereka kesempatan untuk dapat mengembangkan dan melatih kemampuan fisik yang mereka miliki dengan guna dapat menguasai trik dalam melewati suatu *obstacle* yang telah maupun yang sedang mereka kuasai. Beberapa praktisi senior merasakan ketika mereka berlatih mempelajari trik baru dan tidak kunjung menguasai, mereka mengungkapkan sudah ingin menyerah saja, akan tetapi mereka menyatakan ada perasaan penasaran dan rasa tidak puas sehingga mereka tidak bisa berhenti dan pasti kembali lagi untuk menguasai trik-trik tersebut dengan guna trik tersebut mampu melewati *obstacle* yang ingin dan akan mereka taklukan. Mereka mengungkapkan perasaan kenikmatan yang sulit untuk digambarkan ketika mampu melewati *obstacle* yang telah dikuasai dengan trik yang diinginkan. Hal tersebutlah yang menurut para praktisi senior yang membuat mereka ingin terus mengulang lagi aktivitas-aktivitas *parkour*. Pada beberapa praktisi senior mereka akan meluangkan waktu mereka dalam sehari biasanya pada pagi dan sore hari untuk melakukan berbagai macam jenis gerakan dasar dan melatih bagian tubuh yang dibutuhkan untuk menunjang dilakukannya trik yang tengah dipelajari untuk melewati *obstacle*.

Para praktisi senior tidak hanya merasa bahwa *parkour* adalah olahraga yang menarik, memberikan kesenangan, serta membutuhkan perhatian dan konsentrasi penuh, akan tetapi mereka juga menilai bahwa *parkour* memberikan manfaat yang cukup besar bagi masing-masing individu yang menekuni olahraga ini. Para praktisi senior meyakini bahwa dengan memahami dan menanamkan filosofi kepada diri sendiri yang terkandung didalam *parkour*, mereka merasakan mendapatkan nilai-nilai yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, mereka bisa melewati batas-batas dalam diri mereka dengan latihan rutin, mereka mengibaratkan *obstacle* itu sebuah tantangan yang harus mereka lewati hingga mereka mampu melawan rasa takut dalam melewati tantangan tersebut, mereka lebih percaya diri menghadapi lingkungan.

Penilaian praktisi senior yang menilai bahwa *parkour* merupakan olahraga yang memberikan perasaan kenikmatan dan kesenangan, dapat dikatakan bahwa *parkour* merupakan *flow activity* di mana *parkour* dinilai praktisi senior memberikan pengalaman yang menyenangkan ketika melakukan aktivitas nya. Csikzentmihalyi (1990) dalam bukunya *Flow The Optimal Experience* mengatakan bahwa *flow activity* merupakan ketentuan fungsi utama dari pengalaman yang menyenangkan. *Flow activity* akan menghasilkan *flow experience*, disebabkan oleh aktivitas tersebut diciptakan untuk membuat pengalaman optimal (*optimal experience*) mudah untuk dicapai.

Flow experience atau Pengalaman *flow* merupakan emosi positif yang dirasakan individu di saat melakukan aktivitas dengan keterikatan penuh. Dengan memiliki emosi positif yakni *flow* ketika beraktivitas dapat berhubungan dengan

pengembangan kemampuan dan performa yang meningkat (Csikzentmihalyi, 1990).

Selain meningkatkan kemampuan dan performa, pengalaman *flow* sendiri dianggap menjadi netral menurut Csikzentmihaly (1997) tapi setelah individu mengalami pengalaman dari *flow*, individu merasa menjadi optimal, nikmat, dan sangat berharga. Csikzentmihalyi (1997) menjelaskan bahwa hubungan positif antara pengaruh positif dan *flow* menjadi penting karena “emosi fokus terhadap atensi dengan memobilisasi seluruh organisme dalam mode pendekatan atau penghindaran (penolakan)”. Oleh karena itu, mengalami pengalaman *flow* dalam sebuah aktivitas yang spesifik kemungkinan akan menarik seseorang untuk mengulang aktivitas lagi dan lagi dalam upaya menyalin positif *flow experience*.

Oleh Karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan menggambarkan pengalaman *flow* para praktisi senior komunitas *parkour* Bandung dalam menekuni olahraga *parkour* ini. Di mana para praktisi senior ini secara aktif menekuni *parkour* selama 4 tahun lebih walaupun *parkour* bukanlah olahraga kompetisi yang menghasilkan prestasi dan juga mempunyai resiko cedera yang cukup tinggi.

1.2 Identifikasi Masalah

Didalam *parkour* tidak terdapat adanya kompetisi maupun kejuaraan, tidak ada tingkatan, serta olahraga ini mempunyai resiko yang cukup tinggi karena didalam olahraga ini tidak terdapat perlatan pengaman layaknya olahraga lainnya sehingga *parkour* dikategorikan kedalam olahraga ekstrim. Selain itu dalam menguasai satu trik saja serta menaklukan berbagai macam *obstacle* dibutuhkan

waktu yang cukup lama bisa menghabiskan waktu berbulan-bulan hingga bertahun-tahun.

Meskipun demikian, para praktisi senior komunitas *parkour* Bandung merupakan individu-individu yang secara aktif menekuni olahraga *parkour* selama lebih dari 4 tahun dimana tidak banyak individu yang mampu bertahan dalam menekuni olahraga ini. Praktisi senior juga mempunyai peran sebagai instruktur didalam komunitas *parkour* Bandung. Para praktisi senior menilai bahwa *parkour* memberikan pengalaman yang menyenangkan ketika mereka melakukan aktivitas *parkour*. Selain itu, para praktisi juga menilai bahwa *parkour* memberikan stimulus kepada mereka untuk melakukan aktivitas *parkour*. Hal ini disebabkan mereka merasa selalu mendapatkan suatu tantangan yang harus mereka lakukan baik berupa penguasaan trik maupun penguasaan *obstacle-obstacle* tertentu.

Tidak hanya menarik perhatian para praktisi untuk melakukan olahraga ini, para praktisi senior menilai *parkour* juga mengharuskan setiap praktisi nya fokus terhadap apa yang sedang mereka lakukan ketika melakukan suatu trik maupun dalam melewati *obstacle*. Konsentrasi dan perhatian penuh menjadi salah satu hal utama ketika melakukan aktivitas *parkour* dan terkadang menurut para praktisi senior konsentrasi tersebut terjadi secara tiba-tiba ketika melakukan gerakan-gerakan dalam melewati *obstacle* dengan trik yang telah maupun yang tengah dipelajari.

Para praktisi senior juga mengatakan bahwa *parkour* memberikan perasaan kenikmatan yang susah untuk diungkapkan ketika mereka berhasil melewati suatu *obstacle* dengan trik yang mereka inginkan. Hal tersebut disebabkan oleh untuk

penguasaan satu trik saja dibutuhkan waktu cukup lama dan latihan fisik setiap hari dengan guna mampu melakukan gerakan sesuai yang diinginkan dalam melewati suatu *obstacle*. Para praktisi senior merasa perasaan nikmat tersebut membuat mereka akan mengulangi aktivitas tersebut berulang kali hingga mereka menemukan hal baru untuk dilakukan dalam aktivitas *parkour*, baik berupa trik maupun *obsatcle*. Bahkan ada beberapa praktisi yang tetap melakukan aktivitas *parkour* disaat sedang mengalami cedera patah tulang. Mereka mengungkapkan ketika melakukan aktivitas *parkour* membuat mereka lupa sesaat akan cedera yang dialami hingga selesai melakukan aktivitas *parkour*.

Penilaian para praktisi senior terhadap olahraga *parkour* dimana mereka menilai *parkour* adalah olahraga yang memberikan kenikmatan kepada mereka, 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*, ketika para praktisi senior melakukan aktivitas *parkour* maka praktisi senior akan mengalami *flow experience*, yang menurut Csikzentmihalyi (1975) merupakan suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Tindakan demi tindakan berjalan menurut logika internal yang tidak memerlukan intervensi kesadaran dalam diri kita. Kita mengalaminya sebagai suatu kesatuan yang mengalir dari satu momen ke momen berikutnya, ketika merasa berada daam kendali tindakan kita tersebut dan dalam hal ini hanya terdapat sedikit perbedaan antara diri lingkungan, antara stimulus dan respons atau anatar masa lalu, sekrang dan masa yang akan datang. Menurut Csikzentmihali pengalaman *flow* dapat digambarkan dan dijelaskan melalui

Sembilan dimensi. Dimensi ini meliputi *challenge – skill balance*, *action - awarness merging*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on the task at hand*, *sense of control*, *loss of self – consciousness*, *transformation of time*, dan *autotelic experience*.

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. Kesembilan dimensi di atas kemudian dipetakan oleh Jackson (1996, dalam Cox, 2002) untuk menggambarkan pengalaman *flow* dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian identifikasi masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Bagaimana gambaran pengalaman *flow* yang terjadi pada para praktisi senior komunitas *parkour* Bandung?”

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai pengalaman *flow*, sebagai upaya meningkatkan *skill* dan kemampuan praktisi lainnya dalam melakukan aktivitas *parkour* pada komunitas *parkour* Bandung sehingga terwujudnya pengalaman *flow*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data mengenai pengalaman *flow* yang dialami para praktisi senior komunitas *parkour* Bandung dalam melakukan kegiatan olahraga *parkour*.

1.4 Kegunaan penelitian

Dari hasil penelitian mengenai studi deskriptif pengalaman *flow* pada praktisi senior komunitas *parkour* Bandung, diharapkan menjadi sumbangan teori psikologi positif terutama pada pengembangan teori *flow* pada olahraga non-kompetisi.

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi yang bermanfaat mengenai gambaran pengalaman *flow* yang dialami oleh praktisi senior pada komunitas *parkour* Bandung sehingga dapat dijadikan masukan bagi instruktur dalam melatih dan mengarahkan praktisi *parkour* lainnya pada komunitas *parkour* Bandung dalam meningkatkan kemampuan dan keahlian dalam bermain *parkour*. Selain itu *flow* berguna dalam meningkatkan emosi positif yang membuat individu merasa berharga, nikmat, dan optimal.