

ABSTRAK

DANTI DELINDA AZARINE (1050011017). STUDI DESKRIPTIF MENGENAI PENGALAMAN *FLOW* PADA ATLET OLAHRAGA *CLIMBING* DI SKYGERS BANDUNG

Setiap orang berhak untuk terikat pada aktivitas tertentu, salah satunya adalah olahraga *climbing*. Para *climbers* merasa bahwa ketika melakukan latihan mereka dapat fokus dan menikmati prosesnya sehingga mereka terhanyut dalam aktivitas *climbing*. Pengalaman yang mereka rasakan merupakan kondisi *flow*. Pengalaman *flow* merupakan pengalaman menyenangkan yang dialami individu ketika individu tersebut sangat melibatkan diri dalam aktivitas. Pengalaman *flow* dapat dilihat dari 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*. Pengalaman *flow* dalam aktivitas olahraga dapat memunculkan *peak performance* (performa puncak) dan dampak dari pengalaman *flow* akan membuat individu merasa lebih bahagia dan merasa hidupnya lebih produktif. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat tingkat *flow* yang dialami oleh *climbers* setelah melakukan aktivitas *climbing*. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan dengan subjek berjumlah 17 orang *climbers*. Alat ukur yang digunakan adalah *Flow State Scale* (FSS) dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Terdapat sepuluh orang *climbers* yang memiliki tingkat pengalaman *flow* yang tinggi pada sembilan dimensi sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa kesepuluh orang tersebut mengalami *flow*. Terdapat tujuh orang *climbers* yang tidak mengalami *flow*, empat orang *climbers* berada pada tahap anxiety, dua orang *climbers* berada pada tahap arousal, dan satu orang *climbers* berada pada tahap *control*. Pada penelitian ini dimensi yang memiliki tingkat pengalaman *flow* rendah terbanyak adalah, *loss of self-consciousness*.

Keyword : flow, peak performance, sport climbing