

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1. *Flow*

2.1.1. *Positive Psychology*

Tahun 1998, presiden *American Psychology Association* (APA) yang dijabat oleh Martin E. P. Seligman mengupayakan misi psikologi yang terabaikan yakni membangun kekuatan manusia dan memelihara kejeniusan dan ia menyebut area yang membahas orientasi dan arah baru ini sebagai *positive psychology* atau psikologi positif.

Dari tiga misi utama psikologi yaitu menyembuhkan sakit mental, menemukan dan memelihara kegeniusan dan bakat, dan membuat kehidupan normal menjadi lebih “memuaskan” (*fulfilling*); maka penekanan psikologi positif adalah untuk merealisasikan misi yang terabaikan, yaitu bagaimana memelihara kejeniusan dan bakat serta bagaimana membantu manusia untuk membawa hidupnya menjadi lebih “memuaskan” (*fulfilling*).

Psikologi positif berfokus pada pengalaman positif dalam tiga waktu, yaitu masa lalu, yang berfokus pada kesejahteraan, kesenangan, dan kepuasan. Masa sekarang, berfokus pada konsep seperti kebahagiaan dan pengalaman *flow*. Masa depan, yaitu konsep seperti optimis dan harapan.

Psikologi positif mempelajari apa yang orang lakukan dengan benar dan bagaimana mereka mengelola atau mengembangkan hal-hal tersebut. Psikologi positif membantu individu untuk membangun kualitas-kualitas pada individu yang

mengarahkan pada pemenuhan yang lebih baik untuk mereka sendiri dan orang lain.

Psikologi positif berfokus pada tiga area pada pengalaman manusia (Seligman & Csikszentmihayli, 2000) yaitu :

- a. Level subjektif. Psikologi positif melihat pada *positive subjective states* atau *positive emotions* seperti kebahagiaan, kepuasan akan hidup, cinta, kedekatan dan kepuasan atau kesenangan. *Positive subjective states* ini juga meliputi pemikiran konstruktif mengenai diri dan masa depan seperti harapan dan optimisme. *Positive subjective states* ini juga termasuk energisitas, vitalitas dan kepercayaan ataupun efek dari emosi positif seperti tertawa.
- b. Tingkat individual. Psikologi positif berfokus pada studi mengenai *positive individual trait* atau pola perilaku individu yang terlihat lebih gigih dari waktu ke waktu. Studi ini meliputi *trait* individu seperti keberanian, ketabahan, kejujuran dan kebijaksanaan.
- c. Tingkat kelompok atau tingkat sosial. Psikologi positif berfokus pada pengembangan, kreativitas dan mempertahankan institusi positif. Psikologi positif pada area ini membahas isu seperti pengembangan kebajikan, penciptaan lingkungan kerja yang sehat dan komunitas positif.

Fokus psikologi positif adalah studi ilmiah atas keberfungsian positif manusia dan berkembang di sejumlah tingkat seperti biologis, personal, hubungan, institusi, budaya dan global (Seligman & Csikszentmihayli, 2000).

Psikologi positif dibutuhkan saat ini karena adanya penelitian ilmiah yang mengungkapkan pentingnya emosi positif dan perilaku adaptif untuk hidup lebih

puas dan lebih produktif. Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa studi mengenai emosi positif sebenarnya dapat membantu untuk memerangi masalah-masalah sosial dan psikologis. *Positive emotion* atau emosi positif ini juga sangat penting dalam mendapatkan kehidupan yang memuaskan dan produktif. Pengaruh dari mengalami emosi positif ini adalah peningkatan sumberdaya tahan personal yang dapat dipergunakan kembali dalam konteks keadaan emosi yang lain. Penelitian terbaru juga mendukung akan adanya pengaruh penting emosi positif dan perilaku adaptif pada beberapa hasil positif dalam kehidupan. Individu yang mengalami dan mengekspresikan emosi positif mereka lebih sering merasakan kepuasan dalam kehidupan mereka dan lebih menghargai hubungan interpersonal.

Positive emotional states seperti telah disebutkan diatas pada dasarnya mengkaji atau melihat psikologi positif pada tingkat subjektif. *Positive emotional states* ini meliputi kajian *subjective well-being*, *flow*, pengalaman optimal atau *peak performance*, *love*, *wellness* dan *positive coping*.

Dalam olahraga, emosi positif yang dirasakan para atlet menghasilkan kepuasan dalam berolahraga sehingga para atlet menekuni bidang olahraga yang mereka geluti dan mempengaruhi rutinitas mereka dalam berlatih hingga mengarahkan performa para atlet lebih baik dan prima. Disebutkan juga bahwa emosi positif ini berhubungan dengan pengembangan kemampuan, performa yang meningkat, dan mencapai hidup yang bermakna (Csikszentmihalyi, 1990). Emosi positif ini juga penting untuk dikembangkan, karena tidak hanya menjadi suatu kondisi akhir yang mereka miliki tapi juga untuk mencapai perkembangan psikologis dan kesejahteraan yang terus meningkat. Ketika mengalami emosi positif individu berperilaku secara lebih fleksibel menghadapi tantangan dan hal

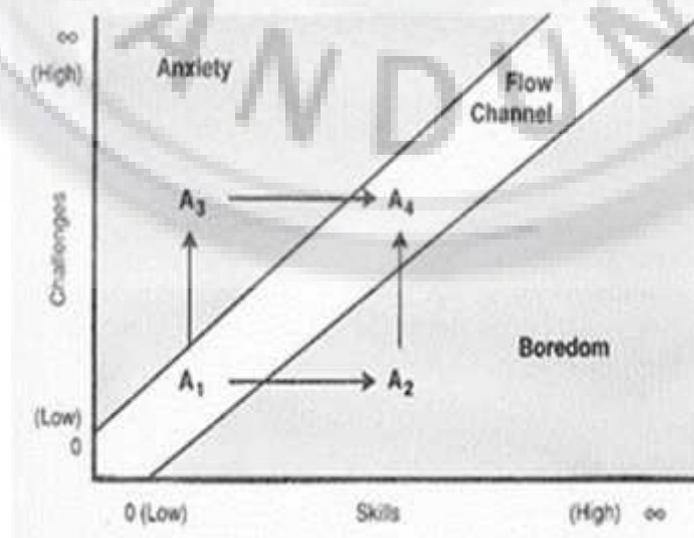
ini dapat membantu individu untuk mengatasi kesulitan dengan baik (Fredrickson, 2001 dalam Compton, 2005).

2.1.2. Aktivitas *Flow*

Aktivitas yang kondusif akan memfasilitasi *flow* dan membuat pengalaman optimal pada seseorang. Pada individu yang mengalami *flow*, mereka akan meningkatkan keterampilan, menetapkan tujuan, melakukan umpan balik, dan melakukan kontrol pada aktivitasnya. Hal tersebut dapat memfasilitasi konsentrasi dan membuat individu terlibat dengan aktivitasnya.

Pada setiap aktivitas *flow*, baik terlibat pada kompetisi, kesempatan, atau pengalaman lain akan memberikan perasaan kreatif, dan menjadi orang yang baru dalam menghadapi dunia. *Flow* dapat mendorong seseorang untuk meningkatkan keterampilannya sehingga menampilkan performa yang meningkat dari sebelumnya.

Gambar 1. Proses Aktivitas *Flow*



Gambar diatas merupakan gambaran aktivitas spersifik yang dilakukan pada individu. *Skill* (keterampilan) dan *challenges* (tantangan) merupakan dua hal yang penting pada pengalaman. Pada gambar (A1) dapat dijelaskan bahwa pada posisi tersebut individu baru memulai aktivitas tersebut dengan tidak memiliki keterampilan pada aktivitas tersebut. Individu akan meningkatkan kemampuannya dan dapat menjalankan aktivitas tersebut dengan enjoy karena keterampilannya meningkat, namun apabila dilakukan terus menerus individu akan mengalami kebosanan (A2), bisa juga individu merasa cemas karena performanya buruk (A3). Jika terjadi kecemasan, maka hal yang harus dilakukan adalah meningkatkan keterampilannya kembali.

Gambar tersebut menunjukkan A1 dan A4 adalah kondisi *flow*, kedua posisi tersebut dimana individu merasa sama-sama nyaman terhadap aktivitasnya, yang memberdakan adalah pada A4 individu memiliki pengalaman yang lebih kompleks dibandingkan A1. Lebih kompleks karena individu telah terlibat pada tantangan yang lebih tinggi dan dituntut untuk meningkatkan keterampilannya. Walaupun A4 adalah kondisi nyaman dan kompleks, tidak berarti dapat menjadi kondisi yang stabil. Individu dapat kembali menjadi bosan ataupun cemas karena kemampuannya berkurang. *Flow* bersifat dinamis, aktivitas *flow* mengarahkan seseorang agar dapat berkembang dan menemukan sesuatu.

2.1.3. *Flow Experience*

Csikszentmihalyi mengungkapkan bahwa kebahagiaan bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja. Kebahagiaan juga bukan hasil dari keberuntungan atau

pilihan acak. Kebahagiaan juga tidak bergantung pada kegiatan yang ada diluar melainkan lebih kepada bagaimana kita menginterpretasikannya. Kebahagiaan yakni suatu kondisi yang harus dipersiapkan, diusahakan dan dipertahankan secara pribadi oleh setiap orang.

Kita tidak dapat mencapai kebahagiaan dengan secara sadar mencari kebahagiaan tersebut. Kebahagiaan ini berhubungan dengan keterikatan secara utuh dengan setiap detil dalam kehidupan kita baik maupun buruk. Kebahagiaan tidak dapat dikejar akan tetapi seharusnya terjadi sebagai akibat dari dedikasi personal seseorang sehingga ia menjadi lebih baik. Dalam merasakan kebahagiaan, kita didampingi dan mengalami perasaan-perasaan dapat mengontrol perilaku kita, menguasai nasib kita sendiri. Pada saat-saat tertentu hal tersebut terjadi, kita merasakan kegembiraan, kenikmatan mendalam dan hal tersebut menjadi petunjuk dalam ingatan kita akan kehidupan seharusnya. Hal inilah yang dimaksud sebagai pengalaman optimal atau *optimal experience*. Momen terbaik biasanya terjadi ketika tubuh atau pikiran seseorang telah mencapai batasnya tanpa usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan sesuatu yang sulit dan memuaskan sehingga *optimal experience* ini merupakan sesuatu yang kita usahakan agar terjadi.

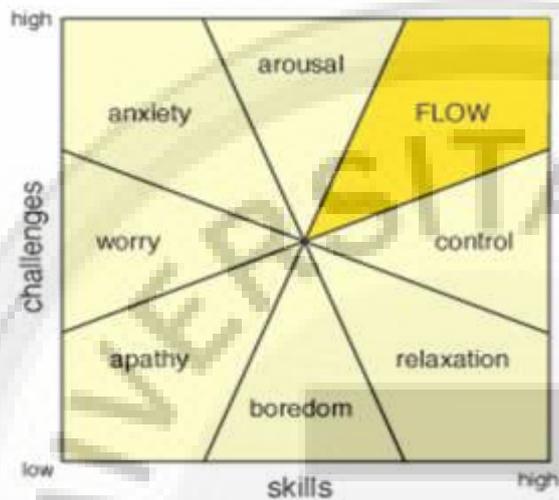
Memiliki kontrol atas kehidupan tidaklah mudah, terkadang dapat menjadi menyakitkan. Tetapi dalam jangka panjang *optimal experience* akan meningkatkan rasa dapat menguasai atau rasa partisipasi dalam menentukan konten kehidupan. Hal tersebut sangatlah dekat dengan apa yang kita artikan sebagai kebahagiaan.

Csikszentmihalyi berusaha memahami apa yang orang-orang rasakan ketika sangat menikmati dirinya dan mengapa seperti itu. Penelitiannya melibatkan banyak ahli dalam bidangnya seperti seniman, atlet, musisi, pemain catur, dan dokter bedah, dengan kata lain mereka adalah orang-orang yang sangat terlibat dalam aktivitasnya dan pengalaman tersebut sangatlah menyenangkan sehingga orang-orang melakukan aktivitasnya bukan karena hal di luar diri, tapi untuk kebahagiaannya. Oleh karena itu, teori *optimal experience* ini dikembangkan berdasarkan konsep *flow*. *Flow* adalah keadaan individu sangat melibatkan diri dalam aktivitas sehingga hal lainnya menjadi tidak masalah. Pengalaman itu sendiri sangat menyenangkan bahkan orang akan melakukannya walaupun harus mengeluarkan biaya yang besar untuk kepuasan melakukan hal tersebut.

Pengalaman *flow* menurut Csikszentmihalyi (1975) adalah 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, kita merasa berada dalam kendali tindakan kita tersebut, dan dalam hal ini hanya terdapat sedikit perbedaan antara diri dan lingkungan, antara stimulus dan respons atau antara masa lalu, sekarang dan masa yang akan datang.

Pengalaman *flow* ini terjadi ketika individu menghadapi tugas atau aktivitas yang menantang yang membutuhkan kemampuan. Aktivitas atau kegiatan yang mengarahkan pada pengalaman *flow* menuntut individu menggunakan kemampuannya hingga limitnya.

Gambar 2. Model Of Flow



Pada gambar diatas pengalaman *flow* dapat terjadi ketika individu menghadapi aktivitas dengan memiliki kemampuan yang sesuai atau sepadan dengan tantangan yang dihadapkan pada individu. Ketika individu menghadapi aktivitas menantang yang cukup tinggi namun individu merasa tidak mampu menyelesaikannya dengan kemampuan individu yang rendah maka individu akan merasa khawatir (*worry*) atau bahkan cemas (*anxiety*). Begitu pula, jika individu dihadapkan pada situasi yang kurang menantang namun kemampuan individu cukup tinggi maka individu akan merasa bosan (*boredom*) dengan aktivitas tersebut.

2.1.4. Karakteristik *flow*

Menurut Csikszentmihalyi, pengalaman yang menyenangkan diatas tersebut disebut sebagai *flow* dan dalam mengalami pengalaman *flow* tersebut dapat digambarkan dan dijelaskan melalui sembilan karakteristik. Kesembilan

karakteristik tersebut bergerak dari yang paling mudah sampai paling sulit berdasarkan tahapan dari setiap karakteristik.

Kesembilan karakteristik atau dimensi tersebut dipetakan oleh Jackson (1996, dalam Cox, 2002) dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik. Karakteristik-karakteristik ini meliputi :

1. *Challenge – skill balance*

Setiap aktivitas memunculkan kesempatan untuk mendapatkan tantangan, karena itu dibutuhkan keterampilan untuk menyelesaikan tantangan tersebut. Tantangan tersebut dapat distimulasi dan memberikan kenyamanan. Kenyamanan terjadi hanya ketika seseorang dapat melakukan perform dengan baik.

Individu akan merasakan adanya perasaan antara tuntutan situasi dan keterampilan pribadi. Tantangan pribadi akan suatu aktivitas mendorong tingkat kemampuan seseorang dan hal ini bisa memproduksi pengalaman *flow*.

2. *Action – awareness merging*

Karakteristik ini berfokus pada melakukan tugas secara otomatis. Otomatis ini mengarah atau menyebabkan individu untuk menampilkan aktivitas yang lebih mulus dan menghindari munculnya pikiran-pikiran yang mengganggu. Keterlibatan penuh ini menyebabkan adanya perasaan otomatis ketika seseorang bertindak atau beraktivitas.

Individu yang mengalami *flow* terikat dengan aktivitasnya dan pada saat yang sama mereka berada bersama aktivitas mereka tersebut. Individu tidak harus memikirkan apa yang mereka lakukan sebelum mereka melakukan hal tersebut.

3. *Clear goals*

Pengalaman yang paling penting adalah memiliki tujuan yang jelas. Individu harus memiliki tujuan yang jelas tentang yang akan dicapai. Tujuan ini akan membuat individu termotivasi agar kemampuannya terus meningkat sehingga dapat memfasilitasi terjadinya *flow*.

4. *Unambiguous feedback*

Feedback atau 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*. Umpan balik yang didapatkan berasal dari diri sendiri lalu individu akan mengoreksi kekurangannya segera setelah mengetahui kesalahannya tersebut.

5. *Concentration on the task at hand*

Konsentrasi muncul ketika sedang melakukan aktivitas dengan sangat intens sehingga tidak memerlukan usaha untuk menikmati dan mencari kenyamanan. Konsekuensi dari konsentrasi adalah individu dapat dengan mulus melakukan aktivitasnya. Konsentrasi dapat membuat aktivitas sebagai dunianya sendiri. Kesatuan aksi dan kesadaran dibuat mungkin dengan adanya konsentrasi seutuhnya dan memfokuskan perhatian dengan aktivitas yang dilakukan saat tersebut.

6. *Sense of control*

Dimensi yang merujuk pada perasaan individu yang mengontrol dan menguasai tugas yang mereka hadapi. Perasaan mengontrol diri ada pada setiap aktivitas, baik yang memiliki resiko dan dianggap berbahaya pada kehidupan normal. Karakteristik dari pengalaman yang dirasakan ini pula terjadi tanpa usaha yang disengaja. Ketika seseorang tergantung dengan kemampuan mengontrol diri

maka seseorang tersebut tidak akan memperhatikan hal yang lain selain apa yang sedang ia lakukan.

7. *Loss of self-consciousness*

Untuk mengalami pengalaman *flow* tidak cukup dengan hanya menaruh perhatian saja, individu yang mengalami *flow* harus sangat terikat dengan aktivitasnya sehingga merasa dirinya menjadi satu dengan aktivitasnya. Pada karakteristik ini, 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. Selama *flow*, kesadaran mengevaluasi dan merencanakan sebelum bertindak. Hal yang tidak sadar disini adalah *self* dari individu tersebut. Pada individu yang mengalami ketidaksadaran, maka ia akan merasa bahwa ia terpisah dari dunia sekitarnya karena sangat menikmati kegiatan yang dilakukannya.

8. *Transformation of time*

Individu yang memiliki pengalaman *flow* akan merasakan adanya perubahan waktu atau perasaan kurang menyadari berjalannya waktu. Waktu dapat dirasakan berjalan lebih cepat maupun lebih lambat. Namun, aktivitas *flow* tidak bergantung pada waktu. Seseorang yang menghayati bahwa waktu tidak berubah bukan berarti individu tersebut tidak menikmati pengalamannya.

9. *Autotelic experience*

Kunci dari elemen pengalaman optimal adalah *self. Autotelic* diambil dari dua suku kata yaitu *auto* yang berarti *self* dan *telos* yang berarti tujuan. *Autotelic experience* sangat berbeda dengan perasaan yang didapatkan pada kegiatan sehari-

hari. Perasaan melakukan suatu aktivitas untuk kepentingan diri sendiri tanpa ekspektasi akan keuntungan dimasa depan.

Kesembilan karakteristik atau dimensi (Csikszentmihalyi, 1990) tersebut berlaku universal, tidak terpengaruh oleh ras, asal usul maupun budaya (Csikszentmihalyi, 1988). Penelitian menunjukkan bahwa karakteristik (dimensi) tersebut merupakan bagian dari definisi *flow* (Jackson and Csikszentmihalyi, 1999 ; Jackson & Eklund, 2004). Csikszentmihalyi mengemukakan bahwa kesembilan karakteristik tersebut diatas yang dapat merangkum pengalaman *flow*. Namun, tidak keseluruhan sembilan elemen tersebut dibutuhkan untuk mengalami pengalaman *flow* akan tetapi dalam pengalaman *flow* yang sangat intens, kesembilan dimensi ini diperlukan (Csikszentmihalyi dalam Compton, 2005). Secara umum, Csikszentmihalyi (1990) meyakini bahwa *flow* adalah pengalaman yang membuat seseorang menikmati hidupnya, merasa lebih bahagia dan berfungsi lebih baik pada beberapa konteks yang berbeda.

2.1.5. Aplikasi *flow* dalam aktivitas olahraga

Banyak pemain menggambarkan dapat menghasilkan performa tanpa kesulitan ketika mencapai hasil personal terbaik. *Flow* mendorong individu untuk mengembangkan dirinya secara lebih sehingga pengembangan diri (*self-growth*) individu pun ikut berkembang. Adanya tantangan yang semakin meningkat sehingga *skill* individu juga ikut berkembang (Csikszentmihalyi, 1990). Susan Jackson (1995, 1996 dalam Cox 2002) adalah orang yang menerapkan prinsip *flow* dalam konteks olahraga dan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik. Jackson (1995, dalam Cox, 2002) mendefinisikan *flow* sebagai suatu keadaan optimal

ketika individu benar-benar tenggelam dalam tugas dan menciptakan kondisi kesadaran hingga tingkat hasil yang optimal kerap terjadi.

Jackson (1996) menguraikan komponen atau karakteristik pengalaman *flow* diatas sebagai dimensi pengalaman *flow*. Dimensi tersebut 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.*

Individu yang mengalami pengalaman *flow* akan merasa terikat dalam suatu aktivitas. Mereka merasa senang dan puas dengan aktivitas yang mereka lakukan dan mereka secara intrinsik menjadi termotivasi pada aktivitas yang mereka lakukan tersebut (Csikszentmihayli, 1990). Pengalaman *flow* ini menurut Jackson (1996) dapat memfasilitasi terjadinya *peak performance* karena dalam olahraga terdapat suatu kondisi dimana atlet berada dan menampilkan performa yang optimal. Performa atau tampilan tersebut dikenal sebagai *peak performance* atau performa puncak. Gayle Privette (1983, dalam Compton, 2005) menggambarkan *peak performance* sebagai momen ketika individu menampilkan performa yang melampaui level keberfungsian individu secara normal.

Melalui *peak performance* individu diindikasikan memiliki perilaku yang lebih efisien, lebih kreatif, lebih produktif dan pada beberapa hal lebih baik dari orang pada umumnya (Privette & Landsman, 1983, dalam Compton 2005). Selain itu, ketika mengalami *flow*, atlet dapat didorong hingga limit performanya. Penelitian pada atlet-atlet terbaik diketahui bahwa individu yang memiliki performa yang lebih baik memiliki keunggulan psikologis (Compton, 2005).

William dan Krane (1993, dalam Compton, 2005) menyebutkan pula bahwa 40 hingga 90 persen kesuksesan atlet disebabkan oleh faktor psikologis.

Pengalaman *flow* juga menjadi penting karena berharga untuk atlet itu sendiri, sehingga atlet menjadi termotivasi secara intrinsik. Tanpa *flow* individu kehilangan kenikmatan dalam berolahraga (Jackson dan Csikszentmihalyi, 1999). Seorang atlet dapat menampilkan performa terbaiknya dilapangan maupun dalam pertandingan tapi belum tentu hal tersebut merupakan kondisi puncaknya. Lain lagi dengan individu yang tidak mencapai nilai sempurna dalam performanya namun seseorang mengalami *autotelic experience*. (Effendi, 2009). Aktivitas mengarah pada pengalaman *flow* yang dikatakan sebagai *autotelic* yang mana individu melakukan aktivitas karena termotivasi secara intrinsik (Carr, 2004).

Pengalaman *flow* ini dapat diproduksi ataupun ditingkatkan dalam kehidupan seseorang. Csikszentmihalyi (1990) meyakini bahwa kesempatan untuk dapat mengalami pengalaman *flow* ini dapat ditingkatkan melalui beberapa cara atau strategi dan kuncinya adalah individu harus menyelaraskan tantangan dari suatu aktivitas yang dilakukan dengan tingkat kemampuan mereka dalam konteks yang dapat menyediakan umpan balik yang segera dapat diterima individu.

2.2. *Climbing*

2.2.1. Definisi *climbing*/ Panjat Tebing

Pada dasarnya Panjat Tebing adalah suatu olahraga yang mengutamakan kelenturan dan kekuatan tubuh, kecerdikan serta keterampilan baik menggunakan Peralatan maupun tidak dalam meniyasati tebing itu sendiri untuk mencapai Puncak Tertinggi. *Climber* yaitu orang yang melakukan pemanjatan. Sedangkan

belayer yaitu orang yang mengamankan pemanjat. Tebing memiliki berbagai kategori. Berikut adalah kategori tebing berdasarkan bentuknya:

- a. *Face* yaitu Permukaan tebing yang berbentuk datar.
- b. *Hang* yaitu Bentuk sisi miring pada tebing.
- c. *Roof* yaitu relief tebing yang berbentuk seperti teras terbalik.
- d. *Top* yaitu puncak Tebing.

Selain kategori tebing, tebing memiliki beberapa bagian-bagian, yaitu:

- a. Poin : Bagian Pada Tebing yang bias dijadikan tempat Pegangan dan Pijakan
- b. Rekahan : Bagian Tebing Yang retak membentuk rekahan
- c. *Rock* : Bagian/ Poin tebing yang terjatuh kedar tebing
- d. *Roof* : Bagian Tebing yang berbentuk Kursi terbalik.

2.2.2. Jenis-jenis Climbing

Climbing terbagi atas beberapa jenis, yaitu :

2.2.2.1. Rock Climbing

Panjat tebing atau istilah asingnya dikenal dengan *Rock Climbing* merupakan salah satu dari sekian banyak olah raga alam bebas dan merupakan salah satu bagian dari mendaki gunung yang tidak bisa dilakukan dengan cara berjalan kaki melainkan harus menggunakan peralatan dan teknik-teknik tertentu untuk bisa melewatinya. Pada umumnya panjat tebing dilakukan pada daerah yang berkontur batuan tebing dengan sudut kemiringan mencapai lebih dari 45° dan mempunyai tingkat kesulitan tertentu.

a. Klasifikasi Panjat Tebing

Dalam panjat tebing terdapat 2 klasifikasi perbedaan, yaitu :

1) Perbedaan antara *Free Climbing* dengan *Artificial Climbing*.

Dilihat dari bentuk penggunaan peralatan panjat tebing terbagi menjadi 2 kelompok besar :

a) *Artificial climbing* :

Merupakan pemanjatan yang mana didalam pergerakannya sepenuhnya didukung oleh alat dan pemanjat tidak bisa berbuat apa-apa tanpa bantuan alat tersebut. Peralatan selain sebagai pengaman juga sebagai tumpuan untuk menambah ketinggian dalam melakukan pemanjatan tersebut. Perlu diingat bahwasannya untuk dapat bergerak cepat dan aman dalam melakukan pemanjatan bukan disebabkan karena adanya peralatan yang super modern melainkan lebih diutamakan pada penggunaan teknik yang baik.

b) *Free climbing* :

Free Climbing adalah suatu tipe pemanjatan di mana si pemanjat menambah ketinggian dengan menggunakan kemampuan dirinya sendiri, tidak dengan bantuan alat. Dalam *Free Climbing*, alat digunakan hanya sebatas pengaman, bukan sebagai alat untuk menambah ketinggian. Walaupun dalam pemanjatan tipe ini pemanjat diamankan oleh seorang belayer namun pengaman yang baik adalah diri sendiri.

Untuk pengembangan dari jenis pemanjatan *free climbing* itu sendiri dibagi menjadi dua yaitu :

- a) **Top rope** : pemanjatan dimana tali pemanjatan sudah terpasang sebelumnya.
- b) **Solo** : pemanjatan yang dilakukan seorang diri dengan merangkap fungsi sebagai Leade, Cleaner dan Belayer.

2) **Pembedaan yang kedua adalah antara *Sport Climbing* dengan *Adventure Climbing*.**

Sport Climbing adalah suatu pemanjatan yang lebih menekankan pada faktor olahraganya. Dalam *Sport Climbing*, pemanjatan dipandang seperti halnya olahraga yang lain, yaitu untuk menjaga kesehatan. Sedangkan pada *Adventure Climbing*, yang ditekankan adalah lebih pada nilai petualangannya.

b. Kelas dan *Grade* Dalam Panjat Tebing

a) **Kelas**

Seperti dalam olahraga lainnya, seseorang atlet dapat diukur kemampuannya pada suatu tingkat pertandingan. Dalam panjat tebing terdapat klasifikasi tebing berdasarkan tingkat kesulitannya, dengan demikian kita dapat mengukur sampai di mana kemampuan kita.

Kelas tersebut adalah :

1. **Kelas 1: *Cross Country Hiking***

Perjalanan biasa tanpa membutuhkan bantuan tangan untuk mendaki / menambah ketinggian.

2. **Kelas 2: Scrambling**

Sedikit dengan bantuan tangan, tanpa tali.

3. **Kelas 3: Easy Climbing**

Secara scrambling dengan bantuan , dasar teknik mendaki (*climbing*) sangat membantu, untuk pendaki yang kurang pengalaman dapat menggunakan tali.

4. **Kelas 4: Rope Climbing with belaying**

Belay (pengaman) dipasang pada *anchor* (titik tambat) alamiah atau buatan, berfungsi sebagai pengaman.

5. **Kelas 5**

Kelas ini dibagi menjadi 11 tingkatan (5.1 sampai 5.14), di mana semakin tinggi angka di belakang angka 5, berarti semakin tinggi tingkat kesulitan tebing. Pada kelas ini, runners dipakai sebagai pengaman.

6. **Kelas A**

Untuk menambah ketinggian, seseorang pendaki harus menggunakan alat. Dibagi menjadi lima tingkatan (A1 sampai A5). Contoh : Pada tebing kelas 5.4 tidak dapat dilewati tanpa bantuan alat A2, tingkat kesulitan tebing menjadi 5.4 – A2.

b) **Grade**

Merupakan ukuran banyaknya teknik pendakian yang diperlukan. Faktor rute yang sulit dan cuaca buruk dapat menambah bobot grade menjadi lebih tinggi. Sebagai contoh, tebing kelas 5.7 yang rendah dan dekat dengan jalan raya,

mungkin akan mempunyai grade I (satu). Pembagian grade adalah sebagai berikut.

c. Gaya Dalam Panjat Tebing

Pengertian gaya didalam panjat tebing menyangkut metode dan peralatan serta derajat petualangan dalam suatu pendakian. Petualangan berarti tingkat ketidakpastian hasil yang akan dicapai.

Gaya harus sesuai dengan pendakian. Gaya yang berlebihan untuk tebing yang kecil, sebaik apapun gaya tersebut akhirnya menjadi gaya yang buruk. Mendaki secara alamiah dengan bantuan teknis terbatas adalah gaya yang baik. Kita harus bekerja sama dengan tebing, jangan memaksanya. Kita dapat menggunakan point-point alamiah seperti batu, tanduk (*horn*), pohon, atau pada batu yang terjepit didalam celah (*Chockstone*). Akhirnya kita sampai pada pendakian sendiri, tanpa menggunakan tali, Maksudnya adalah menyesuaikan gaya dengan pendakian dan kemampuan diri.

Gaya tersebut di antaranya adalah :

a) *Onsight Free Solo*

Istilah *onsight* berarti memanjat suatu jalur tanpa pernah mencoba dan juga belum pernah melihat orang lain memanjat di jalur tersebut. Jadi jalur tersebut dipanjat tanpa informasi apa-apa. Sedangkan solo berarti tanpa tali. Jadi *onsight free solo* berarti pemanjatan tali untuk pertama kali bagi seorang pemanjat tanpa informasi apa-apa.

b) *Free Solo*

Pemanjatan suatu jalur tanpa menggunakan tali, tapi pernah mencoba walaupun belum hapal benar jalur tersebut.

c) *Worked Solo*

Pemanjatan tanpa tali dengan sebelumnya pernah mencoba berkali-kali sampai benar-benar hapal mati seluruh bentuk permukaan tebing.

d) *Onsight Flash/Vue*

Memanjat suatu jalur tanpa pernah mencobanya, melihat pemanjat lain di jalur yang sama, juga tak pernah mendapat informasi apa-apa. Memanjat dengan menggunakan tali sebagai perintis jalur (*leader*) dan memasang pengaman (*running belay*). Pemanjat juga tidak sekalipun jatuh dan tidak mengambil nafas/istirahat sepanjang jalur.

e) *Beta Flash*

Pemanjatan tanpa mencoba dan melihat orang lain memanjat di jalur tersebut, namun telah mendapat informasi tentang jalur dan bagian-bagian sulitnya (*crux*). Pemanjat kemudian memanjatnya tanpa jatuh dan tanpa istirahat sepanjang jalur.

f) *Déjà vu*

Seorang pemanjat sudah pernah memanjat suatu jalur sekian tahun sebelumnya dan gagal menuntaskannya. Setelah sekian tahun itu, dengan kemampuan memanjat yang lebih baik, ia

kembali dengan hanya sedikit ingatan tentang jalur tersebut dan berhasil menuntaskan jalur pada percobaan pertama.

Setelah begitu banyak melihat gaya pemanjat dalam menuntaskan jalur, kita dapat membandingkan mana yang lebih sulit. Dengan begitu dapat pula dibandingkan perbedaan kemampuan seorang pemanjat.

2.2.2.2. *Wall Climbing*

Wall climbing adalah salah satu kegiatan yang digemari banyak orang, olah raga ini menyenangkan dan menyehatkan maka tak kaget bila digemari banyak orang, *Wallclimbing* sendiri juga menjadi salah satu kegiatan rutin Pecinta Alam (PA) di Indonesia, karena sekaligus untuk sarana latihan sebelum menghadapi gunung terjal yang sebenarnya yakin dengan kemampuan diri sendiri adalah modal buat olahraga ekstrem ini. Mengerti menggunakan alat, mengetahui medan yang ditempuh serta tingkat kesulitannya.

a. **Jenis – jenis *Wall Climbing***

Perlombaan *wall climbing* dibagi menjadi 2 jenis teknis, yaitu :

1. ***Speed*** : Dalam lomba ini kita diharuskan meraih *top* (puncak *wallclimbing*) dalam waktu secepat-cepatnya, semakin banyak waktu yang dihabiskan maka semakin banyak juga nilai yang diloloskan, jadi semakin cepat mencapai *top* semakin besar kemungkinan menjadi juara.

2. **Lead** : Dalam *Wallclimbing* teknis *Light* yaitu menitik beratkan pada rintangan yang dilalui, penilaian untuk teknis ini yaitu menggunakan poin, semakin sedikit poin yang di raih untuk mencapai top nilai akan semakin besar, jadi jumlah poin yang digunakan dan penilaian berbanding terbalik .

b. Postur Lintasan

1. **Speed** : Lintasan untuk speed biasanya Lurus , poin besar-besar dan jarak tempuh panjang (Tinggi) > 15m.

2. **Lead** : Lintasan untuk light biasanya berkelok-kelok banyak hang , dan memiliki poin yang kecil , cocok sekali untuk penikmat tantangan.

c. Kategori Dalam *Wall Climbing*

a) *Free Climbing*

Teknik memanjat tebing dengan menggunakan alat-alat hanya untuk pengaman saja, tidak langsung mempengaruhi gerakan pemanjat / menambah ketinggian. Sebaiknya dilakukan oleh dua orang. Pemanjat naik secara bergiliran, *leader* (membuat jalur) dan *belayer* (pengaman).

b) *Free Soloing*

Merupakan bagian dari *free climbing* , tetapi pendaki menghadapi segala resiko seorang diri yang dalam pergerakannya tidak memerlukan bantuan peralatan pengaman.

Untuk melakukan hal ini seorang pendaki harus benar-benar mengetahui segala bentuk rintangan atau bentuk pergerakan yang akan dilakukan pada rute yang akan dilaluinya. Bahkan kadang harus dihafalkan dahulu segala gerakan baik tumpuan atau pegangan, sehingga hal ini biasanya dilakukan pada rute yang pernah dilalui.

2.2.2.3. Bouldering

Bouldering ialah seni gerak memanjat batu. *Boulder* dalam bahasa Inggris berarti batu besar. Dalam *Bouldering*, *Boulder* bisa diartikan media atau sesuatu yang akan dipanjat oleh seorang *boulderer*. Ini bisa berupa bebatuan, tebing atau dinding yang rendah atau juga struktur bangunan.

a. Teknik Pemanjatan

1. Artificial Climbing

Adalah olahraga yang dilakukan pada tebing-tebing dengan tingkat kesulitan yang tinggi dengan bermodalkan alat yang diselipkan pada celah-celah batu atau memanfaatkan pengaman alam (*natural anchor*). *Artificial climbing* ini dimana alat benar-benar digunakan sebagai penambah ketinggian disamping sebagai pengaman pemanjatan.

2. Soloing

Adalah Pemanjatan yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatan tubuh untuk langsung mencapai top tanpa menggunakan pengaman, biasanya dilakukan oleh pemanjat profesional karna sangat berbahaya.

3. Bouldering

Pemanjatan yang dilakukan untuk melatih kekuatan dan kelenturan badan yang biasanya dilakukan secara menyamping pada tebing – tebing pendek atau tebing buatan.

4. Free Climbing

Pada prinsipnya hampir sama dengan pemanjatan *artificial* hanya dalam *free climbing* alat digunakan hanya sebagai pengaman saja sedangkan untuk menambah ketinggian menggunakan pegangan tangan dan friksi (gaya gesek) kaki sebagai pijakan.

5. Runer to runer

Pemanjatan yang dilakukan tahap demi tahap, dilakukan pada pemanjatan yang sudah memiliki jalur yang berupa ancor/penambat, biasa juga diperlombakan pada wall buatan.

2.3. Kerangka Pemikiran

Sport climbing merupakan suatu olahraga yang mengutamakan kelenturan dan kekuatan tubuh, kecerdikan serta keterampilan baik menggunakan peralatan maupun tidak dalam meniasati tebing itu sendiri untuk mencapai puncak tertinggi. Agar dapat melakukan *sport climbing* seorang *climbers* harus dapat menggunakan seluruh kekuatannya untuk mencapai puncak tertinggi, sehingga seorang *climbers* membutuhkan latihan-latihan agar dapat mencapai teknik-teknik sulit dan yang sebelumnya tidak dapat dilakukan.

Sport climbing adalah salah satu cabang olahraga PON yang dimulai sejak tahun 2000, sehingga mulai muncul *climbers-climbers* baru yang menekuni

bidang *sport climbing*. *Sport climbing* di Bandung merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati, mulai dari anak-anak sampai dengan usia dewasa. Dari sejumlah *climbers* yang ada di Bandung, terdapat beberapa *climbers* yang rutin mengikuti latihan. *Sport climbing* sendiri tidak dapat dilakukan tanpa latihan, tanpa latihan individu tidak akan dapat naik sampai ke puncak tebing/papan selain itu apabila dilakukan tanpa latihan maka resiko untuk cedera dan jatuh sangat tinggi. Latihan yang terus menerus dilakukan oleh *climbers* membuat *climbers* memiliki berbagai pengalaman dan emosi positif di masa lalu. Sampai saat ini *climbers* yang menekuni aktivitas *climbing* akan mencari bagaimana mendapatkan kembali pengalaman positif yang pernah didapatkannya.

Berdasarkan studi awal, individu yang melakukan pemanjatan awalnya tertarik dengan *sport climbing* lalu mereka mulai meningkatkan keterampilannya dengan melakukan berbagai macam pemanjatan. *Climbers* tersebut memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menaklukan tugas dan tantangan yang ada pada *climbing*. Untuk dapat menaklukan tugas dan tantangan tersebut mereka harus melakukan latihan rutin. Pada saat latihan, mereka memulai latihan dari sore sampai selesai, terkadang para *climbers* ini lupa pada waktu karena saking berkonsentrasi pada kegiatannya. Mereka sangat menikmati saat mereka melakukan latihan, selain itu mereka terlihat sangat fokus pada jalur-jalur yang sedang dipanjatnya. Para *climbers* tersebut terus melakukan *climbing* karena aktivitas ini mereka penasaran dengan kemampuan yang dimilikinya.

Pengalaman yang dialami oleh *climbers* tersebut dapat dikatakan sebagai pengalaman *flow*. *Flow* adalah keadaan individu yang sangat melibatkan diri dalam aktivitas sehingga hal lainnya menjadi tidak masalah. Sedangkan

pengalaman *flow* menurut Csikszentmihalyi (1975) adalah suatu sensasi holistik yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh dengan aktivitas. Pengalaman *flow* ini terjadi ketika individu menghadapi tugas atau aktivitas yang menantang yang membutuhkan kemampuan.

Flow termasuk pada ranah psikologi positif. Psikologi positif berfokus pada pengalaman positif dalam tiga waktu, yaitu masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Para *climbers* merasakan bahwa pada masa lalunya mereka mengalami emosi positif saat melakukan aktivitas *climbing*. Dampak positif tersebut seperti merasa bahagia, bangga, dan merasakan emosi positif lainnya. Pada saat mereka mendapatkan hal baru dalam memanjat, *climbers* merasakan kegembiraan, kenikmatan mendalam dan hal tersebut menjadi petunjuk dalam ingatan *climbers* akan kehidupan yang seharusnya. Sehingga para *climbers* memiliki harapan dan optimis dalam melakukan aktivitas *climbing*. Masa sekarang, berfokus pada konsep seperti kebahagiaan dan pengalaman *flow*.

Kebahagiaan ini berhubungan dengan keterikatan secara utuh dengan setiap detail aktivitas dalam kehidupan (Csikszentmihalyi,1990). Hal ini dimaksud sebagai pengalaman optimal atau *optimal experience*. Orang-orang yang sangat terlibat dalam aktivitasnya dan pengalaman tersebut sangatlah menyenangkan sehingga orang-orang melakukan aktivitasnya bukan karena hal di luar diri, tapi untuk kebahagiaannya. Oleh karena itu, *optimal experience* ini dikembangkan berdasarkan konsep *flow*. Selain itu pengalaman optimal tersebut membuat *climbers* dapat berkembang dari tidak bisa menjadi bisa.

Individu yang mengalami pengalaman *flow* akan merasa terikat dalam suatu aktivitas. Mereka merasa senang dan puas dengan aktivitas yang mereka

lakukan dan mereka secara intrinsik menjadi termotivasi pada aktivitas yang mereka lakukan tersebut (Csikszentmihalyi, 1975). *Climbers* yang mengalami pengalaman *flow* akan terus mencoba untuk mendapatkan pengalaman *flow*nya kembali sehingga *climbers* akan terikat pada aktivitas tersebut.

Pengalaman *flow* terjadi saat terjadi keseimbangan antara tantangan dan *skill* dalam aktivitasnya (Csikszentmihalyi, 1990). Aktivitas atau kegiatan yang mengarahkan pada pengalaman *flow* menuntut *climbers* menggunakan kemampuannya hingga limitnya. *Flow* mendorong individu untuk mengembangkan dirinya secara lebih sehingga pengembangan diri (*self-growth*) individu pun ikut berkembang. Adanya tantangan yang semakin meningkat sehingga *skill* individu juga ikut berkembang (Csikszentmihalyi, 1990).

Pengalaman *flow* ini dapat diproduksi ataupun ditingkatkan dalam kehidupan seseorang. Csikszentmihalyi (1990) meyakini bahwa kesempatan untuk dapat mengalami pengalaman *flow* ini dapat ditingkatkan melalui beberapa cara atau strategi dan kuncinya adalah individu harus menyelaraskan tantangan dari suatu aktivitas yang dilakukan dengan tingkat kemampuan mereka dalam konteks yang dapat menyediakan umpan balik yang segera dapat diterima individu. *Flow* juga bersifat dinamis, oleh karena itu kedudukan *flow* tidak bisa statis. Dari kondisi *flow* bisa saja seorang *climbers* merasakan bosan ataupun cemas.

Jackson (1996) menguraikan komponen atau karakteristik pengalaman *flow* diatas sebagai dimensi pengalaman *flow*. Karakteristik tersebut 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*.

Karakteristik tersebut ada dalam *climbers* yang mengalami pengalaman *flow*. Dimensi tersebut menjelaskan bagaimana *climbers* mengalami pengalaman *flow*. Pengalaman *flow* ini menurut Jackson (1996) dapat memfasilitasi terjadinya *peak performance* karena dalam olahraga terdapat suatu kondisi dimana atlet berada dan menampilkan performa yang optimal. Performa atau tampilan tersebut dikenal sebagai *peak performance* atau performa puncak.

Melalui *peak performance* individu diindikasikan memiliki perilaku yang lebih efisien, lebih kreatif, lebih produktif dan pada beberapa hal lebih baik dari orang pada umumnya. *Peak performance* pada *climbers* akan muncul apabila *climbers* tersebut dapat melakukan perform yang lebih baik dari sebelumnya.

2.3.1. Skema Pemikiran

