

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan peneliti yang telah dilakukan peneliti, maka peneliti menemukan kesimpulan, yaitu :

1. Terdapat sepuluh orang *climbers* yang memiliki tingkat pengalaman *flow* yang tinggi pada sembilan dimensi sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa kesepuluh orang tersebut mengalami *flow*.
2. 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*.
3. Seluruh *climbers* memiliki tingkat pengalaman *flow* yang tinggi pada dimensi *challenge-skill balance*, *action-awareness merging*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on task*, dan *autotelic experience*.
4. Dimensi yang memiliki tingkat pengalaman *flow* rendah terbanyak adalah, *loss of self-consciousness*. Hal ini menunjukkan bahwa *climbers* tidak benar-benar kehilangan kesadarannya saat melakukan aktivitas *climbing*.
5. Pengalaman positif pada masa lalu dapat memfasilitasi terjadinya pengalaman *flow* pada *climbers*. *Climbers* yang pada awalnya melihat tantangan dan memiliki perasaan ingin tahu dengan aktivitas olahraga *climbing* menjadi tertantang dan mengasah kemampuannya agar dapat menaklukkan tantangan sehingga *climbers* terikat dengan aktivitas olahraga *climbing*.

6. Dampak pengalaman *flow* yang sangat dirasakan oleh para *climbers* adalah emosi positif seperti bahagia, enjoy, energik, lebih kuat, lebih aktif, bangga, dan merasa hidupnya lebih produktif dibandingkan orang pada umumnya.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian, maka peneliti memiliki saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu :

1. Bagi atlet, *flow* dapat ditingkatkan melalui beberapa cara atau strategi dan kuncinya adalah *climbers* harus menelaraskan tantangan dari suatu aktivitas yang dilakukan dengan tingkat kemampuan atlet. Selain itu, tantangan yang beragam akan menghindari atlet merasa bosan.
2. Bagi pelatih, untuk dapat mengurangi kekhawatiran kemampuan para atlet *climbers* pada saat melakukan latihan maupun lomba sehingga *climbers* dapat menyatu dengan aktivitas yang dilakukannya.
3. Untuk penelitian selanjutnya agar mengali data demografis dan melihat perbedaan pengalaman *flow* berdasarkan data demografis tersebut.