

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Alasan Pemilihan Teori**

Pada bab ini akan dibahas secara teoritis mengenai aspek-aspek yang berhubungan dengan masalah yang dikaji, yang dijadikan kerangka acuan teori. Teori yang menjadi landasan dalam penelitian ini adalah teori pengalaman *flow* dari Mihaly Csikzentmihalyi. Teori ini dipilih karena fenomena yang sesuai dengan dimensi-dimensi pengalaman *flow* yang terbagi kepada sembilan dimensi yang dijelaskan oleh Mihaly Csikzentmihalyi.

#### **2.2 Olahraga *Parkour***

##### **2.2.1 Pengertian Olahraga**

Definisi olahraga dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 menyebutkan bahwa olahraga yakni segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Menurut Sumarno (2009 dalam Hatsuki, 2003) olahraga mengandung makna segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan pada beberapa pengertian berorientasi terhadap pencapaian prestasi.

Berdasarkan tujuan orang melakukannya, Nurlan Kusmaedi (2002), membagi atas olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan teratur dan berkelanjutan

untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Ciri hakiki dalam olahraga (Lutan, 1991) :

- a. Olahraga merupakan subbagian dari permainan
- b. Ciri khas dalam olahraga :

- (1) Olahraga berorientasi pada kegiatan jasmani dalam wujud ketrampilan motorik, daya tahan, kekuatan dan kecepatan maka ciri olahraga yang sejati ialah lebih menekankan pada peragaan kemampuan gerak dibandingkan gerak non-motorik.
- (2) Olahraga sebagai sebuah realitas. Keterlibatan seseorang dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata.
- (3) Prinsip prestasi dalam olahraga Ditandai oleh peragaan kemampuan jasmani, sehingga jelas prestasi olahraga diarahkan pada penguasaan, pemeliharaan dan peningkatan hingga tingkat ketrampilan motorik paling tinggi.

### 2.2.2 Manfaat Olahraga

a. Manfaat kegiatan olahraga terhadap jasmani antara lain :

1) Meningkatkan kemampuan dan ketahanan dalam bergerak atau bekerja.

Hal ini disebabkan oleh :

- a) Persendian dapat bergerak secara luas sehingga mencegah kekakuan pada sendi-sendi.
  - b) Meningkatkan fungsi syaraf yang dapat diwujudkan dalam bentuk reaksi yang lebih cepat dan kemampuan mengkoordinasikan fungsi otot yang lebih baik.
- 2) Mengatasi kekurangan gerak. Melalui olahraga maka kekurangan gerak yang dialami oleh seseorang akan teratasi.
- 3) Berkurangnya resiko untuk mendapatkan penyakit-penyakit non-infeksi khususnya penyakit jantung dan pembuluh darah.
- 4) Kemampuan gerak akan lebih baik. Melalui olahraga seperti kegiatan dalam senam kebugaran jasmani dan cabang-cabang olahraga seperti bola basket dan bola voli, serta sepakbola dan permainan lainnya. Tidak menutup kemungkinan kemampuan gerak seseorang yang melakukan kegiatan tersebut akan lebih baik.

b. Manfaat kegiatan olahraga terhadap rohani antara lain :

- 1) Membina sikap positif terhadap kegiatan olahraga dalam waktu luang
- 2) Mendapatkan harga diri. Seseorang yang melakukan olahraga akan mendapatkan peluang untuk mendapatkan harga diri

- 3) Mendapat kegembiraan. Melalui kegiatan olahraga seperti senam kebugaran jasmani secara massal yang diiringi musik, seseorang akan mendapatkan kegembiraan bersama-sama dengan orang lain
  - 4) Dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan baik tekanan emosional maupun mental.
- c. Manfaat kegiatan olahraga terhadap sosial antara lain :
- 1) Membina kerja sama. Olahraga bukan semata-mata kegiatan individu, tetapi juga kegiatan yang dapat dilakukan secara bersama-sama seperti halnya kegiatan senam, sepakbola, bola voli dan lain sebagainya.
  - 2) Belajar bergaul. Tidak setiap orang dapat bergaul dengan orang lain. Melalui kegiatan olahraga secara bersama-sama atau melibatkan orang banyak tidak menutup kemungkinan seseorang akan bergaul dengan orang lain.
  - 3) Meningkatkan saling pengertian dan hubungan emosional yang lebih baik.

### 2.2.3 *Parkour*

*Parkour* adalah bergerak atau berpindah tempat dari point A ke point B seefisien dan secepat mungkin yang menggunakan prinsip dari *Parkour* dengan mengedepankan keindahan bergerak sekaligus diimbangi oleh kemampuan dari tubuh manusia itu sendiri, lahir di Perancis pada 1980-an, dengan nama *Art du déplacement*, atau dalam bahasa Inggris disebut sebagai *Art of Movement*. Seiring waktu nama yang digunakan untuk menggambarkan hal tersebut adalah *Parkour* yang berasal dari bahasa Perancis *parcours du combatant* yang berarti pelatihan halang rintang untuk sesi militer dengan sebuah latihan yang diberi nama *methode*

*naturalle* yang terkenal dengan moto '*etre fort pour etre utile*' atau '*to be strong, to be useful*' yang berarti menjadi kuat dan berguna, *Parkour* berfokus pada pengembangan atribut dasar yang dibutuhkan untuk gerakan, yang meliputi keseimbangan, kekuatan, dinamisme, daya tahan, presisi, kesadaran spasial dan visi kreatif. Ini adalah cara tubuh melatih seseorang secara fisik dan mental agar benar-benar fungsional memanfaatkan sumberdaya yang ada dalam diri, efektif secara fisik dan cara berpikir berdasarkan disiplin diri yang ketat. (Dan Edwards, 2009)

Selain penjelasan sederhana ini, bagaimanapun, *Parkour* adalah disiplin fisik non-kompetitif yang melatih manusia untuk bergerak bebas dalam melewati dan melalui medan apapun dengan menggunakan kemampuan tubuh, terutama dengan berlari, melompat, memanjat dan gerakan dengan keempat tumpuan. Dalam prakteknya, *Parkour* berfokus pada pengembangan atribut fundamental yang diperlukan untuk gerakan-gerakan tersebut, di antaranya kekuatan dan kebugaran fungsional, keseimbangan, kesadaran spasial, kelincahan, koordinasi, presisi, kontrol dan visi kreatif (Dan Edwards, 2009)

Disiplin yang akan mendorong perbaikan diri pada semua tingkatan, menyadarkan batas-batas fisik dan mental seseorang, dan sekaligus menawarkan cara untuk mengatasinya. Disiplin ini adalah metode pelatihan tubuh dan pikiran seseorang untuk menjadi benar-benar fungsional, efektif, terbebaskan dan mampu beradaptasi dalam lingkungan dan situasi apapun. Disiplin ini bertujuan untuk membangun kepercayaan diri, tekad, disiplin dan kemandirian diri, dan bertanggung jawab atas tindakan seseorang. Ini mendorong seseorang untuk menjadi rendah hati, hormat terhadap orang lain dan

lingkungannya, mengekspresikan diri, membangun semangat komunitas, dan pentingnya bermain, penemuan dan untuk berhati-hati di setiap saat (Dan Edwards, 2009).

### 2.2.3.1 Teknik dan Trik Dasar *Parkour*

Dalam aktivitas nya praktisi dituntut untuk mengembangkan teknik atau trik dasar *parkour* sesuai dengan kreatifitas dan diimbangi dengan kemampuan fisik yang dimiliki oleh individu Berikut adalah beberapa teknik dasar atau trik dasar olahraga *parkour* :

#### A. *Landing*

Gerakan mendarat. Tekni yang dipakai adalah membengkokkan lutut saat jari-jari kaki menyentuh tanah.

#### B. *Balance*

Berjalan di sepanjang bibir *obstacle*; secara harfiahnya benar benar menunjukkan “keseimbangan”

#### C. *Underbar*

Melompat atau berayun melewati sebuah celah pada sebuah *obstacle*; secara harfiahnya “untuk melewati” atau “untuk menembus”

#### D. *Dismount, Swinging Jump*

Bergelantung di salah satu sisi *obstacles* kemudian memutar badan ke sisi lainnya setelah itu melepaskannya untuk mendarat

#### E. *Vault*

Loncat atau melompati *obstacles*, kadang-kadang menggunakan tangan.

#### F. *Pop Vault, Wall Hop*

Melompati tembok, yang biasanya menggunakan kaki dan ditendangkan ke arah tembok untuk merubah momentum awal ke momentum keatas, serta diikuti dengan penggunaan tangan saat di atas tembok untuk melewati tembok tersebut.

#### G. *Kong Vault/Cat Jump/Pass*

Gerakan lompatan dengan diving ke depan sehingga posisi badan terlihat horizontal, kemudian mendarat dengan tangan serta memasukan kaki melewati kedua tangan, sehingga badan kembali ke posisi vertical dan bersiap untuk mendarat.

#### H. *Dash Vault*

Melewati *obstacle* dengan melompat menggunakan kedua kaki terlebih dahulu ke arah depan sehingga badan dan kaki terlihat membentuk sudut 90 derajat, dan diteruskan dengan menahan badan dengan kedua tangan.

#### I. *Turn Vault Demitor*

Melompat dengan gerakan berputar 180° derajat; secara harfiahnya “setengah berputar.” Gerakan ini berguna untuk menempatkan diri kalian bergelantungan dari salah satu sisi sebuah *object* ke sisi satunya untuk melakukan pendaratan jarak pendek atau bersiap untuk melompat ke *object* lainnya.

#### J. *Reverse vault*

Gerakan melompat dengan perputaran 360°. Dalam lompatan ini, traceur’s melompat dengan membalikkan badannya saat melewati sebuah *obstacles*.

### K. *Speed Vault*

Lompat melewati *obstacles* dengan kecepatan penuh sambil memiringkan kaki untuk melewati *obstacles* dibantu dengan hentakan satu tangan

### L. *Lazy Vault*

Melewati *obstacles* dengan kecepatan rendah dengan menaikkan badan dibantu dengan satu tangan. Setelah melewati *obstacles* tersebut, kaki diluruskan dan dibantu dengan tangan yang lain sebagai tumpuan kedua

### M. *Muscle up/Climb up*

Gerakan memanjat.

### N. *Roll*

Gerakan berguling ke depan setelah melakukan lompatan. Hal ini bertujuan untuk mentransfer momentum atau energi setelah melompat.

### O. *Cat leap/Arm Jump*

Gerakan mendarat di salah satu sisi *obstacle* dengan menggunakan tangan seperti mencengkram sudut atas dari *obstacle*, menahan badan, dan bersiap untuk memanjat.

### P. *Drop*

Gerakan mendarat ke bawah.

### Q. *Gap Jump*

Gerakan melompat dari sebuah *obstacle* untuk melewati sebuah gap atau jarak. Teknik ini biasanya diikuti dengan gerakan Roll (biasanya didahului dengan berlari)



### R. Precision Jump

Lompatan statis secara seksama dari satu ke *object* menuju *object* selanjutnya (sangat berhubungan erat dengan keseimbangan saat mendarat).

### S. Tic Tac

Gerakan menendang ke arah tembok yang dimaksudkan untuk melewati *obstacle* atau mencapai ketinggian untuk meraih sesuatu *object*.

## 2.3 Flow

### 2.3.1 Positive Psychology

Tahun 1998, presiden *American Psychology Association* (APA) diduduki oleh Martin E. P. Seligman yang 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.

Psikologi positif mempelajari apa yang orang lakukan dengan benar dan bagaimana mereka mengelola untuk melakukan 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 pengalaman manusia (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000) yang mendefinisikan cakupan dan orientasi akan perspektif psikologi positif :

- a. Pada level subjektif, psikologi positif melihat pada *positive subjective states* atau *positive emotions* seperti kebahagiaan, kepuasan akan hidup, cinta, intimasi, 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. Pada tingkat individual, psikologi positif berfokus pada studi mengenai *positive individual trait* atau pola perilaku individu terlihat lebih gigih dari waktu ke waktu. Studi ini meliputi trait individu seperti keberanian, ketabahan, kejujuran, dan kebijaksanaan.
- c. Pada kelompok atau tingkat sosial, psikologi positif berfokus pada pengembangan, kreativitas, dan mempertahankan institusi positif. Psikologi positif pada area ini membahas isu seperti pengembangan kebijakan, 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 & Csikzentmihalyi, 2000).

Psikologi dibutuhkan saat ini karena adanya penelitian ilmiah yang mengungkapkan pentingnya emosi positif dan perilaku adaptif untuk hidup lebih puas 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 social 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 sumber daya 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.

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 pula bahwa emosi positif ini berhubungan dengan perkembangan kemampuan, performa yang meningkat, dan mencapai hidup yang bermakna (Csikzentmihalyi, 1990). Emosi positif ini juga penting untuk dikembangkan, karena tidak hanya menjadi suatu psikologis 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 (Frederickson, 2001 dalam Compton, 2005).

*Positive emotion* seperti telah disebutkan di atas pada dasarnya mengkaji atau melihat psikologi positif pada tingkat subjektif. *Positive emotion* ini meliputi kajian *subjective well being*, *flow*, pengalaman optimal atau *peak performance*, *love*, *wellness* dan *positive coping*. *Flow* merupakan bagian yang sangat psikologi

positif di mana secara tipikal terjadi ketika seseorang mempersepsikan keseimbangan antara tantangan yang berkaitan dengan situasi dan kapabilitas ia dalam menyelesaikan atau bertemu dengan tantangan tersebut (Csikzentmihalyi, 1990). Pengalaman *flow* sangat bergantung kepada *flow activity*, dan pengalaman *flow* butuh mempertimbangkan *flow activity* dalam upaya untuk dapat memahami *flow experience* atau pengalaman *flow*.

### 2.3.2 *Flow Activity*

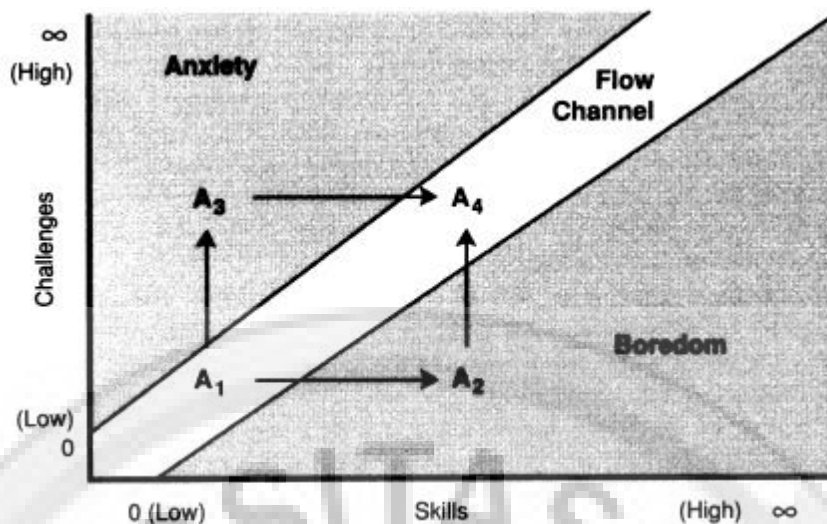
Hal yang membuat suatu aktifitas menjadi *flow* adalah aktifitas tersebut dirancang untuk membuat *optimal experience* lebih mudah untuk dicapai atau didapatkan. Aktivitas tersebut mempunyai aturan di mana membutuhkan pembelajaran akan kemampuan (*skills*), membentuk tujuan, memberikan *feedback*, dan memungkinkan untuk mengontrol tingkahlaku. Aktivitas tersebut memfasilitasi konsentrasi dan keterlibatan penuh dengan membuat aktivitas sebisa mungkin sebagai pembeda dari yang dinamakan dengan “kenyataan terpenting” dari eksistensi setiap hari. Ketika melakukan aktivitas tersebut, baik individu maupun penonton akan berhenti untuk melakukan tindakan masuk akal, dan malah konsentrasi pada kenyataan aneh dari permainan.

Roger Caillois, seorang *psychological anthropologist* dari Perancis, telah membagi permainan-permainan yang terdapat didunia kedalam 4 kelas yang luas, tergantung kepada jenis pengalaman yang dihasilkan. *Agon* termasuk permainan atau aktivitas yang mempunyai kompetisi sebagai ciri utama, seperti olahraga dan kegiatan atletik; *Alea* merupakan kelas di mana semua permainan atau aktivitas mengandalkan keberuntungan atau kesempatan, seperti perjudian dan ramalan;

*Ilinx*, atau *Vertigo*, merupakan permainan atau aktivitas yang mengubah kesadaran dengan merebut persepsi yang biasa, seperti naik komidi putar atau *skydiving*; dan *Mimicry* merupakan grup aktivitas di mana kenyataan secara alternative dibentuk atau diciptakan, seperti menari, teater, dan kesenian secara umum.

*Flow activity* yang telah disebutkan di atas mempunyai ketentuan fungsi utama dari pengalaman yang menyenangkan. Permainan, kesenian, ritual, dan olahraga merupakan beberapa contoh. Karena, dari bagaimana kegiatan tersebut dibangun, kegiatan tersebut membantu setiap peserta maupun penonton mencapai sesuatu hal di mana mereka mampu memerintahkan bagian dari otak mereka untuk mengatakan bahwa kegiatan tersebut sangat teramat menyenangkan.

Dalam penelitiannya Csikzentmihalyi menemukan bahwa setiap *flow activity*, baik yang melibatkan kompetisi, kesempatan, maupun dimensi pengalaman lainnya, mempunyai hal ini secara umum: kegiatan tersebut menyediakan perasaan akan penemuan hal baru, perasaan kreatif dalam membawa seseorang kepada kenyataan baru. *Flow activity* mendorong seseorang ke level yang lebih tinggi dalam performa, dan mengarahkan seseorang kepada kesadaran yang tidak diimpi-impikan sebelumnya. Jadi, *flow activity* mengubah diri dengan membuat kegiatan tersebut menjadi lebih *complex*. Pertumbuhan akan diri ini (*self*) terletak kunci untuk *flow activity*.



Gambar 2.1

Mengapa Kompleksitas dari Kesadaran Meningkatkan sebagai Hasil dari Pengalaman Flow

Dari gambar di atas dijelaskan bahwa bagaimana seseorang (A) mengalami *flow*, *boredom*, dan *anxiety* dalam menjalani suatu aktivitas. Dapat dicontohkan dalam olahraga tennis yaitu: A dalam A<sub>1</sub> mengalami *flow* ketika di saat A mulai mencoba suatu tennis, secara praktis A belum mempunyai kemampuan dan satu-satunya kemampuan yang dia punya hanya memukul bola menggunakan raket akan tetapi A dapat menikmati permainannya dengan *skill* yang dia punya. Dalam hal ini A bisa mengalami *flow* akan tetapi tidak dapat berlangsung lama. Apabila A melakukan memukul bola dengan raket secara terus menerus dia akan mengalami *boredom* atau kebosanan (A<sub>2</sub>). Dan ketika A menemukan lawan tanding di mana lawan tersebut mempunyai kemampuan yang lebih dari yang dipunyai oleh A maka akan menimbulkan *anxiety* atau kecemasan. Dalam hal A<sub>1</sub> dan A<sub>2</sub>, A bisa saja berhenti untuk tidak melakukan aktivitas tennis kembali akan tetapi jika A mengembangkan kemampuan untuk dapat menyaingi maupun mengalahkan lawan A akan dapat kembali mengalami *flow* (A<sub>4</sub>).

Hal yang disebutkan di atas merupakan ciri dinamik yang menjelaskan kenapa *flow activity* membimbing untuk tumbuh dan penemuan. Seseorang tidak dapat menikmati sesuatu hal pada level yang sama dalam waktu lama. Hal tersebut akan menumbuhkan perasaan bosan dan frustrasi; dan kemudian keinginan untuk menikmati diri sendiri lagi mendorong kita untuk mengembangkan kemampuan, atau menemukan kesempatan baru untuk menggunakan kemampuan tersebut. *Flow activity* dipilih secara bebas dan secara intim lebih berhubungan kepada sumber dari apa yang akhirnya sangat berarti atau bermanfaat, dan *flow activity* mungkin lebih tepatnya merupakan indikator dari siapa kita.

Sebuah *flow activity* tidak hanya menyediakan satu set tantangan atau kesempatan untuk bertindak atau mengambil tindakan tapi hal ini secara khas juga menyediakan sebuah sistem dari tantangan yang bertingkat, sanggup untuk mengakomodasi seseorang untuk terus dan memperdalam kenikmatan aktivitas seiring dengan pertumbuhan kemampuan.

### 2.3.3 *Flow* (pengalaman *flow*)

Penelitian dan teori *flow* berasal dari keinginan untuk memahami fenomena dari motivasi secara intrinsik, atau *autotelic activity*: aktivitas yang didalamnya terdapat manfaat atau manfaat untuk diri sendiri (*auto=**self*, *telos=**goal*), terlepas dari hasil akhir atau hasil seperti apapun dari suatu kegiatan. *Flow* yakni keadaan individu yang sangat melibatkan diri alam aktivitas sehingga hal lainnya menjadi tidak masalah. Pengalaman itu sendiri sangat menyenangkan



bahkan hingga orang-orangpun akan melakukannya walaupun mengeluarkan biaya yang besar untuk kesenangan melakukan hal tersebut.

Pengalaman *flow* menurut Csikzentmihalyi (1975) adalah suatu sensasi holistic yang terwujud ketika kita melakukan tindakan dengan keterlibatan penuh. Ini merupakan kondisi di mana tindakan demi tindakan berjalan menurut logika internal yang nampaknya 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.

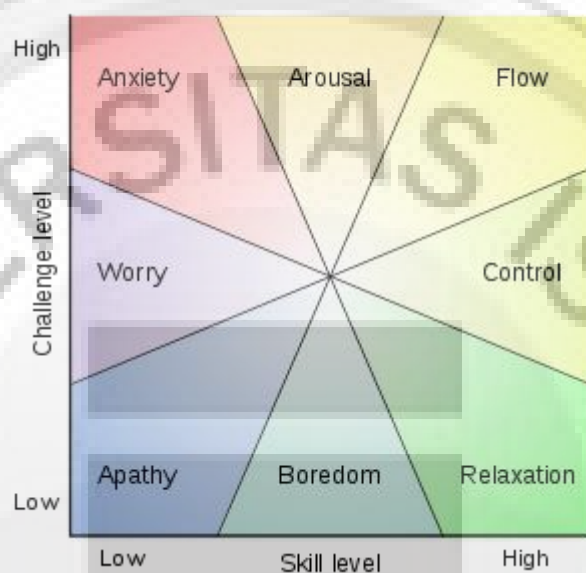
Kondisi yang termasuk dalam *flow* di antaranya:

- a. merasakan adanya tantangan, atau kesempatan untuk melakukan tindakan, di mana mempunyai pengembangan keterampilan; perasaan di mana salah satu tantangan yang menarik terdapat pada level yang tepat atau cocok dengan salah satu kemampuan yang dimiliki.
- b. Adanya tujuan yang jelas dan umpan balik segera mengenai kemajuan akan kegiatan yang dilakukan atau diciptakan.

Ketika berada dalam kondisi *flow*, individu mengoperasikan kapasitas secara penuh (Charms, 1968; Deci, 1975; White, 1959). Memasuki *flow* tergantung kepada terbangunnya keseimbangan antara perasaan akan kapasitas tindakan dan perasaan akan kesempatan untuk bertindak (Berlyne, 1960; Hunt, 1965). Seperti pada gambar 2.2.3, Jika tantangan mulai melebihi kemampuan, individu pertama-tama akan menjadi waspada (*vigilant*) kemudian menjadi cemas (*anxiety*); jika kemampuan mulai melebihi tantangan, individu pertama-tama akan



menjadi rileks (*relaxes*) dan kemudian menjadi bosan (*bored*). Pergeseran dalam bagian subjektif memberikan *feedback* mengenai perubahan hubungan kepada lingkungan. Mengalami cemas atau kebosanan menekan seseorang untuk menyesuaikan tingkat kemampuan dia dan/atau tingkat tantangan dalam perintah untuk lari dari bagian permusuhan dan memasuki kembali *flow*.



**Gambar 2.2**  
*Model of Flow*

Sebuah karakteristik kunci bahwa model *flow* berbagi dengan teori kontemporer adalah *interactionism* (Magnusson & Stattin, 1998). Dibandingkan dengan fokus terhadap manusia, yang dipisahkan dari konteks (*traits*, tipe kepribadian, disposisi satil), penelitian *flow* menekankan sistem yang tersusun secara dinamis dari seseorang dan lingkungan, sebaik fenomena dari interaksi antara individu dengan lingkungan.

Karena arah dari berlangsungnya pengalaman *flow* dibentuk oleh individu dan lingkungan, kita membicarakan *emergent motivation* (motivasi yang muncul tiba-tiba) dalam sebuah sistem yang terbuka (Csikzentmihalyi, 1985): apa yang

terjadi pada suatu momen merupakan responsive untuk apa yang akan terjadi segera sebelum adanya interaksi, dibandingkan menjadi didikte atau disuruh oleh struktur yang sudah ada sebelumnya yang dilokasikan kepada orang lain atau lingkungan. Di sini, motivasi muncul dalam arti bahwa *proximal goals* muncul dari interaksi; kemudian kita akan mempertimbangkan pendamping gagasan dari tujuan jangka panjang muncul, seperti minat baru). Hal ini merupakan kesadaran subjektif mengenai kesempatan dan kapasitas untuk bertindak di mana menentukan pengalaman. Ini merupakan tantangan subjektif dan kemampuan subjektif, bukan objektif, di mana mempengaruhi kualitas dari pengalaman seseorang.

Perhatian atau atensi memainkan kunci dalam tugas memasuki dan bertahan dalam *flow*. Memasuki *flow* (*entering flow*) merupakan sebagian besar sebuah fungsi dari bagaimana perhatian atau atensi fokus di masa lalu dan bagaimana perhatian atau atensi fokus pada masa sekarang atau saat ini dengan aktivitas yang secara kondisi terstruktur. Fenomena *flow* mencerminkan proses atensi. Konsentrasi yang intens, boleh jadi mendefinisikan dari kualitas *flow*, hal ini hanya jalan lain untuk mengatakan bahwa atensi adalah sepenuhnya diinvestasi dalam pertukaran masa sekarang atau saat ini.

Untuk bertahan dalam *flow* membutuhkan bahwa atensi berlangsung oleh bagian stimulus yang terbatas ini. Tidak peduli, bosan, dan cemas, seperti halnya *flow*, merupakan fungsi secara garis besar dari bagaimana atensi menjadi terstruktur saat diberikannya waktu. Perasaan Bosan, dan bahkan tidak peduli, merupakan tingkat yang rendah dalam tantangan. Perasaan tersebut relatif untuk membiarkan kemampuan akan atensi atau perhatian terlepas maupun menghilang.

Khususnya dalam konteks motivasi ekstrinsik, menghilangnya atensi terhadap diri dan kekurangan, membuat kesadaran diri terhambat dalam proses perpaduan terhadap tantangan.

Ketika atensi secara penuh terserap dalam melakukan tantangan, individu mencapai perintah pada bagian kesadaran. Pikiran, perasaan, harapan, dan tindakan dipentaskan. Pengalaman subjektif adalah antara dibedakan dan dipadukan, mendefinisikan kualitas dari fenomena kompleks.

Bagian dari *flow* adalah secara intrinsik memberikan manfaat dan membimbing individu untuk mencari dan mengulangi pengalaman *flow*; hal ini mengenalkan sebuah mekanisme yang aktif menjadi fungsi psikologikal di mana membantu perkembangan pertumbuhan. Dalam perintah untuk terus mengalami *flow*, seseorang harus mengenali dan mengikutsertakan secara progresif tantangan kompleks yang lebih banyak.

### 2.3.3.1 Karakteristik *flow*

Menurut Csikzentmihalyi (1990) pengalaman yang menyenangkan memiliki komponen sebagai berikut, pertama-tama, pengalaman menjadi menyenangkan biasanya terjadi ketika kemampuan diri sepadan dengan tantangan yang dihadapi sehingga kita merasa atau memiliki kesempatan untuk dapat menyelesaikan kegiatan tersebut (*challenge – skill balance*). Kedua, kita harus memiliki konsentrasi yang penuh pada apa yang kita kerjakan (*concentration on the task*). Ketiga, konsentrasi tersebut biasanya dapat terjadi karena seseorang memiliki tujuan yang jelas (*clear goals*). Keempat, umpan balik yang segera dan tidak ambigu (*unambiguous feedback*). Kelima, perilaku individu terjadi dengan

keterikatan yang mendalam tetapi terjadi dengan mudah yang menghilangkan kesadaran akan kekhawatiran dan frustrasi akan kehidupan sehari-hari (*loss of self-consciousness*). Keenam, pengalaman yang menyenangkan membuat individu melatih *sense of control* mereka terhadap perilaku mereka. Ketujuh, terfokus pada *self-disappears* sehingga rasa akan kesatuan diri semakin besar atau semakin kuat setelah pengalaman *flow* terjadi (*action – awareness merging*). Terakhir, perasaan akan waktu yang berjalan tidak seperti biasanya (*transformation of time*). Kombinasi seluruhnya menyebabkan individu merasakan adanya *sense of enjoyment* yang mendalam dan memberikan individu kepuasan sehingga individu merasakan menghabiskan energinya dengan melakukan hal yang berguna dan ingin merasakan hal tersebut (*autotelic experience*).

Menurut Csikzentmihalyi, pengalaman yang menyenangkan di atas tersebut disebut sebagai *flow* dan dalam mengalami pengalaman *flow* tersebut dapat digambarkan dan dijelaskan melalui kesembilan dimensi, keseluruhan dimensi tersebut dipetakan oleh Jackson (1996, dalam Cox, 2002) dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik. Dimensi-dimensi ini meliputi:

1. *challenge – skill balance*

adanya perasaan seimbang yang dirasakan 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 yang begitu mendalam ini menyebabkan adanya perasaan otomatis ketika seseorang bertindak atau beraktivitas. Individu yang mengalami *flow* terikat dengan aktivitasnya dan pada saat yang sama mereka berada di “dalam” aktivitas mereka tersebut. Individu tidak harus memikirkan apa yang mereka lakukan sebelum mereka melakukan hal tersebut.

3. *Clear goals*

Perasaan pasti dan tujuan yang jelas tentang yang akan dicapai.

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*.

5. *Concentration on the task at hand*

Perasaan yang dirasakan sangat fokus ketika beraktivitas, keastuan aksi dan kesadaran dibuat mungkin dengan adanya konsentrasi seutuhnya dan memfokuskan perhatian dengan aktivitas yang dilakukan saat tersebut. konsentrasi ini terjadi tanpa usaha. Hal ini tidak berhubungan dengan upaya individu untuk mengontrol ataupun menekan pikiran.

6. *Sense of control*

Dimensi yang merujuk pada perasaan individu yang mengontrol dan menguasai tugas yang mereka hadapi. Karakteristik dari pengalamanyang dirasakan ini pula terjadi tanpa usaha yang disengaja.

#### 7. *Loss of self-consciousness*

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. Seseorang tidak harus berpikir dengan kerasa sebelum bertindak.

#### 8. *Transformation of time*

Adanya perasaan kurang menyadari berjalannya waktu. Waktu dapat dirasakan berjalan lebih cepat maupun lebih lambat.

#### 9. *Autotelic experience*

Adanya perasaan melakukan suatu aktivitas untuk kepentingan diri sendiri tanpa ekspektasi akan keuntungan dimasa depan.

Kesembilan karakteristik atau dimensi (Csikzentmihalyi, 1990) tersebut berlaku universal, tidak terpengaruh oleh ras, asal usul maupun budaya (Csikzentmihalyi, 1998). Penelitian menunjukkan bahwa karakteristik (dimensi) tersebut merupakan bagian dari definisi *flow* (Jackson and Csikzentmihalyi, 1999; Jackson & Eklund, 2004). Csikzentmihalyi mengemukakan bahwa kesembilan dimensi tersebut di atas 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 (Csikzentmihalyi dalam Compton, 2005). Secara umum, Csikzentmihalyi (1990) meyakini bahwa *flow* adalah pengalaman yang membuat

seseorang menikmati hidupnya, merasa lebih bahagia dan berfungsi lebih baik pada beberapa konteks yang berbeda.

### 2.3.3.2 Aplikasi *flow* dalam aktivitas olahraga

*Flow* merupakan bagian dari psikologi yang sangat positif di mana secara tipikal (khas) terjadi ketika seseorang mempersepsikan keseimbangan antara tantangan yang diasosiasikan dengan situasi dan kemampuan seseorang tersebut untuk menyelesaikan atau bertemu dengan tantangan tersebut (Csikzentmihalyi, 1990). Ketika keseimbangan ini terjadi, dan keseimbangan antara kemampuan-tantangan seseorang di atas rata-rata, ia mungkin mengalami satu atau beberapa bagian dari karakteristik *flow*. Karakter atau dimensi dari *flow* ini telah dijelaskan oleh Csikzentmihalyi (1990, 1993) dan didukung dalam lingkungan olahraga melalui penelitian kualitatif dan kuantitatif (Jackson, 1996; Jackson & Marsh, 1996). Karakteristik tersebut di antaranya *challenge-skill balance*, *merging of action and awareness*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on the task at hand*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *time transformation*, dan *autotelic (intrinsically rewarding) experience*.

Hasil dari penelitian meneliti bagian *flow* dalam bermacam variasi konteks menyarankan bahwa individu mempertimbangkan *flow* menjadi sebuah pengalaman optimal dan sepenuhnya pengalaman yang menyenangkan (Csikzentmihalyi & LeFevre, 1989; Jackson, 1992, 1996; Mannell, Zuznek, & Larson, 1988; Scanlan, Stein, & Ravizza, 1989). Mengalami frekuensi bagian *flow* dengan aktivitas spesifik membimbing keinginan untuk melakukan aktivitas



tersebut untuk kepentingan sendiri; di mana, aktivitas menjadi *autotelic* (Csikzentmihalyi, 1975, 1990).

Pendekatan yang diambil oleh penelitian saat ini didasarkan pada gagasan bahwa adanya perbedaan secara individu dalam kapasitas seseorang untuk mencapai pengalaman optimal. Asumsi ini berdasarkan pada teori *flow* Csikzentmihalyi (1990,1993), yang telah diuraikan kemungkinan dari kepribadian *autotelic* untuk menjelaskan sebagian kenapa ada beberapa orang lebih banyak secara frekuensi mengalami *flow* dibandingkan dengan yang lain.

Logan (1988) mengatakan bahwa beberapa individu lebih mampu untuk merubah hambatan menjadi tantangan dan kemudian menyadari potensi mereka, tanpa menjadi *self-conscious*. Logan menjelaskan *non-self-conscious* individu sebagai salah satu di mana seseorang mampu menjadi “asik” dalam aktivitas karena kekurangan “keasikan” dengan diri (*self*). Bekerja diarea *intrinsic motivation* (Deci & Ryan, 1985). Mengatakan bahwa siapapun individu yang merasa lebih mampu mengontrol tindakan mereka ketika melakukan suatu aktivitas akan lebih mungkin untuk menjadi *intrinsically motivated*: dan mereka juga asosiasi antara *flow* dan *intrinsic motivation*. Sebagai contoh, salah satu komponen dari *flow*, *autotelic experience* merupakan penjelasan dari Csikzentmihalyi (1990) sebagai pengalaman *intrinsically rewarding*. Deci dan Ryan (1985) menjelaskan *flow* sebagai contoh murni dari *intrinsic motivation*.

Dalam penelitiannya Jackson, Ford, Kimiecik, dan Marsh (1998) menemukan ada tiga faktor psikologi yang berhubungan dengan *flow* dalam olahraga yaitu *instrinsik motivation*, *goal orientation*, dan *perceived sport ability*. Secara teoritis, inidividu yang secara *intrinsic* termotivasi seharusnya lebih



mungkin untuk mengalami pengalaman *flow* karena individu akan secara ekstrim tertarik pada tugas saat itu (Deci & Ryan, 1985). *Intrinsic motivation* dan *autotelic experience* (Csikzentmihalyi, 1990) secara teoritis mempunyai kesamaan konstruk, di mana aktivitas *autotelic* menjadi berhasil atau selesai untuk kepentingan mereka sendiri tanpa adanya ekspektasi atau harapan akan penghargaan (*reward*) nantinya. Jadi, terdapat korelasi yang positif antara *intrinsic motivation* dan *flow*.

Individu yang mengadopsi *task goal-orientation* berusaha keras untuk mempelajari dan mengembangkan, di mana individu dengan *ego goal-orientation* menekankan kemenangan, mengalahkan orang lain, dan mempertontonkan kemampuan. Jackson dan Roberts (1992) menemukan korelasi pendukung untuk asosiasi positif antara *task orientation* dan *flow*. Atlet atau individu dengan *task orientation* lebih mungkin untuk mengalami pengalaman *flow* dibandingkan individu atau atlet dengan *ego orientation*, karena fakta mengungkapkan bahwa *task orientation* fokus pada tugas atau *task* dibandingkan mengantisipasi adanya *outcomes*. *Task orientation* seperti yang diharapkan mempunyai asosiasi positif dengan *flow*, semenatar itu tidak ditemukan hubungan antara *ego orientation* dan *flow*.

Csikzentmihalyi dan Nakamura (1989) mengungkapkan bahwa antara tantangan dan kemampuan harus relative tinggi sebelum sesuatu menyerupai sekitar pengalaman *flow* datang. Penting, kita fokus pada “penerimaan/ mempersepsikan” kemampuan olahraga, karena dengan model *flow* “*it is not the skills we actually have that determine how we feel, but the ones we think we have*” (Csikzentmihalyi, 1990, hal 75). Ini membuktikan dasar untuk gagasan bahwa

*high perceived ability* mungkin prekondisi penting untuk bagian *flow*. Dan dalam hasil penelitian, seperti yang telah diharapkan bahwa *perceived sport ability* mempunyai hubungan positif dengan *flow*.

*Flow* dapat diproduksi ataupun ditingkatkan dalam kehidupan seseorang. Csikzentmihalyi (1990, dalam Compton, 2005) meyakini bahwa kesempatan untuk dapat mengalami pengalaman *flow* 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.

#### 2.4 Kerangka Pikir

Para praktisi senior komunitas *parkour* Bandung adalah individu-individu yang telah menekuni olahraga *parkour* selama lebih dari empat tahun di mana cukup banyak individu yang menyerah dan tidak mampu bertahan untuk waktu yang lama dalam menekuni olahraga ini. Para praktisi senior masih aktif hingga saat ini melakukan aktivitas *parkour* serta menjadi instruktur pada komunitas *parkour* Bandung. Berbeda dengan individu yang menyerah dalam olahraga ini, para praktisi senior menilai bahwa olahraga *parkour* memberikan stimulus kepada mereka untuk melakukan aktivitas olahraga ini. Hal ini disebabkan oleh para praktisi senior menilai bahwa *parkour* dapat memberikan kenikmatan dan perasaan menyenangkan kepada mereka dalam melakukan kegiatan olahraga ini.

Para praktisi senior menilai *parkour* memberikan kesempatan untuk dapat melatih kemampuan dan keahlian (trik atau teknik) mereka dalam menghadapi

tantangan berupa *obstacle-obstacle* dengan berbagai macam tingkat kesulitan yang terdapat dalam olahraga *parkour*. Dengan adanya kesempatan untuk melatih keahlian para praktisi menilai hal tersebut membuat mereka mempunyai tujuan masing-masing dalam menguasai satu keahlian serta mereka dapat mengoreksi secara langsung gerakan yang mereka lakukan apabila tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan. Selain itu para praktisi senior juga menilai *parkour* membuat mereka harus berkonsentrasi secara penuh dalam melakukan kegiatan olahraga ini. Hal ini sangat dibutuhkan dalam mengontrol diri mereka dalam melakukan aktivitas *parkour*.

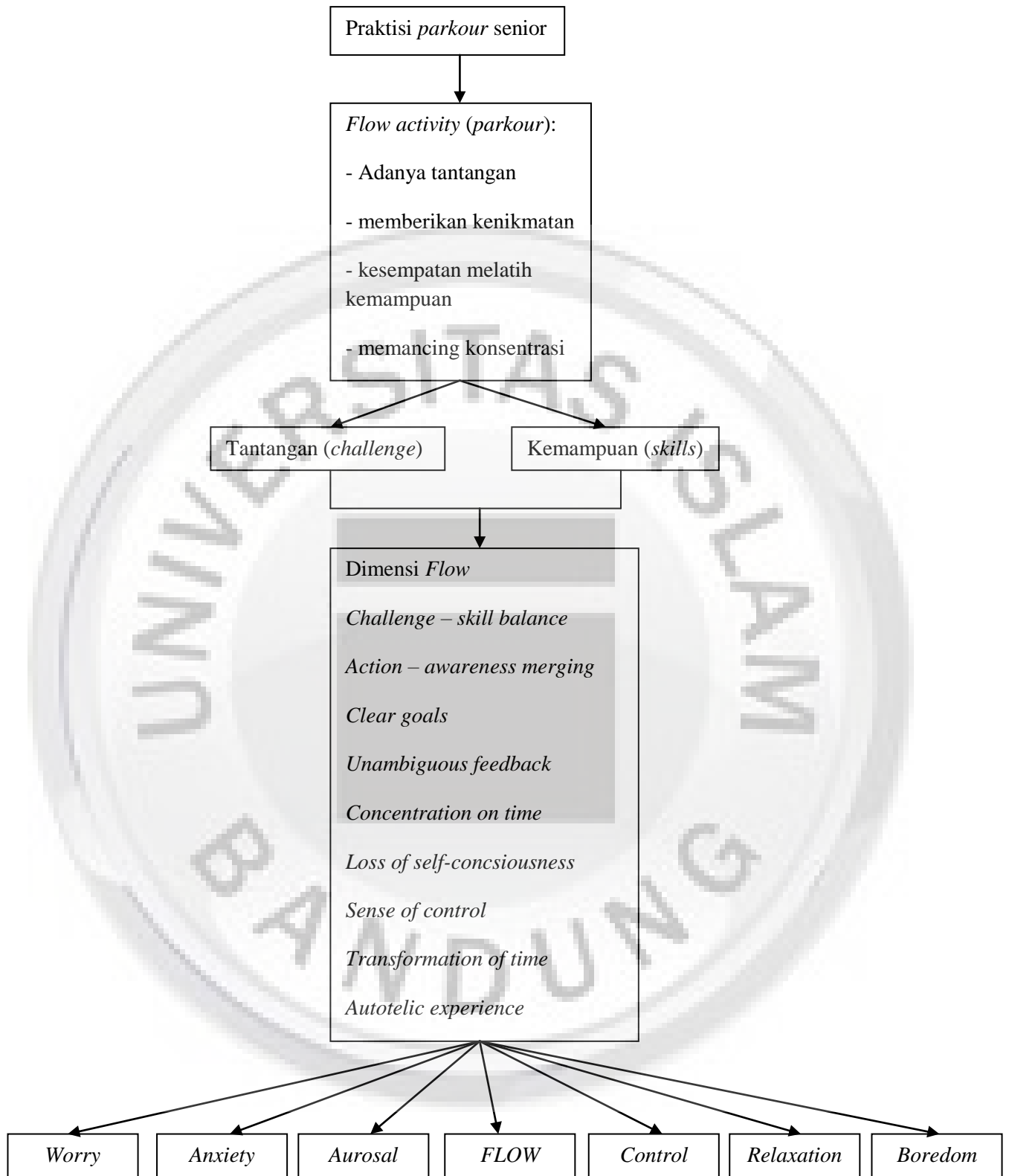
Penilaian praktisi senior mengenai *parkour* yaitu *parkour* memberikan kesempatan dalam mempelajari keahlian, membuat praktisi senior membangun tujuan dalam mempelajari suatu keahlian, mempunyai *feedback* secara langsung yang datang dari diri sendiri, dan memungkinkan atau membuat praktisi mampu untuk mengontrol tindakan yang dilakukan. hal yang dirasakan oleh para praktisi senior terhadap olahraga ini merupakan *flow activity*. *Flow activity* merupakan kegiatan yang memberikan kenikmatan kepada penggiat kegiatan tersebut. *Flow activity* mengizinkan individu untuk berkonsentrasi terhadap tindakan mereka dan mengabaikan gangguan yang muncul. Oleh sebab itu, mereka merasa berpotensi mengontrol lingkungan. Karena *flow activity* jelas dan mempunyai aturan yang tidak kontradiksi, ketika individu beraksi mereka secara sementara akan lupa akan identitas mereka dan masalah yang mereka hadapi.

Dengan adanya *flow activity* memungkinkan para praktisi senior akan mengalami *flow experience*. (Csikzentimhalyi, 2014) *Flow activity* akan memunculkan pengalaman *flow (flow experience)*. Hal ini disebabkan oleh *flow*

*activity* didesain untuk memudahkan individu mengalami *flow experience* atau *optimal experience*. Karena pengalaman *flow* sangat bergantung kepada *flow activity*, dan salah satu kebutuhan untuk mempertimbangkan *flow activity* dalam memahami pengalaman *flow*. Pengalaman *flow* terjadi ketika seseorang menilai bahwa tantangan yang dihadapi sepadan dengan kemampuan dan keahlian yang mereka miliki pada level yang tinggi (Csikzentmihalyi, 1990). Ketika tantangan melebihi kemampuan individu, individu tersebut akan mengalami *worry*, *anxiety*, dan *aurosal*. Ketika kemampuan melebihi tantangan yang ada, individu akan mengalami *boredom*, *relaxation*, dan *control*. Ketika keseimbangan antara tantangan dan kemampuan terjadi, seseorang mungkin untuk mengalami salah satu dari beberapa karakteristik atau dimensi dari *flow*.

Karakter atau dimensi dari *flow* ini telah dijelaskan oleh Csikzentmihalyi (1990, 1993) dan didukung dalam lingkungan olahraga melalui penelitian kualitatif dan kuantitatif (Jacson, 1996; Jackson & Marsh, 1996). Karakteristik tersebut di antaranya *challenge-skill balance*, *merging of action and awareness*, *clear goals*, *unambiguous feedback*, *concentration on the task at hand*, *sense of control*, *loss of self-consciousness*, *time transformation*, dan *autotelic (intrinsically rewarding) experience*.

Dengan dialaminya kesembilan dimensi di atas secara berurutan membuat praktisi senior akan mengalami *flow experience* atau pengalaman puncak. Ketika salah satu dari Sembilan dimensi tidak dialami oleh praktisi maka praktisi senior tidak akan mengalami *flow experience*, melainkan praktisi senior akan mengalami salah satu di antara *model of the flow state* yaitu *apathy*, *worry*, *anxiety*, *aurosal*, *control*, *relaxation*, dan *boredom*.



**Gambar 2.3**  
**Skema Berpikir**