

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Pengukuran Pengalaman *Flow* Pratisi Senior *Parkour* Bandung

Data penelitian ini merupakan hasil jawaban responden dalam mengisi kuesioner penelitian yang telah disebar. Berikut ditampilkan hasil analisis dan pengolahan data pengalaman *flow* yang dialami tiap praktisi senior komunitas *parkour* Bandung:

Tabel 4.1
Hasil Kategori *flow* Setiap Praktisi Senior *Parkour* Bandung

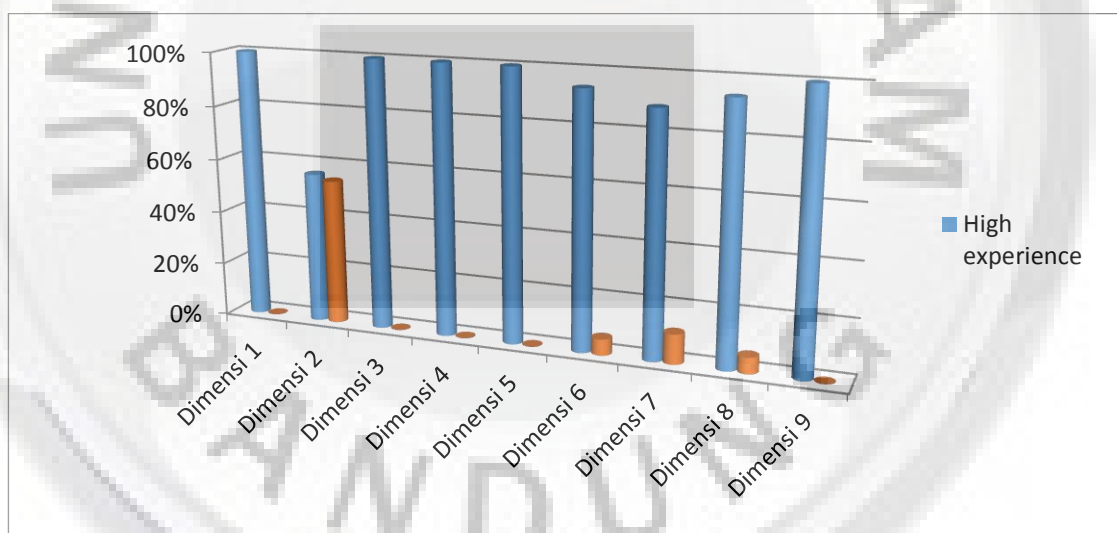
Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>Flow</i>
A	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
B	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosal
C	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
D	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
E	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosal
F	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
G	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosal
H	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
I	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
J	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi	Relaxation
K	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
L	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosal
M	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
N	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
O	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosal
P	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Flow
Q	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	tinggi	Tinggi	Tinggi	Aurosal
R	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Rendah	Tinggi	Tinggi	Control

- Ket :
- 1 : Dimensi *Challenge-skill balance*
 - 2 : Dimensi *Action-awareness merging*
 - 3 : Dimensi *Clear goals*
 - 4 : Dimensi *Unambiguous feedback*
 - 5 : Dimensi *Concentration on task*
 - 6 : Dimensi *Sense of control*
 - 7 : Dimensi *Loss of Self-consciousness*
 - 8 : Dimensi *Transformation of time*
 - 9 : Dimensi *Autotelic Experience*

Berdasarkan tabel di atas didapatkan data bahwa sebanyak 10 orang praktisi senior mengalami pengalaman *flow*. sedangkan 6 lainnya mengalami pengalaman *aurosas* dengan 8 dimensi yang tinggi (Dimensi 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, dan 9). Dan terdapat 1 orang praktisi senior yang mengalami pengalaman *anxiety* dengan 7 dimensi yang tinggi (Dimensi 1,3, 4, 5, 6, 8, dan 9) sedangkan 1 orang lainnya mengalami pengalaman *worry* di mana praktisi hanya mengalami 5 dimensi yang tinggi (Dimensi .1, 3, 4, 5, dan 9).

4.1.1 Gambaran Pengalaman *Flow* Tiap Dimensi Pada Praktisi Senior komunitas *Parkour* Bandung.

Berikut gambaran tingkat *flow* praktisi senior pada setiap dimensi:



Ket :
 1 : Dimensi *Challenge-skill balance*
 2 : Dimensi *Action-awareness merging*
 3 : Dimensi *Clear goals*
 4 : Dimensi *Unambiguous feedback*
 5 : Dimensi *Concentration on task*
 6 : Dimensi *Sense of control*
 7 : Dimensi *Loss of Self-consciousness*
 8 : Dimensi *Transformation of time*
 9 : Dimensi *Autotelic Experience*

Bagan 4.1
Tingkat *Flow* Praktisi Senior Untuk Setiap Dimensi Pengalaman *Flow*

Berdasarkan gambar bagan di atas terlihat bahwa seluruh praktisi senior mengalami pengalaman yang tinggi pada dimensi 1, 3, 4, 5, dan 9. Sedangkan pada gambar di atas terlihat hal yang mencolok yaitu hampir sebagian praktisi mengalami dimensi yang rendah pada dimensi 2. Pada dimensi 6, 7, dan 8 hanya sedikit praktisi senior yang mengalami dimensi yang rendah.

4.2 Data Demografi

Sebagai data tambahan dimunculkan data demografi pada 18 orang praktisi senior komunitas *parkour* Bandung yang memiliki karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, suku bangsa, lama bermain *parkour*, alasan mulai mengikuti *parkour*, tujuan mengikuti *parkour*, dan jenis kelamin.

4.2.1 Kategori Flow Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Usia Responden

Usia	Jumlah	Prosentase
17 – 21 tahun (Late Adolescence)	8	44%
21 – 40 tahun (Early Adulthood)	10	56%
40 – 60 tahun (Middle age)	0	0%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa usia responden paling banyak adalah *Early Adulthood* (21 – 40 tahun) dengan prosentase 56% dan usia responden yang paling sedikit adalah *middle age* (40 – 60 tahun) sebanyak 0%.

4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 4.3 Penyebaran Tingkat Pendidikan Responden

Pendidikan	F	%
SMP	3	17%
SMA	3	17%
Diploma	4	22%
Sarjana	8	44%
Total	18	100%

Berdasarkan table diatas, dapat dilihat bahwa tingkat pendidikan responden mayoritas adalah Sarjana (44%), sedangkan yang paling sedikit adalah SMP dan SMA

4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Responden

Tabel 4.4 Penyebaran Pekerjaan Responden

Pekerjaan	F	%
Tidak/Belum Bekerja	5	28%
Mahasiswa	5	28%
Karyawan	4	22%
Wirausaha	4	22%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel diatas terdapat mayoritas responden adalah mahasiswa dan belum/tidak bekerja (28%). Sedangkan praktisi lainnya adalah karyawan dan wirausaha (22%).

4.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Suku Bangsa

Table 4.5 Penyebaran Suku Bangsa Responden

Suku Bangsa	Jumlah	Prosentase
Sunda	11	61%
Jawa	4	22%
Minang	3	17%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas responden bersuku Sunda (61%). Sedangkan yang paling sedikit bersuku Minang (17%).

4.2.5 Karakteristik Responden Berdasarkan lama bermain *parkour*.

Table 4.6 Penyebaran lama bermain *parkour* Responden

Lama bermain <i>parkour</i>	Jumlah	Prosentase
1 – 3 tahun	0	0%
3 – 6 tahun	12	67%
6 – 9 tahun	6	33%
Total	18	100%

Berdasarkan table diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas responden telah menekuni olahraga *parkour* selama 3 – 6 tahun (67%). Sedangkan responden lainnya telah menekuni olahraga *parkour* selama 6 – 9 tahun (33%).

4.2.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Alasan Mulai Mengikuti

Parkour

Table 4.7 Penyebaran Alasan Menekuni *Parkour*

Alasan Menekuni <i>Parkour</i>	Jumlah	Prosentase
Atas Dasar Keinginan Diri Sendiri	16	89%
Atas Dasar Ajakan Oranglain	2	11%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas responden menekuni *parkour* berdasarkan atas keinginan sendiri (89%). Sedangkan responden lainnya menekuni *parkour* berdasarkan ajakan orang lain (11%).

4.2.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.8 Penyebaran Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Laki – Laki	16	89%
Perempuan	2	11%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa, mayoritas praktisi senior *parkour* Bandung berjenis kelamin laki-laki (89%). Sedangkan praktis senior lainnya berjenis kelamin perempuan (11%).

4.2.8 Kategori Flow Berdasarkan Data demografi

Tabel 4.9 Penyebaran Data Demografi

Subjek	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Suku Bangsa	Lama bermain Pakour	Alasan mengikuti Parkour	Jenis Kelamin	Flow
A	17 - 21 tahun	SMP	Tidak/Belum Bekerja	Sunda	7 th	Sendiri	Laki-laki	Flow
B	21 - 40 tahun	Sarjana	Tidak/Belum Bekerja	Sunda	5 th	Sendiri	Laki-laki	Aurosal
C	17 - 21 tahun	SMA	Mahasiswa	Sunda	4 th	Sendiri	Laki-laki	Flow
D	21 - 40 tahun	Sarjana	Wirausaha	Minang	6 th	Sendiri	Laki-laki	Flow
E	17 - 21 tahun	SMP	Tidak/Belum Bekerja	Sunda	4 th	Sendiri	Laki-laki	Aurosal
F	17 - 21 tahun	Diploma	Wirausaha	Jawa	5 th	Sendiri	Laki-laki	Flow
G	21 - 40 tahun	Sarjana	Wirausaha	Jawa	6 th	Sendiri	Laki-laki	Aurosal
H	21 - 40 tahun	Diploma	Mahasiswa	Sunda	4 th	Sendiri	Laki-laki	Flow
I	17 - 21 tahun	SMA	Mahasiswa	Sunda	4 th	Sendiri	Perempuan	Flow
J	17 - 21 tahun	SMP	Tidak/Belum Bekerja	Sunda	7 th	Orang lain	Laki-laki	Relaxation
K	21 - 40 tahun	Sarjana	Karyawan	Sunda	7 th	Sendiri	Laki-laki	Flow
L	21 - 40 tahun	Sarjana	Karyawan	Sunda	5 th	Sendiri	Laki-laki	Aurosal
M	21 - 40 tahun	Sarjana	Karyawan	Sunda	7 th	Sendiri	Laki-laki	Flow
N	21 - 40 tahun	Sarjana	Karyawan	Jawa	4 th	Sendiri	Laki-laki	Flow
O	17 - 21 tahun	SMA	Mahasiswa	Minang	7 th	Sendiri	Laki-laki	Aurosal
P	21 - 40 tahun	Diploma	Wirausaha	Minang	4 th	Sendiri	Laki-laki	Flow
Q	21 - 40 tahun	Sarjana	Tidak/Belum Bekerja	Jawa	4 th	Sendiri	Laki-laki	Aurosal
R	17 - 21 tahun	Diploma	Mahasiswa	Sunda	6,5 th	Orang lain	Perempuan	Control

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa 10 orang praktisi senior yang mengalami pengalaman *flow*, berdasarkan usia mayoritas praktisi senior berusia antara 21- 40 tahun dengan 6 orang yang mengalami flow sedangkan 4 orang

praktisi berusia antara 17-21 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan 4 orang praktisi mempunyai tingkat pendidikan Sarjana, 3 orang praktisi mempunyai tingkat pendidikan Diploma, 2 orang praktisi mempunyai tingkat pendidikan SMA, dan satu orang praktisi mempunyai tingkat pendidikan SMP. Berdasarkan pekerjaan terdapat 3 orang praktisi mahasiswa, 3 orang praktisi karyawan, 3 orang praktisi wirausaha, dan 1 orang praktisi belum bekerja. Berdasarkan suku bangsa mayoritas praktisi bersuku bangsa Sunda dengan 6 orang praktisi, 2 orang praktisi bersuku bangsa Jawa, dan 2 orang praktisi bersuku bangsa Minang. Berdasarkan lamanya bermain *parkour* 5 orang praktisi telah mengikuti kegiatan *parkour* selama lebih dari 6 tahun, dan 5 orang praktisi kurang dari 6 tahun. Berdasarkan keinginan untuk bermain *parkour* seluruh praktisi senior yang mengalami pengalaman *flow* melakukan kegiatan *parkour* atas dasar keinginan sendiri tanpa pengaruh dari orang lain. Berdasarkan jenis kelamin mayoritas praktisi berjenis kelamin laki-laki dengan 9 orang praktisi, dan 1 orang praktisi berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan tabel diatas juga dapat dilihat bahwa 6 orang praktisi senior yang mengalami pengalaman *Aurosal*, berdasarkan usia terdapat 4 orang praktisi berusia antara 21-40 tahun, dan 2 orang praktisi berusia antara 17-21 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan terdapat 3 orang praktisi Sarjana, 1 orang SMA, dan satu orang lainnya mempunyai tingkat pendidikan SMP. Berdasarkan pekerjaan sebanyak 3 orang praktisi belum bekerja, 1 orang mahasiswa, 1 orang mahasiswa, dan 1 orang berprofesi sebagai karyawan. Berdasarkan suku bangsa mayoritas praktisi yang mengalami pengalaman *aurosal* bersuku Bangsa sunda dengan jumlah 3 orang, 2 orang praktisi bersuku bangsa Jawa, dan satu orang

praktisi bersuku bangsa Minang. Berdasarkan lama bermain parkour mayoritas praktisi telah mengikuti *parkour* selama kurang dari 6 tahun dengan jumlah 5 orang, sedangkan satu orang lainnya lebih dari 6 tahun. Berdasarkan keinginan untuk bermain parkour keenam praktisi senior ini mengikuti kegiatan *parkour* atas dasar keinginan diri sendiri tanpa pengaruh dari orang lain. Berdasarkan jenis kelamin keenam praktisi ini berjenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan tabel diatas juga terdapat satu orang yang mengalami pengalaman *control* dalam melakukan kegiatan *parkour*. Praktisi ini berusia antara 17-21 tahun, mempunyai tingkat pendidikan Diploma, berprofesi sebagai mahasiswa, bersuku bangsa Sunda, bermain *parkour* selama lebih dari 6 tahun, alasan mengikuti kegiatan berdasarkan pengaruh dari orang lain, dan berjenis kelamin perempuan.

Selain itu berdasarkan tabel diatas terdapat satu orang praktisi yang mengalami pengalaman *relaxation* dalam melakukan kegiatan *parkour*. Praktisi ini berusia antara 17-21 tahun, mempunyai tingkat pendidikan SMP, belum bekerja, mempunyai suku bangsa Sunda, telah mengikuti kegiatan *parkour* selama lebih dari 6 tahun, alasan mengikuti kegiatan berdasarkan atas ajakan dari orang lain, dan berjenis kelamin laki-laki.

4.3 Pembahasan

Selama melakukan kegiatan aktivitas olahraga ini, para praktisi senior komunitas *parkour* Bandung menilai parkour merupakan aktivitas yang menawarkan pengalaman menyenangkan yang menimbulkan kenikmatan kepada penggiatnya. Karena *parkour* merupakan olahraga bebas di mana aturan serta tujuan ditentukan oleh diri masing-masing individu tanpa campur tangan oleh

orang lain. Ketika bermain *parkour* para praktisi menilai mereka mempunyai tujuan yaitu berupa peningkatan kemampuan maupun keahlian agar tercapainya keinginan praktisi dalam menguasai berbagai *obstacle* dengan menggunakan gerakan yang diinginkan. Dengan adanya tujuan yang jelas praktisi menilai ketika melatih gerakan yang diinginkan praktisi memberikan perhatian penuh atau fokus terhadap aktivitas yang dilakukan dan hal tersebut merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan aktivitas *parkour* agar terhindar dari cedera yang cukup fatal. Praktisi senior menilai *parkour* mempunyai aturan yang jelas termasuk dalam hal mempelajari keahlian (*skills*), *parkour* mempunyai tujuan, mempunyai umpan balik yang jelas, dan *parkour* membuat kontrol terhadap diri menjadi mungkin untuk dilakukan. Selain itu praktisi senior menilai *parkour* memfasilitasi konsentrasi dan keterlibatan penuh dengan membuat *parkour* sebagai pembeda dari apa yang disebut “*paramount reality*” dari eksistensi sehari-hari.

Penilaian para praktisi senior terhadap *parkour* yang menilai *parkour* merupakan *flow activity*, di mana dengan melakukan aktivitas *parkour* membuat mereka merasa lebih mudah untuk mencapai pengalaman yang begitu menyenangkan, membahagiakan dan menenangkan (Csikzentmihalyi, 1990). Pengalaman yang dirasakan praktisi itulah yang disebut dengan pengalaman *flow*. Dari hasil data ternyata didapatkan dari 18 orang praktisi senior komunitas *parkour* Bandung didapatkan sekitar 10 orang praktisi senior yang mengalami pengalaman *flow*, 6 orang praktisi senior mengalami pengalaman *aurosal*, 1 orang praktisi senior mengalami pengalaman *anxiety*, dan 1 orang mengalami pengalaman *worry*.

Hasil data juga menunjukkan bahwa seluruh praktisi senior komunitas *parkour* Bandung mengalami dimensi *challenge-skill balance*, *Clear goals*, *Unambiguous feedback*, dan *Autotelic experience*. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh praktisi senior masih mengalami pengalaman menyenangkan dan menikmati dalam melakukan aktivitas *parkour*.

- a. Sepuluh orang praktisi senior yang mengalami Sembilan dimensi karakteristik *flow* yang tinggi.

Sepuluh orang praktisi yang mengalami sembilan dimensi karakteristik dari pengalaman *flow* yang tinggi yaitu *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*. Dengan tingginya kesembilan dimensi karakteristik *flow* dapat dikatakan bahwa sepuluh orang praktisi ini mengalami pengalaman *flow* ketika melakukan aktivitas kegiatan *flow*.

Dalam melakukan aktivitas *parkour* praktisi senior ini merasakan bahwa tantangan yang ditemui pada *parkour* yaitu *obstacle-obstacle* dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda dirasa mampu untuk ditaklukan ataupun dimiliki dengan kemampuan yang mereka miliki. Jikapun tantangan melebihi kemampuan yang dimiliki para praktisi senior ini mempunyai kesempatan dan akan terus melatih kemampuan mereka dalam tujuan untuk menaklukan *obstacle* yang diinginkan. Ketika melewati *obstacle* mereka merasa gerakan yang dilakukan terjadi secara otomatis tanpa banyak pertimbangan. Hal ini dikarenakan ketika mereka mulai fokus maka energi mereka tidak bersisa untuk memproses hal lain selain dari aktivitas yang mereka lakukan sehingga mereka tidak terlalu bersusah

payah untuk melakukan gerakan-gerakan dalam melewati *obstacle* demi *obstacle*. Para praktisi senior ini tidak merasa khawatir akan apa yang akan terjadi nantinya karena praktisi merasa bahwa gerakan dan kemampuan tubuh menjadi satu dalam melewati dari satu *obstacle* ke *obstacle* lainnya, mereka merasa gerakan yang dilakukan terasa mengalir dan mulus.

Kesepuluh praktisi senior yang mengalami kesembilan dimensi pengalaman *flow* tinggi juga merasakan ketika melakukan aktivitas *parkour*, mereka merasakan mempunyai tujuan yang jelas dalam melakukan kegiatan olahraga ini yaitu mampu melewati berbagai macam *obstacle* dengan menggunakan gerakan-gerakan yang diinginkan dan juga mempunyai tujuan untuk melewati kemampuan diri sendiri. Dalam melakukan aktivitas *parkour* ketika melewati suatu *obstacle* dengan gerakan yang diinginkan praktisi akan segera langsung mengetahui bahwa gerakan yang dilakukan salah atau kurang sempurna di mana praktisi mendapatkan *feedback* langsung yang datang dari praktisi sendiri. Para praktisi senior ini merasa selalu memberikan konsentrasi penuh dan fokus terhadap kegiatan *parkour* yang mereka lakukan saat itu, mereka tidak akan mempunyai kesempatan dalam mengarahkan energi terhadap perhatian yang lain selain tindakan atau aktivitas yang sedang mereka lakukan saat itu. Ketika melewati *obstacle* dengan gerakan yang telah dikuasai maupun yang tengah dipelajari praktisi senior ini merasa mempunyai kontrol penuh terhadap gerakan-gerakan yang dilakukan, sehingga kecil kemungkinan praktisi senior ini mengalami cedera dalam melakukan aktivitas *parkour*.

Kesepuluh praktisi senior ini tidak merasa khawatir akan apa yang orang lain pikirkan mengenai aktivitas yang mereka lakukan. Mereka menjadi terpusat

dan terikat dengan kegiatan yang mereka lakukan sehingga ketika melakukan aktivitas *parkour* mereka lupa akan permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari maupun tugas-tugas yang harus mereka selesaikan terlupakan sesaat. Oleh karenanya, para praktisi senior merasa dalam melakukan aktivitas *parkour*, mereka merasa waktu yang dirasakan berjalan lebih cepat dari biasanya dan mereka tidak sadar telah melakukan aktivitas *parkour* dalam waktu yang cukup lama. Dari semua perasaan yang dialami para praktisi senior ini dalam melakukan aktivitas *parkour* yaitu melewati berbagai macam *obstacle* dengan gerakan yang telah dikuasai maupun yang tengah dipelajari membuat praktisi merasakan adanya perasaan kenikmatan, kesenangan, kebahagiaan, serta manfaat tersendiri ketika melakukan aktivitas *parkour*.

- b. Enam orang praktisi senior yang mengalami delapan dimensi karakteristik *flow* yang tinggi dan 1 dimensi yang rendah yaitu *Action-awareness merging*.

Dalam hal ini para praktisi senior ini dapat dikatakan mengalami pengalaman *aurosal* yaitu pengalaman di mana seseorang akan mampu mengalami *flow* ketika kemampuan yang dimiliki ditingkatkan sedikit lagi (Csikzentmihalyi, 1990) dan bagi para praktisi senior ini tidak sulit untuk mengalami pengalaman *flow*. Dengan rendahnya dimensi *action-awareness merging* hal ini yang menghambat praktisi dalam mengalami pengalaman *flow*. Di mana, rendahnya dimensi ini membuat para praktisi ini masih ragu-ragu dalam mengambil keputusan walaupun pada kenyataannya para praktisi telah menguasai cukup banyak gerakan dalam melewati berbagai macam *obstacle*. Tingginya dimensi *clear goals, unambiguous feedback, concentration on task, sense of*

control, loss of self-consciousness, transformation of time, dan autotelic experience menunjukkan bahwa praktisi senior dapat mengalami pengalaman *flow* ketika praktisi tidak ragu-ragu dan penuh pertimbangan dalam mengambil keputusan untuk melewati *obstacle-obstacle* dengan gerakan yang diinginkan.

- c. 1 orang praktisi senior dengan 7 dimensi karakteristik pengalaman *flow* yang tinggi dan 2 dimensi rendah yaitu *action-awareness merging* dan *loss of self-consciousness*.

Praktisi senior ini dapat dikatakan dalam melakukan aktivitas *parkour* mempunyai kontrol terhadap apa yang dilakukan dalam melakukan kegiatan *parkour*. Praktisi mampu melakukan trik-trik yang telah dipelajari dalam melewati berbagai macam *obstacle* praktisi cukup menikmati kegiatan yang praktisi lakukan hanya saja praktisi tidak sepenuhnya terlibat dalam kegiatan tersebut. hal ini terlihat dengan rendahnya *action-awareness merging* membuktikan bahwa praktisi ragu-ragu dalam memutuskan untuk melewati *obstacle* dengan trik yang diinginkan yang membuat praktisi tidak mampu terlibat sepenuhnya dengan apa yang sedang atau akan dilakukan dalam melakukan aktivitas *parkour*. Keraguan yang muncul mempengaruhi praktisi dalam menikmati aktivitas nya secara penuh, hal ini terlihat dari rendahnya *Loss of self consciousness* dimana praktisi tidak mampu terlibat secara mendalam dengan aktivitasnya dimana praktisi masih dengan mudahnya terganggu oleh stimulus-stimulus yang datang dari luar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan praktisi mengatakan bahwa praktisi merasa bahwa telah menguasai berbagai macam *obstacle* di tempat-tempat dimana praktisi biasanya melakukan aktivitas *parkour* hanya saja trik-trik yang terdapat didalam *parkour* belum dikuasai secara keseluruhan keragu-ragun

muncul ketika praktisi ingin melewati *obstacle* yang telah dikuasai dengan trik yang tengah dipelajari. Akan tetapi ketika melewati *obstacle* yang telah dikuasai dengan trik yang telah dikuasai praktisi merasa bahwa praktisi tidak terlibat dengan penuh dengan aktivitas yang ia lakukan karena sudah sangat menguasai hal tersebutlah yang membuat praktisi menyadari sepenuhnya apa yang sedang praktisi lakukan maupun stimulus-stimulus yang datang dari luar walaupun stimulus tersebut tidak terlalu menjadi pengganggu dalam melakukan aktivitas yang tengah praktisi lakukan.

- d. Praktisi senior yang mengalami 5 dimensi karakteristik pengalaman flow yang tinggi dan 3 dimensi yang rendah yaitu *sense of control*, *loss of self-consciousness*, dan *transformation of time*.

Praktisi senior ini mengalami relaksasi dalam melakukan aktivitas *parkour* hal ini terlihat dari rendahnya *sense of control*, *loss of self-consciousness*, dan *transformation of time*. Rendahnya *sense of control* membuat praktisi menikmati kegiatan yang dilakukan hanya saja praktisi kurang mampu dalam mengontrol tindakan praktisi dimana akan menimbulkan cedera terhadap praktisi hal ini disebabkan oleh praktisi yang merasa telah sangat mampu melakukan aktivitas tersebut. *loss of self-consciousness* yang rendah membuat praktisi sangat menyadari hal-hal yang terjadi disekitar praktisi yang membuat praktisi kehilangan fokus terhadap gerakan-gerakan yang dilakukan. Kemudian dengan rendahnya *transformation of time* menandakan praktisi tidak berkonsentrasi penuh terhadap aktivitas yang dilakukan. *Action-awareness merging* yang rendah menandakan praktisi masih ragu-ragu dalam setiap mengambil keputusan untuk dilakukannya sebuah gerakan ketika akan melewati suatu *obstacle*.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada praktisi, praktisi senior ini mengatakan bahwa telah sangat menguasai berbagai macam gerakan dalam melewati *obstacle* tertentu. Hal tersebut lah yang membuat praktisi sangat menyadari apa yang sedang praktisi lakukan dan apa yang terjadi diluar kegiatan yang sedang dilakukan.

