

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Dalam melakukan aktivitas *parkour*, Terdapat 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 praktisi senior mengalami pengalaman *worry*.
- b. Dalam melakukan aktivitas *parkour*, Praktisi senior yang mengalami pengalaman *aurosal* mayoritas telah bermain *parkour* kurang dari 6 tahun.
- c. Hampir sebagian praktisi senior mengalami pengalaman yang rendah pada dimensi *action-awareness merging* dalam melakukan aktivitas *parkour*.
- d. Dalam melakukan aktivitas *parkour*, Keseluruhan praktisi senior mengalami dimensi yang tinggi pada dimensi *challenge-skill balance* yaitu keseluruhan praktisi merasa mampu untuk menghadapi tantangan, *clear goals* yaitu keseluruhan praktisi merasa mempunyai tujuan yang jelas dalam melakukan aktivitas *parkour*, *unambiguous feedback* yaitu keseluruhan praktisi mendapatkan *feedback* secara langsung ketika melakukan aktivitas *parkour* yang datang dari diri masing-masing praktisi, dan *autotelix experience* keseluruhan praktisi merasa bahwa mendapatkan manfaat yang luar biasa dalam melakukan aktivitas *parkour* berupa

pengalaman perasaan yang sangat menyenangkan dan tidak mementingkan *future benefit*.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan akan dikemukakan saran yang dapat dipertimbangkan bagi para praktisi senior komunitas *parkour* Bandung yakni:

1. Para instruktur dapat mengarahkan para praktisi lainnya untuk mendapatkan pengalaman *flow* dengan cara mengarahkan praktisi untuk mendapatkan kesembilan pengalaman dimensi karakteristik *flow*.
2. Bagi peneliti lain yang ingin meneliti khususnya mengenai *flow* dapat menghubungkan dengan factor lain seperti *self determination* dan *intrinsic motivation*.