

Abstrak

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang perlu dilakukan oleh setiap orang dalam jangka waktu yang rutin. Manfaat olahraga tidak hanya untuk atlet-atlet profesional, olahraga juga bisa dilakukan oleh mereka yang bukan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Flow* dengan *Peak Performance* pada atlet *Flash Basketball Club*.

Fenomena ini diambil dari atlet basket di kabupaten yang aktif mengikuti pertandingan.

Berdasarkan wawancara terhadap 5 atlet *Flash Basketball Club* menyatakan bahwa agar dapat mencapai performa yang tinggi saat pertandingan maka dibutuhkan konsentrasi, tujuan dan umpan balik yang jelas serta keseimbangan kemampuan dengan tantangan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Teknik pengambilan data terdiri dari 2 skala pengukuran yaitu Skala *Flow* Csikzentmihalyi (1990) dan Skala *Peak Performance* Privette & Bundrick (1991). Subjek penelitian berjumlah 84 atlet *Flash Basketball Club*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman* karena kedua variable berjenis skala ordinal. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara *Flow* dengan *Peak Performance* pada atlet *Flash Basketball Club*.

Kata kunci: *flow, peak performance, atlet basket*