

**PENGARUH *DEEP BREATHING* TERHADAP PENINGKATAN SKOR  
MEMANAH PADA KOPA KONI (KOMUNITAS PANAHAH KOMITE  
OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA) DI KLATEN**



Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata 1 Pada  
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

**ILHAM RIZQI DARMAWAN**

**J 120 140 086**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *DEEP BREATHING* TERHADAP PENINGKATAN SKOR  
MEMANAH PADA KOPA KONI (KOMUNITAS PANAHAN KOMITE  
OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA) DI KLATEN**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Diajukan Oleh:

**ILHAM RIZOI DARMAWAN**

**J120140086**

Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Diuji:

Dosen  
Pembimbing



**Isnaini Herawati S.Fis., MSc**  
**NIK/NIDN. 748/06-1412-4701**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH *DEEP BREATHING* TERHADAP PENINGKATAN SKOR  
MEMANAH PADA KOPA KONI (KOMUNITAS PANAHAN KOMITE  
OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA) DI KLATEN**

**DIAJUKAN OLEH**

**Ilham Rizqi Darmawan**

**J120140086**

**Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji**

**Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Pada hari Kamis, 13 Juli 2018**

**Dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

**Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc

(  )

(Ketua Dewan Penguji)

2. Farid Rahman, SSt.FT., M.OR

(  )

(Anggota I Dewan Penguji)

3. Arif Pristianto, S.Fis., M.Fis

(  )

(Anggota II Dewan Penguji)

**Mengetahui,**

**Dekan FIK UMS**





**Nurul Huda Lazimah, SKM., M.Kes)**

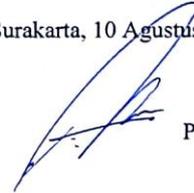
**STIK/NDN. 786/06 – 1711 – 7301**

#### PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Agustus 2018



Penulis

# **PENGARUH *DEEP BREATHING* TERHADAP PENINGKATAN SKOR MEMANAH PADA KOPA KONI (KOMUNITAS PANAHAN KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA) DI KLATEN**

## **Abstrak**

*Deep Breathing* merupakan latihan pernapasan dengan teknik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernapasan ini terlihat mudah, namun banyak pelatih olahraga khususnya pelatih panahan tidak menerapkan pada atlet panahan, padahal teknik *deep breathing* sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi atlet panahan. Dengan meningkatnya konsentrasi tentunya atlet panahan semakin fokus, sehingga dapat membidik serta merilis anak panah tepat sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *deep breathing* terhadap peningkatan skor pada atlet panahan. Penelitian ini menggunakan eksperimental semu, desain yang digunakan adalah *pre-exspermental* dengan menggunakan *one group pre and post test design* pada 18 responden. Membandingkan nilai total panahan sebelum dan sesudah perlakuan. Terdapat pengaruh peningkatan total skor panahan setelah diberikannya perlakuan *deep breathing*.

**Kata Kunci :** *Deep breathing*, peningkatan skor.

## **Abstract**

Deep Breathing is a breathing exercise with slow and deep breathing techniques, using diaphragm muscles, allowing the abdomen to lift slowly and full-blown chest. This breathing technique looks easy, but many sports coaches, especially archery trainers, can not apply to archery athletes, where as deep breathing techniques are very useful for improving the athlete's archery. With the increased concentration of archery athletes surely focus, so it can release arrows on target and improve score. This study aims to determine the effect of deep breathing on increasing the score on archery athletes. This study uses quasi experimental, the design used is pre-exspermental by using one group pre and post test design on 18 respondents. Compare the total value of archery before and after treatment. There is an effect of increasing the total score of archery after giving deep breathing treatment.

**Keywords :** Deep breathing, score increase.

## **1. PENDAHULUAN**

Memanah merupakan aktifitas yang menyenangkan, tidak dibatasi usia, jenis kelamin, dan termasuk olahraga rekreasi. Selain menyenangkan olahraga memanah juga menantang, karena untuk memperoleh nilai maksimal

mebutuhkan kesabaran, keuletan, konsentrasi, juga memerlukan ketahanan mental dan kecemasan yang tinggi. Mekanisme gerak atau teknik dasar, mentalitas dan kondisi fisik sebagai sebuah kesatuan yang harus dimiliki oleh seorang pemanah.

Olahraga memanah di Indonesia termasuk olahraga yang bergengsi. Namun cabang olahraga memanah masih kurang mendapat perhatian khusus. Menurut data prestasi atlet panahan pada tahun 2010 dalam ajang kejuaraan Nasional antar PPLP se-Indonesia, atlet panahan mampu menyumbang 3 medali emas, 2 perak, dan 3 perunggu. Sedangkan pada tahun 2011 tidak mampu menyumbang medali emas, hanya 4 medali perak dan 2 perunggu (PPLP, 2011). Hal ini membuktikan bahwa prestasi pemanah belum maksimal.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan belum tingginya prestasi tersebut, salah satunya yaitu konsentrasi. Konsentrasi yang tidak maksimal akan mempengaruhi tingkat fokus dan ketepatan tembakan. Kegagalan berkonsentrasi biasanya disebabkan oleh rasa cemas dan stres dalam menghadapi pertandingan. Perihal keadaan tersebut, *deep breathing* sangat diperlukan bagi pemanah saat bertanding maupun latihan. Ilham (2014), mengatakan bahwa pada cabang olahraga memanah dan menembak merupakan kegiatan yang menuntut koordinasi visual motorik dan kemampuan membidik sasaran yang kecil dengan jarak jauh.

Latihan *Deep Breathing* merupakan latihan pernapasan dengan teknik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh (Nurhayati dan Adiputra, 2013). Teknik pernapasan ini terlihat mudah, namun banyak pelatih olahraga khususnya pelatih panahan tidak menerapkan pada atlet-atlet panahan, padahal teknik *deep breathing* sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi atlet panahan. Dengan meningkatnya konsentrasi tentunya atlet panahan semakin fokus, sehingga dapat membidik serta merilis anak panah tepat sasaran.

Prestasi olahraga panahan ditentukan bukan saja oleh aspek fisik, teknik dan strategi, akan tetapi juga oleh aspek mental. Seluruh aspek tersebut perlu dilatih dengan program latihan yang sistematis dan terencana, guna memperoleh skor

panahan yang maksimal, salah satunya yaitu dengan *deep breathing* (Westerdahl dkk., 2005). Untuk mendukung kesuksesannya, pemanah harus bisa mengendalikan emosi, mental, dan konsentrasinya dalam mempelajari keahlian memanah. Dengan terlatihnya mental, emosi, serta meningkatnya konsentrasi memanah maka ketepatan dalam memanah akan meningkat.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk eksperimen semu, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *deep breathing* terhadap peningkatan skor memanah pada KOPA KONI di Kabupaten Klaten. Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu *pre-exsperimantal* dengan menggunakan *one group pre and post test design*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 HASIL

#### 3.1.1 Karakteristik Data

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
<i>Valid</i>	Laki-Laki	11	61,1 %
	Perempuan	7	38,9 %
	Total	18	100

Tabel 1 menunjukkan gambaran frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin. Jumlah total responden 18 orang. Didapati frekuensi terbanyak yaitu laki- laki, sebanyak 11 responden laki-laki dan 7 responden perempuan.

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
<i>Valid</i>	10	6	33,3 %
	11	6	33,3 %
	12	4	22,2 %
	13	2	11,1 %
	Total	18	100 %
<i>Mean</i>		11,11	
<i>Median</i>		11,00	

Tabel 2 menunjukkan presentase umur masing-masing responden berdasarkan frekuensi. Umur responden antara 10 – 13 tahun, frekuensi

tertinggi adalah 6, pada umur 10 dan 11 tahun. Rata-rata responden berumur 11 tahun.

Tabel 3 Pengukuran peningkatan skor memanah

No	Skor	F	Presentase
1	183 – 210	2	11 %
2	211 – 238	2	11 %
3	239 – 266	3	16.5 %
4	267 – 294	1	5.5 %
5	295 – 319	9	49.5 %
6	320 – 348	1	5.5 %

Tabel 4 *Pre test* dan *Post test* skor panahan

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>Pre Test</i>	18	237,38	53,81	116,00	309,00
<i>Post Test</i>	18	272,72	43,33	183,00	322,00

Tabel 3 menunjukkan pengukuran peningkatan skor panahan dari sebelum diberikan *deep breathing* dan setelah diberikan *deep breathing*. Berdasarkan tabel 4 dengan jumlah 18 orang, sebelum diberikan *deep breathing* nilai rata-rata 237,38, standar deviasi 53,81, nilai minimum 116,00, dan nilai maksimum 309,00. Sedangkan setelah diberikan *deep breathing* nilai rata-rata 272,72, standar deviasi 43,33, nilai minimum 183,00, dan nilai maksimum 322,00. Jadi terdapat peningkatan skor panahan setelah diberikan *deep breathing*.

### 3.1.2 Analisis Data

Tabel 5 Hasil uji normalitas

#### *Tests of Normality*

	<i>Saphiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	Df	Sig.
<i>Pre Test</i>	0,949	18	0,413
<i>Post Test</i>	0,872	18	0,019

Berdasarkan tabel 5 setelah dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *saphiro wilk* didapati hasil  $P < 0,05$  yang menunjukkan bahwa data tersebut tidak normal.

Tabel 6 Hasil *wilcoxon test*

<i>Test Statistics<sup>a</sup></i>	
	<i>Post Test - Pre Test</i>
Z	-3,724 <sup>b</sup>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,000

Berdasarkan tabel 6 setelah dilakukan pemberian *deep breathing* didapati hasil 0,000, yang berarti adanya *pengaruh deep breathing* terhadap peningkatan skor memanah, sebab memiliki nilai  $p < 0,05$ .

### 3.2 Pembahasan

Analisis data menunjukkan adanya hubungan antara pernapasan dengan konsentrasi yang mengakibatkan meningkatnya kemampuan membidik sasaran pada olahraga panahan. Pada penelitian ini responden diberikan pemanasan sebelum melakukan tes *deep breathing*, kemudian atlet diarahkan untuk memanah sasaran dengan mengaplikasikan teknik *deep breathing*.

Relaksasi secara umum merupakan keadaan menurunnya kognitif fisiologi dan perilaku. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, menurunnya pengiriman impuls saraf ke otak, menurunnya aktifitas otak, dan fungsi tubuh yang lain. Karakteristik dari respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi dan konsumsi oksigen (Putri dkk., 2010).

Studi psikologis telah mengungkapkan napas dalam dan lambat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk peningkatan emosi, termasuk pengurangan kecemasan, depresi, dan stres. Penelitian yang lebih baru menunjukkan bahwa ada hubungan dua arah antara pernapasan dan perhatian (Potter dan Perry, 2006). Semakin banyak studi klinis telah menunjukkan bahwa bernapas termasuk meditasi pendekatan non farmakologis untuk meningkatkan aspek-aspek tertentu dari perhatian. Beberapa studi lain telah menyelidiki peningkatan kognitif dan pengaturan emosional secara bersamaan menunjukkan bahwa pelatihan pernapasan bisa meningkatkan perhatian yang berkelanjutan, serta mengurangi kelelahan, dan kecemasan (Ismonah dkk., 2015).

Penelitian Telles dan Desiraju (2002), menunjukkan bahwa pengaturan pernapasan dalam dan lambat menyebabkan penurunan secara signifikan konsumsi oksigen. Teknik pernapasan dengan pola yang teratur juga dapat dilakukan untuk relaksasi, manajemen stres kontrol psikofisiologis, dan meningkatkan fungsi organ (Ritz dan Roth, 2003).

Pemberian *deep breathing* akan mempengaruhi penurunan denyut nadi dan konsumsi oksigen, penurunan denyut nadi dan konsumsi oksigen dapat menstimulasi respons saraf otonom melalui pengeluaran neurotransmitter endorfin yang memberikan efek penurunan respons saraf parasimpatis dan menimbulkan efek relaksasi (Velkumary dan Madanmohan, 2004). Pada penelitian ini didapati rata-rata skor pemanah sebelum melakukan *deep breathing* yaitu 237,38. Setelah diberikan *deep breathing* terdapat peningkatan sebanyak 35,34 sehingga nilai rata-rata skor pemanah menjadi 272,72.

Napas dalam dan lambat bertujuan untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien, serta untuk meningkatkan inflamasi alveolar, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktivitas otot-otot pernafasan yang tidak berguna dan tidak terkoordinasi, juga mengurangi kerja napas (Manazi, 2013). Latihan pernapasan dalam dan lambat juga bertujuan mengembangkan pernapasan abdominal, mengkontraksikan otot-otot pernapasan utama yaitu otot diafragma, sehingga otot-otot bantu pernapasan tidak terlibat pada pernapasan ini.

Teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Sehingga ketika kadar oksigen dalam darah mengalami peningkatan maka tingkat kecemasan akan menurun dan konsentrasi lebih maksimal (Prasetyo, 2016). Konsentrasi yang lebih maksimal akan meningkatkan ketepatan memanah anggota KOPA KONI (Komunitas Panahan Komite Olahraga Nasional Indonesia) di Klaten. Hasil ini juga sesuai dengan hasil penelitian dan pengolahan data tes hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan memanah pada atlet panahan Sekolah Memanah Aceh Binaan Dispora Kabupaten Biureun tahun 2015, dalam

olahraga panahan konsentrasi pada saat menembak sangat berpengaruh terhadap hasil tembakan ke sasaran (Mukhtar dan Abdurrahman, 2017).

#### **4. PENUTUP**

##### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *deep breathing* dengan peningkatan skor memanah pada KOPA KONI (Komunitas Panahan Komite Olahraga Nasional Indonesia) di Klaten. Sehingga dapat dinyatakan, ada peningkatan skor setelah diberikan *deep breathing*.

##### **4.2 Saran**

Melakukan penelitian pada atlet panahan secara menyeluruh yang berhubungan dengan ketepatan memanah.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewa Ayu Juniastari Putri, Ari Wibawa, Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti, I. A. D. W. (2010). Deep Breathing Exercise Lebih Efektif Daripada Diaphragmatic Breathing Exercise Dalam Meningkatkan Kapasitas Vital Paru Pada Lansia Di Banjar Kedaton, Desa Tonja, Kecamatan Denpasar Timur, 6, 1–8.
- Ilham, M. (2014). Hubungan Konsentrasi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Tangan Dengan Ketepatan Memanah. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2).
- Ismonah, Cahyaningrum, D. A., & SN, M. S. A. (2015). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Orif Di Rs Telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 19–28.
- Muchamad Sulton Manazi, F. N. (2013). Pengaruh Penerapan Latihan Imagery Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan Smp Negeri 02 Bakung Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1, 454–458.
- Mukhtar, Abdurrahman, I. (2017). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Ketepatan Memanah Pada Atlet Panahan Aceh Archery School Binaan Dispora Kabupaten Bireuen Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3, 9–14.
- Nurhayati, I. N. Adiputra, I. P. G. A. (2013). Latihan Deep Breathing Meningkatkan Kapasitas Inspirasi Lebih Besar Daripada Diaphragm Breathing Pada Pengendara Motor Mahasiswa Fisioterapi S1 Regular Di Universitas Udayana. *Universitas Kedokteran Udayana*, 1–8.
- Potter, P. E., & Perry, A.G. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. 4th ed. Jakarta:EGC.
- Prasetyo, Y. (2016). Pengaruh Latihan Deep Breathing Terhadap Peningkatan Hasil Skor Total Jarak Panahan Ronde Nasional Pada UKM Panahan UNY.

- Jurnal Olahraga Prestasi*, 12 (Nomor 1), 27–35.
- Ritz, T., and Roth, W. T. (2003). Behavioral Intervention In Asthma. Breathing training, behavior modification, 27 (5), 710-730.
- Telles, S., dan Desiraju, T. (2002). *Oxygen Consumption During Pranayamic Type Of Slow-Rate Breathing*. Indian journal of medical research, (94), 357-363.
- Velkumary, G. K. P. S., dan Madanmohan. (2004). *Effect Of Shortem Practice Of Breathing Excercise On Autonomic Function In Normal Human Volunteers*. Indian journal respiration, (120), 115-121.
- Westerdahl, E., Lindmark, B., Eriksson, T., Friberg, Ö., Hedenstierna, G., dan Tenling, A. (2005). Deep-breathing exercises reduce atelectasis and improve pulmonary function after coronary artery bypass surgery. *Chest*, 128(5), 3482–3488.