

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

“Barangsiapa yang menembak satu panah yang mengenai musuh dalam *jihad fii sabilillah*, baginya satu derajat di surga”. Abu Najih As Sulami seorang perawi hadits berkata, “Dan panahku hari ini mengenai musuh sebanyak 16 kali”. Aku juga mendengar Rasulullah bersabda: “Barangsiapa yang menembak satu panah dalam *jihad fii sabilillah* setara dengan memerdekakan budak” (HR. An Nasai).

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 membutuhkan 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.

Dilihat dari karakteristiknya olahraga memanah adalah sebagai suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah, yaitu melontarkan objek untuk mencapai ketepatan maksimum. Olahraga memanah di Indonesia termasuk olahraga yang bergengsi. Namun cabang olahraga memanah di Indonesia 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 dari 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 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. Menurut (Mukhtar dkk., 2017) terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan memanah pada atlet panahan aceh *archery school* binaan Dispora Kabupaten Bireuen tahun 2015.

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*. Untuk mendukung kesuksesan dalam membidik, pemanah harus bisa mengendalikan emosi, mental, dan konsentrasinya dalam mempelajari keahlian memanah.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Deep Breathing* Terhadap Peningkatan Skor Memanah Pada KOPA KONI (Komunitas Panahan Komite Olahraga Nasional Indonesia) di Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu apakah ada pengaruh *deep breathing* terhadap peningkatan skor memanah pada KOPA KONI (Komunitas Panahan Komite Olahraga Nasional Indonesia) di Klaten?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *deep breathing* terhadap peningkatan skor pada olahraga panahan.

2. Tujuan Khusus

Memberikan pengetahuan kepada komunitas panahan tentang manfaat dari *deep breathing* dalam olahraga panahan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh pemberian *deep breathing* pada atlet panahan.

2. Bagi Responden

Deep breathing dapat membantu atlet panahan dalam pengaturan pernapasan dan konsentrasi untuk mendapat skor maksimal.

3. Bagi Masyarakat umum

Deep breathing dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan.