

PENGARUH LATIHAN *DEEP BREATHING* TERHADAP PENINGKATAN HASIL SKOR TOTAL JARAK PANAHAN RONDE NASIONAL PADA UKM PANAHAN UNY

Oleh: Yudik Prasetyo, M.Kes.
FIK Universitas Negeri Yogyakarta
email: yudik@uny.ac.id

Abstrak

Prestasi olahraga panahan ditentukan bukan saja oleh aspek fisik, teknik dan strategi, akan tetapi juga oleh aspek mental. Untuk memperoleh prestasi olahraga panahan yang tinggi, maka seluruh aspek tersebut perlu dilatih dengan program jangka panjang yang sistematis dan terencana dengan baik. Sesuai dengan prinsip-prinsip latihan fisik, maka latihan mental pun perlu dilakukan secara teratur, berulang-ulang, dan intensitasnya meningkat. Seperti latihan *deep breathing* ini pun untuk memperoleh skor total jarak panahan ronde nasional, maka perlu dilatih dengan terprogram.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *pre-test and post-test group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang tergabung dalam UKM Panahan UNY. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, sampel yang digunakan berjumlah 8 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan busur, anak panah dan *face target* panahan ronde nasional. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran dianalisis dengan menggunakan uji-t (beda) dengan taraf signifikansi 5%. Sebelum dilakukan uji-t, dilakukan uji pra syarat analisis data yaitu uji normalitas dan homogenitas.

Hasil dari penelitian yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara latihan *deepbreathing* terhadap hasil total jarak panahan ronde nasional. Hasil perhitungan menunjukkan $t = 6,703$, $p = 0,000$ berarti signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif tersebut diterima. Artinya latihan *deepbreathing* mempunyai pengaruh signifikan terhadap hasil total jarak panahan ronde nasional. Mean pada tes awal 474,500, sedangkan pada tes akhir 564,750. Dengan demikian, ada perbedaan hasil total jarak panahan ronde nasional yang berarti antara sebelum latihan dengan setelah latihan. Hasil total jarak panahan ronde nasional setelah latihan lebih baik daripada sebelum latihan.

Kata kunci: latihan *deepbreathing*, skor total jarak panahan ronde nasional

Abstract

Archery sport achievement is determined not only by physical, technique, and strategies aspects, but also by mental aspect. To obtain high performance in archery, then all these aspects need to be trained with a long-term systematic and well-planned program. In accordance with the principles of physical exercise, mental exercise also needs to be done regularly, repeatedly, and the intensity increased. The deep breathing training is to obtain a total score range of national archery round, it needs to be trained with programmed training.

This study was an experimental study with pre-test and post-test group design. The population in this study was all students of archery UKM (Student Activity Unit) of UNY. The sampling technique in this study was purposive sampling; the samples used were 8 people. The instrument used in this study employed bows, arrows, and archery target face of national round. The data collection technique used test and measurement techniques. The data obtained from the measurement results were analyzed by using t-test (different) with a 5% significance level. Before the t-test, the data analysis requisite tests were normality and homogeneity tests.

The result of the research is that there is a significant influence of deep breathing training on the results of the national round archery distance total. The calculations show $t = 6.703$, $p = 0.000$ that means significant. Thus, the alternative hypothesis is accepted. This means that deep breathing

training has a significant influence on the results of the national round archery distance total. The mean is 474.500 at the pre-test, while the final test is 564.750. Thus, there are differences in the results of the national round archery distance total, which means between before or after. The results of the national round archery distance total after the exercise is better than before training.

Keywords: deep breathing training, the results of the national round archery distance total

PENDAHULUAN

Panahan ronde nasional merupakan nomor perlombaan panahan yang hanya dipertandingkan ditingkat nasional. Dalam perlombaan panahan ronde nasional junior A, atlet harus melakukan tembakan yang terdiri dari 36 anak panah yang ditembakkan ke setiap jarak 40 meter, 30 meter, dan 20 meter secara berurutan. Jumlah keseluruhan anak panah yang ditembakkan dalam tiga jarak adalah 108 anak panah.

Untuk pencapaian prestasi panahan yang tentunya mendapatkan hasil skor total jarak secara sempurna adalah berpusat pada kemampuan atlet itu sendiri, akan tetapi tanpa ditunjang oleh pelatih yang berkualitas dalam memberikan program latihan, prasarana dan sarana, serta kondisi lingkungan sosial yang mendukung prestasi dalam panahan akan sulit untuk dicapai. Unsur-unsur yang mendukung terhadap pencapaian prestasi tersebut perlu diupayakan secara keseluruhan agar dapat menunjang terhadap pencapaian prestasi secara optimal. Program latihan yang sering dilupakan oleh pelatih panahan adalah program latihan mental, salah satu contohnya melalui latihan pernapasan agar tetap rileks.

Fungsi pernapasan manusia adalah sebagai tempat terjadinya pertukaran zat

antara O^2 dan CO^2 . Tapi sebenarnya, fungsi pernapasan pada manusia jauh lebih kompleks dari itu. Bahkan fungsi pernapasan dapat menentukan normal tidaknya keadaan seseorang. Secara umum fungsi pernapasan pada manusia adalah: 1) mengambil oksigen (O^2) yang kemudian dibawa oleh darah keseluruh tubuh (sel-selnya) untuk mengadakan pembakaran, 2) Mengeluarkan karbon dioksida (CO^2) yang terjadi sebagai sisa dari pembakaran, kemudian dibawa oleh darah ke paru-paru untuk dibuang (karena tidak berguna lagi oleh tubuh), 3) melembabkan udara (<http://www.psychologymania,2012>).

Pertukaran oksigen dan karbon dioksida antara darah dan udara berlangsung di alveolus paru-paru. Pertukaran tersebut diatur oleh kecepatan dan di dalamnya aliran udara timbal balik (pernapasan), dan tergantung pada difusi oksigen dari alveoli ke dalam darah kapiler dinding alveoli. Hal yang sama juga berlaku untuk gas dan uap yang dihirup. Paru-paru merupakan jalur masuk terpenting dari bahan-bahan berbahaya lewat udara pada paparan kerja. Proses dari sistem pernapasan atau sistem respirasi berlangsung beberapa tahap, yaitu: 1) ventilasi, yaitu pergerakan udara ke dalam dan keluar paru, 2)

pertukaran gas di dalam alveoli dan darah, proses ini disebut pernapasan luar, 3) transportasi gas melalui darah, 4) pertukaran gas antara darah dengan sel-sel jaringan, proses ini disebut pernapasan dalam, 5) metabolisme penggunaan O^2 di dalam sel serta pembuatan CO^2 yang disebut juga pernapasan seluler.

Proses terjadinya pernapasan pada manusia terbagi 2 bagian, yaitu: 1) menarik napas (inspirasi), 2) menghembus napas (ekspirasi). Bernapas berarti melakukan inspirasi dan ekskresi secara bergantian, teratur, berirama dan terus menerus. Bernapas merupakan gerak reflek yang terjadi pada otot-otot pernapasan. Reflek bernapas ini diatur oleh pusat pernapasan yang terletak di dalam sumsum penyambung (medulla oblongata). Oleh karena seseorang dapat menahan, memperlambat atau mempercepat napasnya, ini berarti bahwa reflex napas juga di bawah pengaruh korteks serebri. Pusat pernapasan sangat peka terhadap kelebihan kadar karbon dioksida dalam darah dan kekurangan oksigen dalam darah.

Inspirasi merupakan proses aktif, disini kontraksi otot-otot inspirasi akan meningkatkan tekanan di dalam ruang antara paru-paru dan dinding dada (tekanan intratorakal). Inspirasi terjadi bila muskulus diafragma telah dapat rangsangan dari nervus prenikus lalu mengkerut datar. Muskulus interkostalis yang letaknya miring, setelah dapat dapat rangsangan kemudian mengkerut datar. Dengan demikian jarak antara stenum

(tulang dada) dan vertebrata semakin luas dan lebar. Rongga dada membesar maka pleura akan tertarik, dengan demikian menarik paru-paru maka tekanan udara di dalamnya berkurang dan masuklah udara dari luar. Ekspirasi merupakan proses pasif yang tidak memerlukan kontraksi otot untuk menurunkan intratorakal. Ekspirasi terjadi apabila pada suatu saat otot-otot akan kendur lagi (diafragma akan menjadi cekung, muskulus interkostalis miring lagi) dan dengan demikian rongga dada menjadi kecil kembali, maka udara didorong keluar (<http://www.psychologymania>, 2012). Proses pernapasan baik inspirasi dan ekspirasi saat memanah perlu diatur untuk memperoleh keajegan teknik memanah.

Teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan keajegan (*consistency*) gerakan memanah baik dalam latihan maupun kompetisi. Teknik dasar memanah ada 9 cara, yaitu: 1) cara berdiri (*stance*), 2) memasang ekor panah (*nocking*), 3) posisi setengah tarikan (*set up*), 4) menarik tali (*drawing*), 5) penjangkaran (*anchoring*), 6) menahan sikap memanah (*holding*), 7) membidik (*aiming*), 8) melepaskan anak panah (*release*), dan 9) gerak lanjut (*follow through*). *Deep breathing* dalam memanah sering dilakukan setelah teknik *follow through*. Setelah *follow through*, fisik dan mental harus disiapkan kembali untuk melakukan tembakan berikutnya, dan harus melepaskan ketegangan setelah melakukan tembakan. Oleh karena itu, disarankan

melakukan *deep breathing*. Pada tahap ini, pemanah tidak emosional dalam menganalisis masalah yang muncul. Bagaimanapun hasil yang diperoleh ditarget sebagai hasil tembakan adalah mutlak.

Deep breathing adalah menarik napas panjang/dalam dilakukan secara perlahan hingga kapasitas paru-paru penuh, kemudian tahan napas beberapa saat sebelum menghembuskan napas kembali (<http://www.indotopinfo.com/>, 2012). Atlet panahan untuk mencapai prestasi, faktor ketenangan sangat dibutuhkan. Latihan pernapasan dapat dipakai untuk ketenangan. Latihan pernapasan bervariasi, tetapi pada prinsipnya sama yaitu ambil napas sedalam-dalamnya dan dikeluarkan napas sebanyak-banyaknya.

Prosedur pelaksanaannya adalah sebagai berikut: 1) duduk dengan badan tegak, kedua tangan rileks di atas lutut, mata dipejamkan, 2) ambil napas pelan-pelan sedalam-dalamnya melalui hidung, kemudian rasakan udara menyelip ke seluruh pelosok alveoli paru-paru, 3) udara dikeluarkan pelan-pelan melalui mulut dengan dibantu oleh otot-otot perut, kemudian dirasakan sampai seakan-akan paru-paru menjadi kosong udara, 4) istirahat sebentar, selanjutnya ulangi prosedur di atas beberapa kali (Harsono, 1988). Pada waktu pertandingan panahan, *deep breathing* sangat membantu mengurangi ketegangan sehingga ketenangan diri dapat diperoleh. Apabila timbul ketegangan, segera

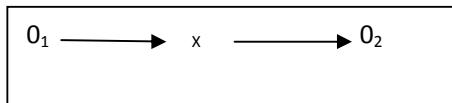
melakukan *deep breathing* sambil menenangkan jiwa dan pikiran.

Menurut Barret J. A. (1990 : 18-19) dalam olahraga panahan, pemanah harus mampu mempertimbangkan kecepatan dan jarak dari proyektil yang mendekat. Seorang pemanah harus harus memperkirakan jarak sasaran yang sudah ditentukan, yang diatur hanya posisi kesamping dan pengangkatan busur untuk menentukan anak panah kesasaran. Beberapa orang merasakan, bahwa dalam pertandingan tidak dapat dipakai untuk penampilan yang baik. Kecemasan dan stres dalam situasi pertandingan merupakan faktor yang merugikan. Untuk mengatasi keadaan tersebut, *deep breathing* sangat diperlukan bagi para pemanah saat bertanding. Namun, beberapa pemanah belum banyak yang melakukan latihan *deep breathing*. Para pemanah masih banyak yang hanya melakukan latihan teknik memanah saja.

Prestasi olahraga panahan ditentukan bukan saja oleh aspek fisik, teknik dan strategi, akan tetapi juga oleh aspek mental. Untuk memperoleh prestasi olahraga panahan yang tinggi, maka seluruh aspek tersebut perlu dilatih dengan program jangka panjang yang sistematis dan terencana dengan baik. Sesuai dengan prinsip-prinsip latihan fisik, maka latihan mental pun perlu dilakukan secara teratur, berulang-ulang, dan intensitasnya meningkat. Seperti latihan *deep breathing* ini pun untuk memperoleh skor total jarak panahan ronde nasional, maka perlu dilatih dengan terprogram.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *pre-test and post-test group design*. Desain penelitian adalah sebagai berikut:



Keterangan:

O_1 = *Pre-Test*/ tes awal

X = Perlakuan/ latihan panahan

O_2 = *Post-Test*/ tes akhir

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang tergabung dalam UKM Panahan UNY. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan karakteristik sampel sebagai berikut: 1) anggota aktif di UKM Panahan UNY, dan 2) anggota UKM UNY yang baru mengikuti panahan/ pemanah pemula. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 8 orang.

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas yaitu latihan *deep breathing* dan satu variabel terikat yaitu skor total jarak panahan ronde nasional. Latihan *deep breathing* adalah latihan menarik napas panjang/dalam dilakukan secara perlahan hingga kapasitas paru-paru penuh, kemudian tahan napas beberapa saat sebelum menghembuskan napas kembali, dan dilakukan dengan frekuensi 3 kali seminggu, satu kali latihan dilakukan selama 15 menit. Sedangkan skor total jarak panahan ronde nasional adalah kemampuan para mahasiswa

UKM Panahan UNY dalam membidik anak panah ke sasaran, yang diukur dengan menggunakan tes memanah junior A jarak 40 meter, 30 meter, dan 20 meter, selanjutnya hasilnya diambil dari akumulasi total jarak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan busur, anak panah dan *face target* panahan ronde nasional. Menurut Sugiyono (2007: 308) teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang memenuhi standar dan yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk mengukur skor total jarak panahan ronde nasional menggunakan tes skor total jarak panahan ronde nasional junior A, karena pemanah yang dijadikan subyek penelitian adalah pemanah pemula. PP. Perpani (1994) menyatakan bahwa "dalam perlombaan panahan nasional junior A, atlet harus melakukan tembakan yang terdiri dari 36 anak panah yang ditembakkan kesetiap jarak 40 meter, 30 meter, dan 20 meter secara berurutan. Jumlah keseluruhan anak panah yang ditembakkan dalam tiga jarak adalah 108 anak panah. Setiap pengambilan data masing-masing testi melakukan tes sebanyak 1 kali, hasil data yang diambil adalah jumlah nilai yang dihasilkan oleh anak panah yang menancap pada sasaran target pada ketiga jarak.

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran dianalisis dengan menggunakan uji-t (beda) dengan taraf signifikansi 5%. Sebelum dilakukan uji-t, dilakukan uji prasyarat analisis data yaitu uji normalitas dan homogenitas. Uji-t menghasilkan nilai t hitung dan nilai probabilitas (p) yang dapat

digunakan untuk membuktikan hipotesis ada atau tidak adanya pengaruh secara signifikan. Cara menentukan signifikan tidaknya adalah jika nilai $p < 0,05$, maka ada perbedaan signifikan, selanjutnya jika $p > 0,05$, maka tidak ada perbedaan yang signifikan.

HASIL

Penelitian ini berlokasi di Lapangan Panahan FIK, UNY, Yogyakarta. Penelitian dilakukan sebanyak 3 kali dalam setiap minggunya, selama 24 kali pertemuan yang berlangsung bulan Agustus s.d Oktober. Data yang dapat diolah dalam penelitian ini hanya 8 orang, karena yang 2 orang tidak bisa aktif. Dalam penelitian ini menggunakan Tes Panahan Ronde Nasional Yuniior A. Tes dilakukan 2 kali, tes awal dan tes akhir setelah diberi perlakuan.

Setelah data terkumpul, sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pengujian normalitas digunakan Kolmogorov Smirnov Test. Hasil uji normalitas data penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Data	KSZ	Sig	Keterangan
Pretest	0,757	0,615	Normal

Posttest	0,660	0,776	Normal
----------	-------	-------	--------

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut dapat diketahui kedua data mempunyai nilai signifikansi yang lebih besardari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi dua data penelitian. Hasil perhitungan statistik diperoleh nilai $F = 0,001$, $p = 0,972$, karena $p > 0,05$ berarti variansi kedua sampel homogen atau sempurna. Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji-t sebagai berikut:

Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *deepbreathing* terhadap hasil total jarak panahan ronde nasional. Hasil perhitungan menunjukkan $t = 6,703$, $p = 0,000$ berarti signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative tersebut diterima. Artinya latihan *deepbreathing* mempunyai pengaruh signifikan terhadap hasil total jarak panahan ronde nasional. Mean pada tes awal 474,500,

sedangkan pada tesakhir 564,750. Dengan demikian, ada perbedaan hasil total jarak panahan ronde nasional yang berarti antara sebelum latihan dengan setelah latihan. Hasil total jarak panahan ronde nasional setelah latihan lebih baik daripada sebelum latihan.

PEMBAHASAN

Untuk mencapai puncak prestasi ada 3 faktor yang mempengaruhi yaitu: (1) faktor pembinaan fisik, (2) faktor pembinaan teknik, (3) faktor pembinaan mental (psikologis). Dengan demikian dalam membina atlet, pembinaan mental juga merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen lainnya. Faktor psikologis sering terungkap dalam ungkapan seperti: adu akal, taktik, motivasi, tertekan, determinasi, atau yang menghambat, seperti: kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi, dan tidak percaya diri (Lilik Sudarwati, 2007: 8).

Stres salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet saat bertanding. Bagaimana seorang atlet dapat mengelola stres yang dialaminya, maka akan membantu atlet dalam meraih prestasinya. Stres sendiri merupakan tekanan atau suatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini timbul karena berbagai faktor, baik berasal dari dalam diri sendiri ataupun dari luar. Kondisi stres ini berkaitan erat dengan kecemasan. Sedangkan kecemasan adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang

bersangkutan merasakan tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Lilik Sudarwati, 2007: 50).

Berdasarkan uraian di atas, bahwa stres maupun kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet terutama pada atlet olahraga panahan. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah karena apabila atlet dihinggapi dengan kecemasan yang tinggi menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Akhirnya akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*), tidak dapat dipungkiri bahwa situasi pertandingan merupakan tekanan yang besar bagi atlet.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan *deep breathing* dapat meningkatkan hasil skor total jarak panahan ronde nasional. Hasil ini menggambarkan bahwa latihan *deep breathing* memberikan pengaruh/ manfaat kepada seorang pemanah yaitu manfaat psikologis meredakan stres.

Latihan *deep breathing* merangsang munculnya oksida nitrit yang berfungsi membuat seseorang lebih tenang. Zat tersebut akan memasuki paru-paru sampai pusat otak, sehingga tekanan darah yang dalam keadaan tinggi akan menjadi turun. Oksida nitrit merupakan vasodilator yang penting untuk mengatur tekanan darah. Oksida nitrit dilepaskan secara berkelanjutan dari

endotelium arteri dan arteriol yang akan menyebabkan *shear stress* pada sel endotel akibat tarikan viskositas darah terhadap dinding vaskuler. Stres ini akan mengubah bentuk sel-sel endotel sesuai arah aliran dan menyebabkan peningkatan pelepasan nitric oxide, kemudian akan merileksasikan pembuluh darah.

Bernafas dalam dapat membantu mengurangi keparahan dan frekuensi ketegangan yang berhubungan dengan stres, memperlambat denyut jantung, tekanan darah rendah dan mengurangi kelelahan. Pernafasan yang baik tidak hanya membuat rileks, tetapi pernafasan tersebut memfasilitasi penampilan dan meningkatkan jumlah oksigen dalam darah, dengan demikian akan membawa banyak darah ke otot dan memfasilitasi dalam membersihkan sisa-sisa pembuangan. Oleh karena itu, dengan latihan *deep breathing*, pernafasan saat bertanding panahan akan menjadi baik. Pernafasan yang baik merupakan faktor fundamental dalam membentuk konsentrasi dalam memanah.

Dalam melakukan latihan *deep breathing*, pemanah melakukan proses menghirup udara oksigen, kemudian menghembuskan napas dengan mengeluarkan karbon dioksida. Latihan *deep breathing* mengajarkan pemanah, bagaimana belajar melakukan kontrol pada saat bernapas, bagaimana melakukannya secara perlahan, dan menyadari adanya kontraksi yang terjadi pada area dada dan perut saat bernapas

sehingga secara tidak langsung membuat saraf menjadi lebih rileks.

Latihan *deepbreathing* merupakan tindakan yangdisadari untuk mengatur pernapasansecara dalam. Napas dalam dapat menstimulasi respons sarafotonom melalui pengeluaran neuro transmitter *endorphin* yang berefekpada penurunan respons saraf simpatis dan meningkatkan respons parasimpatis. Stimulasi saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh, sedangkan respons para simpatis lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolik. Stimulasi saraf parasimpatis dan penghambatan stimulasi saraf simpatis pada *deep breathing* juga berdampak pada adanya relaksasi yang memungkinkan kebutuhan tubuh akan tingkat ketegangan pemanah menjadi menurun.

Dengan menjalankan latihan *deep breathing* yang dilakukan terprogram, maka dapat mengurangi rasa tertekan dan dapat mengatur emosi, hasilnya adalah seseorang pemanah lebih tangguh dalam menghadapi tekanan baik dari dalam maupun luar saat bertanding. Ketenangan dalam berfikir akan menghasilkan keheningan atau ketenangan batin, ketenangan batin ini akan membantu seseorang untuk dapat menerima dan memahami dirinya yang mencakup memahami perilaku serta dorongan dalam dirinya dan mampu menyalurkan perilaku dan dorongan dengan baik, karena apabila dorongan tersebut dipahami dan individu

mampu mengendalikannya, akan memberikan manfaat yang lebih besar dalam diri seorang pemanah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikemukakan kesimpulan bahwa pemanah pemula setelah mengikuti latihan *deepbreathing* mempunyai pengaruh signifikan terhadap hasil total jarak panahan ronde nasional. Dengan menjalankan latihan *deepbreathing* yang dilakukan terprogram, maka dapat mengurangi rasa tertekan dan dapat mengatur emosi, hasilnya adalah seseorang pemanah lebih tangguh dalam menghadapi tekanan baik dari dalam maupun luar saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Damiri. (1990). *Panahan*. FPOK IKIP Bandung.
- Barret J. A. (1990). *Olahraga Panahan : Pedoman, Teknik dan Analisa*. Semarang : DAHARA PRIZE.
- <http://www.psychologymania.com/2012/08/fungsi-pernapasan-manusia.html>, diakses tanggal 01 April 2013.
- Lee dkk. (2000). "Standar Baku Teknik Memanah"
Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar. Jakarta: PB. Perpani.
- Lilik Sudarwati Adisasmitho. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Rudy Susanto. (2012). *Memulai Latihan Yoga dengan Diawali dari Latihan Pernapasan*.
<http://www.indotopinfo.com/latihan-pernapasan-dalam-yoga.htm>, diakses tanggal 03 April 2013.

Sugiyono. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta