

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh, secara umum olahraga diartikan sebagai aktivitas fisik seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam bidang ilmu keolahragaan, olahraga juga menjadi wadah untuk memahami bagaimana tubuh manusia beradaptasi terhadap latihan dan berbagai stimulus, baik secara fisiologis maupun psikologis. (Pelana & Oktafiranda, 2017)

Panahan merupakan olahraga individu yang termasuk kategori permainan target dengan menembakkan anak panah (*arrow*) menggunakan busur ke target sasaran (*target face*) setepat mungkin. Panahan adalah olahraga siklis dalam bentuk *close skill* (keterampilan tertutup). Keterampilan dengan stimuli-stimulinya yang tetap sama atau sudah pasti, serta diperlukan kemandirian respons dalam gerakannya (*consistency*). Cabang olahraga panahan membutuhkan ketepatan tingkat tinggi, sehingga cabang ini merupakan cabang dengan keterampilan gerak halus atau *fine motor skill* di mana keterampilan memanah memerlukan koordinasi mata tangan serta membutuhkan kemampuan mengontrol otot-otot kecil atau halus untuk mencapai keberhasilan keterampilan memanahnya. (Pelana & Oktafiranda, 2017)

Dalam olahraga panahan terdiri 3 nomor, salah satunya adalah divisi *recurve*, gerakan panahan terdiri atas beberapa fase, yaitu *stance*, *nocking*, *drawing*, *anchoring*, *aiming*, *tighten*, *release*, *follow through*, *after hold*. Setiap fase tersebut memerlukan kestabilan tubuh dan ritme pernapasan yang teratur agar anak panah dapat mengenai target secara konsisten. Dalam cabang olahraga panahan, performa atlet dipengaruhi oleh beberapa aspek utama yang saling berhubungan, yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis.

Aspek fisik mencakup kekuatan otot, daya tahan, keseimbangan tubuh, serta stabilitas postur yang berperan penting dalam menjaga konsistensi sikap tubuh selama membidik dan melepaskan anak panah. Kondisi fisik yang baik memungkinkan atlet mempertahankan posisi tubuh secara stabil dan mengurangi kelelahan saat latihan maupun pertandingan. Aspek teknik berkaitan dengan keterampilan gerak spesifik dalam panahan, meliputi posisi tubuh (*stance*), tarikan busur (*drawing*), penempatan jangkar (*anchoring*), pembidikan (*aiming*), pelepasan anak panah (*release*), serta gerakan lanjutan (*follow through*). Ketepatan dan konsistensi teknik sangat menentukan akurasi tembakan, sehingga diperlukan penguasaan teknik yang baik dan terkontrol.

Selain itu, aspek taktik berkaitan dengan kemampuan atlet dalam mengatur tempo, ritme, serta strategi menghadapi kondisi pertandingan, seperti menyesuaikan dengan faktor lingkungan (angin dan pencahayaan) serta tekanan kompetisi. Aspek taktik akan berjalan efektif apabila didukung oleh kondisi fisik dan teknik yang optimal serta kesiapan mental atlet.

Di samping aspek tersebut seringkali aspek psikologi kurang diperhatikan, aspek psikologis memegang peranan penting, terutama dalam menjaga konsentrasi, pengendalian emosi, dan ketenangan saat menghadapi tekanan. Salah satu

tantangan yang sering dialami atlet panahan adalah kemampuan mengendalikan pernapasan, khususnya ketika berada dalam situasi kompetisi. Pengaturan pernapasan yang baik dapat membantu atlet menjaga kestabilan emosi, meningkatkan fokus, serta mendukung ketepatan teknik saat melakukan tembakan.

Salah satu faktor yang sering menjadi tantangan bagi atlet adalah kemampuan mengendalikan pernapasan ketika menghadapi tekanan, baik dalam latihan maupun kompetisi. Aspek taktik seringkali muncul dalam situasi pertandingan meliputi, menyesuaikan kondisi lingkungan (angin, pencahayaan), mengatur tempo dan ritme saat kompetisi, taktik ini berjalan efektif apabila kondisi mental pertandingan tenang dan terkondisi. Selain membutuhkan daya tahan, faktor yang tidak kalah penting adalah aspek psikologis, adapun komponen psikologis yaitu, konsentrasi adalah kemampuan memusatkan perhatian pada target, bukan gangguan luar.

Ketahanan emosi adalah menjaga kestabilan perasaan saat gagal atau dibawah tekanan. Kontrol diri adalah mengendalikan respon tubuh (napas, detak jantung, gerakan teknik agar tetap stabil). Kepercayaan diri, keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menembak dengan akurat. Ketenangan agar menjaga pikiran tetap rileks dan tidak tegang sebelum atau saat melepaskan anak panah. Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk menampilkan performa terbaik.

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa aspek yang mempengaruhi prestasi tidak hanya dari program latihannya saja. Salah satunya aspek yang sangat mempengaruhi prestasi yaitu perubahan atau kondisi psikologis atlet dalam menghadapi pertandingan. Seperti: perasaan tidak nyaman, cemas, jenuh, cepat merasa lelah, detak jantung semakin cepat dan lain – lain. stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Salah satu teknik yang dapat

membantu meningkatkan kemampuan regulasi diri ini adalah latihan pernapasan dalam atau *deep breathing*.

Deep breathing adalah menarik napas panjang atau dalam dilakukan secara perlahan hingga kapasitas paru-paru penuh, kemudian tahan napas beberapa saat sebelum menghembuskan napas kembali. 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 (Yudik Prasetyo, 2016).

Latihan *deep breathing* berfungsi untuk, menurunkan tensi otot dan detak jantung, menstimulasi sistem saraf parasimpatik agar tubuh lebih tenang, membantu memulihkan fokus dan konsentrasi visual, mengontrol reaksi stress dan kecemasan performa (*performa anxiety*). Jadi secara ilmiah, *deep breathing* bisa dianggap strategi regulasi diri (*self regulation technique*) dalam meningkatkan performa panahan, khususnya di aspek mental dan hasil akurasi tembakan (Yudik Prasetyo, 2016).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan *deep breathing* dapat meningkatkan performa atlet melalui peningkatan fokus dan kontrol diri.

Pengaturan napas yang baik dapat membantu menstabilkan koordinasi gerak dan mengoptimalkan aktivitas saraf pusat saat melakukan aktivitas presisi. Dalam konteks atlet panahan divisi *recurve*, penguasaan teknik *deep breathing* menjadi sangat penting karena setiap tembakan membutuhkan kestabilan penuh antara ritme napas, kekuatan otot, dan fokus penglihatan.

Ketika atlet tidak mampu mengendalikan napas dengan baik, tubuh cenderung mengalami ketegangan, tremor kecil serta gangguan konsentrasi yang semua

memengaruhi menurunnya skor. Sebaliknya, ketika pernapasan dilakukan secara teratur dan terkontrol, otot-otot tubuh menjadi lebih rileks dan koordinasi gerak menjadi lebih efisien, sehingga meningkatkan peluang anak panah mengenai titik tengah target. Performa panahan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik dan kekuatan fisik semata, tetapi juga oleh kemampuan mengontrol kondisi psikologis dan fisiologis tubuh melalui pengaturan pernapasan.

Latihan *deep breathing* diharapkan mampu menjadi salah satu metode latihan pendukung untuk meningkatkan akurasi tembakan melalui penurunan tingkat kecemasan, peningkatan fokus, dan kestabilan tubuh saat melepaskan 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. (yudik prasetyo, 2016)

Dengan demikian, penelitian berjudul “pengaruh latihan *deep breathing* terhadap Hasil Akurasi Atlet Panahan Divisi *Recurve* Klub Olahraga Prestasi Fortius Universitas Negeri Jakarta” ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana latihan *deep breathing* dapat memberikan pengaruh terhadap hasil akurasi tembakan atlet panahan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan metode latihan panahan yang lebih

komprehensif, mencakup integrasi antara aspek fisik, teknik, dan psikologis, sehingga dapat mendukung peningkatan performa atlet secara menyeluruh.

B. Identifikasi Masalah

- a. Tingkat kecemasan atlet panahan yang tinggi sehingga memengaruhi hasil skor pada kategori *recurve*
- b. Kurangnya kesadaran atlet terhadap pentingnya pengaturan pernapasan dalam latihan maupun pertandingan.
- c. Konsentrasi yang baik didapat dari pola pernapasan yang stabil sehingga terjadinya ketenangan dan membuat tingkat hasil akurasi skor panahan yang baik.
- d. Pola *deep breathing* harus diterapkan pada pembinaan maupun *club-club* panahan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, penelitian ini terfokus kepada pengaruh latihan *deep breathing* terhadap hasil akurasi atlet panahan divisi *recurve* klub olahraga prestasi fortius Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *deep breathing* terhadap hasil akurasi atlet panahan divisi *recurve* klub olahraga prestasi fortius Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah di bidang ilmu keolahragaan, khususnya mengenai hubungan antara teknik pernapasan (*deep breathing*) dengan performa olahraga presisi seperti panahan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan teori tentang pengaruh aspek psikofisiologis, seperti pernapasan dan konsentrasi, terhadap peningkatan akurasi performa atlet.
2. Secara praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada mahasiswa khususnya dan masyarakat luas pada umumnya, penelitian ini dapat dijadikan satu sistem latihan atau kurikulum dalam suatu komunitas panahan.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan agar peneliti-peneliti lain semakin banyak termotivasi untuk melakukan penelitian tentang latihan teknik pernapasan dalam atau *deep breathing* guna meningkatkan hasil skor pada nomor pertandingan *recurve* pada atlet KOP Panahan Fortius UNJ Jakarta.

- c. Hasil penelitian ini bisa menjadi referensi bagi pelatih dan atlet. untuk melakukan program latihan *deep breathing*.
- d. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan dapat meneliti lebih dalam.

