

**PENGARUH LATIHAN *DEEP BREATHING* TERHADAP HASIL  
AKURASI ATLET PANAHAN DIVISI *RECURVE* KLUB OLAHRAGA  
PRESTASI FORTIUS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



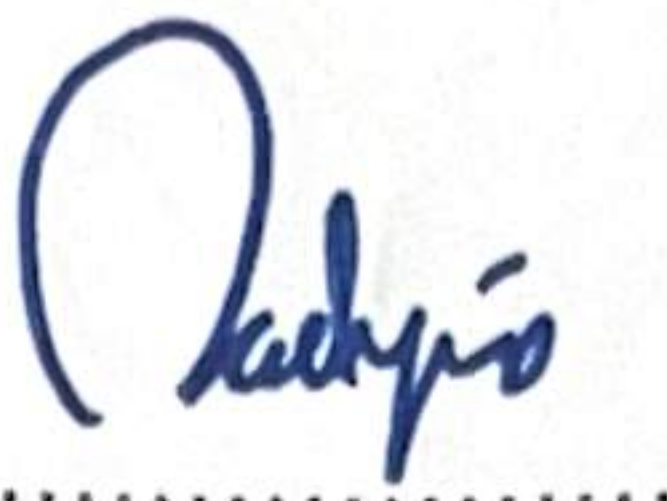
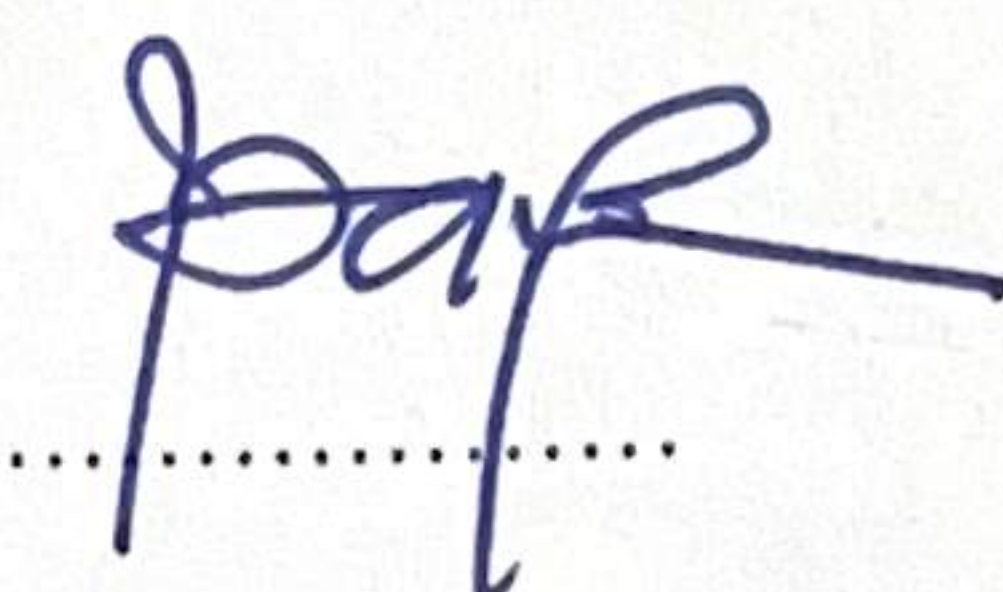
**KHONSA TSABITA  
16032621024**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2025**

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| Nama                                                                  | Jabatan    | Tanda Tangan                                                                                   | Tanggal          |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Pembimbing I</b>                                                   |            |                                                                                                |                  |
| Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or.,M.Pd<br>NIP. 199010182023212040          |            | <br>.....  | 21/1/26<br>..... |
| <b>Pembimbing II</b>                                                  |            |                                                                                                |                  |
| Dzulfiqar Diyananda, S.T.,M.Or<br>NIP. 199005172022031004             |            | <br>..... | 19/1/26<br>..... |
| <b>Anggota</b>                                                        |            |                                                                                                |                  |
| 1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or.)<br>NIP. 197908112005011001         | Ketua      | <br>..... | 19/1/26<br>..... |
| 2. Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes., AIFO.<br>NIP. 198107312006041001 | Sekretaris | <br>.....  | 19/1/26<br>..... |
| 3. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or.,M.Pd<br>NIP. 199010182023212040       | Anggota    | <br>..... | 21/1/26<br>..... |
| 4. Dzulfiqar Diyananda, S.T.,M.Or<br>NIP. 199005172022031004          | Anggota    | <br>..... | 19/1/26<br>..... |
| 5. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si<br>NIP. 197004171999031002        | Anggota    | <br>.....  | 20/1/26<br>..... |

Tanggal Lulus: 6 Januari 2026

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini Adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Desember 2025

Yang membuat pernyataan.

  
  
Khonsa Tsabita

1603621024



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Khonsa Tsabita  
NIM : 1603621024  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Alamat email : Khonsatsabita.ridwan@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Latihan Deep Breathing terhadap Hasil Akurasi Atlet Panahan Divisi Recurve Klub

Olahraga Prestasi Fortius Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 21, Januari 2026

Penulis

( Khonsa Tsabita )  
nama dan tanda tangan

**PENGARUH LATIHAN *DEEP BREATHING* TERHADAP HASIL  
AKURASI ATLET PANAHAN DIVISI *RECURVE* KLUB OLAHRAGA  
PRESTASI FORTIUS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**ABSTRAK**

Pernapasan merupakan proses fisiologis vital yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan menjaga keseimbangan sistem tubuh. Pada kondisi normal, manusia bernapas sekitar 12–20 kali per menit secara otomatis tanpa disadari. Pola pernapasan yang terlalu cepat dan dangkal dapat memengaruhi kestabilan tubuh, meningkatkan ketegangan otot, serta menurunkan kemampuan konsentrasi. Dalam aktivitas olahraga, khususnya cabang olahraga yang menuntut ketepatan dan kontrol gerak tinggi, pengaturan pernapasan menjadi salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap performa atlet. *Deep breathing* merupakan teknik pernapasan dalam yang dilakukan secara sadar, perlahan, dan terkontrol dengan melibatkan kerja optimal otot diafragma. Teknik ini bertujuan untuk memperbaiki pola pernapasan dengan meningkatkan efisiensi masuknya oksigen serta membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi. Latihan *deep breathing* diketahui mampu menurunkan ketegangan fisik, menstabilkan ritme pernapasan. Olahraga panahan termasuk olahraga presisi yang menuntut konsentrasi tinggi, kestabilan tubuh, serta koordinasi gerak yang baik dalam setiap fase tembakan. Gangguan pada pola pernapasan dapat menyebabkan ketidakstabilan postur dan mengganggu proses membidik serta melepaskan anak panah, sehingga berdampak pada akurasi tembakan. Oleh karena itu, penerapan latihan *deep breathing* dipandang relevan untuk membantu atlet panahan mengoptimalkan performa tembakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *deep breathing* terhadap akurasi tembakan atlet panahan divisi *Recurve* di Klub Olahraga Prestasi Fortius Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode pre-eksperimen dengan rancangan *one group pretest–posttest design*. Penelitian diawali dengan tes awal (*pretest*), dilanjutkan dengan pemberian latihan *deep breathing*, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*). Analisis data menggunakan *Paired Sample ttest* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001. Nilai rata-rata akurasi tembakan meningkat dari 289,45 pada *pretest* menjadi 308 pada *posttest*. Hasil perhitungan *effect size* menggunakan *Cohen's d* sebesar 1,24, termasuk kategori efek besar (*large effect*). Dengan demikian, latihan *deep breathing* terbukti memberikan pengaruh yang kuat dan efektif terhadap peningkatan akurasi tembakan atlet panahan divisi *Recurve*. **Kata kunci:** *deep breathing*, akurasi tembakan, panahan *Recurve*.

# **ACCURACY RESULTS OF ARCHERY ATHLETES IN THE RECURVE DIVISION OF THE FORTIUS PERFORMANCE SPORTS CLUB, STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

## **ABSTRACT**

*Breathing is a vital physiological process that functions to meet oxygen demands and maintain the balance of body systems. Under normal conditions, humans breathe approximately 12–20 times per minute automatically without conscious awareness. Rapid and shallow breathing patterns may affect body stability, increase muscular tension, and reduce concentration ability. In sports activities, particularly in disciplines that require high precision and motor control, breathing regulation is an important factor influencing athletic performance. Deep breathing is a breathing technique performed consciously, slowly, and in a controlled manner by optimizing the function of the diaphragm. This technique aims to improve breathing patterns by increasing oxygen intake efficiency and helping the body achieve a relaxed state. Deep breathing exercises are known to reduce physical tension and stabilize breathing rhythm. Archery is a precision sport that requires high levels of concentration, body stability, and coordinated movement during each phase of shooting. Disturbances in breathing patterns may cause postural instability and interfere with the aiming and release processes, thereby affecting shooting accuracy. Therefore, the application of deep breathing exercises is considered relevant to help archery athletes optimize their shooting performance. This study aimed to determine the effect of deep breathing exercises on the shooting accuracy of recurve archery athletes at the Fortius Achievement Sports Club, Universitas Negeri Jakarta. The research method used was a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest design. The study began with a pretest, followed by the implementation of deep breathing exercises, and concluded with a posttest. Data analysis using the Paired Sample t-test showed a significance value of 0.001. The mean shooting accuracy score increased from 289.45 in the pretest to 308 in the posttest. Furthermore, the effect size calculation using Cohen's d yielded a value of 1.24, which is categorized as a large effect. Therefore, deep breathing exercises were proven to have a strong and effective impact on improving shooting accuracy among recurve archery athletes. **Keywords:** deep breathing, shooting accuracy, recurve archery.*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat-Nya dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu penulis dengan bangga dan bahagia mengucapkan rasa syukur serta terima kasih kepada Ibu Ibu Prof. **Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE.** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Ibu **Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I serta Pembimbing Akademik dan Bapak **Dzulfiqar Diyananda, S.T, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II; serta semua pihak yang telah membersamai langkah ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Semoga karya kecil ini dapat memberi manfaat, menginspirasi, dan menjadi sumbangsih bagi pengembangan ilmu keolahragaan di masa mendatang.

Jakarta, 19 Desember 2025

Khonsa Tsabita

## DAFTAR ISI

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                               | <b>i</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                              | <b>ii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                         | <b>ii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                             | <b>iv</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                           | <b>iv</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                          | <b>v</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                       | <b>vi</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                     | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang .....                            | 1         |
| B. Identifikasi Masalah .....                      | 6         |
| C. Pembatasan Masalah .....                        | 7         |
| D. Rumusan Masalah .....                           | 7         |
| E. Kegunaan Penelitian.....                        | 7         |
| <b>BAB II TEORITIK .....</b>                       | <b>9</b>  |
| A. Deskripsi Konseptual .....                      | 9         |
| 1. Akurasi .....                                   | 9         |
| 2. <i>Deep Breathing</i> .....                     | 15        |
| 3. Atlet Panahan KOP Panahan Fortius UNJ .....     | 30        |
| B. Kerangka Berpikir.....                          | 42        |
| C. Hipotesis Penelitian.....                       | 43        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>         | <b>44</b> |
| A. Tujuan Penelitian .....                         | 44        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....               | 44        |
| C. Metode Penelitian.....                          | 44        |
| D. Populasi dan Sampel .....                       | 46        |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                   | 46        |
| F. Instrumen Penelitian.....                       | 48        |
| G. Teknis Analisis Data .....                      | 49        |
| H. Hipotesis Statistika.....                       | 51        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>53</b> |
| A. DESKRIPSI DATA .....                            | 53        |
| B. Pengujian Hipotesis.....                        | 56        |
| C. Pembahasan.....                                 | 61        |
| <b>BAB V KESIMPULAN.....</b>                       | <b>68</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 68        |
| B. Saran.....                                      | 68        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         | <b>70</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                               | <b>72</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Tabel Jadwal Perlakuan .....                                    | 47 |
| Tabel 4.1 Jenis Kelamin.....                                              | 53 |
| Tabel 4.2 Umur Kelompok Sampel (Usia Latihan) .....                       | 56 |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas .....                                      | 56 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Paired</i> T-Test.....                             | 57 |
| Tabel 4.5 Hasil Efektivitas Perlakuan latihan <i>Deep Breathing</i> ..... | 59 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Otot Fungsional .....                                               | 10 |
| Gambar 2.2 <i>Face Target</i> .....                                            | 14 |
| Gambar 2.3 Saluran Pernapasan .....                                            | 17 |
| Gambar 2.4 Kapasitas Paru-paru.....                                            | 23 |
| Gambar 2.5 Alur Pernapasan .....                                               | 29 |
| Gambar 2.6 <i>Stance</i> .....                                                 | 32 |
| Gambar 2.7 <i>Nocking</i> .....                                                | 33 |
| Gambar 2.8 <i>Set-up</i> .....                                                 | 33 |
| Gambar 2.9 <i>Drawing</i> .....                                                | 34 |
| Gambar 2.10 <i>Anchoring</i> .....                                             | 34 |
| Gambar 2.11 <i>Tighten</i> .....                                               | 35 |
| Gambar 2.12 <i>Aiming</i> .....                                                | 35 |
| Gambar 2.13 <i>Release</i> .....                                               | 36 |
| Gambar 2.14 <i>After Hold</i> .....                                            | 37 |
| Gambar 2.15 <i>Face Target</i> 122 cm dan 60 cm.....                           | 38 |
| Gambar 2.16 Alur Berpikir .....                                                | 42 |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian.....                                              | 45 |
| Gambar 3.2 Instrumen Penelitian.....                                           | 49 |
| Gambar 4.1 Diagram Presentase subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin .... | 53 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Surat Izin Mengadakan Penelitian.....                         | 72 |
| Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....                            | 73 |
| Lampiran 3 Lembar Informasi Pengaruh Latihan <i>deep breathing</i> ..... | 74 |
| Lampiran 4 <i>Informed Consent</i> .....                                 | 76 |
| Lampiran 5 Jadwal Pemberian Program Perlakuan .....                      | 77 |
| Lampiran 6 Data Hasil Penelitian .....                                   | 78 |
| Lampiran 7 Persetujuan Responden.....                                    | 80 |
| Lampiran 8 Hasil Perhitungan SPSS.....                                   | 81 |
| Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....                                   | 82 |

