

DAFTAR PUSTAKA

- Abid Failasuf Syatoto, I. (2018). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI *DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS XI *THE EFFECT OF DEEP BREATHING IN DECREASING ACADEMIC ANXIETY CLASS XI STUDENTS*.
- Aliverti, A. (2016). *The respiratory muscles during exercise*. *Breathe*, 12(2), 165–168. <https://doi.org/10.1183/20734735.008116>
- Bagas Pranata, C. (2023). LATIHAN PADA ANAK USIA 12-14 TAHUN DI GENERASI EMAS *ARCHERY CLUB*. Dalam *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)* (Vol. 2, Nomor 1).
- Daba, M., Putri Prisila, A., & Aliwafa, M. R. (2025). PENGARUH *STATIC CYCLE* DAN *DEEP BREATHING EXERCISE* PADA PASIEN *PASCA STROKE* DENGAN PENURUNAN KARDIORESPIRASI DI RUMAH SAKIT SENTRA MEDIKA CIKARANG. <https://publikasi.medikasuherman.ac.id/index.php/cmj>
- Dwi Oktafiranda, N., Fakultas, Y., & Kegiatan, A. (2021). PENGENALAN DAN PEMAHAMAN CABANG OLAHRAGA PANAHAHAN PADA ANGGOTA KARANG TARUNA JAPOS, TANGERANG SELATAN. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 2021). <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Dwi Oktafiranda, N., & Indah Ihsani, S. (2023). *Original Article*. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>
- Fierera, A. A., hernawan, & Kuswahyudi. (2022). *ayijorrekat, +ARTIKEL_AVIESENA+ARIA+F_UNJ*.
- Lo Presti, D., Romano, C., Massaroni, C., D'Abbraccio, J., Massari, L., Caponero, M. A., Oddo, C. M., Formica, D., & Schena, E. (2019). Cardio-respiratory monitoring in archery using a smart textile based on flexible fiber bragg grating sensors. *Sensors (Switzerland)*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/s19163581>
- Malik, Dr. A., Malik, Dr. S., & Kumar, S. (2017). *Sports Specific Influence on Force Vital Capacity in University Players*. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 04(02), 06–09. <https://doi.org/10.9790/6737-04020609>
- Migliaccio, G. M., Russo, L., Maric, M., & Padulo, J. (2023). *Sports Performance and Breathing Rate: What Is the Connection? A Narrative Review on Breathing Strategies*. Dalam *Sports* (Vol. 11, Nomor 5). MDPI. <https://doi.org/10.3390/sports11050103>
- Mutawarudin. (2022). *TEKNIK DEEP BREATHING* UNTUK MENGATASI KECEMASAN (Vol. 02). <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
- Nurhayati, Adiputra, I., & Adiatmika, I. P. G. (2024). *Latihan Deep Breathing* Meningkatkan Kapasitas Inspirasi Lebih Besar Daripada *Diaphragm Breathing* Pada Pengendara Motor Mahasiswa Fisioterapi S1 Regular Di Universitas Udayanà.
- okka bagus subekti. (2023). HUBUNGAN DAYA TAHAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, KOORDINASI, DAN KESEIMBANGAN TERHADAP AKURASI MEMANAH ATLET PANAHAHAN KABUPATEN BANTUL.

- Pelana, R., & Oktafiranda, N. D. (2017). Teknik_Dasar_Olahraga_Panahan.
- Rahmatika, Z. M. (t.t.). fulltext_zelika miftahul rahmatika_20711251037.
- Shinohara, H. , & Urabe, Y. (2018). *Analysis of muscular activity in archery: a comparison of skill level. The Journal of sports medicine and physical fitness.*
- Teofa, B., Wibafied, P., Yachsie, B., Kunci, K., Band, D.-T., Tahan, D., Lengan, O., & Memanah, A. (2019). *EFFECTS OF DUMBBELL-THERA BAND EXERCISE TOWARDS THE ARM MUSCLE ENDURANCE AND ARCHERY ACCURACY IN ARCHERY ATHLETES. MEDIKORA, XVIII(2), 79–85.*
- Widiastuti, A. (2015). latihan otot pernapasan dan nafas dalam untuk meningkatkan ekspansi dada dan paru dada pasien *Post op coronary artery by pass graft.*
- yudik prasetyo. (2016). PENGARUH LATIHAN *DEEP BREATHING* TERHADAP PENINGKATAN HASIL SKOR TOTAL JARAK PANAHAH RONDE NASIONAL PADA UKM PANAHAH UNY.

