



PENGARUH LATIHAN PERNAPASAN TERHADAP REGULASI EMOSI ATLET SENAM RITMIK

Sharah Shazadannisa¹, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya²

S1 Pendidikan Kependidikan Olahraga, Fakultas Ilmi Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

email: sharahshazadannisa.20139@mhs.unesa.ac.id fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

Dikirim: 01-12-2025; Direview: 01-12-2025; Diterima: 12-12-2025;

Diterbitkan: 12-12-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pernapasan terhadap regulasi emosi atlet senam ritmik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi experimental* tipe *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*) latihan pernapasan. Subjek penelitian berjumlah 6 atlet senam ritmik kelas intensif Zasis Gymnastics Club Surabaya yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala IERQ4S (Indonesian Emotional Regulation Questionnaires for Sport) yang telah lolos uji validitas. Kuesioner tersebut digunakan ketika *pre-test* pada hari pertama pemberian perlakuan dan *post-test* pada hari terakhir pemberian perlakuan. Perlakuan berupa latihan pernapasan Four Square Breathing diberikan selama 24 pertemuan dalam kurun waktu 6 minggu, dilakukan sebelum, saat, dan setelah latihan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata regulasi emosi dari 2.63 pada *pre-test* menjadi 2.91 pada *post-test*. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan data berdistribusi normal. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0.016 ($p < 0.05$), sedangkan uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi 0.039 ($p < 0.05$). Kedua hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan pernapasan *Four Square Breathing* berpengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi atlet senam ritmik. Latihan pernapasan ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program latihan untuk membantu atlet mengelola tekanan psikologis serta meningkatkan stabilitas emosional dalam latihan maupun pertandingan.

Kata kunci: latihan pernapasan, *four square breathing*, regulasi emosi, senam ritmik, IERQ4S.

Abstract

This study aims to determine the effect of breathing exercises on the emotional regulation of rhythmic gymnastics athletes. This study is a quantitative study using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. This study used a group given breathing exercise treatment. The research subjects were 6 rhythmic gymnastics athletes from the intensive class of Zasis Gymnastics Club Surabaya who were selected using a non-probability sampling technique with a purposive sampling type. Data were collected using the IERQ4S (Indonesian Emotional Regulation Questionnaires for Sport) Scale which has passed the validity test. The questionnaire was used during the pre-test on the first day of treatment and the post-test on the last day of treatment. The treatment in the form of Four Square Breathing breathing exercises was given for 24 meetings over a period of 6 weeks, carried out before, during, and after training. The results showed an increase in the average score of emotional regulation from 2.63 in the pre-test to 2.91 in the post-test. The normality test using Shapiro-Wilk showed that the data were normally distributed. The Paired Sample T-test showed a significance value of 0.016 ($p < 0.05$), while the Wilcoxon test yielded a significance value of 0.039 ($p < 0.05$). These two results indicate a significant difference before and after treatment. Therefore, it can be concluded that the Four Square Breathing breathing exercise has a positive and significant effect on improving emotional regulation in rhythmic gymnastics athletes. This breathing exercise can be recommended as part of a training program to help athletes manage psychological stress and improve emotional stability during training and competitions.

Keywords: breathing exercise, *four square breathing*, emotional regulation, rhythmic gymnastics, IERQ4S.

1. PENDAHULUAN

Regulasi emosi merupakan aspek psikologis penting yang mendukung performa atlet, termasuk pada cabang olahraga senam ritmik yang menuntut

ketelitian, keseimbangan, dan konsentrasi tinggi. Sejalan dengan pernyataan diatas (Nisa, 2021) menjelaskan bahwa pengendalian emosi adalah salah satu faktor yang bisa meningkatkan prestasi atlet. Seringkali atlet diharuskan menghadapi tekanan emosional yang mempengaruhi proses latihan, seperti rasa takut gagal, kecemasan dan frustasi yang menjadikan atlet melakukan kesalahan berulang. Menurut (Safitri & Jannah, 2020) regulasi emosi dapat meredakan rasa khawatir dan takut pada diri seorang atlet, salin itu dapat menjaga kepercayaan diri dan fokus atlet kerika bertanding. Ketika atlet memiliki mental yang kuat dan dapat mengatasi tekanan, mereka cenderung tampil lebih baik dan mampu mencapai target yang diinginkan.

Pada yang terjadi di lapangan ditemukan beberapa atlet belum bisa melakukan regulasi emosi dengan baik. Sehingga sering dijumpai ketika seorang atlet berulang kali gagal melakukan suatu gerakan, atlet tersebut akan menggerutu pada dirinya hingga membanting alat untuk latihan dan menangis. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jannah, 2014) Regulasi Emosi memiliki pengaruh penting dalam pencapaian prestasi atlet melalui konsentrasi. Atlet yang dapat meregulasi emosinya akan lebih fokus dalam melakukan rangkaian gerakan. Salah satu upaya meningkatkan konsentrasi tersebut dengan melakukan latihan relaksasi, atlet diharapkan mampu untuk tenang agar menghindari rasa takut ataupun cemas yang dapat menurunkan konsentrasi penampilan pada saat latihan dan bertanding (Sari et al., 2017).

Salah satu teknik pernapasan yang cukup sering dijumpai yakni latihan pernapasan. kehidupan sehari-hari pernapasan dapat memberikan pengaruh terhadap emosi dan kognisi (Pendeta et al., 2022). Latihan pernapasan merupakan kegiatan meditasi yang sederhana tidak memerlukan media yang rumit, serta dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ardini & Jannah, 2017) menunjukkan bahwa Teknik Relaksasi Pernafasan memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologi atlet guna menampilkan performa terbaik dalam pertandingan.

Latihan pernapasan dapat diterapkan dalam olahraga prestasi, pengaturan ritme pernapasan dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot. Latihan pernapasan memiliki peran yang signifikan dalam konteks olahraga, karena melibatkan pengaturan irama pernapasan, pengambilan udara yang kaya zat-zat penting untuk mendukung proses metabolisme tubuh, serta pengeluaran udara hasil pembakaran dalam tubuh (Ekawaldi & Liftiah, 2014). Dapat disimpulkan bahwa latihan pernapasan yang terkontrol dapat mengurangi emosi negatif secara efektif. Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan tujuan penelitian ini

adalah apakah terdapat pengaruh latihan pernapasan terhadap regulasi emosi pada atlet senam ritmik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan menggunakan metode *quasi eksperimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design* yang artinya hanya ada satu kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Subjek yang terdapat pada [penelitian ini berjumlah 6 atlet senam ritmik kelas intensif Zasis gymnastics club, dengan rentang usia 9-12 tahun. Perlakuan berupa latihan pernapasan *four square breathing* dilakukan selama 24 kali pertemuan dalam kurun waktu 6 minggu, diberikan sebelum, saat dan setelah latihan ini dilakukan.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi IERQ4S (*Indonesian Emotional regulation Questionnaires for Sport*) yang telah lolos uji validitas serta berkaitan dengan aspek budaya dan bahasa (Jannah et al., 2022). Kuesioner tersebut mengacu pada skala *emotion regulation questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh James. J Gross. Pada skala tersebut terdapat 10 item pernyataan yang terdiri dari 6 *reappraisal* dan 4 *suppression*. Jawaban untuk skala ini menggunakan skala linkert dengan poin 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (setuju) dan poin 4 (sangat setuju).

Berikut prosedur yang digunakan dalam penelitian ini :

- a) *Pre-test* merupakan tes yang dilakukan pada atlet senam ritmik pada hari pertama, dimana *pre-test* ini bertujuan mengetahui kemampuan awal atlet.
- b) Perlakuan (*Treatment*) dalam penelitian ini terhadap perlakuan yang diberikan adalah menggunakan metode latihan pernapasan *Four Square Breathing* sebelum latihan, saat latihan dan sesudah latihan dengan langkah-langkah sebagai berikut:
 1. Duduk atau berdiri (dapat disesuaikan dengan program yang dibuat) dan pejamkan mata, buat tubuh senyaman mungkin dengan keadaan yang ada
 2. Menghirup udara perlahan melalui hidung selama 4 detik
 3. Tahan napas dengan tenang selama 4 detik
 4. Hembuskan napas menggunakan mulut selama 4 detik
 5. Tahan napas sekali lagi selama 4 detik

6. Kemudian ulangi latihan pernapasan ini sebanyak 10-20 kali dalam sesi latihan
 7. Perlakuan ini dilakukan selama 24 kali pertemuan
- c) *Post-test* merupakan kegiatan tes akhir dalam pengumpulan data, dimana tujuan dari *post-test* ini untuk mengetahui hasil dari pemberian perlakuan kepada atlet setelah diberikan perlakuan berupa metode latihan pernapasan *Four Square Breathing*. *Post-test* penelitian ini akan dilakukan pada hari terakhir minggu ke-6.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk menguji data hasil penelitian terdistribusi normal atau tidak. Kemudian jika data terdistribusi normal dilanjutkan dengan uji paired sample t-test untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara data hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan. Untuk memperkuat hasil pengujian hipotesis dengan jumlah subjek yang tergolong sedikit, dilakukan uji non-parametrik yaitu uji Wilcoxon. Analisa data penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 27.0 dan Microsoft Office Excel 2021.

3. HASIL

Data yang dihasilkan dari penelitian ini berupa data *pre-test* pada hari pertama dalam minggu pertama pelaksanaan penelitian dan data *post-test* pada hari terakhir dalam minggu keenam.

Tabel 1 Hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* IERQ4S

NO	NAMA	RATA-RATA	
		Pre-test	Post-test
1	VLB	3	3
2	MAN	2	2.6
3	VMA	2.5	2.8
4	RHV	2.6	3
5	GG	3	3.2
6	MFH	2.7	2.9
		2.63333	2.91667

Setelah data hasil penelitian didapatkan, selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk data diatas. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak.

Tabel 2 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.220	6	.200*	.883	6	.283
Post-test	.293	6	.117	.915	6	.473

Dapat diperoleh hasil uji normalitas *pre-test* dengan sig 0.283 > 0.05 dan *post-test* dengan sig 0.473 > 0.05 maka dapat disimpulkan data terdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji Hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah Latihan pernapasan memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi atlet senam ritmik.

Tabel 3 Uji Hipotesis Paired Sample Test

		Paired Samples Test						
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference			
		Mean	Std. Devia	Std. Error	Lower	Upper	t	Sig. (2-tailed)
Pair	Pre-test	- .1940	.0792	-	-	-	5	.016
1	Post-test	.2833	.8	.3	.4870	.07966	3.576	
		3						

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil uji paired samples test hasil sig (2-tailed) 0.016 < 0.05 maka terdapat perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* regulasi emosi atlet berdasarkan uji parametrik ini.

Untuk memperkuat dua hasil uji diatas, dilakukan uji Wilcoxon karena penelitian ini memiliki subjek yang sedikit.

Test Statistics^a

Post-test - Pre-test	
Z	-2.060 ^b

Asymp. Sig. (2-tailed)	.039
---------------------------	------

Didapatkan nilai hasil uji wilcoxon adalah $0.039 < 0.05$. Maka terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan latihan pernapasan.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap satunya kelompok eksperimen yang terdiri dari 6 atlet ritmik dengan menggunakan instrument IERQ4S (Indonesian Emotional Regulation Questionnaires for Sport) menunjukkan peningkatan nilai rata-rata regulasi emosi setelah para atlet menjalani latihan pernapasan selama 6 minggu. Rata-rata skor *pretest* sebesar 2.63 meningkat menjadi 2.91 pada *posttest*, menunjukkan bahwa terdapat perubahan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan pernapasan. Menurut (Nansi et al., 2016) Ketika seseorang atlet sedang dalam terpengaruh emosi negatif, sebagian orang kurang bisa berfikir jernih dan dapat melakukan tindakan diluar jangkauan.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data hasil penelitian terdistribusi normal. Sehingga dapat dilanjutkan dengan analisis parametrik menggunakan uji paires sample t-test. Berdasarkan uji tersebut, nilai signifikan $0.016 < 0.05$ membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *post-test*. Hasil uji tersebut diperkuat oleh hasil uji wilcoxon yang menunjukkan hasil $p = 0.030 < 0.05$ menandakan bahwa terdapat peningkatan regulasi emosi konsisten meskipun jumlah sample yang kecil.

Berikut beberapa faktor yang ditemukan pada subjek saat perlakuan (*treatment*) berlangsung:

1. Jenis kelamin. Semua subjek dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, dimana perempuan lebih menitikberatkan pada *emotional focused coping*. Salah satunya dengan refleksi emosional dalam hal ini latihan pernapasan (Maranatha Dumai Ria, 2023).
2. Usia. Rentang usia subjek 9 – 12 tahun sedangkan standar usia dalam *Indonesian emotional regulation questionnaires for sport* (IERQ4S) adalah 18 - 40 tahun. Hal tersebut mempengaruhi tinggi dan rendahnya pemahaman subjek terhadap item IERQ4S.
3. Religiusitas. Terdapat perbedaan kepercayaan pada subjek yang dapat mempengaruhi regulasi emosi dengan atau tanpa latihan pernapasan.
4. Kepribadian. Berikut adalah beberapa kepribadian yang terdapat pada subjek diantaranya: (Curtis et al., 2015)
 - Conscientiousness (Kedisiplinan). Terdapat pada VLB

- Neurticism (Ketidakstabilan Emosi). Terdapat pada MAN dan MFH
- Extraversion (Ekstroversi). Terdapat pada VMA dan GG
- Openness (Keterbukaan). Terdapat pada RHV

Dari perbedaan kepribadian tersebut menjadikan berbeda pula hasil skor rata-rata IERQ4S.

Atlet ritmik dengan regulasi emosi yang baik dapat mengatur gerak tubuh dan ekspresi dalam gerakan yang dilakukan. Latihan pernapasan *Four Square Breathing* yang dilakukan secara rutin dapat mengatur denyut jantung yang berpengaruh dapat melepas stres terhadap tekanan tinggi yang ditimbulkan atlet ketika latihan berlangsung (Ahmed et al., 2021). Temuan ini selaras dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa latihan pernapasan ritmis dapat menstimulasi aktivitas sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan, serta membantu individu mengendalikan respons emosional.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penilitian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan pernapasan *Four Square Breathing* terbukti mampu meningkatkan kualitas regulasi emosi pada atlet senam ritmik. Sehingga atlet mampu mengurangi emosi negatif dan memberikan performa terbaik ketika latihan dan pertandingan. Hal ini dapat dibuktikan melalui peningkatan skor IERQ4S (Indonesian Emotional Regulation Questionnaires for Sport) dari *pretest* 2.6 menjadi *posttest* 2.9 berarti adalah 0.3 dan hasil uji wilcoxon ($p = 0.039 < 0.05$) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan. Latihan pernapasan ini membantu atlet menjadi lebih tenang, fokus, serta mengontrol reaksi emosional saat latihan. Dengan demikian, latihan pernapasan dapat dijadikan sebagai metode pendukung dalam program pembinaan atlet khususnya pada cabang olahraga senam ritmik.

Setelah penelitian selesai dilakukan, terdapat terdapat beberapa saran yang dapat dimanfaatkan untuk penelitian selanjutnya, sebagai berikut:

1. Saran untuk pelatih dan atlet
 - Latihan pernapasan *four square breathing* sebaiknya dijadikan bagian rutin dalam proses latihan.
 - Atlet diharapkan dapat melakukan latihan pernapasan ini secara mandiri diluar sesi latihan untuk membentuk kebiasaan mengelola stress dan emosi secara konsisten.
2. Saran untuk penelitian selanjutnya
 - Perluasan sampel, lebih banyak melibatkan atlet dari berbagai cabang

- olahraga, latar belakang berbeda, dan usia untuk mendapatkan hasil yang lebih beragam.
- Melakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama, untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan mengetahui efek jangka panjang latihan pernapasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Zasis Gymnastics Club Surabaya, pelatih serta para atlet yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada bapak ibu dosen pembimbing, penguji dan seluruh pihak yang telah membantu proses penelitian.

REFERENSI

- Ahmed, A., Devi, R. G., & Priya, A. J. (2021). Effect of Box Breathing Technique on Lung Function Test. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 25–31. <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i58a34085>
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). COMPETITIVE STATE ANXIETY PADA ATLET UKM BULU TANGKIS UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Fitria Ardini Miftakhul Jannah. *Jurnal Penelitian Psikologis*, 04(2), 1–5.
- Curtis, R. G., Windsor, T. D., & Soubelet, A. (2015). The relationship between Big-5 personality traits and cognitive ability in older adults – a review. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 22(1), 42–71. <https://doi.org/10.1080/13825585.2014.888392>
- Ekawaldi, I. Z., & Liftiah. (2014). Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi. *EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN ATLET FUTSAL YANG HENDAK BERTANDING*, 6(2), 74–78.
- Jannah, M. (2014). Model Kompetensi Psikologis Pelari Cepat 100 Meter Perorangan. *Penerapan Iptek Dan Penguatan Ilmu Keolahragaan Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Nasional*, 65125(2), 90–102.
- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2022). Confirmatory Factor Analysis: Skala Regulasi Emosi Pada Setting Olahraga di Indonesia (IERQ4S) Confirmatory Factor Analysis: The Emotion Regulation Questionnaires on Indonesian Sport Setting (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2023(01), 153–160.
- Maranatha Dumai Ria. (2023). *Resiliensi Pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang. Volume 3 Nomor 5*.
- Nansi, D., Fajar, D., Utami, T., & Psikologi, P. (2016). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU DISIPLIN SANTRI MADRASAH ALIYAH PONDOK PESANTREN QODRATULLAH LANGKAN*.
- Nisa, K. (2021). *PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL ATLET BELA DIRI*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41165>
- Pendeta, A., Diunduh, N., Ashhad, S., Kam, K., Negro, C. A. Del, & Feldman, J. L. (2022). *Irama dan Pola Pernafasan Serta Emosi*.
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET JUDO*.
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 52–63. <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6132>