

EFEK PILATES TERHADAP KESEIMBANGAN PADA ATLET OLAHRAGA PERMAINAN : *LITERATURE REVIEW*

Yulita Budi Hapsari

Abstrak

Keseimbangan merupakan komponen penting dari setiap gerakan pada olahraga. Seorang atlet harus memiliki keseimbangan yang baik untuk menjaga agar tubuhnya tetap stabil baik saat diam maupun saat bergerak. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui efek Pilates terhadap keseimbangan pada atlet olahraga permainan. Metode yang digunakan berupa pengumpulan data literatur review, tinjauan literatur menggunakan database elektronik seperti *Google Scholar*, *Science Direct*, *PubMed*, dan *Research Gate* dengan menggunakan kata kunci tertentu dalam rentang waktu 2015-2020. Dari hasil pencarian literatur hanya didapatkan 4 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Artikel tersebut dinilai kualitas metodologinya dengan menggunakan PEDro. Sampel penelitian secara umum memperlihatkan nilai signifikan, yaitu $p < 0.05$ Star Excursion Balance Test anterior CG 2.39 ± 0.9 dan EG 4.76 ± 0.9 , medial CG 1.84 ± 0.7 dan EG 3.69 ± 0.13 , posterior CG 1.94 ± 0.6 dan EG 4.56 ± 0.11 , lateral CG 2.26 ± 0.9 dan EG 4.40 ± 0.9 . Setelah dilakukan telaah literatur didapatkan hasil bahwa Pilates dengan dosis yang tepat dapat meningkatkan keseimbangan pada atlet olahraga permainan yang diukur dengan menggunakan *Star Excursion Balance Test*.

Kata kunci : Pilates, Keseimbangan, Atlet, Olahraga permainan

EFFECT PILATES ON BALANCE IN SPORT GAME ATHLETE : LITERATURE REVIEW

Yulita Budi Hapsari

Abstract

Balance is an important component of every movement in sports. An athlete must have a good balance to keep their body stable both when they moving or not. The purpose of this study is to determine the effect Pilates on balance in sport game athletes. The method of this study are collecting literature review data, the literature review use electronic databases such as Google Scholar, Science Direct, PubMed and *Research Gate* by using certain keywords in 2015-2020 time span. From the literature search result, only 4 articles were found that fit the inclusion criteria. The article assessed the quality of the methodology using the PEDro. The research sample in general shows a significant value, $p < 0.05$ Star Excursion Balance Test anterior CG 2.39 ± 0.9 dan EG 4.76 ± 0.9 , medial CG 1.84 ± 0.7 dan EG 3.69 ± 0.13 , posterior CG 1.94 ± 0.6 dan EG 4.56 ± 0.11 , lateral CG 2.26 ± 0.9 dan EG 4.40 ± 0.9 . After reviewing the literature, the result show that Pilates with right dose can improve the balance in sport game athletes as measured using the Star Excursion Balance Test.

Keywords: Pilates, Balance, Athletes, Sports games