



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

KARYA TULIS ILMIAH

YULITA BUDI HAPSARI

1710702053

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2020**



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

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Ahli Madya Kesehatan

YULITA BUDI HAPSARI

1710702053

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2020

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Yulita Budi Hapsari

NIM : 1710702053

Tanggal : 3 Juli 2020

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 3 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Yulita Budi Hapsari)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yulita Budi Hapsari
NRP : 1710702053
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

“Efek Pilates terhadap Keseimbangan pada Atlet Olahraga Permainan : *Literature Review*”

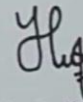
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 03 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Yulita Budi Hapsari)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Yulita Budi Hapsari
NIM : 1710702053
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Efek Pilates Terhadap Keseimbangan Pada
Atlet Olahraga Permainan : *Literature Review*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc
Ketua Penguji

Hanidar, SST.FT, M.Pd, Ftr
Penguji I

Sri Yani, SST.FT, Ftr, MSi
Penguji II (Pembimbing)

Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr
Ka. Progdil Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 3 Juli 2020

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Efek Pilates terhadap Keseimbangan pada Atlet Olahraga Permainan : *Literature Review*” dengan lancar. Dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan doa, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak yang terlibat maka dari itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr selaku Kepala Program Studi D-III Fisioterapi UPN Veteran Jakarta, ibu Sri Yani, SST.FT, Ftr, M.si selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah, Ibu, Bapak dan Hanif. Kepada teman-teman yaitu Afiva, Lia, Putri, Nala, Dhilah, Ka Tika, Nadhra, Hasrat dan teman-teman LN yang memberikan doa, dukungan, menjadi tempat keluh kesah dan berjuang bersama-sama untuk kelulusan 2020. Ayu, Cindy, Dimas, Elsa, Elseh, Ida, Indyra, Rany, Sabila, Shonna yang selalu memberi doa serta dukungan serta kepada teman-teman D-III Fisioterapi UPN Veteran Jakarta 2017 yang telah berjuang bersama dalam menempuh Pendidikan D-III Fisioterapi dan orang-orang terdekat yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberi manfaat kepada pembaca.

Jakarta, 3 Juli 2020

Penulis

Yulita Budi Hapsari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORSINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penulisan.....	3
I.4 Manfaat Review	3
BAB II LITERATURE REVIEW.....	5
II.1 Olahraga	5
II.2 Keseimbangan	7
II.3 Pilates	14
II.4 Pilates untuk Keseimbangan pada Atlet	16
BAB III METODE PENULISAN.....	17
III.1 Desain Penelitian.....	17
III.2 Kriteria Sumber.....	17
III.3 Strategi Pencarian Literatur.....	18
III.4 Strategi Analisa	18
BAB IV HASIL.....	19
IV.1 Deskripsi Penelitian yang Didapatkan	19
IV.2 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi	19
IV.3 Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data	21
BAB V PEMBAHASAN	26
V.1 Karakteristik Subjek.....	26
V.2 Karakteristik Pilates	26
V.3 Karakteristik Instrumen.....	27
V.4 Pilates Terhadap Keseimbangan Atlet Olahraga Permainan.....	28
V.2 Keterbatasan Review	30

BAB VI PENUTUP	31
VI Kesimpulan	31
DAFTAR PUSTAKA	32
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Scoring Stork Tes</i>	12
Tabel 2	Analisis PICO	18
Tabel 3	Interpretasi Penilaian PEDro.....	19
Tabel 4	Hasil Penilaian Kualitas Metodologi	20
Tabel 5	Karakteristik Studi yang Digunakam.....	21
Tabel 6	Karakteristik Intervensi.....	23
Tabel 7	Karakteristik Sampel.....	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Standing Stork Test	11
Gambar 2	Star Excursion Balance Test	13

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil Uji Metodologi dengan PEDro Scale
- Lampiran 2 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 3 Hasil Turnitin