

EFEK PILATES TERHADAP DAYA TAHAN OTOT ABDOMINAL PADA ATLET OLAHRAGA POPULER DI INDONESIA : *LITERATURE REVIEW*

Nida Fadhilah

Abstrak

Daya tahan otot, terutama otot Abdominal, penting dimiliki oleh atlet untuk dapat mempertahankan performa terbaik saat latihan maupun saat bertanding dalam jangka waktu yang lama. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui efek Pilates terhadap daya tahan otot Abdominal pada Atlet Olahraga populer di Indonesia. Metode yang digunakan berupa *literature review*. Tinjauan literature dilakukan menggunakan perangkat lunak seperti Google Scholar, SciELO, PEDro, dan Researchgate dengan menggunakan kata kunci dalam rentang tahun antara 2015-2020. Hasil pencarian ditemukan 4 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pilates yang diberikan kepada 16 sampel memperlihatkan nilai signifikan yaitu, $p < 0.001$ Curl Up Test CG 2.174, EG 3.521. Setelah dilakukan telaah jurnal didapatkan kesimpulan bahwa Pilates memiliki pengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot Abdominal pada atlet olahraga populer.

Kata kunci: Pilates, Daya Tahan Otot, Otot Abdominal, Atlet, Olahraga Populer

EFFECT OF PILATES ON ABDOMINAL MUSCLES ENDURANCE IN POPULAR SPORTS'S ATHLETE IN INDONESIA : *LITERATURE REVIEW*

Nida Fadhilah

Abstract

Muscle endurance, especially the Abdominal, is important for athletes to be able to maintain the best performance during training and when competing for long periods. This writing aims to determine the effect of Pilates on endurance of the Abdominal muscles in popular sports's athletes in Indonesia. The method used in this research is *literature review*. Literature review's carried out using software such as Google Scholar, SciELO, PEDro, and Researchgate using keywords in years between 2015-2020. The search results found 4 journals that match the inclusion criteria. Pilates given to 16 samples shows a significant value, $p < 0.001$ Curl Up Test CG 2.174, EG 3,521. After a journal review, it was concluded that Pilates has an influence on increasing Abdominal muscle endurance in popular sports athletes.

Keywords: Pilates, Muscle Endurance, Abdominal Muscle, Athlete, Popular Sport