



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

KARYA TULIS ILMIAH

NIDA FADHILAH

1710702050

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



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

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

NIDA FADHILAH

1710702050

**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 baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nida Fadhilah

NIM : 1710702050

Tanggal : 1 Juli 2020

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

Jakarta, 1 Juli 2020

Saya menyatakan,



**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 : Nida Fadhilah
NIM : 1710702050
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 Daya Tahan Otot Abdominal Pada Atlet Olahraga Populer Di Indonesia : *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 : 1 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Nida Fadhilah)

PENGESAHAN

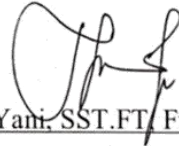
Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh :

Nama : Nida Fadhilah
NIM : 1710702050
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Efek Pilates Terhadap Daya Tahan Otot Abdominal
Pada Atlet Olahraga Populer Di Indonesia :
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



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



Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr

Ka. Progdri Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 1 Juli 2020

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia serta kemudahan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Efek Pilates Terhadap Daya Tahan Otot Abdominal Pada Atlet Olahraga Populer Di Indonesia : *Literature Review*”. Penulis menyadari bahwa penulisan karya tulis ilmiah ini tidak bisa dilakukan tanpa dukungan banyak pihak. Maka penulis menyampaikan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada Allah SWT. yang berkat Rahmat-Nya penulis bisa sampai dititik ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada keluarga besar, Abi, Umi, Nada, Syifa, Salsa, dan Putri yang senantiasa memberikan support, berdoa untuk kesuksesan penulis, kepada anggota kelompok penelitian, Yulita, Afiva, Tika, sahabat terdekat, Biil dan Je, serta teman-teman D-III Fisioterapi angkatan 2017 khususnya kelas B yang saling menyemangati, saling memotivasi. Rasa terima kasih juga penulis ucapkan untuk para dosen dan staff jurusan D-III Fisioterapi yang tidak kenal lelah mengajar dan berbagi ilmu kepada penulis. Terakhir, untuk TVXQ dan Seventeen, Terima kasih sudah menemani penulis selama proses pembuatan karya ilmiah dengan lagu-lagunya yang memotivasi.

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 pembacanya.

Jakarta, 1 Juli 2020

Penulis

(Nida Fadhilah)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	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 Penulisan.....	4
I.3 Tujuan Penulisan	4
I.4 Manfaat Penulisan	4
 BAB II LITERATURE REVIEW	 6
II.1 Olahraga	6
II.2 Daya Tahan Otot.....	9
II.3 Otot Abdominal	12
II.4 Peran Otot Abdominal Pada Olahraga.....	14
II.5 Pilates	15
 BAB III METODE PENELITIAN	 16
III.1 Desain Penelitian	16
III.2 Kriteria Inklusi.....	16
III.3 Kriteria Eksklusi	16
III.4 Strategi Pencarian Literature	16
III.5 Strategi Analisa	17
 BAB IV HASIL	 18
IV.1 Deskripsi Hasil Penelitian	18
IV.2 Hasil Penilaian Kualitas Metodologi	18
IV.3 Hasil Ekstraksi dan Sintesis Data	19
 BAB V PEMBAHASAN	 25
V.1 Karakteristik Subjek	25
V.2 Karakteristik Pilates.....	26
V.3 Pilates Terhadap Daya Tahan Otot Abdominal Pada Atlet.....	27
V.4 Keterbatasan Review	28

BAB VI PENUTUP	29
VI.1 Kesimpulan.....	29
DAFTAR PUSTAKA	30
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Analisis PICO	17
Tabel 2	Interpretasi Penilaian <i>PEDro Scale</i>	18
Tabel 3	Karakteristik Studi	19
Tabel 4	Karakteristik Intervensi.....	22
Tabel 5	Karakteristik Subjek	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tabel Jenis Olahraga.....	7
Gambar 2	Parameter Sit-Up Test Pada Laki-laki	11
Gambar 3	Parameter Sit-Up Test Pada Perempuan	12
Gambar 4	Penampang Otot Abdominal	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Penilaian PEDro
Lampiran 2	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 3	Hasil Uji Turnitin