

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

“*Men Sana in Corpore Sano*, Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.” Begitulah salah satu semboyan terkenal milik seorang tokoh bernama Decimus Lunius Juvenalis yang dituangkan dalam karyanya yang berjudul Satire X. Ujaran tersebut sangat cocok dilontarkan kepada para pemuda. Untuk menjadi pribadi yang prima tidak hanya diperlukan kecakapan mental, tapi juga memerlukan kecakapan fisik. Salah satu cara untuk mendapatkan hal tersebut adalah dengan berolahraga.

Olahraga adalah kumpulan gerakan olah tubuh yang menimbulkan efek positif bagi keseluruhan tubuh. Selain itu olahraga juga membantu menstimulus otot untuk bergerak (Bessy Sitorus, 2015). Olahraga juga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dapat mengembangkan, membangkitkan dan memajukan potensi jasmani dan rohani seseorang (Hidayat & Indardi, 2015). Dengan rutin berolahraga, kecakapan fisik seseorang bisa meningkat dan dapat menjalani aktivitas sehari-hari dalam keadaan bugar serta dapat membawa energi positif pada kesehatan rohani.

Ada banyak contoh jenis olahraga di dunia. Menurut laporan dari hasil Konferensi Bethesda ke-36, olahraga dibagi menjadi 2 jenis berdasarkan tipe dan intensitas *exercise* atau latihan yang dilakukan. Jenis tersebut adalah olahraga statik dan olahraga dinamik. Olahraga dinamik merupakan olahraga yang melibatkan perubahan panjang otot dan gerakan sendi dengan kontraksi ritmik yang berkembang menjadi kekuatan intramuskuler dalam jumlah yang kecil. Sedangkan olahraga statik adalah olahraga yang melibatkan pengembangan kekuatan intramuskuler yang besar dengan sedikit atau tidak ada perubahan panjang otot atau gerakan sendi (Levine et al., 2015).

Dalam berolahraga, pemain olahraga professional atau atlet melakukan banyak gerakan seperti melompat, berjongkok, dan mengubah posisi. Bahkan di beberapa cabang olahraga, contohnya Badminton, atlet melakukan gerakan tersebut secara berulang dalam waktu yang relatif singkat (Ozmen & Aydogmus, 2016). Selain melompat, berjongkok, dan mengubah posisi, berlari juga termasuk salah satu gerakan yang banyak dilakukan. Gerakan-gerakan tersebut mengharuskan atlet mempunyai *physical fitness* atau kebugaran fisik yang baik.

Physical fitness atau kebugaran fisik didefinisikan sebagai seperangkat atribut atau kemampuan individual yang kita miliki atau kita capai, yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kebugaran fisik dibagi menjadi 2 yaitu *health related physical fitness* atau berkaitan dengan kesehatan fisik yang terdiri dari 5 komponen dan *skill related physical fitness* atau berkaitan dengan keterampilan yang terdiri dari 6 komponen (Sukanti, Zein, & Budiarti, 2016).

Diantara banyaknya komponen kebugaran fisik, terdapat salah satu komponen yang dapat mempengaruhi kualitas olahraga yang dimainkan. Komponen tersebut adalah *Muscular Endurance* atau daya tahan otot. Daya tahan otot adalah kemampuan suatu otot/grup otot untuk melakukan pekerjaan tertentu secara terus menerus dalam waktu lama tanpa merasa lelah (Puspitasari, 2019). Daya tahan otot dapat diartikan juga sebagai kemampuan otot untuk mengerahkan seluruh kekuatannya pada jumlah waktu atau jumlah pengulangan tertentu (Flynn et al., 2018). Dengan daya tahan otot yang baik, sangat memungkinkan bagi atlet untuk melakukan banyak gerakan berulang dalam waktu yang lama.

Untuk meningkatkan atau mempertahankan daya tahan otot yang kita miliki, kita harus memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Faktor tersebut antara lain aspek genetik, biologis, keluarga, lingkungan, dan perilaku seperti gender, tingkat aktivitas fisik per hari, dan komposisi lemak tubuh. Faktor seperti gender dan aspek genetik serta biologis termasuk faktor yang tidak bisa dirubah. Sedangkan faktor seperti tingkatan aktivitas fisik dapat dirubah. Jika kita rajin memperhatikan faktor tersebut secara rutin, misalkan dengan dilakukan pengukuran berkala dll., maka kita akan mendapatkan kemampuan daya tahan otot yang baik (Bianco et al., 2018).

Otot Abdominal atau otot perut merupakan salah satu otot yang aktif saat sedang berolahraga. Otot Abdominal, yang terhimpun dalam dinding Abdominal, terbagi menjadi 4 macam. Pada dinding Abdominal bagian anterolateral, terdapat 3 otot yang mendatar (*m. external abdominal oblique*, *m. internal abdominal oblique*, dan *m. transversus abdominis*) yang terhubung dalam 1 lapisan kosentris dan dihubungkan oleh 1 otot vertikal digaris tengah (*m. rectus abdominis*) (Chin et al., 2017). Otot Abdominal merupakan otot *core* atau otot inti tubuh. Jadi, otot Abdominal yang kuat sangat penting untuk dimiliki, terutama untuk atlet. Jika otot Abdominal kuat, akan dapat meningkatkan daya tahan otot saat berolahraga dan saat mengerjakan pekerjaan fisik lainnya serta meningkatkan kebugaran tubuh.

Salah satu fungsi utama dari otot Abdominal adalah melakukan gerakan fleksi dan rotasi *trunk*. Jika ditafsirkan dalam konteks berolahraga, gerakan tersebut dapat berupa gerakan membungkuk dan memutar badan. Contohnya membungkuk untuk mengambil atau menangkis operan dari lawan dan memutar badan untuk mengoper kepada anggota sesama tim. Agar dapat memaksimalkan kemampuan tangkisan, operan serta meningkatkan atau mempertahankan daya tahan otot, *exercise* atau latihan merupakan jawabannya.

Exercise atau latihan memiliki banyak jenis, seperti senam aerobic, *calisthetic*, pilates, dan *exercise ball* (Fichera, 2008, dan Hoffman, 2006, dalam Trisnowiyanto, 2016). *Exercise* atau latihan jenis Pilates di klaim dapat meningkatkan *Muscular endurance* atau daya tahan otot, terutama pada otot-otot Abdominal (Aras, Rauf, Nasaruddin, & L, 2018). Pilates sendiri adalah latihan olah pikiran dan tubuh yang membutuhkan stabilitas, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kemampuan untuk mengendalikan otot, postur, dan pernafasan. Latihan Pilates dapat dilakukan diatas matras atau menggunakan peralatan khusus (Preeti, Kalra, Yadav, & Pawaria, 2019).

Saat ingin membuat program *exercise* atau latihan, perlu persiapan matang dari pelatih, pemain serta tenaga ahli penyerta guna memberikan hasil latihan yang mumpuni, terutama dari segi manfaat dan efek program latihan terhadap tubuh. Salah satu tenaga ahli penyerta yang dapat merumuskan program latihan adalah fisioterapi.

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, *elektroterapeutis* dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (PERMENKES, 2015).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam dengan membuat suatu penulisan yang berjudul “Efek Pilates Terhadap Daya Tahan Otot Abdominal Pada Atlet Olahraga Populer Di Indonesia : *Literature Review*”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka didapatkan rumusan masalah, yaitu “Bagaimana Efek Pilates Terhadap Daya Tahan Otot Abdominal Pada Atlet Olahraga Populer Di Indonesia”.

I.3 Tujuan Penulisan

Untuk mengkaji efek Pilates terhadap daya tahan otot Abdominal pada atlet olahraga populer di Indonesia dengan metode *literature review*.

I.4 Manfaat Penulisan

I.4.1 Bagi Penulis

Mengetahui dan menambah pengetahuan terkait efek Pilates terhadap daya tahan otot Abdominal pada atlet olahraga populer di Indonesia serta untuk melengkapi syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.4.2 Bagi Institusi

Menjadi sumber informasi dan referensi mengenai efek Pilates terhadap daya tahan otot Abdominal pada atlet olahraga populer di Indonesia bagi mahasiswa-mahasiswi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat mengenai efek Pilates terhadap daya tahan otot Abdominal pada atlet olahraga populer di Indonesia.