

EFEK PILATES TERHADAP KEKUATAN OTOT *LOWER LIMB* PADA ATLET OLAHRAGA PERMAINAN : LITTERATURE REVIEW

Afiva Shakina

Abstrak

Kekuatan otot merupakan dasar dalam melakukan suatu gerakan. Seorang atlet membutuhkan kekuatan otot yang bagus untuk menunjang suatu gerakan yang berat. Atlet yang memiliki otot tungkai yang kuat dapat berpengaruh pada saat berlari, menendang, melompat, berpindah tempat dengan cepat. Oleh karena itu kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan cara latihan pilates. Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui efek pilates terhadap kekuatan otot *lower limb* pada atlet olahraga permainan. Metode yang digunakan berupa pengumpulan data literatur review, tinjauan literatur dilakukan dengan menggunakan beberapa elektronik *database* seperti *Google Scholar*, *Research Gate*, *Pubmed*, *Science Direct* dalam kurun waktu 2014-2020. Dari hasil pencarian literatur yang didapatkan hanya 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Artikel tersebut dilakukan penilaian kualitas metodologi dengan menggunakan *Physiotherapy Evidance Database Rating Scale (PEDro Scale)*. Sampel penelitian secara umum menunjukkan nilai yang signifikan dengan nilai $P < 0,05$. Setelah meninjau literatur dengan hasil bahwa terdapat 3 artikel yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kekuatan otot *lower limb* dan 2 artikel tidak menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kekuatan otot *lower limb*.

Kata kunci : Pilates, Kekuatan otot *lower limb*, Badminton, Voli, Tenis.

EFFECT OF PILATES ON LOWER LIMB STRENGTH IN SPORT GAME ATHLETE : LITTERATURE REVIEW

Afiva Shakina

Abstract

Muscle strength is basic for movement. Athletes need good muscular strength to support a heavy movement. Athletes who have lower limb strength can help when running, kicking, jumping, and moving quickly. Therefore muscle strength can be increased by Pilates exercise. Pilates to increase lower limb strength in athletes sport game. The method used consists of library data literature review, literature collection using electronic database such as Google Scholar, Research Gate, Pubmed, and Science Direct in the period 2014-2020. From the literature search results, only 5 articles that meet the inclusion criteria, this article conducted a quality methodological assessment using The Physiotherapy Evidence Database Rating Scale (PEDro Scale). The research sampel in general shows a sigtificant value, $P < 0.05$. After reviewing the literature with the result that 3 articles show a significant increase in lower limb strength and 2 articles do not show a significant increase lower limb strength.

Keywords: Pilates, Lower Limb Strength, Badminton, Volley, Tennis.