

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Aktifitas yang banyak di gemari oleh masyarakat Indonesia adalah olahraga. Olahraga bisa dilakukan dimana saja. Seharusnya tidak ada alasan untuk tidak berolahraga tetapi terkadang suka malas untuk melakukannya. Dengan berolahraga membuat tubuh kita menjadi lebih *fit* dan sehat secara jasmani maupun rohani. Olahraga saat ini merupakan gaya hidup bagi sebagian masyarakat, diberbagai tempat sering menjumpai seseorang yang sedang melakukan olahraga. Orang yang olahraga mempunyai tujuan untuk menjaga kesehatan tubuh. Olahraga juga menjadi kebutuhan hidup manusia yang harus dipenuhi karena memiliki banyak manfaat bagi tubuh (Hidayat & Indardi, 2015).

Olahraga menurut sudut pandang Ilmu faal adalah gerak raga yang terencana dan teratur dilakukan secara sadar agar menambah kemampuan fungsional sesuai dengan tujuan dalam berolahraga (Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015). Di Indonesia ini terdapat beberapa cabang olahraga yang tumbuh di kalangan masyarakat baik di lingkungan pendidikan hingga masyarakat umum. Terdapat berbagai macam olahraga seperti atletik, senam, olahraga air, olahraga bela diri, olahraga permainan ataupun olahraga rekreasi. Tetapi dari sekian banyak olahraga yang berkembang, olahraga permainan merupakan olahraga yang banyak disukai oleh masyarakat (Zahidi, 2015). Contoh-contoh olahraga permainan seperti: Voli, badminton, basketball, tennis, hookey, soccer, football yang lainnya. Olahraga permainan adalah olahraga yang banyak peminatnya di kalangan masyarakat Indonesia.

Olahraga harus dengan aturan serta teknik yang benar dalam permainannya. Teknik dan aturan dalam berolahraga adalah aspek yang penting dalam keberhasilan yang ingin dicapai. Untuk mencapai prestasi yang tinggi memerlukan usaha dan tenaga yang ekstra. Faktor penentu prestasi atlet dipengaruhi oleh banyak faktor seperti kualitas latihan, teknik serta kondisi fisik. Selain teknik, kondisi fisik dan mental juga mempengaruhi pemain. Menjadi tantangan pelatih untuk

meningkatkan kondisi fisik atlet, seperti fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, koordinasi gerakan, kelincahan dan daya tahan (Riva & Supriyadi, 2015).

Dalam pelatihan olahraga, *physical fitness* atau aktivitas fisik yang bagus merupakan kunci keberhasilan seorang atlet. *Physical fitness* mempengaruhi peningkatan gerakan yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet. Atlet yang memiliki *physical fitness* yang baik dapat meningkatkan keterampilan olahraga dan juga meminimalisir terjadinya cedera (Xu, 2015). Tingkat *physical fitness* yang bagus mempunyai ciri sebagai berikut: (1) Kuat saat beraktivitas atau olahraga yang berat. (2) Memiliki kemampuan dalam melakukan olahraga tanpa cepat lelah. (3) Memiliki daya tahan kardiovaskuler dalam melakukan olahraga yang melelahkan. (4) Mempunyai kelincahan agar dapat bergerak dengan bebas. (5) Mempunyai kecepatan untuk bisa bergerak cepat. (6) mempunyai kontrol dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh. *Physical fitness* memiliki beberapa komponen antara lain yaitu, kelentukan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, komposisi tubuh, kecepatan reaksi, daya tahan otot dan kardiorespirasi, balance, serta kekuatan otot (Fikri, 2017).

Kekuatan ialah dasar semua komponen kondisi fisik kerana dapat menunjang aktivitas olahraga yang berat. Jika mempunyai kekuatan yang bagus maka kondisi fisik lainnya bisa ditingkatkan. Kebanyakan dalam olahraga mengikut sertakan gerakan yang berasal dari kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot ini digunakan untuk menghasilkan tenaga yang banyak untuk menggerakkan anggota tubuh (Ardianto, 2018). Otot adalah sebuah jaringan yang memiliki fungsi untuk alat gerak aktif yang berfungsi menggerakkan tulang. Pada saat kita bergerak ataupun beraktifitas itu tidak luput dari peran otot, karena berperan penting dalam tubuh manusia (Hasanuddin, 2019).

Kekuatan otot merupakan kesanggupan otot atau grup otot dalam melakukan sekali kontraksi *maximal* melawan beban tahanan. Yang paling diperlukan untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh ialah kekuatan otot. Hal ini karena otot adalah alat penggerak tubuh saat melakukan aktivitas fisik serta dapat membantu lebih kuat stabilitas sendi (Budiarsa, Kanca, Putu, & Sri, 2014).

Kekuatan otot ekstremitas bawah atau *lower limb* sangat penting dalam olahraga karena dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, serta untuk menghasilkan tenaga yang dibutuhkan untuk gerakan yang eksplosif. Kekuatan ekstremitas bawah memiliki peran penting dalam olahraga karena membantu dalam menghasilkan gerak kaki yang lebih baik dan lebih cepat. Jika ekstremitas bawah mempunyai kekuatan yang baik dapat memungkinkan untuk bisa berhenti dengan tepat dan mengubah arah dengan cepat (Preeti, Kalra, Yadav, & Pawaria, 2019). Kekuatan otot *lower limb* sangat penting bagi atlet. Memiliki kekuatan otot *lower limb* yang bagus akan menambah prestasi atlet. Karena otot-otot tungkai diperlukan dalam menendang, berlari, melompat serta berpindah tempat secara cepat dan tepat yang sangat dibutuhkan oleh seorang atlet.

Kekuatan otot mempengaruhi kemampuan yang lain seperti power, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan. Apabila ototnya tidak kuat maka kemampuan yang lain ikut melemah seperti powernya berkurang, daya tahan melemah, kecepataannya berkurang, serta kelincahannya menurun yang mengakibatkan ketidaksanggupan otot dalam melakukan gerakan yang berat. Tanpa adanya kekuatan otot tubuh tidak mampu dalam memulai suatu gerakan. Dengan kekuatan otot yang baik atlet bisa melompat lebih tinggi, melempar lebih jauh, serta berlari lebih cepat.

Atlet yang tidak memiliki kekuatan yang baik maka akan mengalami mudah cedera, kelelahan, dan tenaga yang dihasilkan sedikit sehingga performance yang dilakukan kurang baik dan tidak bisa mengimbangi permainan lawan. Oleh karena itu di perlukan kekuatan yang bagus supaya atlet bisa bermain maksimal dan mendapatkan prestasi di bidangnya.

Pada saat meningkatkan kekuatan otot diperlukan latihan-latihan yang teratur dengan intensitas yang sesuai sehingga menghasilkan otot-otot yang lebih kuat dan berfungsi dengan baik (Zahidi, 2015). Terdapat berbagai macam jenis latihan untuk menambah kekuatan otot. Mulai dari latihan *Plyometric training*, *Circuit training*, hingga Pilates. Latihan tersebut dapat bermanfaat untuk meningkatkan *performance* kekuatan otot.

Pilates adalah latihan penguatan otot dan penguluran pada *core* yaitu perut, *pelvic*, dan punggung dengan tujuan meningkatkan *strength*, fleksibilitas, daya tahan otot dan kardiovaskuler sehingga kestabilan tubuh dapat terjaga dengan melalui kontrol pernafasan sehingga memberikan pengaruh untuk memperbaiki sistem kardiovaskuler dan juga memberikan efek relaksasi pada tubuh (menurut Brignell, 2004 yang dikutip oleh Trisnowiyanto, 2017). Pilates mengembangkan metode komprehensif untuk latihan *stretching* dan *strengthening* yang bertujuan untuk menciptakan tubuh yang kuat dan lentur.

Pilates terbagi menjadi 2 bentuk latihan yaitu *mat* dan *apparatus exercise*. *Mat* pilates ialah latihan dasar yang dilakukan di atas matras biasanya pada posisi terlentang, tengkurap, dan duduk untuk menstabilisasi *core* sedangkan *apparatus exercise* merupakan untuk memvariasikan gerakan dan postur tubuh dengan menggunakan alat alat (Trisnowiyanto, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang “Efek Pilates Terhadap Kekuatan Otot *Lower Limb* Pada Atlet Olahraga Permainan : *Litterature Review*”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan oleh penulis beberapa rumusan masalah antara lain:

“Bagaimana Efek Pilates Terhadap Kekuatan Otot *Lower Limb* Pada Atlet Olahraga Permainan ?”

I.3 Tujuan Penulisan

Untuk mengkaji efek pilates terhadap kekuatan oto *lower limb* pada atlet olahraga permainan dengan metode *litterature review*.

I.4 Manfaat Penulisan

I.4.1 Manfaat Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis untuk dapat menambah pengetahuan di bidang kesehatan khususnya fisioterapi mengenai latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot, mengetahui efek dari latihan Pilates terhadap kekuatan otot pada atlet serta sebagai salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D-III Fisioterapi.

I.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi untuk mendapat informasi dan ilmu pengetahuan mengenai efek Pilates terhadap kekuatan otot pada atlet serta dapat mengembangkan Teknik dan taktik dalam meningkatkan prestasi dibidangnya.

I.4.3 Manfaat Bagi masyarakat

Manfaat bagi masyarakat untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai tentang efek pilates terhadap kekuatan otot pada atlet olahraga permainan.