

# **EFEK PILATES TERHADAP FLEKSIBILITAS ATLET *TEAM SPORTS* : *LITERATURE REVIEW***

**Annisa Rasuantika**

## **Abstrak**

Salah satu komponen fisik yang dibutuhkan atlet yaitu fleksibilitas. Fleksibilitas merupakan kemampuan sendi tubuh melakukan gerakan seluas-luasnya. Latihan pilates ditunjukkan untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan. Tujuan penulisan ini adalah untuk melakukan kajian efek pilates terhadap fleksibilitas atlet *team sports* terhadap artikel-artikel ilmiah yang ada. Metode penelitian yang digunakan berupa *Literature Review*. Artikel ilmiah yang digunakan yaitu penelitian berjenis *Randomize Control Trial* dengan judul sesuai kata kunci dalam rentang tahun 2015-2020. Ditemukan 4 jurnal yang bisa digunakan sesuai dengan kriteria penulisan. Berdasarkan pengukuran *sit and reach test* hasil penelitian 2 artikel menunjukkan peningkatan yang signifikan pada fleksibilitas kelompok pilates dengan nilai  $P < 0,05$ . Selain itu, menurut salah satu artikel, pilates memiliki efek untuk meningkatkan kemampuan permainan *service* dan *smash*. Yang berarti pilates memiliki efek yang dapat meningkatkan baik komponen fleksibilitas maupun kemampuan permainan atlet *team sports* yang dipengaruhi oleh fleksibilitas.

**Kata Kunci:** *Sit and reach test*, Bola tenis, Sepak bola, Bola voli, *Literature review*.

# **EFFECT OF PILATES ON FLEXIBILITY OF TEAM SPORTS ATHLETES : *LITERATURE REVIEW***

**Annisa Rasuantika**

## **Abstract**

One of the physical components that needed by athletes is flexibility. Flexibility is the ability of joints to move through their full range. Pilates is purposed to improve body flexibility and strength. The purpose of this paper is to study the effect of pilates on the flexibility of sports teams athletes based from existing literature. This paper use the Literature Review method. The literature used in this paper is a Randomize Control Trial type in the range of 2015-2020. The literature that have been found are screened based on paper criteria and tested using the methodology quality PEDro Scale. There are 4 journals that can be used according to paper criteria.. Based from sit and reach test, the results from 2 literature showed a significant increase in the flexibility of the pilates group with a value of  $P < 0.05$ . in addition, according from 1 literature, pilates increasing service and smash abilities. Which means that Pilates have an effect to increas the flexibility component or playing abilities of team sports athletes.

**Keywords:** Sit and reach test, Tennis Ball, Football, Volleyball, Literature review.