

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Pilates terhadap Fleksibilitas Otot Trunk pada Pra Lansia

Amellia Ramadhani Damayanti, Nuniek Nugraheni, Yulia Trisnawati

Latar Belakang: Fleksibilitas adalah kemampuan otot untuk bergerak tanpa disertai rasa nyeri. Bertambahnya usia akan berpengaruh terhadap penurunan fleksibilitas dan akan mengganggu kemampuan fungsional sehari – hari seperti duduk ke berdiri, berjalan, membungkuk, meraih sesuatu ke depan dan mengangkat beban. Latihan pilates merupakan salah satu jenis latihan yang digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas. Dengan meningkatnya fleksibilitas akan memperbaiki kemampuan fungsi gerak tubuh serta mengurangi risiko cedera.

Tujuan : Skripsi ini memiliki tujuan untuk mencari pengaruh latihan pilates terhadap fleksibilitas otot *trunk* pada pra lansia.

Metode Penelitian: Kajian jurnal ini menggunakan design *literature review* dengan menggunakan sepuluh jurnal dalam telaah kepustakaan yang diperoleh dari *Science Direct*, *Springer*, dan *Elsevier*.

Hasil dan kesimpulan: Terdapat pengaruh latihan pilates terhadap peningkatan fleksibilitas otot *trunk* pada pra lansia.

Kata Kunci: fleksibilitas, Pilates

ABSTRACT

Effect of Pilates Exercise on Trunk Muscle Flexibility in the Elderly

Amellia Ramadhani Damayanti, Nuniek Nugraheni, Yulia Trisnawati

Background : Flexibility is the ability of muscles to move without pain. Increasing age will affect the decrease in flexibility and will interfere with daily functional abilities such as sitting to stand, walk, bend, reach for something forward and lift weights. Pilates training is one type of exercise used to increase flexibility. With increased flexibility, it will improve the ability of bodily functions and reduce the risk of injury.

Purpose: The study aims to explore the effect of pilates training on the flexibility of trunk muscles in the elderly.

Methods: This journal study uses a design literature review using ten journals in the literature review obtained from Science Direct, Springer, and Elsevier.

Results and conclusions: There is an effect of pilates training on the increased flexibility of trunk muscles in the elderly.

Keywords : flexibility, Pilates