

Efek corrective exercise pada kinerja otot pelajar sekolah menengah dengan anterior pelvic tilt = The effects of corrective exercise on muscle performance in junior high school and high school students with anterior pelvic tilt

Brian Reggie Suwandy, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920527705&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang Atlet dengan variasi postur pada area lumbal memiliki risiko cedera hamstring lebih tinggi. Salah satu variasi postur yang dapat mengganggu adalah Lower Crossed Syndrom. Anterior Pelvic Tilt yang merupakan bagian dari Lower Crossed Syndrom menjadi salah satu faktor risiko penyebab cedera pada atlet. Corrective exercise perlu dilakukan untuk mendapatkan perbaikan kinerja otot, mencegah terjadinya cedera, dan meningkatkan performa saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan dasar upaya pencegahan cedera karena ketidakseimbangan kinerja otot terkait dengan variasi postur pada pelajar yang menekuni olahraga bola basket. Metode Penelitian ini menggunakan desain Randomized Controlled Trial. Corrective exercise yang diberikan pada kelompok uji berupa inhibitory self-myofascial release, lengthening techniques, activation, dan integration. Hasil Perbandingan hasil perubahan kelompok intervensi dan kontrol didapatkan perubahan daya tahan otot fleksor pada kelompok intervensi secara statistik bermakna ($p < 0,05$). Kelompok intervensi mengalami perbaikan sudut Anterior Pelvic Tilt baik dari sisi kiri maupun kanan setelah melakukan corrective exercise. Pada kelompok kontrol perbaikan ini tidak ditemukan. Pada kelompok intervensi perbaikan sudut pelvic tilt tidak bermakna namun secara klinis perubahan tersebut mengubah status dari Anterior Pelvic Tilt menjadi normal. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan peningkatan sudut pelvic tilt kanan dan kiri menjadi lebih besar walaupun secara statistik tidak bermakna. Kesimpulan Corrective Exercise memberikan perbaikan daya tahan otot batang tubuh, serta perbaikan sudut pelvic tilt untuk pelajar sekolah menengah dengan variasi postur Anterior Pelvic Tilt.

.....Background Athletes with posture variations in the lumbar area have a higher risk of hamstring injuries. One of the posture variations that might cause a problem is Lower Crossed Syndrome. Anterior Pelvic Tilt, part of Lower Crossed Syndrome, is a risk factor for causing injury to athletes. Corrective exercise could improve muscle performance, prevent injury, and improve competing performance. This study aims to obtain a basis for preventing injuries due to imbalances in muscle performance associated with variations in posture in basketball student- athlete. Methods This study used a randomized controlled trial design. The corrective exercises given to the test group were inhibitory self-myofascial release, lengthening techniques, activation, and integration. Results A comparison of the changes in the intervention and control groups showed that changes in flexor muscle endurance in the intervention group were statistically significant ($p < 0,05$). The intervention group experienced an improvement in the Anterior Pelvic Tilt angle following corrective exercises. In the control group, there was an improvement. In the intervention group, the correction of the pelvic tilt angle was insignificant, but clinically the change altered the status from Anterior Pelvic Tilt to normal. In the control group, the increase in pelvic tilt angles was more remarkable, although not statistically significant. Conclusion Corrective exercise provides improvement in trunk muscle endurance and improvement of pelvic tilt angles for junior high school and High School students with variations of Anterior Pelvic Tilt Posture.