

THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN PREVENTING HAMSTRING INJURIES IN FUTSAL PLAYERS

PERAN FISIOTERAPI DALAM PENCEGAHAN CEDERA HAMSTRING PADA PEMAIN FUTSAL

Marliana¹⁾, Alfitri Yana Yunita²⁾, Fabian Ahmad³⁾

¹⁾ Universitas Awal Bros

e-mail : marlianaphysio1@gmail.com

ABSTRACT

Hamstring injuries are among the most common musculoskeletal injuries experienced by futsal players due to explosive movements such as sprinting, rapid directional changes, and powerful kicks. Physiotherapy plays a crucial role in preventing hamstring injuries through strength training, stretching, and proper biomechanical techniques. This study aims to analyze the role of physiotherapy in preventing hamstring injuries in futsal players. This research employs a qualitative descriptive design using in-depth interviews and observations with futsal players undergoing preventive physiotherapy programs. The sample consists of professional and amateur futsal players with a history of hamstring injuries or at risk of experiencing them. Data were analyzed to identify the most effective physiotherapy strategies in reducing injury risk. The results indicate that physiotherapy programs incorporating eccentric hamstring exercises, dynamic stretching, pelvic stabilization techniques, and biomechanical education significantly reduce the risk of hamstring injuries in futsal players. Additionally, fatigue management and proper recovery strategies also contribute to preventing recurrent injuries. Therefore, physiotherapy should be an integral part of futsal players' training programs to enhance performance and reduce injury risks.

Keywords : *Physiotherapy, Hamstring Injury, Prevention, Futsal Players, Biomechanics.*

ABSTRAK

Cedera hamstring merupakan salah satu cedera muskuloskeletal yang sering dialami oleh pemain futsal akibat gerakan eksplosif seperti sprint, perubahan arah yang cepat, dan tendangan yang intens. Fisioterapi berperan penting dalam pencegahan cedera hamstring melalui latihan penguatan, peregangan, serta teknik biomekanik yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran fisioterapi dalam pencegahan cedera hamstring pada pemain futsal. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan metode wawancara mendalam dan observasi terhadap pemain futsal yang menjalani program fisioterapi pencegahan cedera. Sampel penelitian terdiri dari pemain futsal profesional dan amatir yang memiliki riwayat cedera hamstring atau berisiko mengalami cedera tersebut. Data dianalisis untuk mengidentifikasi strategi fisioterapi yang paling efektif dalam menurunkan risiko cedera. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program fisioterapi yang mencakup latihan eksentrik untuk hamstring, peregangan dinamis, teknik stabilisasi panggul, serta edukasi biomekanik dapat secara signifikan mengurangi risiko cedera hamstring pada pemain futsal. Selain itu, manajemen kelelahan dan strategi pemulihan yang tepat juga berkontribusi dalam mencegah cedera berulang. Oleh karena itu, fisioterapi harus menjadi bagian dari program latihan pemain futsal guna meningkatkan performa dan mengurangi risiko cedera.

Kata Kunci : Fisioterapi, Cedera Hamstring, Pencegahan, Pemain Futsal, Biomekanik.

JHAM

