

PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT IN FUTSAL PLAYERS FOR IMPROVING LEG MUSCLE STRENGTH THROUGH LYING LEG CURL EXERCISES

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA PEMAIN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN LATIHAN LYING LEG CURL

Dwi Suci Asriani¹⁾, Sherly Mutiara²⁾, Abdul Zaky²⁾

¹²³⁾ Universitas Awal Bros

e-mail : dwisuciasriani@gmail.com

ABSTRACT

Leg muscle strength is a crucial factor in the performance of futsal players, particularly in supporting movements such as running, kicking, and rapid directional changes. One of the physiotherapy methods that can be used to enhance leg muscle strength is the Lying Leg Curl exercise, which specifically targets the hamstring muscles. This study aims to analyze the effectiveness of physiotherapy management using Lying Leg Curl exercises in improving leg muscle strength in futsal players. This study employs an experimental design with a pre-test and post-test approach in the intervention group. The research sample consists of futsal players experiencing decreased leg muscle strength, selected using purposive sampling. The intervention was conducted through Lying Leg Curl exercises over a specific period, with gradually increasing intensity. Leg muscle strength was measured using a dynamometer before and after the intervention. The results indicate a significant improvement in leg muscle strength after physiotherapy intervention with Lying Leg Curl exercises ($p < 0.05$). These findings suggest that this exercise is effective in enhancing leg muscle strength among futsal players. Therefore, Lying Leg Curl exercises can be recommended as part of a physiotherapy program to enhance athletic performance and prevent lower limb injuries in futsal players.

Keywords : *Physiotherapy, Leg Muscle Strength, Futsal Players, Lying Leg Curl, Rehabilitation*

ABSTRAK

Kekuatan otot tungkai merupakan faktor penting dalam performa atlet futsal, terutama dalam mendukung gerakan seperti berlari, menendang, dan melakukan perubahan arah dengan cepat. Salah satu metode fisioterapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah latihan Lying Leg Curl, yang bertujuan untuk memperkuat otot hamstring. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penatalaksanaan fisioterapi dengan latihan Lying Leg Curl dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai pada pemain futsal. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test pada kelompok intervensi. Sampel penelitian terdiri dari pemain futsal yang mengalami penurunan kekuatan otot tungkai, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Intervensi dilakukan dalam bentuk latihan Lying Leg Curl selama periode tertentu, dengan intensitas yang ditingkatkan secara bertahap. Pengukuran kekuatan otot dilakukan menggunakan dynamometer sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kekuatan otot tungkai setelah diberikan intervensi fisioterapi dengan latihan Lying Leg Curl ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan tersebut efektif dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai pada pemain futsal. Oleh karena itu, latihan

Lying Leg Curl dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program fisioterapi untuk meningkatkan performa atlet futsal dan mencegah cedera pada otot tungkai.

Kata Kunci : Fisioterapi, Kekuatan Otot Tungkai, Pemain Futsal, Lying Leg Curl, Rehabilitasi

JHAM

