

MANAJEMEN PROGRAM LATIHAN MODIFIKASI PENINGKATAN KUALITAS GERAK DAN KEMAMPUAN RENANG PENDERITA SKOLIOSIS DI LES RENANG PALU

Ajriana Safana¹, Didik Purwanto², Andi Saparia³, Ina Nogi Maria Tolok⁴, Rahmad Agung Prasetyo⁵

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis urgensi dan menguraikan implementasi program latihan renang adaptif sebagai pilihan terapi non-medis bagi penderita skoliosis. Skoliosis, kelainan pada kelengkungan tulang belakang, memerlukan penanganan komprehensif, dan olahraga renang sering direkomendasikan karena sifatnya yang low-impact dan kemampuannya memperkuat otot inti. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif yang berfokus pada satu subjek, Anak Emanuel Teddy (13 tahun), penderita skoliosis yang menjalani terapi di Les Renang Palu sejak Februari 2024. Program latihan renang yang diterapkan merupakan hasil rekomendasi dokter dan analisis kebutuhan oleh pelatih, yang kemudian dimodifikasi melalui penggabungan gerakan gaya dada untuk tangan dan gaya bebas untuk kaki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui terapi berenang yang rutin dan disiplin, kondisi kekuatan otot inti dan punggung subjek mengalami peningkatan, yang merupakan indikasi positif dalam pengelolaan gejala skoliosis. Disimpulkan bahwa renang merupakan pilihan terapi yang efektif, namun memerlukan penyesuaian program dan koordinasi yang baik antara dokter, pelatih, dan keluarga agar manfaat terapi dapat dirasakan secara maksimal.

Kata Kunci: Skoliosis, Terapi Renang, Les Renang Palu

Abstract: This study aims to analyze the urgency and elaborate on the implementation of an adaptive swimming exercise program as a non-medical therapy option for scoliosis patients. Scoliosis, a curvature abnormality of the spine, requires comprehensive management, and swimming is often recommended due to its low-impact nature and its ability to strengthen core muscles. The method used is a descriptive case study focusing on a single subject, Emanuel Teddy (13 years old), a scoliosis patient undergoing therapy at Les Renang Palu since February 2024. The applied swimming program was the result of a doctor's recommendation and a needs analysis by the coach, subsequently modified by combining the breaststroke arm movements with the freestyle leg movements. The findings indicate that through routine and disciplined swimming therapy, the subject's core and back muscle strength condition improved, which is a positive indication in managing scoliosis symptoms. It is concluded that swimming is an effective therapeutic option,

¹ Prodi Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Tadulako, Indonesia

² Prodi Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Tadulako, Indonesia

³ Prodi Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Tadulako, Indonesia

⁴ Prodi Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Tadulako, Indonesia

⁵ Prodi Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Tadulako, Indonesia

Ajriana Safana, Didik Purwanto, Andi Saparia, Ina Nogi Maria Tolok, Rahmad Agung Prasetyo: Manajemen Program Latihan Modifikasi Peningkatan Kualitas Gerak Dan Kemampuan Renang Penderita Skoliosis Di Les Renang Palu

but it requires program adaptation and close coordination among the doctor, coach, and family to maximize the therapeutic benefits.

Keywords: *Scoliosis, Swimming Therapy, Les Renang Palu*

PENDAHULUAN

Kepelatihan olahraga adalah upaya sistematis dari seorang pelatih untuk membimbing dan melatih atlet dalam suatu cabang olahraga guna mencapai prestasi maksimal dengan fokus pada pengembangan teknik, strategi, dan kondisi fisik dan mental atlet. Ini mencakup pemahaman prinsip-prinsip ilmu olahraga, serta kemampuan merancang dan melaksanakan program latihan yang sesuai untuk berbagai tingkat kemampuan, mulai dari pemula hingga profesional.

Manajemen program latihan adalah proses pengelolaan latihan secara sistematis yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi, sebagaimana dijelaskan oleh Giriwijoyo (2020) bahwa manajemen latihan harus disusun berdasarkan tujuan dan kebutuhan peserta. Manajemen program latihan adalah proses pengelolaan latihan secara sistematis yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi. Tujuannya adalah memastikan latihan berlangsung efektif dan memberikan hasil optimal sesuai dengan target latihan.

Latihan modifikasi adalah bentuk latihan yang disesuaikan dengan kemampuan, kondisi fisik, dan keterbatasan peserta. Menurut Anderson (2019), modifikasi latihan diperlukan untuk memastikan keamanan dan efektivitas terutama pada penderita kelainan tulang belakang. Latihan modifikasi adalah bentuk latihan yang disesuaikan dengan kemampuan, kondisi fisik, dan keterbatasan peserta. Pada penderita skoliosis, latihan harus memperhatikan keseimbangan otot, mobilitas sendi, pernapasan, dan kenyamanan gerak.

Skoliosis adalah kelainan pada tulang belakang yang ditandai dengan lengkungan lateral abnormal. Kementerian Kesehatan RI menjelaskan bahwa skoliosis dapat memengaruhi postur tubuh, kemampuan bergerak, kekuatan otot, dan keseimbangan. Skoliosis adalah kelainan pada tulang belakang yang ditandai dengan lengkungan lateral abnormal. Skoliosis dapat memengaruhi postur tubuh, kemampuan bergerak, kekuatan otot, dan keseimbangan. Latihan fisik seperti renang sering direkomendasikan untuk membantu memperbaiki postur dan mobilitas.

Di Les Renang Palu, instruktur berupaya mengembangkan program latihan modifikasi yang disesuaikan dengan tingkat keparahan skoliosis serta kemampuan awal peserta. Manajemen latihan menjadi aspek penting untuk memastikan latihan berjalan efektif, aman, dan sesuai dengan kebutuhan individual. Pengelolaan program latihan mencakup perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, serta evaluasi latihan. Dengan manajemen yang baik, latihan renang diharapkan tidak hanya meningkatkan kemampuan renang peserta tetapi juga memperbaiki kualitas gerak sebagai bagian dari rehabilitasi non-invasif.

Agar Kepelatihan dalam olahraga berjalan efektif, diperlukan kerja sama antara pelatih, anak didik dan orang tua, khususnya bagi anak yang menderita penyakit skoliosis. Olahraga renang baik untuk penderita skoliosis karena daya apung air mengurangi beban pada tulang belakang, sedangkan resistensi air membantu melatih dan memperkuat otot inti tanpa memberikan tekanan berlebih. Namun, berenang tidak menyembuhkan skoliosis, melainkan membantu mengelola gejala dan memperkuat otot penyokong punggung. Oleh sebab itu, diperlukan program yang tepat bagi penderita skoliosis sesuai kondisi penderita dan anjuran dokter.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu pendekatan penelitian yang bertujuan menggambarkan fenomena secara sistematis dan mendalam. Menurut Sugiyono, metode kualitatif digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah di mana peneliti menjadi instrumen utama dalam proses pengumpulan dan analisis data yang bertujuan memberikan gambaran mendalam mengenai pelaksanaan dan manajemen program latihan modifikasi bagi penderita skoliosis di Les Renang Palu. Proses pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap sesi latihan, wawancara mendalam dengan instruktur renang, peserta penderita skoliosis, serta pengelola les renang, sebagaimana disarankan oleh Sugiyono (2019) bahwa wawancara dan observasi merupakan teknik utama dalam penelitian kualitatif untuk menggali data secara natural. melalui observasi langsung terhadap sesi latihan, wawancara mendalam dengan instruktur renang, peserta latihan penderita skoliosis, serta pengelola les renang. Selain itu, dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan perkembangan peserta, dan dokumen administratif program juga dianalisis untuk memperkuat temuan penelitian. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan fenomena secara komprehensif.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program terapi renang yang diterapkan di Les Renang Palu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kualitas gerak dan kekuatan otot penderita skoliosis. Berdasarkan temuan lapangan, program latihan yang diberikan bersifat terstruktur, bertahap, dan disesuaikan dengan kondisi fisik setiap peserta, khususnya Emanuel Teddy sebagai subjek utama kasus.

Tabel 1. Rekapitulasi Perkembangan Program Terapi Renang Emanuel Teddy

Aspek yang Diamati	Keterangan Hasil Penelitian
Durasi Program	17 bulan (Februari 2024 – Juni 2025)
Jumlah Pertemuan	69 sesi latihan
<i>Durasi Latihan</i>	Tahap awal: 30 menit → Tahap akhir: 60–70 menit
<i>Model Latihan</i>	Kombinasi gerakan tangan gaya dada & kaki gaya bebas
<i>Dasar Pemilihan Gerakan</i>	Rekomendasi dokter & analisis kebutuhan pelatihan
<i>Peningkatan Koordinasi Motorik</i>	Meningkat signifikan setelah tahap ke-3 latihan
<i>Peningkatan Kekuatan Otot Int</i>	Terlihat konsisten pada peningkatan setiap tahap
<i>Stabilitas dan Kontrol Gerak</i>	Stabilitas meningkat, gerakan lebih efisien
<i>Daya Tahan Fisik</i>	Meningkat seiring penambahan durasi & intensitas latihan
<i>Respons Medis</i>	Pemeriksaan dokter menunjukkan peningkatan kekuatan otot

Sumber : Diolah oleh peneliti, 2025

Program latihan dimulai dengan pengenalan teknik pernapasan kemudian dilanjutkan dengan latihan gabungan gerakan tangan gaya dada dan gerakan kaki gaya bebas. Kombinasi ini dipilih berdasarkan rekomendasi dokter dan analisis kebutuhan pelatih karena dinilai mampu membantu menjaga stabilitas tubuh serta mengurangi ketegangan berlebih pada tulang belakang. Selama proses latihan yang berlangsung selama 17 bulan dengan total 69 kali pertemuan, terjadi peningkatan signifikan pada kemampuan koordinasi motorik, kekuatan otot inti, kontrol gerak, serta daya tahan fisik peserta. Durasi latihan juga berkembang secara bertahap dari 30 menit menjadi 60–70 menit sesuai peningkatan kemampuan fisik. buatkan tabel untuk dimasukan dalam jurnal.

Paragraf hasil penelitian tetap disajikan sebagai penjelasan naratif di bawah tabel ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Les Renang Palu, diperoleh hasil bahwa program terapi renang yang diberikan secara bertahap, terstruktur, dan dimodifikasi sesuai kondisi peserta menunjukkan peningkatan signifikan terhadap kualitas gerak dan kekuatan otot penderita skoliosis. Subjek utama, Emanuel Teddy, mengikuti total 69 sesi latihan selama 17 bulan, dengan perkembangan durasi Latihan dari 30 menit menjadi 70 menit per sesi. Selama program berlangsung, terdapat peningkatan kemampuan koordinasi gerak, stabilitas postural, kekuatan otot inti, serta kemampuan teknik renang yang semakin efisien. Pemeriksaan dokter setelah periode latihan menunjukkan peningkatan kekuatan otot dan mobilitas tubuh. Berikut rangkuman data perkembangan latihan.

Tabel 2. Rangkuman Data Program Latihan Emanuel Teddy

Tahapan Latihan	Jumlah Pertemuan	Durasi Latihan	Intensitas Latihan (Set)	Keterangan Perkembangan
Tahap 1–2	Pertemuan 18	30–40 menit	2×10 set kombinasi gerak	Pengenalan napas & koordinasi dasar
Tahap 3–6	Pertemuan 24	45–60 Menit	2×20-30 set kombinasi gerak	Stabilitas meningkat, kontrol gerak membaik
Tahap 7–9	Pertemuan 27	60–70 menit	2×30 set tanpa board	Kekuatan otot meningkat signifikan

Sumber: Diolah oleh peneliti, 2025

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menggambarkan bahwa renang merupakan bentuk terapi efektif bagi penderita skoliosis karena sifat air yang mendukung gerakan tanpa memberikan tekanan berlebih pada tulang belakang. Temuan penelitian ini memperkuat teori bahwa daya apung air membantu mengurangi beban gravitasi sehingga memudahkan peserta untuk melakukan gerakan yang sebelumnya sulit dilakukan di darat. Selain itu, resistensi air berperan penting dalam memperkuat otot inti dan otot penyangga punggung tanpa risiko cedera. Hal ini sejalan dengan pendapat Widiyatuti dan Anderson bahwa terapi renang mampu meningkatkan fleksibilitas, stabilitas tubuh, serta koordinasi Gerak penderita skoliosis.

Program yang diterapkan di Les Renang Palu menekankan adaptasi gerakan berdasarkan rekomendasi dokter dan kondisi fisik peserta. Penerapan teknik kombinasi tangan gaya dada dan kaki gaya bebas terbukti membantu menjaga keseimbangan tubuh, mengurangi ketegangan di area tulang belakang serta meningkatkan efisiensi gerakan. Keberhasilan

program juga dipengaruhi oleh komunikasi yang intens antara pelatih, orang tua, dan dokter, sehingga setiap perubahan kondisi peserta dapat ditangani secara cepat dan tepat.

Secara keseluruhan, pembahasan menunjukkan bahwa terapi renang tidak menyembuhkan scoliosis tetapi memberikan manfaat jangka panjang berupa peningkatan kualitas hidup, kekuatan otot, control motorik, dan kepercayaan diri peserta. Dengan latihan yang konsisten dan terarah, terapi renang dapat menjadi salah satu pendekatan non-invasif terbaik bagi penderita skoliosis.

Manajemen program di Les Renang Palu disusun berdasarkan evaluasi kondisi peserta. Perencanaan latihan mencakup pemilihan teknik renang, intensitas, durasi, dan latihan pendukung seperti peregangan dan penguatan otot selektif. Pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap mulai dari latihan dasar seperti pernapasan, meluncur, hingga teknik renang modifikasi. Latihan difokuskan pada keseimbangan tubuh dan meminimalkan gerakan yang membebani tulang belakang. Hasil pengamatan menunjukkan peningkatan dalam stabilitas postural, fleksibilitas, serta koordinasi gerak peserta. Peserta juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan Teknik renang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian Manajemen program latihan modifikasi yang diterapkan di Les Renang Palu terbukti mampu meningkatkan kualitas gerak dan kemampuan renang penderita skoliosis. Perencanaan latihan yang tepat, pengawasan instruktur, dan adaptasi gerakan menjadi faktor utama keberhasilan program. Les Renang Palu perlu menyediakan program lanjutan dengan metode terapi air yang lebih variatif. Instruktur perlu mengikuti pelatihan tambahan terkait penanganan kelainan tulang belakang. Penelitian lanjutan dapat mengkaji aspek biomekanik gerakan renang penderita skoliosis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, R. E. (2019). *Therapeutic Exercise for Spinal Disorders: Evidence-Based Practice*. New York: Routledge.
- Giriwijoyo, S. (2020). *Ilmu Faal Olahraga dan Aplikasinya dalam Pembinaan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Haryono, T., & Prasetyo, D. (2020). Pengaruh Latihan Renang terhadap Peningkatan Stabilitas Postural pada Penderita Skoliosis. *Jurnal Terapi Olahraga*, 12(2), 55–64.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Penanganan Skoliosis pada Anak dan Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nasution, F. (2022). *Manajemen Latihan Olahraga: Konsep, Strategi, dan Implementasi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Pratama, A. (2023). Modifikasi Latihan untuk Peserta dengan Keterbatasan Fisik: Pendekatan Aman dan Efektif. *Jurnal Ilmu Kepelatihan*, 9(1), 22–31.
- Rahmadani, S. (2021). Efektivitas Program Latihan Berbasis Air bagi Penderita Skoliosis Ringan. *Jurnal Rehabilitasi Medik Indonesia*, 8(3), 101–112.
- Setyawan, B. (2018). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiyastuti, I. (2020). *Terapi Renang untuk Kelainan Tulang Belakang*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.