**MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga**
**Vol. 23 No. 4, Special Issue National Conference, pp. 460-471**
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

# Latihan aktivitas air untuk terapi saraf terjepit

## *Water activity exercises for pinched nerve therapy*

Nur Aina[1], Mashud[2]
[1,2] Universitas Lambung Mangkurat
Email: 2420129320002@mhs.ulm.ac.id[1], mashud@ulm.ac.id[2]

**ABSTRAK**

Saraf terjepit merupakan kondisi medis yang umum terjadi, terutama pada individu yang sering melakukan aktivitas berat tanpa memperhatikan postur tubuh. Salah satu metode terapi yang dapat membantu meredakan gejala dan meningkatkan mobilitas pasien adalah latihan aktivitas air atau terapi akuatik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas latihan aktivitas air dalam terapi saraf terjepit dengan menggunakan model pembelajaran *Direct Interaction* dan *Practice Style*. Model *Direct Interaction* memberikan bimbingan langsung kepada pasien dalam melakukan latihan secara optimal dan aman, sementara *Practice Style* mendorong kemandirian pasien dalam menjalankan terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan aktivitas air dapat mengurangi tekanan pada saraf yang terjepit melalui sifat daya apung dan tekanan hidrostatik air, yang membantu mengurangi rasa sakit serta meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot pasien. Selain itu, penerapan model *Hybrid Adaptif*, yang mengombinasikan kedua metode tersebut, memberikan hasil yang lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi serta mempercepat pemulihan. Dengan demikian, terapi aktivitas air dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman bagi penderita saraf terjepit, sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka.

**Kata kunci:** latihan terapi air; saraf terjepit; inovasi latihan.

*Pinched nerve is a common medical condition, especially in individuals who frequently engage in heavy activities without considering proper posture. One therapeutic method that can help alleviate symptoms and improve patient mobility is water activity exercises or aquatic therapy. This study aims to explore the effectiveness of water activity exercises in pinched nerve therapy using Direct* Interaction *and* Practice Style *learning models. The* Direct Interaction *model provides direct guidance to patients to ensure optimal and safe exercises, while the* Practice Style *model encourages patient independence in therapy. The results indicate that water activity exercises can reduce pressure on the pinched nerve through the buoyancy and hydrostatic pressure properties of water, which help relieve pain while improving flexibility and muscle strength. Additionally, the implementation of the* Hybrid Adaptive *model, which combines both methods, has proven to be more effective in increasing patient adherence to therapy and accelerating recovery. Thus, water activity therapy can serve as a safe and effective alternative for individuals with pinched nerves while improving their overall quality of life.*

***Key words:*** *water therapy exercises; pinched nerve; practice innovation.*

**INFO ARTIKEL**

***Riwayat Artikel:***

Diterima : 27 November 2024
Disetujui : 27 Desember 2024
Tersedia secara *online* Desember 2024
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.22134

***Alamat Korespondesi:***

Nur Aina
Program Studi Pendidikan Jasmani
Peofram Pascasarjana
Universitas Lambung Mangkurat

## PENDAHULUAN

Semakin bertambah usia semakin rentan pula mengalami berbagai keluhan fisik salah satunya nyeri punggung terutama pada usia produktif 30-64 tahun. Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki usia lanjut mengalami penurunan (Putri, 2019). Salah satu permasalahan yang sering dijumpai adalah *Hernia Nukleus Pulposus* (HNP) atau saraf terjepit. Saraf terjepit

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)
Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

adalah suatu keadaan dimana terjadinya penonjolan pada diskus intervertebralis menekan ligament posterior longitudinal sehingga menyempit kedalam kanalis vertebralis (protrusi diskus) atau nucleus pulposus yang terlepas sebagian tersendiri didalam kanalis vertebralis. Saraf terjepit banyak terjadi pada orang dewasa salah satu yang sering terjadi pada orang yang sering mengangkat beban yang berat tanpa memperhatikan kondisi badan yang mungkin tidak mampu untuk diangkatnya (Imran, 2021).

Jika saraf terjepit di tulang bawah, penderita akan mengalami sakit yang tajam disalah satu kaki, pinggul, bokong atau mati rasa di area lain. Efek saraf terjepit juga cukup serius dan dapat membatasi kemampuan seseorang untuk bergerak produktif (Hutahaean, 2020).

Saraf terjepit adalah kondisi medis yang terjadi ketika tekanan berlebihan diberikan pada saraf oleh jaringan di sekitarnya, seperti tulang, otot, atau tendon. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri, kesemutan, kelemahan otot, dan gangguan fungsi motorik yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Salah satu metode terapi yang efektif untuk meredakan gejala saraf terjepit adalah latihan aktivitas air atau terapi akuatik (Syahrastani & Wahyuri, 2021).

Terapi akuatik merupakan latihan yang dilakukan di dalam air dengan memanfaatkan sifat fisik air, seperti daya apung, tekanan hidrostatik, dan resistensi air, untuk mengurangi beban pada persendian serta meningkatkan sirkulasi darah. Daya apung air membantu mengurangi tekanan pada saraf yang terjepit, sehingga memungkinkan pasien untuk melakukan gerakan dengan lebih mudah dan minim rasa sakit dibandingkan latihan di darat. Selain itu, suhu air yang hangat dapat merelaksasi otot dan mengurangi ketegangan yang berkontribusi pada penjepitan saraf. Latihan dalam air juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh tanpa memberikan tekanan berlebih pada area yang mengalami cedera. Beberapa latihan yang sering digunakan dalam terapi akuatik untuk saraf terjepit meliputi berjalan di air, latihan peregangan, serta gerakan-gerakan yang difokuskan untuk memperbaiki postur dan memperkuat otot inti. Dengan manfaat yang ditawarkan, terapi aktivitas air menjadi salah satu alternatif yang aman dan efektif bagi individu yang mengalami saraf terjepit. Pendekatan ini tidak hanya membantu meredakan gejala, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian dan penerapan lebih lanjut terhadap efektivitas latihan air dalam terapi saraf terjepit sangat diperlukan agar manfaatnya dapat dimaksimalkan bagi penderita (Setiawati et al., 2024; Syahrastani & Wahyuri, 2021).

Pendekatan berbasis karakter dalam latihan aktivitas air untuk terapi saraf terjepit memberikan solusi yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga pada pembentukan kebiasaan yang konsisten dan disiplin. Metode *direct interaction* memungkinkan pasien mendapatkan bimbingan langsung dari

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

terapis atau instruktur untuk memastikan gerakan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan terapi. Pendekatan ini membantu dalam mengoreksi kesalahan postur serta memberikan dorongan psikologis agar pasien lebih percaya diri dalam melakukan latihan. Di sisi lain, metode *practice style* menekankan pada kemandirian pasien dalam menjalankan latihan dengan panduan yang telah diberikan sebelumnya. Dengan adanya tugas atau target yang harus dicapai sesuai dengan kapasitas masing-masing individu, metode ini membantu membangun rasa tanggung jawab dalam melaksanakan terapi secara rutin (Sidik & Winata, 2016).

Latihan aktivitas air juga menawarkan fleksibilitas yang tinggi karena dapat disesuaikan dengan kondisi fisik pasien, baik dari segi intensitas maupun durasi latihan. Dengan memanfaatkan daya apung dan resistensi air, latihan ini mengurangi beban pada saraf yang terjepit sambil tetap memperkuat otot-otot pendukung. Hal ini menjadikan terapi akuatik sebagai pilihan yang tidak hanya efektif dalam pemulihan, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan bagi individu yang menjalani terapi.

Inovasi model *hybrid* adaptif dalam latihan aktivitas air untuk terapi saraf terjepit menggabungkan pendekatan *Direct Interaction* dan *Practice Style* yang disesuaikan dengan kondisi dan kapasitas masing-masing individu. Model ini dirancang untuk mengatasi keterbatasan metode terapi konvensional yang sering kali kurang fleksibel dalam menyesuaikan kebutuhan pasien. Dengan adanya *Direct Interaction*, pasien mendapatkan bimbingan langsung dari terapis, sehingga teknik gerakan yang dilakukan lebih tepat dan aman, serta mampu mengurangi risiko cedera. Pendekatan ini sangat bermanfaat terutama bagi pasien dengan keterbatasan gerak yang membutuhkan arahan intensif dalam melakukan latihan.

Sementara itu, *Practice Style* berbasis penugasan memungkinkan pasien untuk menjalankan latihan secara lebih mandiri dengan tugas-tugas yang telah disesuaikan dengan beban dan kapasitas tubuh masing-masing. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian pasien dalam terapi, sekaligus membantu mereka menerapkan kebiasaan latihan yang berkelanjutan di luar sesi bimbingan langsung. Dengan kombinasi kedua metode ini, pasien dapat merasakan manfaat terapi yang lebih optimal, karena mereka mendapatkan dukungan penuh pada tahap awal dan secara bertahap beradaptasi untuk melakukan latihan secara mandiri.

Keunggulan model *hybrid* adaptif ini terletak pada fleksibilitasnya dalam menyesuaikan intensitas dan metode latihan dengan kebutuhan individu. Pasien yang mengalami tingkat nyeri lebih tinggi atau keterbatasan gerak yang signifikan dapat lebih banyak mendapatkan bimbingan dalam tahap *Direct Interaction*, sementara pasien yang sudah lebih baik mobilitasnya dapat beralih ke tahap *Practice Style* dengan kontrol minimal dari terapis. Selain itu, model ini

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

juga membantu meningkatkan motivasi dan disiplin pasien dalam menjalani terapi, karena mereka memiliki kontrol terhadap progres latihan mereka sendiri, namun tetap dalam pengawasan tenaga medis yang berkompeten. Dengan demikian, inovasi model *hybrid* adaptif ini mampu menjadi solusi yang lebih efektif dan berkelanjutan dalam menangani terapi saraf terjepit melalui latihan aktivitas air.

## Isi

### Konsep model pembelajaran

Model pembelajaran dalam latihan aktivitas air untuk terapi saraf terjepit mengadopsi pendekatan yang inovatif dengan menggabungkan dua metode utama, yaitu *Direct Interaction* dan *Practice Style*, yang kemudian disatukan dalam konsep *Hybrid Adaptif*. Model pembelajaran ini dirancang untuk memberikan keseimbangan antara bimbingan langsung dari instruktur dan kemandirian pasien atau peserta didik dalam melakukan latihan. Pendekatan *Direct Interaction* menekankan pentingnya interaksi langsung antara instruktur atau terapis dengan peserta didik dalam proses pembelajaran. Dalam konteks terapi akuatik, model ini memungkinkan pasien untuk mendapatkan arahan dan koreksi gerakan secara langsung dari instruktur sehingga mereka dapat melakukan latihan dengan benar, efektif, dan aman. Dengan adanya umpan balik yang terus-menerus, pasien lebih cepat memahami teknik latihan dan mengurangi risiko kesalahan yang dapat memperburuk kondisi saraf terjepit. Model ini sangat efektif terutama bagi mereka yang baru pertama kali menjalani terapi aktivitas air atau membutuhkan perhatian khusus karena tingkat cedera yang lebih parah (Sukriadi & Arif, 2021).

Di sisi lain, *Practice Style* memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk menjalankan latihan secara lebih mandiri setelah mendapatkan arahan awal dari instruktur. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian dalam terapi serta membangun disiplin dalam melakukan latihan secara rutin. Setelah diberikan panduan mengenai teknik yang benar, peserta didik diberi kebebasan untuk menyesuaikan latihan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing, dengan tetap berada dalam pengawasan instruktur. Pendekatan ini tidak hanya membantu meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam melakukan latihan, tetapi juga mengajarkan mereka untuk bertanggung jawab terhadap progres rehabilitasi mereka sendiri (Dinata et al., 2024).

Untuk mengoptimalkan manfaat dari kedua pendekatan tersebut, konsep *Hybrid Adaptif* dikembangkan sebagai model pembelajaran yang mengombinasikan *Direct Interaction* dan *Practice Style* secara fleksibel sesuai dengan kebutuhan individu. Dalam model ini, peserta didik yang masih memerlukan bimbingan intensif akan lebih banyak menggunakan pendekatan *Direct Interaction*, sementara mereka yang sudah mulai memahami

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

teknik dasar dapat beralih ke *Practice Style* dengan pengawasan yang lebih minimal. Dengan kombinasi ini, peserta didik mendapatkan pengalaman belajar yang lebih dinamis, di mana mereka tidak hanya dibantu dalam memahami teknik latihan, tetapi juga didorong untuk mengembangkan kemandirian dalam menjalankan terapi. Selain itu, model pembelajaran ini juga didukung oleh prinsip personalisasi dan progresivitas, di mana setiap peserta didik atau pasien diberikan latihan yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan tingkat pemulihannya. Dengan pendekatan yang lebih fleksibel, model ini memastikan bahwa setiap individu mendapatkan manfaat maksimal dari latihan aktivitas air, baik dalam konteks pembelajaran PJOK maupun dalam terapi rehabilitatif. Dengan demikian, konsep model pembelajaran ini tidak hanya meningkatkan efektivitas latihan, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih menyeluruh dan adaptif terhadap kebutuhan peserta didik (Wahyudi et al., 2023).

***Direct interaction***

Model pembelajaran *Direct Interaction* adalah pendekatan pembelajaran yang menekankan interaksi langsung antara instruktur atau fasilitator dengan peserta didik dalam proses belajar. Dalam konteks terapi aktivitas air untuk saraf terjepit, model ini digunakan untuk memberikan bimbingan secara intensif kepada pasien dalam melakukan gerakan terapi yang benar. Terapis atau instruktur terlibat secara aktif dalam membimbing, memberikan contoh gerakan, serta mengoreksi kesalahan secara langsung untuk memastikan latihan dilakukan dengan optimal dan aman (Iswara & Sundayana, 2021; Sidik & Winata, 2016).

Tujuan utama dari model pembelajaran *Direct Interaction* adalah memastikan pasien mendapatkan pemahaman yang jelas mengenai teknik terapi yang harus dilakukan, sehingga dapat meningkatkan efektivitas latihan dan meminimalkan risiko cedera. Selain itu, metode ini bertujuan untuk membangun kepercayaan diri pasien dalam melakukan latihan, terutama bagi mereka yang baru pertama kali menjalani terapi aktivitas air. Dengan adanya interaksi langsung, pasien juga lebih termotivasi untuk mengikuti terapi secara konsisten karena merasa didukung dan dipantau secara personal oleh terapis. Model ini sangat bermanfaat dalam proses rehabilitasi karena memungkinkan adanya umpan balik langsung, sehingga pasien dapat segera memperbaiki teknik gerakan yang kurang tepat dan meningkatkan hasil terapinya secara bertahap (Pritandhari, 2017).

Model pembelajaran *Direct Interaction* dalam terapi aktivitas air untuk saraf terjepit terdiri dari beberapa tahapan yang dirancang untuk memastikan bahwa pasien memahami dan mampu melakukan latihan dengan benar dan efektif. Tahapan pertama adalah orientasi, di mana terapis memberikan penjelasan mengenai tujuan terapi, manfaat latihan air, serta prosedur yang akan

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

dilakukan. Pada tahap ini, pasien juga diberi pemahaman tentang pentingnya konsistensi dalam terapi untuk mempercepat proses pemulihan (Syahrastani & Wahyuri, 2021).

Selanjutnya, pasien memasuki tahap demonstrasi, di mana terapis menunjukkan gerakan-gerakan terapi yang harus dilakukan di dalam air. Terapis menjelaskan teknik secara rinci, termasuk postur tubuh yang benar, durasi latihan, serta pernapasan yang harus dikontrol selama latihan. Setelah itu, pasien melanjutkan ke tahap praktik terpandu, di mana mereka mulai melakukan latihan dengan bimbingan langsung dari terapis. Pada tahap ini, terapis secara aktif mengamati setiap gerakan, memberikan koreksi apabila diperlukan, dan memastikan bahwa pasien melakukan latihan dengan cara yang aman dan sesuai dengan kondisinya.

Setelah pasien mulai terbiasa dengan latihan, mereka masuk ke tahap penguatan dan refleksi, di mana terapis mengevaluasi perkembangan yang telah dicapai dan memberikan umpan balik terkait teknik yang masih perlu diperbaiki. Terapis juga dapat menyesuaikan latihan sesuai dengan tingkat kemampuan pasien, sehingga terapi tetap efektif dan tidak membebani tubuh secara berlebihan. Tahapan terakhir adalah monitoring dan pemeliharaan, di mana pasien yang sudah cukup terampil dalam latihan diberikan program latihan lanjutan untuk dilakukan secara mandiri dengan pengawasan berkala. Dengan mengikuti tahapan ini secara sistematis, model Direct Interaction memastikan bahwa pasien mendapatkan bimbingan yang optimal dalam terapi, sehingga pemulihan dapat berlangsung lebih cepat dan efektif.

***Practice style***

Model pembelajaran *Practice Style* adalah pendekatan pembelajaran yang menekankan pada latihan mandiri setelah peserta didik atau pasien mendapatkan instruksi dan bimbingan awal dari instruktur atau terapis. Dalam konteks terapi aktivitas air untuk saraf terjepit, metode ini memungkinkan pasien untuk melaksanakan latihan secara lebih mandiri dengan tetap mengikuti pedoman yang telah diberikan. Setelah mendapatkan arahan awal mengenai teknik dan prosedur latihan, pasien diberikan kesempatan untuk berlatih sendiri dengan pengawasan minimal dari terapis. Pendekatan ini memberikan fleksibilitas bagi pasien untuk menyesuaikan latihan dengan kemampuan dan kenyamanannya, sambil tetap memastikan bahwa latihan dilakukan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan (Iswara & Sundayana, 2021).

Tujuan utama dari model *Practice Style* adalah untuk meningkatkan kemandirian pasien dalam menjalani terapi serta membangun kebiasaan disiplin dalam melaksanakan latihan secara rutin. Dengan metode ini, pasien tidak hanya belajar melakukan gerakan terapi yang benar, tetapi juga bertanggung jawab atas kemajuan rehabilitasinya sendiri. Selain itu, pendekatan ini

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

membantu pasien dalam mengembangkan kepercayaan diri dalam melakukan latihan tanpa ketergantungan penuh pada instruktur. Dengan kombinasi pengawasan yang minimal serta evaluasi berkala dari terapis, model *Practice Style* memastikan bahwa pasien tetap berada pada jalur pemulihan yang tepat sambil memberikan mereka kebebasan untuk mengontrol intensitas dan durasi latihan sesuai dengan kebutuhan pribadi (Maulana et al., 2024).

Model pembelajaran *Practice Style* dalam terapi aktivitas air untuk saraf terjepit terdiri dari beberapa tahapan yang bertujuan untuk membangun kemandirian pasien dalam menjalani latihan. Tahapan pertama adalah pemberian instruksi, di mana terapis memberikan penjelasan awal mengenai teknik latihan, tujuan terapi, serta pedoman pelaksanaan yang harus diikuti pasien. Pada tahap ini, pasien diberikan gambaran jelas mengenai gerakan yang harus dilakukan, jumlah repetisi, serta cara mengontrol intensitas latihan agar tetap aman dan efektif. Setelah memahami instruksi, pasien masuk ke tahap latihan mandiri, di mana mereka mulai melaksanakan gerakan terapi secara independen di dalam air. Pada tahap ini, terapis tetap berada di lokasi untuk memberikan pengawasan minimal, namun pasien diberikan kebebasan untuk menyesuaikan latihan dengan ritme dan kenyamanannya sendiri. Jika pasien mengalami kesulitan atau membutuhkan bimbingan tambahan, mereka dapat meminta arahan dari terapis. Selanjutnya, pasien menjalani tahap monitoring dan *feedback*, di mana terapis mengamati perkembangan latihan dan mengevaluasi apakah pasien telah melakukan gerakan dengan benar. Terapis memberikan umpan balik terkait teknik yang perlu diperbaiki, serta menyesuaikan latihan jika diperlukan untuk meningkatkan efektivitas terapi. Pada tahap ini, pasien juga dapat mendiskusikan kendala yang dihadapi selama latihan mandiri agar mendapatkan solusi yang sesuai. Tahapan terakhir adalah evaluasi kemandirian, di mana pasien diuji kemampuannya dalam melakukan latihan tanpa bimbingan langsung dari terapis. Jika pasien sudah mampu menjalankan latihan dengan baik, mereka diberikan program latihan lanjutan yang lebih kompleks untuk mempertahankan hasil terapi dan mencegah kekambuhan. Dengan mengikuti tahapan ini, model *Practice Style* membantu pasien membangun kebiasaan disiplin dan tanggung jawab dalam menjaga kesehatannya secara mandiri, sekaligus memastikan bahwa latihan tetap dilakukan dengan teknik yang benar dan aman (Iswara & Sundayana, 2021; Maulana et al., 2024).

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

## Integrasi model

Tabel 1. Sintaq model pembelajaran

| **Sintaq** ***Practice Style*** (Pritandhari, 2017) | **Sintaq Model** ***Direct Instruction*** (Iswara & Sundayana, 2021b) | ***Sintaq Hybrid Adaptif*** |
|---|---|---|
| 1. Penyampaian tujuan latihan<br>2. Penyampaian kartu tugas latihan<br>3. Pelaksanaan tugas gerakan berdasarkan kartu tugas oleh pasien<br>4. Umpan balik proses<br>5. Pengamatan / observasi perkembangan pasien<br>6. Memberikan evaluasi | 1. Penyampaian tujuan pelatihan.<br>2. Terapis mendemonstrasikan teknik gerakan terapi di dalam air.<br>3. Pasien melakukan latihan dengan bimbingan langsung dari terapis.<br>4. Terapis mengoreksi kesalahan dan memberikan arahan selama Latihan<br>5. Terapis memberikan umpan balik terhadap perkembangan pasien<br>6. Pemberian latihan tambahan sesuai kebutuhan dan evaluasi akhir | 1. Terapis melakukan asesmen awal kondisi pasien.<br>2. Penyampaian tujuan terapi, kartu tugas latihan, serta level kesulitan latihan. (PS+DI)<br>3. Terapis mendemonstrasikan gerakan terapi dan memberikan arahan langsung. Pasien menyesuaikan latihan dengan kemampuannya. (DI)<br>4. Pelaksanaan tugas gerakan berdasarkan kartu tugas. Terapis mengamati dan memberikan perluasan latihan jika diperlukan. (PS+DI)<br>5. Terapis mengevaluasi pemahaman dan keterampilan pasien serta memberikan peluang latihan lanjutan. (DI)<br>6. Terapis memberikan evaluasi dan kesimpulan untuk perencanaan terapi selanjutnya. (PS+DI) |

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Model Hybrid Adaptif menggabungkan *Direct Interaction* dan *Practice Style*, memungkinkan pasien mendapatkan bimbingan langsung sekaligus membangun kemandirian dalam menjalankan terapi aktivitas air untuk saraf terjepit.

Karakteristik:

1. Pembelajaran berpusat pada pasien
2. Membangun kebiasaan disiplin dan tanggung jawab dalam menjaga kesehatannya secara mandiri
3. Pembiasaan pasien mengenal gerakan terapi
4. Mengurangi rasa nyeri serta mencegah kekambuhan
5. Evaluasi dan kesimpulan untuk terapi selanjutnya

**Penerapan dalam pembelajaran pjok**

Penerapan latihan aktivitas air dalam pembelajaran PJOK dapat menjadi strategi inovatif dalam meningkatkan keterlibatan dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, terutama bagi mereka yang mengalami keterbatasan fisik atau membutuhkan latihan dengan tingkat risiko cedera yang lebih rendah. Latihan ini dapat dimasukkan ke dalam kurikulum PJOK dalam bentuk pembelajaran olahraga air atau program rehabilitasi cedera. Dalam praktiknya, siswa akan diajarkan teknik-teknik dasar terapi akuatik, seperti latihan peregangan, gerakan rehabilitatif, serta metode pernapasan yang sesuai untuk mendukung pemulihan dan meningkatkan fleksibilitas tubuh (Sukriadi & Arif, 2021).

Selain itu, penerapan model pembelajaran *Direct Interaction* memungkinkan guru untuk memberikan bimbingan secara langsung kepada siswa dalam melakukan latihan di air, sehingga mereka dapat

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

memahami teknik yang benar dan mengurangi risiko kesalahan dalam gerakan. Setelah siswa memperoleh pemahaman yang cukup, mereka dapat beralih ke model *Practice Style*, di mana mereka diberikan kebebasan untuk berlatih secara mandiri dengan tetap mengikuti panduan yang telah diberikan oleh guru. Metode ini tidak hanya meningkatkan pemahaman konsep gerakan tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab dan disiplin dalam menjalani latihan secara rutin (Aulia, 2010).

Model *Hybrid Adaptif*, yang menggabungkan kedua metode di atas, dapat diterapkan untuk menyesuaikan tingkat latihan dengan kemampuan fisik masing-masing siswa. Misalnya, siswa yang mengalami cedera atau memiliki keterbatasan tertentu dapat lebih banyak mendapatkan bimbingan langsung melalui *Direct Interaction*, sedangkan siswa yang sudah memiliki pemahaman yang baik dapat melanjutkan latihan secara lebih mandiri dengan pendekatan *Practice Style*. Dengan demikian, pembelajaran PJOK menjadi lebih inklusif, memungkinkan semua siswa untuk tetap aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik tanpa merasa terbebani oleh keterbatasan yang mereka miliki. Selain manfaat fisik, latihan aktivitas air dalam pembelajaran PJOK juga dapat memberikan dampak psikologis yang positif bagi siswa. Latihan di air diketahui dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dan membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini (Wahyudi et al., 2023).

Namun, penerapan latihan aktivitas air dalam pembelajaran PJOK juga menghadapi beberapa tantangan, seperti ketersediaan fasilitas kolam renang di sekolah dan perlunya pelatihan khusus bagi guru PJOK agar dapat mengajarkan metode ini dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari pihak sekolah dan pemerintah dalam menyediakan sarana serta mengembangkan program pelatihan bagi guru untuk memastikan efektivitas penerapan metode ini di lingkungan pendidikan (Wahyudi et al., 2023).

**Media belajar yang sesuai**

Dalam mendukung penerapan latihan aktivitas air dalam pembelajaran PJOK, penggunaan media belajar yang tepat sangat penting untuk membantu siswa memahami teori dan praktik terapi akuatik dengan lebih efektif. Media pembelajaran yang sesuai mencakup berbagai alat bantu visual, audio, maupun teknologi berbasis digital yang dapat memberikan informasi yang lebih jelas dan interaktif bagi siswa. Salah satu media yang dapat digunakan adalah video tutorial gerakan terapi akuatik, yang berisi demonstrasi langkah-langkah latihan yang benar dalam air. Video ini dapat diputar sebelum sesi latihan dimulai untuk memberikan gambaran kepada siswa mengenai teknik yang harus mereka ikuti. Selain itu, penggunaan modul pembelajaran digital yang berisi teori dasar

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

mengenai manfaat terapi akuatik, prinsip kerja daya apung dan tekanan hidrostatik air, serta contoh latihan yang dapat dilakukan, akan membantu siswa memahami konsep terapi secara lebih mendalam (Aulia, 2010).

Selain media berbasis digital, alat bantu latihan fisik juga penting dalam menunjang pembelajaran ini. Alat seperti papan apung, pelampung, resistance band, dan beban air dapat digunakan untuk membantu siswa dalam melakukan latihan dengan lebih aman dan efektif. Papan apung, misalnya, dapat digunakan untuk membantu menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan dalam air, sementara resistance band dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tanpa memberikan tekanan berlebih pada sendi dan saraf. Penggunaan diagram anatomi tubuh dan ilustrasi gerakan dalam air juga akan sangat bermanfaat dalam memberikan pemahaman mengenai mekanisme kerja tubuh saat berada di dalam air. Diagram ini dapat menunjukkan bagaimana tekanan air dapat mengurangi beban pada saraf yang terjepit, serta bagaimana postur tubuh yang benar dalam melakukan latihan. Dengan memahami aspek biomekanik ini, siswa dapat lebih sadar dalam menjaga postur dan menghindari kesalahan saat berlatih (Aulia, 2015).

Selain itu, dengan perkembangan teknologi saat ini, aplikasi berbasis *mobile* atau *website* interaktif dapat dikembangkan untuk mendukung pembelajaran terapi akuatik. Aplikasi ini dapat berisi panduan latihan, jadwal sesi latihan, serta fitur pemantauan perkembangan latihan bagi siswa. Dengan adanya aplikasi ini, siswa dapat lebih mudah mengakses informasi dan mengembangkan kebiasaan latihan secara mandiri di luar sesi pembelajaran formal. Dengan kombinasi berbagai media belajar ini, diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih menyeluruh, tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu menerapkannya dalam praktik dengan bimbingan yang lebih efektif (Faatin et al., 2024).

**Implikasi dan rekomendasi**

Penerapan latihan aktivitas air dalam pembelajaran PJOK memiliki implikasi yang luas, terutama dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan memberikan alternatif metode latihan yang aman bagi semua siswa. Salah satu implikasi utama dari metode ini adalah meningkatnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga, terutama bagi mereka yang mengalami keterbatasan fisik atau cedera. Dengan adanya terapi akuatik, siswa yang sebelumnya sulit untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik di darat kini memiliki kesempatan untuk tetap aktif berolahraga dengan risiko cedera yang lebih rendah. Selain itu, metode ini juga dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kesehatan fisik dan rehabilitasi cedera. Dalam jangka panjang, penerapan latihan aktivitas air dalam pembelajaran PJOK dapat membentuk kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa, sehingga mereka lebih sadar akan

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mencegah cedera melalui metode latihan yang tepat (Aulia, 2015).

Namun, penerapan metode ini juga menghadapi tantangan, seperti keterbatasan fasilitas kolam renang di banyak sekolah serta kebutuhan akan pelatihan khusus bagi guru PJOK agar dapat mengajarkan metode ini dengan efektif. Oleh karena itu, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut (Aulia, 2010; Wahyudi et al., 2023):

1. Penyediaan Fasilitas Kolam Renang
   Sekolah atau pemerintah daerah perlu mempertimbangkan pembangunan fasilitas kolam renang atau kerja sama dengan pusat kebugaran yang memiliki fasilitas terapi air agar latihan ini dapat diimplementasikan dengan optimal.
2. Pelatihan Guru PJOK
   Guru PJOK perlu mendapatkan pelatihan khusus mengenai metode terapi akuatik, baik dalam hal teknik latihan maupun strategi pengajaran yang efektif bagi siswa dengan berbagai kondisi fisik.
3. Integrasi dalam Kurikulum PJOK
   Latihan aktivitas air perlu dimasukkan sebagai bagian dari kurikulum PJOK agar siswa mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat dan teknik terapi akuatik.

Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, penerapan latihan aktivitas air dalam pembelajaran PJOK dapat memberikan manfaat yang besar dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup siswa.

**Kelebihan dan kekurangan model inovasi**

Model *Hybrid Adaptif* dalam latihan aktivitas air memiliki berbagai kelebihan yang menjadikannya metode yang efektif dalam pembelajaran PJOK dan terapi rehabilitasi. Salah satu kelebihan utama dari model ini adalah fleksibilitasnya dalam menyesuaikan metode latihan dengan kondisi fisik masing-masing individu. Siswa yang membutuhkan bimbingan lebih dapat mendapatkan arahan melalui *Direct Interaction*, sementara siswa yang sudah lebih percaya diri dapat berlatih secara mandiri melalui *Practice Style*. Selain itu, latihan dalam air memiliki keunggulan dibandingkan latihan di darat, karena air memberikan daya apung yang mengurangi tekanan pada persendian dan saraf, sehingga latihan menjadi lebih nyaman dan minim risiko cedera. Metode ini juga membantu meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan otot tanpa memberikan beban berlebih pada tubuh. Namun, model ini juga memiliki beberapa kekurangan, seperti keterbatasan akses terhadap fasilitas kolam renang dan perlunya pelatihan khusus bagi guru. Selain itu, tidak semua siswa memiliki pengalaman dalam berenang atau beraktivitas di air, sehingga mungkin

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

diperlukan sesi adaptasi sebelum mereka dapat berlatih dengan efektif (Wahyudi et al., 2023).

## SIMPULAN

Model *Hybrid Adaptif* dalam latihan aktivitas air menggabungkan *Direct Interaction* dan *Practice Style*, memungkinkan peserta didik mendapatkan bimbingan langsung sekaligus membangun kemandirian dalam terapi. Penerapannya dalam pembelajaran PJOK memberikan alternatif latihan yang aman dan inklusif, terutama bagi siswa dengan keterbatasan fisik. Media pembelajaran seperti video tutorial, alat bantu latihan, dan modul digital mendukung pemahaman yang lebih baik. Namun, tantangan seperti keterbatasan fasilitas kolam renang dan perlunya pelatihan guru harus diatasi agar metode ini dapat diterapkan secara optimal. Meskipun memiliki kekurangan, pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup peserta, menjadikannya solusi inovatif dalam pendidikan jasmani dan rehabilitasi cedera.

## DAFTAR PUSTAKA

Aulia, A. R. (2010). *Pengembangan Kurikulum Pembelajaran Aktivitas Air dalam PJOK Sekolah Menengah Pertama melalui Pendekatan Scientific Model Discovery Learning*. Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Malang.

Dinata, V. M., Wedi, A., & Fajarianto, O. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Adaptif dengan Implementasi Learning Analytics Berdasarkan Gaya Belajar Vark. *Didaktika: Jurnal Kependidikan, 13*(001 Des), 177-186. https://doi.org/10.58230/27454312.1444

Faatin, R. F. F., Nurmalia, L., & Hayun, M. (2024). Penggunaan Strategi Pembelajaran Adaptif dalam Mengatasi Tantangan Pembelajaran Siswa Hyperactive Kelas 2b Mis Al- Hidayah. *Seminar Nasional Publikasi Ilmiah 2024 FIP UMJ*. https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/article/view/23530

Hutahaean, H. (2020). Analisis Faktor Faktor yang Mempengaruhi Pendapatan Usaha Kecilmenengah (UKM) Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Deliserdang. *Journal Economics and Strategy, 1*(1), 1-10. https://doi.org/10.36490/jes.v1i1.94

Imran, N. A. (2021). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain (Lbp) pada Buruh Angkut Beras di Wilayah Ujung Tanah-Tallo Kota Makassar.* Skripsi Thesis, Universitas Hasanuddin

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Iswara, E., & Sundayana, R. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Problem Posing dan Direct Instruction dalam Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika, 1*(2), 223–234. https://doi.org/10.31980/plusminus.v1i2.897

Maulana, A. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Gaya Mengajar Practice Style bagi Guru PJOK di Kecamatan Kapuas Timur. *Jurnal Pendidikan Jasman Olahraga dan Kesehatan*, *2*(1). 1-12. https://ejournal.lembagaeinsteincollege.com/PJOK/article/view/68

Pritandhari, M. (2017). Implementasi Model Pembelajaran Direct Instruction Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Mahasiswa. *PROMOSI: Jurnal Program Studi Pendidikan Ekonomi*, *5*(1), 47-56. http://dx.doi.org/10.24127/ja.v5i1.845

Putri, D. R. (2019). Perubahan Kepribadian Pada Masa Usia Lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, *11*(2), 49–57. https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/1083

Setiawati, N. A., Dabuke, B. E., & Hutagoal, R. (2024). Pelatihan Meningkatkan Mental dan Keberanian Anak Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita Melalui Olahraga Renang. *Jurnal Abdimas Mutiara,* *5*(2), 169-175. https://lppm.sari-mutiara.ac.id/journal/jurnal-abdimas-mutiara/

Sidik, M. I., & Winata, H. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Penerapan Model Pembelajaran Direct Instruction. *Manper: Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 49-60. https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3262

Syahrastani, S., & Wahyuri, A. (2021). Pelatihan Instruktur Renang menggunakan Media Multimedia pada Guru Olahraga SMP dan Pemuda di Kota Solok. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat,* *3*(1), 43-49. https://doi.org/10.24036/jba.0301.2021.07

Sukriadi, S., & Arif, M. (2021). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif berbasis Permainan untuk Anak Tunagrahita Ringan Game-Based Adaptive Physical Education Learning Model for Children with Mild Visual Impairment. *JSCE: Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education,* *5*(1), 12-24. https://doi.org/10.21009/JSCE.05102

Wahyudi, H., Rasyid, A., Fajar, M. K., & Nuraisyah, W. (2023). *Buku Ajar Pendidikan Jasmani Adaptif*. Pustaka Aksara.

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)