



Volume 4, Nomor 2, Juni 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Sosialisasi Teknik Dasar Olahraga Pickleball Mahasiswa Prodi PJKR FIKK UNM

Hasbi Asyhari¹, Nurliani², Muh. Adnan Hudain³, Silatul Rahmi⁴, Retno Farhana Nurulita⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar

Email: hasbi.asyhari@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang dilakukan oleh pengabdi adalah bagaimana memberikan sosialisasi atau pengenalan teknik dasar cabang olahraga baru berkembang di Indonesia yakni olahraga pickleball. Mengusung tema "Easy and Fun" olahraga Pickleball hadir sebagai salah satu olahraga yang mudah dan menyenangkan, dapat dimainkan oleh seluruh kalangan dan lapisan masyarakat. Olahraga Pickleball dapat dimainkan oleh seluruh kalangan atau lapisan usia, bahkan dapat dimainkan dengan mudah oleh orang yang tidak sama sekali memiliki keterampilan motorik yang baik. Permainan ini mudah dan menyenangkan sehingga dari anak-anak hingga manula bisa memainkan dalam waktu yang lama yang pada akhirnya tanpa di sengaja mereka telah melakukan latihan kardio vasculer yang menguatkan otot jantung dengan gerakan aerobik yang low impact. Sasaran dari dari program kemitraan masyarakat yang dilakukan adalah bagaimana mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dapat mengenal, mengetahui teknik dasar serta dapat memainkan olahraga Pickleball dengan baik dan benar sehingga diharapkan para mahasiswa yang telah mengikuti coaching clinic dapat menjadi agen penggerak perluasan sosialisasi olahraga tersebut ke daerahnya masing-masing.

Kata kunci: Teknik Dasar, Pickleball.

ABSTRACT ENGLISH

The aim of the community service (PKM) carried out by the community service is how to provide socialization or introduction to the basic techniques of a new sport developing in Indonesia, namely pickleball. Carrying the theme "Easy and Fun", Pickleball is a sport that is easy and fun, which can be played by all groups and levels of society. The sport of Pickleball can be played by all groups or age groups, it can even be played easily by people who do not have good motor skills at all. This game is easy and fun so that everyone from children to seniors can play it for a long time and in the end, without realizing it, they have done cardio vascular training which strengthens the heart muscle with low impact aerobic movements. The target of the community partnership program carried out is how students from the Faculty of Sports and Health Sciences can get to know, know the basic techniques and be able to play the sport of Pickleball well and correctly so that it is hoped that students who have taken part in the coaching clinic can become agents driving the expansion of socialization of the sport to their regions.

Keywords: Basic technique, Pickleball.

PENDAHULUAN

Pengertian olahraga dalam UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Pengertian ini mengandung arti yang sangat luas. Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional. Segala kegiatan yang sistematis mengandung arti semua aktivitas yang terencana, terukur, teratur, bertahap, dan maju berkelanjutan, sehingga mampu megaktualisasikan segala potensi yang ada dalam diri manusia secara baik. Potensi yang ada dalam diri manusia ini diharapkan mampu berkembang dan tampak nyata dalam kehidupan sehari-hari melalui aktivitas jasmani.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar adalah salah satu sentra pusat pendidikan, pengkajian dan pengembangan pendidikan IPTEK bidang keolahragaan yang unggul, berkarakter dan berwawasan kewirausahaan dikawasan indonesia bagian timur, merupakan salah satu rujukan perkembangan dan pengembangan olahraga prestasi serta olahraga pendidikan. Olahraga Pickleball hadir untuk membantu menciptakan kebugaran jasmani di kalangan mahasiswa perguruan tinggi di Sulawesi Selatan, menciptakan suasana gemar berolahraga di kalangan masyarakat di dalam maupun di luar kampus yang merupakan salah satu kebutuhan hidup bagi manusia dalam mencapai kebugaran jasmani, disamping itu sebagai aset menuju peningkatan prestasi, kegiatan olahraga perlu ditumbuh kembangkan kembali dan disebarluaskan secara menyeluruh agar diketahui, dipelajari dan dipraktekkan oleh para mahasiswa maupun seluruh lapisan masyarakat (Nugroho & Febrianti, 2019). Pengaruh positif berolahraga lebih dari sekedar pembinaan jasmani, melainkan juga membina rohani bagi setiap orang yang melakukannya. Olahraga digunakan sebagai alat untuk mendidik guna mencapai tujuan pendidikan pada umumnya melalui medium aktivitas jasmani yang terstruktur. Pendidikan Jasmani substansinya bukan terpaku pada pilihan jenis-jenis olahraga semata, tetapi meluas pada lingkup aktivitas fisik /Physical activity yang dipilih karena memiliki nilai untuk mendidik pada ranah fisik, mental, dan sosial secara simultan.

Olahraga Pickleball sebagai salah satu cara pemecahan masalah yang dihadapi oleh masyarakat indonesia terkait dengan pemenuhan gerak dan peningkatan angka kebugaran jasmani. Olahraga Pickleball dapat dimainkan oleh seluruh kalangan atau lapisan usia, bahkan dapat dimainkan dengan mudah oleh orang atau person yang tidak sama sekali memilii keterampilan motorik yang baik. Participating in pickleball is an exemplary case of older adults' engagement in serious leisure. Previous studies suggest that participating in athletic competitions such as Senior Games provide personal and social benefits to older adults and such

involvement exemplifies serious lei-sure engagement (Heo et al., 2018). Jika diterjemahkan yang memiliki arti : Berpartisipasi dalam Pickleball adalah bagian yang patut di contoh bagi orang tua, keterlibatan orang dewasa dalam waktu senggang. Pelajaran sebelumnya menyarankan agar ikut serta dalam kompetisi olahraga tersebut memberikan manfaat pribadi dan sosial kepada usia yang lebih tua dan keterlibatan seperti itu menunjukkan dampak serius dalam sosial terutama pertemanan.

Pickleball adalah olahraga yang menggabungkan antara unsur pingpong, tenis, dan bulu tangkis, yang disebut juga dengan pickleball. Olahraga ini dapat dimainkan di lapangan, baik di dalam maupun di luar ruangan. Awalnya, olahraga ini dikembangkan di Amerika Serikat sebagai permainan anak-anak di halaman belakang rumah. Lambat laun, banyak orang menikmatinya sebagai salah satu aktivitas yang menyenangkan untuk membakar kalori. Bahkan, permainan ini juga tersedia untuk mereka yang menggunakan kursi roda. There is even a national governing body for Pickleball in the United States, which considers pickleball as “one of America's fastest-growing sports” along with multiple media sources (2–5). In 2016, there were 2.5 million participants, and according to the Sports and Fitness Industry Association's 2018 report, there are now 3.1 million participants in the United States alone a 12% increase from 2017 (Vitale & Liu, 2020). Apabila diterjemahkan secara bebas yakni : Badan pemerintahan nasional untuk Pickleball di Amerika Serikat, yang menganggap Pickleball sebagai “salah satu olahraga dengan pertumbuhan tercepat di Amerika” dan banyak lagi sumber media, pada tahun 2016, ada 2,5 juta peserta dan menurut Asosiasi Industri Olahraga dan Kebugaran Laporan tahun 2018, kini ada 3,1 juta peserta di Amerika khususnya negara bagian meningkat 12% dari tahun 2017.

Di Indonesia sendiri, pickleball telah diperkenalkan oleh Jeff Van Der Hulst, ambassador International Federation Pickleball (IFP) yang datang ke Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIO), Universitas Negeri Jakarta (UNJ) pada tanggal 14 April 2019. Hingga tahun 1976, permainan unik ini diakui oleh majalah Tenis dan sekarang, tersedia turnamen dan organisasinya yang berlokasi di seluruh dunia. Bahkan, pickleball sudah menjadi bagian dari kegiatan umum dalam program pendidikan jasmani sekolah. Pickleball paling sering dimainkan sebagai olahraga ganda, yaitu melibatkan dua tim dengan masing-masing dua orang. Namun, juga bisa dimainkan sebagai olahraga tunggal, yaitu satu lawan satu (<https://www.sfidn.com/article/post/olahraga-pickleball-101-pengertian-aturan-dan-cara-bermain>).

Pickleball mempunyai beberapa keunggulan atau daya tarik tersendiri sehingga dapat memacu para penggiat olahraga untuk mengembangkan olahraga yang terbilang baru di Propinsi Sulawesi Selatan terkhusus di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar permainan ini pula dapat dimainkan oleh seluruh kalangan kelompok umur sehingga tidak salah permainan ini mengusung tema “Easy n Fun” atau mudah dan menyenangkan ditambah lagi dengan sarana dan prasarana yang tidak terlalu rumit untuk didapatkan dengan

lapangan dapat menggunakan lapangan tennis atau bulutangkis sebagai sarana awal dalam memulai kegiatan serta paddle dan bola dapat dengan mudah dibeli ditoko toko online seluruh Indonesia. Berdasar pada penjelasan yang telah dipaparkan, maka mitra yang dalam hal ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar masih banyak yang belum mengetahui dan memainkan permainan olahraga pickleball terutama memainkan olahraga ini dengan teknik dasar yang baik dan benar. Permasalahan yang terjadi dilapangan adalah :

1. Cabang Olahraga Pickleball adalah cabang olahraga yang baru berkembang sehingga pengetahuan atau edukasi mahasiswa akan olahraga tersebut masih kurang serta minat bermain cabang olahraga pickleball masih sangat rendah. Sehingga diperlukan sosialisasi dan pelatihan yang intens terkait cabang olahraga Pickleball.
2. Tidak adanya pembimbingan dan pendampingan yang memberikan pengetahuan dan pelatihan terkait cabang olahraga pickleball.
3. Belum tersedianya sarana dan prasarana untuk bermain pickleball di lingkup Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai pusat pengembangan IPTEKS keolahragaan.

METODE

Metode yang akan digunakan untuk mencapai solusi luaran tim PKM melakukan sosialisasi pengenalan teknik dasar bermain cabang olahraga pickleball yang pada dasarnya belum dipahami oleh mitra dalam hal ini tata cara permainan, perlengkapan pertandingan, aturan pertandingan, serta tata laksana perwasitan dalam olahraga pickleball. Dalam penyajian materi, tim PKM melakukan praktik secara langsung yang diamati dan diikuti oleh mitra dalam hal ini mahasiswa Program Studi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang bertujuan untuk memberikan coaching klinik atau pemahaman tentang teknik dasar yang baik dan benar dalam olahraga pickleball, serta dapat memahami tata cara bermain dan perwasitan olahraga tersebut. Praktik dimulai dengan;

Pelaksanaan tes dan pengukuran kondisi fisik daya tahan aerobik (Vo₂max) dapat meningkatkan motivasi atlet untuk memperbaiki hasil latihannya, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada prestasi olahraga futsal. Tes dan pengukuran ini sangat efektif dan efisien bagi pelatih dalam menentukan tingkat kebugaran atlet, mengelompokkan berdasarkan kemampuan, mendiagnosis kelemahan, membebaskan dari program latihan tertentu, meramalkan kemampuan atlet di masa depan, menyusun program latihan, mengevaluasi program dan pelaksanaan latihan, serta merevisi program dan pelaksanaan latihan.

Kegiatan yang bertujuan untuk memberikan coaching klinik atau pemahaman tentang teknik dasar yang baik dan benar dalam olahraga pickleball, serta dapat memahami tata cara bermain dan perwasitan olahraga tersebut. Praktik dimulai dengan;

Kegiatan ini dihadiri sebanyak 20 Mahasiswa Program Studi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang menjadi peserta sosialisasi..

Pelaksanaan coaching klinik/ sosialisasi ini di bawah tanggung jawab pelaksana pengabdian pada masyarakat.

1. Pengarahan dan pemberian materi terstruktur terkait masalah pengenalan cabang olahraga, karakteristik olahraga serta mengenal sarana dan prasarana yang digunakan.
2. Pengenalan ukuran lapangan yang akan digunakan, pembagian area lapangan pada saat bermain.
3. Pengenalan alat pendukung dalam bermain seperti paddle. Dalam permainan yang menggunakan paddle maka sasaran utama pengabdian adalah bagaimana mitra mengetahui dan mempraktikkan cara memegang paddle bagi mitra yang pada dasarnya berada dalam tatanan level pemula sehingga realisasi pemecahan masalah adalah mitra memberikan edukasi terkait pegangan yang dianggap mudah adalah pegangan bentuk eastern atau gaya berjabat tangan seperti yang digunakan dalam memegang grip pada permainan bulutangkis.



Gambar 1. Suasana Pengenalan cabang olahraga, alat yang digunakan dan ukuran lapangan

4. Pemecahan masalah selanjutnya adalah pengabdian mempraktikkan langsung kepada mitra tentang bagaimana memainkan bola dengan menggunakan paddle yang terbuat dari serat karbon atau vibre yang pada hakikatnya berbeda dengan cabang olahraga raket yang menggunakan senar dan karet, tentu menjadi tantangan tersendiri bagaimana menguasai bola yang berongga selama mungkin.



Gambar 2. Penguasaan Bola oleh mitra dengan menggunakan paddle

5. Setelah dapat menguasai feeling ball dengan baik maka dilanjutkan dengan memperagakan teknik dasar forehand drive, backhand drive, volley, lob, smash dan servis. Masalah yang didapatkan dalam pelaksanaan kegiatan adalah faktor kebiasaan mitra sasaran menggunakan raket yang berbahan senar sedangkan paddle yang digunakan dalam pickleball berbahan serat karbon sehingga feeling dalam melakukan pukulan terkadang susah untuk diaplikasikan sehingga butuh bimbingan dan latihan khusus agar bola hasil pukulan dapat terarah kesasaran yang diharapkan.



Gambar 3. Suasana Coaching Clinic permainan pickleball

6. Melalui coaching clinic, pengabdian mempraktikkan secara langsung dan mitra diberikan kesempatan belajar tentang cara memulai permainan dengan melakukan servis, cara menerima servis, melakukan pukulan drive forehand dan backhand, pukulan lob serta smash dan taktik strategi bermain. Bagian dalam coaching clinic yang tak kalah penting adalah pedoman bermain, aturan dan tata cara permainan (rule of game) serta panduan perwasitan. Sehingga para mitra dapat memahami alur bermain sampai pada tahapan menjadi wasit dalam permainan pickleball.

KESIMPULAN

Melalui pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dapat ditarik kesimpulan bahwa sosialisasi teknik dasar olahraga pickleball memberikan manfaat yang sangat besar kepada mitra dalam hal ini mahasiswa Program Studi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Kegiatan ini memberikan kontribusi pengetahuan baru kepada mahasiswa tentang olahraga menggunakan paddle yang disebut pickleball. Ketika mitra dapat mempraktikkan teknik dasar yang sesuai dengan aturan pelaksanaan serta dapat bermain secara tim, menjadi tolok ukur tersendiri dari keberhasilan pengabdian tersebut. Selain itu kegiatan pengabdian memberikan peluang yang seluas-luasnya kepada mahasiswa untuk menekuni dan berprestasi dalam cabang olahraga pickleball.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan ruang yang seluas-luasnya kepada pengabdian untuk melaksanakan kegiatan pengabdian dan terima kasih yang tak terhingga kepada mitra pengabdian semoga ilmu yang didapatkan bermanfaat untuk masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanuddin, M. I., & Zainuddin, M. S. (2024). Analisis Tingkat Keberhasilan Servis Pendek Forehand Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1471-1480.
- Hasanuddin, M. I., & Sutriawan, A. (2023). Tingkat Keterampilan Smash Pada Atlet Bulutangkis. *JURNAL STAMINA*, 6(4), 141-151
- Mas'an Al Wahid, S., Anggara, D., Larung, E. Y. P., Hasanuddin, M. I., Nurulita, R. F., Sukamto, A., ... & Mappaompo, M. A. (2024). *KONSEP OLAHRAGA*. Mafy Media Literasi Indonesia.
- Nugroho, U., & Febrianti, R. (2019). Analisis Biomekanika Backhand Grounstroke Tenis Lapangan Atlet Porprov Klaten. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 5(2), 22-36.
- Sfidn.com.(September 6, 2021) olahraga-pickleball-101-pengertian-aturan-dan-cara-bermain. Diakses pada tanggal 10 Maret 2023, dari
- Vitale, K., & Liu, S. (2020). Pickleball: Review and Clinical Recommendations for this Fast-growing Sport. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 406-413.
<https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000759>