



---

## PKM SOSIALISASI PICKLEBALL GURU PJOK KABUPATEN SIDRAP

Oleh

Irvan<sup>1</sup>, Hasbi Asyhari<sup>2</sup>, Sufitriono<sup>3</sup>, Ilham Kamaruddin<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: <sup>1</sup>[irvansir@gmail.com](mailto:irvansir@gmail.com), <sup>2</sup>[hasbi.asyhari@unm.ac.id](mailto:hasbi.asyhari@unm.ac.id),

<sup>3</sup>[sufitriyono@unm.ac.id](mailto:sufitriyono@unm.ac.id), <sup>4</sup>[ilham.kamaruddin@unm.ac.id](mailto:ilham.kamaruddin@unm.ac.id)

---

### Article History:

Received: 12-04-2022

Revised: 16-04-2022

Accepted: 21-05-2022

### Keywords:

Sosialisasi, Olahraga  
Pickleball

**Abstract:** *Olahraga pickleball adalah cabang olahraga yang terbilang baru berkembang di Indonesia. Bahkan di berbagai daerah olahraga tersebut belum dikenal sama sekali termasuk di Kabupaten Sidrap Propinsi Sulawesi Selatan. Dominan hanya permainan yang menggunakan raket seperti bulutangkis, tennis lapangan yang populer meskipun karakteristik permainan olahraga pickleball hampir sama atau serupa dengan cabang olahraga yang menggunakan raket. PKM ini bertujuan untuk memperkenalkan atau melakukan sosialisasi terkait pemahaman/pengenalan cabang olahraga pickleball pada guru PJOK Kabupaten Sidrap dimana didalam materi tersebut terdapat materi teknik dasar, teknik bermain dan tata cara perwasitan dalam olahraga pickleball. Metode pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi dua tahapan yakni penjelasan secara teori dan mempraktekkan langsung teknik dasar/teknik bermain serta praktik tata cara perwasitan dalam olahraga pickleball. Hasil PKM ini menunjukkan bahwa mitra yang mengikuti PKM ini mampu memahami dan mempraktekkan teknik dasar, teknik bermain dan mampu mengaplikasikan tata cara perwasitan sesuai dengan aturan baku standar federasi olahraga pickleball.*

---

## PENDAHULUAN

Hakikatnya pembangunan olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan sekaligus merupakan kebutuhan manusia. Oleh karena itu, pembangunan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pembangunan bangsa dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya insani, terutama diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian yang memiliki disiplin dan sportivitas yang tinggi. Di samping itu, pembangunan olahraga juga dijadikan sebagai alat untuk memperlihatkan eksistensi bangsa melalui pembinaan prestasi yang setinggi-tingginya (Kusnan, 2013: 48).

Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat. Hal tersebut mengandung makna bahwa kedudukan olahraga



amat penting dan strategis dalam posisinya, karena memiliki kompetensi yang tinggi dalam memengaruhi keberhasilan pembangunan sektor lainnya terutama yang berkaitan dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia dan kehidupan masyarakatnya (Farhan, 2011: 82)

Pickleball adalah olahraga yang menggabungkan antara unsur pingpong, tenis, dan bulu tangkis (Vitale and Liu 2020). Hal ini biasanya dimainkan di lapangan seukuran lapangan bulutangkis dengan menggunakan bola plastic berlubang (USA Pickleball Association 2017). 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. Di USA, kebanyakan orang memulai bermain pickleball pada usia yang relative tua untuk mendapatkan penghargaan dan prestise (Warburton, Paynter, and Petriwskyj 2007), karena pada awalnya olahraga ini adalah olahraga rekreasi. Bahkan, permainan ini juga tersedia untuk mereka yang menggunakan kursi roda. 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 (<https://www.sfidn.com/article/post/olahraga-pickleball-101-pengertian-aturan-dan-cara-bermain>)

Hingga tahun 1976, permainan unik ini diakui oleh majalah *Tennis* dan sekarang tersedia turnamen dan organisasinya yang tersebar 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.

Olahraga Pickleball hadir sebagai salah satu cara pemecahan masalah yang dihadapi oleh masyarakat indonesia terkait dengan pemenuhan gerak dan penurunan 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 memiliki keterampilan motorik yang baik. Permainan ini mudah dipelajari dan hemat biaya dan tempat (Heidman 2017) dan menyenangkan yang bisa dimainkan oleh orang yang tidak mempunyai dasar motorik yang baik sehingga dari anak-anak hingga manula bisa memainkan dalam waktu yang lama yang pada akhirnya tanpa di sengaja mereka sudah melakukan latihan kardio vasculer yang menguatkan otot jantung dengan gerakan aerobic yang low impact.

Permainan pickleball dengan bola yang terbuat dari plastik/karet dan berlubang sehingga laju bola lambat sehingga siapapun bisa memainkan tanpa mengalami kesulitan, dalam bermain akan terjadi relly yang panjang sehingga siapapun yang bermainakan merasa senang memainkan permainan tersebut (Heo et al. 2018). Dan yang tak kalah pentingnya adalah sinergitas terhadap program yang digalakkan oleh pemerintah yakni menggalakkan semangat berolahraga bagimasyarakat indonesia.

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 pada guru PJOK Kabupaten Sidrap sebagai mitra penggerak pengembangan cabang olahraga pickleball di daerah, selain permainan ini mudah



dimainkan, 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 sebagai sarana awal dalam memulai kegiatan serta paddle dan bola dapat dengan mudah dibeli ditoko toko online seluruh Indonesia. Karakteristik gerak cabang olahraga ini hampir sama dengan permainan raket lainnya yang diajarkan guru pendidikan jasmani disekolah. Dengan alasan inilah yang mendasari pengabdian melakukan program kemitraan masyarakat (PKM) pada guru PJOK Kabupaten Sidrap Propinsi Sulawesi Selatan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah atau pemaparan materi terkait pengenalan cabang olahraga pickleball dan demonstrasi/praktek secara langsung kepada mitra meliputi teknik dasar, teknik bermain dan tata cara perwasitan. Lokasi yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kabupaten Sidrap bertempat di Lapangan Tennis Pelti Sidenreng Rappang. Adapun jumlah peserta atau mitra yang mengikuti pengabdian adalah sebanyak 15 orang guru PJOK dan Pemateri berjumlah 4 orang. Pemaparan materi teori diberikan berupa sejarah lahir dan berkembangnya olahraga pickleball, sejarah masuknya olahraga pickleball di Indonesia, equipment atau alat yang digunakan serta pemaparan singkat terkait teknik dasar. Pada pemberian materi praktek, mitra diberikan materi dan langsung mempraktekkannya berupa teknik memegang paddle, teknik dasar bermain pickleball, serta praktik tata cara perwasitan olahraga pickleball.

## **HASIL**

Bahan yang dipergunakan dalam pengabdian ini adalah materi sosialisasi pengenalan cabang olahraga pickleball, teknik dasar, teknik bermain dan tata cara perwasitan telah direncanakan sebaik mungkin, kondisi para mitra dan sesuai dengan target sasaran yang ingin dicapai dari hasil pengabdian ini. Pelaksanaan pengabdian ini berjalan lancar.

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi ini, menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam rencana kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan terpenuhi. Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini menemukan jawaban bahwa minat guru PJOK untuk mengetahui cabang olahraga pickleball sangatlah tinggi, ditandai dengan antusias para mitra dalam mengikuti materi, baik itu pada saat teori maupun praktek sehingga kegiatan sosialisasi tersebut dipandang sangat berguna untuk diri mereka dan pengembangan cabang olahraga pickleball khususnya di Kabupaten Sidrap.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian secara keseluruhan dapat dilihat berdasarkan beberapa komponen berikut ini:

### **1. Ketercapaian target jumlah peserta pelatihan**

Target peserta pelatihan atau khalayak sasaran adalah 15 orang. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini diikuti oleh 15 orang peserta. Dengan demikian ketercapaian target jumlah peserta pelatihan adalah 100% atau dapat dinilai sangat baik.

### **2. Ketercapaian tujuan pelatihan**

Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dinilai baik. Dalam kurun waktu 1 (satu) minggu sebanyak 13 orang mitra (90%) telah mengetahui dan memahami teknik dasar, teknik



bermain serta tata cara perwasitan yang baik dan benar sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan.

### 3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan pada kegiatan pengabdian ini dapat dinilai baik (90%). Semua materi teori dan praktek cabang olahraga pickleball yang telah direncanakan dapat disampaikan kepada mitra, meskipun karena keterbatasan waktu ada beberapa materi yang hanya disampaikan secara garis besar.

### 4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi dapat dinilai sangat baik (90%). Hal ini mengingat kemampuan peserta pelatihan yang sangat antusias dalam mengikuti PKM ini dan banyak memiliki pengalaman dalam gerakan-gerakan teknik dasar dalam permainan olahraga menggunakan raket seperti bulutangkis dan tennis lapangan. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini diukur dari keempat komponen di atas dapat dinilai baik. Hal ini berkat dukungan mitra yang sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian PKM ini.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Teknik dasar



**Gambar 2.** Pelaksanaan Praktek Teknik bermain





**Gambar 3.** Foto Bersama peserta dan pengabdi diakhir kegiatan

## **DISKUSI**

Berdasarkan hasil kegiatan lanjutan pelatihan ini, menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam perumusan masalah dapat terlaksana dengan baik dan terarah. Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini menemukan jawaban bahwa minat para Mahasiswa PJKR FIK UNM untuk mengetahui tambahan pengetahuan pelatihan taktik dan strategi pickleball yang baru sangatlah tinggi, walaupun dalam kegiatan sebelumnya mereka belum memahami dan menguasai materi teknik dasar pickleball tersebut. Sehingga antusias mereka dalam mengikuti materi, baik itu pada saat teori maupun praktek taktik dan strategitersebut itu tetap terjaga dan tidak pernah menurunkan motivasi mereka dalam mengikuti kegiatan pelatihan tersebut karena pelatihan tersebut dipandang sangat berguna untuk diri mereka.

Kesempatan yang sangat berharga ini tidak disia-siakan walau disadari bahwa mulai dari sarana dan peralatan kegiatan ini sangatlah terbatas. Tetapi dengan semangat yang kuat dan dorongan dari para pelatih dan dosen maupun guru olahraga, menjadikan kegiatan ini menjadi kegiatan yang bermanfaat.

Dasar pengetahuan para Mahasiswa PJKR FIK UNM dalam kegiatan pelatihan sebelumnya juga merupakan modal dalam kegiatan ini, dengan tidak melakukan penjelasan yang mendetail mereka telah mampu mencerna dan memahami apa yang menjadi arahan bagi mereka untuk melakukan gerak atau teknik-teknik yang diberikan. Modal ini yang menjadikan kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar sebagaimana yang nampak pada saat evaluasi menjelang pelatihan ini selesai. Oleh karena itu, seluruh peserta pelatihan telah memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang:

1. Seluruh peserta memiliki pengetahuan yang cukup tentang sejarah dan perkembangan cabang olahraga pickleball
2. Seluruh peserta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang teknik dasar, teknik bermain serta tata cara perwasitan yang sesuai dengan aturan yang berlaku.

Dalam pelaksanaan sosialisasi PKM Pickleball seluruh mitra diharapkan dapat mengetahui dan memainkan permainan pickleball dengan teknik dasar dan aturan permainan dengan baik dan benar hal ini sesuai dengan harapan pengabdi agar permasalahan yang dialami oleh mitra dapat terselesaikan dengan baik yakni para mitra dapat bermain pickleball karena permainan ini dapat dimainkan oleh semua kalangan tanpa menuntut keterampilan yang lebih dan sejalan dengan visi olahraga pickleball yakni easy and fun/ mudah dan menyenangkan serta dapat mengenalkan dan mengembangkan



olahraga pickleball sampai ke daerah.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Dari hasil pelaksanaan kegiatan PKM ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dengan terlaksananya kegiatan PKM Pickleball maka dapat disimpulkan bahwa mitra dapat mengetahui dan mempraktikkan tata cara pelaksanaan teknik dasar dan permainan pickleball, peraturan permainan, perwasitan dengan baik dan benar sesuai dengan slogan cabang olahraga ini yakni *easy and fun* sehingga dapat menarik dan meningkatkan minat masyarakat dan penggiat olahraga untuk memainkan cabang olahraga pickleball.

2. Mitra dapat menerima materi dengan bersemangat dan kemauan yang besar sehingga materi sosialisasi dapat dipahami oleh seluruh peserta dengan baik sebagai bekal proses pembinaan dan pengembangan cabang olahraga pickleball di Kaputen Sidrap.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Rektor Universitas Negeri Makassar dan Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan atas izin melaksanakan pengabdian ini secara mandiri dan kepada mitra guru PJOK Kabupaten Sidrap yang telah mengikuti kegiatan pengabdian ini secara antusias.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Farhan. (2011). Olahraga Berperan Tingkatkan Kualitas SDM. Diakses <http://www.garutkab.go.id/pub/news/plain/6305-olahraga-berperan-tingkatkan-kualitas-sdm/>, tanggal 25 April 2022.
- [2] Kusnan. (2013). Olahraga dalam Membangun Kualitas Sumber Daya yang Sehat dan Bugar. Diakses dari: <http://www.stkipgrismp.ac.id/olah-raga-dalam-membangun-kualitas-sumber-daya-yang-sehat-ketahanan-tubuh-terhadap-penyakit-dan-bugar/>, tanggal 25 April 2022.
- [3] [sfidn.com](http://sfidn.com).olahraga-pickleball-101-pengertian-aturan-dan-cara-bermain, 6 september 2021  
(diakses pada tanggal 25 April 2022) <https://www.sfidn.com/article/post/olahraga-pickleball-101-pengertian-aturan-dan-cara-bermain>
- [4] Heidman, B. 2017. "Pickleball Growing in Greater Sudbury. Sudbury Star." [Http://www.thesudburystar.com/2017/07/05/Pickleball-Growing-in-Greater-Sudbury](http://www.thesudburystar.com/2017/07/05/Pickleball-Growing-in-Greater-Sudbury).
- [5] Heo, Jinmoo, Jungsu Ryu, Hyunmin Yang, Amy Chan Hyung Kim, and Yoojung Rhee. 2018. "Importance of Playing Pickleball for Older Adults' Subjective Well-Being: A Serious Leisure Perspective." *The Journal of Positive Psychology* 13(1):67-77.
- [6] USA Pickleball Association. 2017. "History of the Game." Retrieved December 8, 2017 from <https://www.usapa.org/history-of-the-game/>.
- [7] Vitale, Kenneth, and Steven Liu. 2020. "Pickleball: Review and Clinical Recommendations for This Fast-Growing Sport." *Current Sports Medicine Reports* 19(10):406-13.



- 
- [8] Warburton, Jeni, Jessica Paynter, and Andrea Petriwskyj. 2007. "Volunteering as a Productive Aging Activity: Incentives and Barriers to Volunteering by Australian Seniors." *Journal of Applied Gerontology* 26(4):333-54.
- [9] USA Pickleball Association (2017). History of the game. Retrieved December 8, 2017 from <https://www.usapa.org/history-of-the-game/>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN