



PKM PICKLEBALL

***Irvan, Hasbi Asyhari, Sufitriyono**

*Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
irvansiridar@gmail.com

Abstrak. Kegiatan PKM *Pickleball* dilakukan berdasarkan pada hasil observasi, bahwa sangat diperlukan sosialisasi salah satu cabang olahraga yang terbilang baru di Indonesia maupun di Propinsi Sulawesi Selatan secara khusus bagi penggiat olahraga yakni permainan olahraga *Pickleball*. Sasaran dari kegiatan ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar dengan harapan dengan adanya program kegiatan ini dapat memberikan pemahaman atau pengetahuan kepada mitra tentang olahraga *pickleball* serta meningkatkan derajat kesegaran dan kesehatan para peserta yang mengikuti kegiatan dan pengabdian secara tidak langsung dapat melakukan *talent scouting* atau menelusuri calon atlet berbakat yang mampu memainkan olahraga tersebut dengan baik. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan salah satu cabang olahraga baru di Indonesia dengan asumsi bahwa cabang olahraga tersebut mudah dimainkan, tidak menguras fisik/ tenaga, dapat dimainkan oleh semua kalangan serta media yang digunakan baik lapangan maupun peralatan pelengkapannya mudah ditemukan. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka cara yang dilakukan adalah dengan memperkenalkan terlebih dahulu cabang olahraga *pickleball*, dengan mempertontonkan video permainan *pickleball*, kemudian melakukan pembagian kegiatan yakni : mendemonstrasikan bentuk teknik dasar, menjelaskan tentang aturan permainan/pertandingan serta simulasi permainan (games) dan diakhiri dengan evaluasi dan tanya jawab.

Kata Kunci : Sosialisasi, *Pickleball*

Abstract. *Pickleball* PKM activities are carried out based on the results of observations, that it is very necessary to socialize a sport that is relatively new in Indonesia and in South Sulawesi Province, specifically for sports activists, namely the sport of *Pickleball*. The target of this activity is students of the Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Makassar with the hope that this activity program can provide understanding or knowledge to partners about the sport of *pickleball* and increase the degree of freshness and health of the participants who take part in the activity and the service can indirectly perform talent scouting or search for talented athletes who are able to play the sport well. The purpose of this activity is to introduce a new sport in Indonesia with the assumption that the sport is easy to play, does not exhaust physical/energy, can be played by all people and the media used, both the field and the complementary equipment, are easy to find. To achieve this goal, the method used is by first introducing the sport of *pickleball*, by showing a *pickleball* game video, then dividing the activities, namely: demonstrating basic technical forms, explaining the rules of the game/match and simulation games (games) and ending with evaluation and question and answer.

Keyword : *Pickleball* Socialization

I. PENDAHULUAN

Pickleball adalah olahraga yang berasal dari Amerika yang ditemukan di Bainbridge Island, Washington, penemunya bernama Barney McCallum dan Joel Prichard. Olahraga ini kini sudah berkembang di negara Eropa, sementara di Asia masih belum berkembang, Indonesia adalah negara ke 7 (tujuh) yang mengenal cabang olahraga ini, dan ini adalah sebuah peluang besar bagi Indonesia untuk bisa

bersaing dengan negara-negara di Asia. *Pickleball* adalah olahraga yang dimainkan dengan semacam alat pemukul dan menggunakan bola khusus yang dimainkan diatas lapangan berukuran lebar 20 kaki dan panjang 44 kaki yang dipisahkan oleh sejenis net tenis lapangan. *Pickleball* mempunyai beberapa keunggulan atau daya tarik tersendiri sehingga dapat memacu para penggiat olahraga untuk mengembangkan olahraga tersebut di kota Makassar terkhusus di Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, diantaranya adalah dari sisi sarana dan prasarana, dari aspek Fisiologi, aspek ekonomi serta menyenangkan dan mudah di mainkan. Lapangan pickleball hampir sama dengan lapangan bulutangkis atau lapangan tennis sehingga mudah didapatkan disetiap daerah atau sekolah sekolah yang ada di Kota Makassar, alat yang digunakan untuk bermain yakni paddle dan bola mudah didapatkan ditoko toko online di indonesia serta dapat dipakai dalam jangka waktu yang lama.

Permainan ini mudah 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 karet dan berlubang sehingga laju bola lambat sehingga siapapun bisa memainkan tanpa mengalami kesulitan, dalam bermain akan terjadi relly yang panjang sehingga siapapun yang bermain akan merasa senang memainkan permainan tersebut. Dan yang tak kalah pentingnya adalah sinergitas terhadap program yang digalakkan oleh pemerintah yakni menggalakkan semangat berolahraga bagi generasi muda indonesia.

Masalah utama yang dihadapi oleh generasi muda Indonesia dewasa ini adalah gaya hidup diam atau kurang gerak atau melonjaknya aktivitas kaum rebahan, fakta dari generasi milenial adalah hobi memainkan game dikomputer atau handphone sudah menjadi masalah besar. Paling sedikit waktu mereka terbuang sekitar 15 – 20 jam dalam seminggu. Anak-anak banyak duduk dan diam menjadi penikmat permainan tersebut, Akibatnya muncullah penyakit kurang gerak, degenaratif atau hipokinetik, penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes melitus dan lainnya mengalami peningkatan signifikan dari tahun ke tahun yang berakibat turunnya kualitas hidup

mereka. Gejala kemorosotan kesegaran jasmani dikalangan anak-anak di perkotaan sudah merupakan gejala umum dimana penyebab utamanya adalah mereka kurang bergerak, diakibatkan oleh sedikitnya waktu untuk melakukan aktivitas jasmani. Anak-anak begitu asyik bermain didepan komputer, laptop dan handphone, makan makanan yang tidak sehat serba instant serta ruang berolahraga yang tidak memadai menjadi pemicu munculnya berbagai macam penyakit yang sewaktu-waktu mengancam kesehatan mereka.

Menggalakkan semangat berolahraga bagi generasi muda indonesia serta mengingat tingginya peluang dan potensi untuk prestasi cabang olahraga Pickleball di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, maka dari itu diperlukan sosialisasi, penjelasan, pelatihan, pemberian pengetahuan dan keterampilan yang baik dan benar guna mendapatkan calon bibit potensial Pickleball yang baik di Sulawesi Selatan khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

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*. Permasalahan yang terjadi dilapangan adalah :

1. Minat bermain cabang olahraga pickleball di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar masih sangat rendah. Hal ini disebabkan karena mahasiswa belum mengenal dan tidak pernah memainkan cabang olahraga *pickleball*.
2. Belum adanya pembimbing dan pendampingan yang memberikan pengetahuan dan pelatihan terkait cabang olahraga pickleball
3. Kurangnya sarana dan prasarana untuk bermain pickleball di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dan Kota Makassar pada umumnya.



Gambar 1. Spanduk dan Mitra PKM

II. METODE PENGABDIAN

Metode yang akan digunakan untuk mencapai solusi luaran yang telah ditargetkan adalah dengan melakukan sosialisasi atau pelatihan tentang permainan olahraga pickleball pada mitra sasaran dan melakukan praktik secara langsung. Dalam pelaksanaan kegiatan, mitra akan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal berupa pemahaman permainan pickleball. Pemahaman yang dimaksud adalah bagaimana tim PKM melakukan sosialisasi atau pengenalan cabang olahraga pickleball yang pada dasarnya belum dipahami oleh mitra dalam hal ini pemaparan *slide* berupa proses lahirnya cabang olahraga pickleball, perkembangan cabang olahraga pickleball didunia sampai masuk ke Indonesia, antusias perkembangan cabang olahraga pickleball di Indonesia khususnya Kota Makassar, serta pemaparan secara slide tata cara permainan, perlengkapan pertandingan, keunggulan atau daya tarik menggeluti olahraga pickleball, aturan pertandingan, ukuran lapangan serta penanyangan video permainan pickleball.

Dalam penyajian materi, tim PKM akan melakukan praktik secara langsung yang diamati oleh mitra. Praktik dimulai dengan:

1. pengenalan alat yang digunakan berupa paddle atau alat pemukul khusus yang terbuat dari serat fiber dan bola khusus yang terbuat dari bahan plastik bundar berlobang.
2. teknik memegang paddle yakni memegang paddle dengan gaya seperti memegang raket pada permainan bulutangkis atau gaya pegangan berjabat tangan.
3. teknik dasar permainan terdiri atas : pukulan forehand, backhand, volley, drive, lob, smash dan servis. Baik dilakukan secara berpasangan maupun secara berkelompok.
4. Dilanjutkan dengan *fun games* yang dilakukan dilapangan tennis yang telah dimodifikasi dengan penambahan garis lapangan pickleball yang melibatkan mitra.
5. Kegiatan selanjutnya adalah tim PKM melakukan coaching clinic kepada mitra terkait aturan permainan dan prosesi perwasitan, diakhir kegiatan melakukan prosesi Tanya jawab dan pemberian *hand book* pickleball yang berisi pedoman tata laksana permainan pickleball dari tim PKM ke mitra secara langsung.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

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 pengabdian agar permasalahan yang dialami oleh mitra dapat terselesaikan dengan baik yakni minat bermain pickleball pada mahasiswa dapat ditingkatkan 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.

Dengan dilaksanakannya program kemitraan ini, secara langsung mitra atau mahasiswa mendapatkan pengetahuan baru tentang cabang olahraga yang baru dikembangkan di Indonesia baik dari segi teknik dasar, tata cara pelaksanaan serta pedoman pertandingan dan perwasitan dan

tidak menutup kemungkinan mahasiswa dapat bertindak sebagai pelaku olahraga pickleball baik sebagai atlet atau wasit atau dapat berperan aktif dalam mensosialisasikan cabang olahraga pickleball ke daerah-daerah di Propinsi Sulawesi Selatan pada umumnya.



Gambar 2. Pelaksanaan PKM



Gambar 3 Poduk yang dihasilkan

IV. KESIMPULAN

Dengan terlaksananya kegiatan PKM Pickleball maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dapat mengetahui dan mempraktikkan tata cara pelaksanaan teknik dasar dan permainan pickleball, peraturan permainan, perwasitan dengan baik dan benar sesuai dengan dengan slogan cabang olahraga ini yakni *easy and fun* sehingga dapat menarik dan meningkatkan minat mahasiswa secara khusus dan masyarakat secara umum untuk memainkan cabang olahraga pickleball.

SARAN

Setelah pelaksanaan PKM Pickleball ini pengabdian berharap kepada : a) Induk organisasi cabang olahraga agar senantiasa melakukan sosialisasi secara massiv agar cabang olahraga pickleball lebih dikenal luas oleh masyarakat. b)

Kepada pimpinan Universitas maupun Fakultas Ilmu Keolahragaan agar tetap memberikan dukungan dan ruang yang seluas luasnya dalam pengembangan dan pembinaan cabang olahraga pickleball. c) Kepada mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan agar tetap menekuni cabang olahraga pickleball agar dapat berprestasi dan menjadi generasi pelanjut pengembangan cabang olahraga tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada Rektor UNM atas arahan dan petunjuk selama proses pelaksanaan pengabdian berlangsung. Terimakasih kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan fasilitas dalam monitoring dan evaluasi kegiatan Pengabdian hingga selesai dan terimakasih 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

- Djoko Pekik Irianto, (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan kesehatan*, Yogyakarta: ANDI Ofset.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI 2011, *Buku Panduan Gerak Senam Kebugaran Jasmani 2018*, Jakarta; Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- M. Sajoto, (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize