



PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2023 “Penguatan Riset, Inovasi, Kreativitas Peneliti dan Pengabdian di Era 5.0” LP2M-Universitas Negeri Makassar, 4 November 2023

PKM Sosialisasi Pickleball Di Madrasah Aliyah Negeri I (MAN I) Kabupaten Sinjai

Arifuddin Usman¹, Muhammad Kamal², Ians Aprilo³, Adam Mappaompo⁴, Poppy Elisano Arfanda⁵
^{1,2,3,4,5}Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Makassar

Abstrak – Kegiatan PKM ini bertujuan untuk memperkenalkan Pickleball, sebagai salah satu olahraga terbaru di Indonesia, dan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik MAN 1 Sinjai saat mengikuti sosialisasi serta diharapkan pickleball dapat memberikan kontribusi yang positif dalam pembinaan dan mengembangkan kepribadian peserta didik. Kegiatan PKM ini terbagi menjadi dua kegiatan, yaitu kegiatan di dalam ruangan dengan penjelasan teori yang dilaksanakan dalam satu hari, yaitu penjelasan tentang sejarah, dan perkembangan olahraga pickleball dan pada hari kedua dilanjutkan dengan kegiatan praktek tentang teknik dasar dan bermain pickleball bersama sambil praktek tentang peraturan permainan yang dilakukan selama 3 hari. Hasil dari PKM ini adalah membantu peserta didik MAN 1 Sinjai untuk memilih aktivitas fisik yang positif serta sebagian besar peserta sosialisasi dapat mempraktekkan teknik dasar dan permainan pickleball dengan baik dan benar sesuai dengan materi sosialisasi.

Kata kunci: sosialisasi, olahraga, pickleball

Abstract This PKM activity aims to introduce Pickleball, as one of the newest sports in Indonesia, and to determine the level of understanding of MAN 1 Sinjai students when taking part in socialization it is hoped that pickleball can make a positive contribution to coaching and developing students' personalities. This PKM activity is divided into two activities, namely indoor activities with theoretical explanations which are carried out on one day, namely explanations about the history and development of the sport of pickleball, and the second day it continues with practical activities about basic techniques and playing pickleball together while practicing the rules. The game is played for 3 days. The results of this PKM are helping MAN 1 Sinjai students to choose positive physical activities and most of the socialization participants can practice basic techniques and play pickleball properly and correctly according to the socialization material.

Keywords: socialization, sport, pickleball

I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan bagi setiap insan dalam upaya memenuhi kebutuhan gerak fisik guna mendapatkan kebugaran jasmani. Kebutuhan gerak jasmani tidak hanya bagi anak-anak namun mulai usia muda hingga manula. Oleh sebab itu pembudayaan gerak selayaknya dimulai sejak usia dini, sehingga terjadi pembiasaan melakukan olahraga secara teratur dan berkelanjutan.

Salah satu olahraga yang mulai diperkenalkan adalah olahraga pickleball. Pickleball adalah olahraga yang menggabungkan elemen-elemen dari tenis, tenis meja, dan bulu tangkis (Vitale & Liu, 2020). Olahraga ini dimainkan di

lapangan yang lebih kecil daripada lapangan tenis standar dan menggunakan raket yang mirip dengan tenis, tetapi lebih kecil, serta bola yang mirip dengan bola bulu tangkis. Pickleball dapat dimainkan secara tunggal atau ganda, dan sering kali dimainkan oleh orang dari berbagai kelompok usia.

Pickleball mudah dikenal karena mudah dipelajari, tetapi tetap menawarkan tantangan bagi pemain di berbagai tingkatan keahlian. Olahraga ini populer di kalangan pemain yang mencari alternatif yang lebih ringan dan bersahaja dibandingkan dengan beberapa olahraga raket lainnya. Olahraga ini semakin populer, terutama di kalangan orang dewasa dan masyarakat tua, karena relatif mudah dipelajari dan membutuhkan gerakan yang lebih sedikit daripada olahraga serupa seperti tenis.

Permainan ini mudah dipelajari dan hemat biaya dan tempat 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 kardiovaskular yang menguatkan otot jantung dengan gerakan aerobik yang low impact (Heidman, 2017). Pickleball mempunyai beberapa keunggulan atau daya tarik tersendiri sehingga dapat memacu para peserta untuk mengembangkan olahraga yang terbilang baru di Provinsi Sulawesi Selatan (Irvan et al., 2023).

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 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 (Sufitriyono, 2023).

Kabupaten Sinjai berada di pantai timur Sulawesi Selatan kurang lebih 223 Km dari kota Makassar, memiliki luas 819,96 km², dan ada 9 kecamatan, yakni kecamatan Pulau Sembilan, kecamatan Tellu Limpo, kecamatan Sinjai Barat, Kecamatan Sinjai Borong, Kecamatan Sinjai Selatan, Kecamatan Sinjai Timur, Kecamatan Sinjai Tengah, dan kecamatan Bulupoddo. Jenjang sekolah mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas atau yang sederajat di Kabupaten Sinjai berjumlah 413. Pelajar sekolah dasar sebanyak 28.232, pelajar sekolah menengah pertama sebanyak 10.451, dan jumlah pelajar pada sekolah menengah atas sebanyak 925, dan masih ada mereka yang masuk dalam Lembaga Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah, Madrasah Tsanawiyah,

Madrasah Aliyah, dan Partisipasi Pendidikan. sehingga kurang lebih jumlah total pelajar di kabupaten Sinjai sebanyak 39.608 baik laki-laki maupun perempuan.

Masyarakat Sinjai sangat menggemari aktivitas fisik seperti pada kebanyakan masyarakat lainnya, terutama pada segmen olahraga. Kabupaten Sinjai sangat antusias dan masyarakatnya gemar melakukan olahraga baik secara massal maupun secara individu. Hal tersebut dicerminkan pada acara memeriahkan hari Olahraga Nasional (Haornas) di kabupaten Sinjai yang dilakukan setiap tahun.

Olahraga yang biasa diminati adalah sepak takraw, bulutangkis, tenis lapangan, bolavoli, dan sepakbola. Oleh karena itu tim pengabdian ini mencoba mensosialisasikan permainan pickleball sebagai salah satu alternative pilihan dalam melakukan olahraga.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari kegemaran berolahraga para pelajar kabupaten Sinjai, diantaranya adalah tubuh yang sehat dan bugar. Sehingga mereka akan lebih fokus belajar dilingkungan sekolah tanpa mengalami kendala Kesehatan. Para pelajar sangat aktif beraktivitas fisik secara rutin, baik dalam lingkungan sekolah maupun dilingkungan masyarakat. Hal ini ditunjukkan pada hasil penelitian kebugaran jasmani pelajar kabupaten Sinjai utara dalam kategori sedang.(Juhani, 2013), sedangkan dari hasil penelitian lain, tingkat kebugaran jasmani Sinjai Barat dalam kategori sedang.

Kabupaten Sinjai juga tak lepas dari masalah kenakalan remaja yang juga meresahkan masyarakat kabupaten Sinjai. Jenis kenakalan remaja yang sangat membutuhkan kesigapan pihak berwajib diantaranya seks bebas, dan geng motor. Jenis kenakalan remaja tersebut sangat penting mendapat perhatian tidak hanya oleh pihak berwajib, namun semua unsur lapisan masyarakat, baik kalangan akademisi, Masyarakat luas, dan terkhusus orang tua. (Rosaugi, 2022);(Islam et al., 2012)

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Berdasarkan tujuan dan target yang akan dicapai dan hasil identifikasi serta observasi yang dilakukan di MAN 1 Sinjai, berikut adalah langkah-langkah dalam mendukung realisasi kegiatan tersebut:

1. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan mengadakan pretes tentang pengetahuan umum pickleball untuk mengetahui kemampuan awal mitra.
2. Metode yang digunakan dalam PKM ini adalah ceramah, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab.
3. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di dua tempat, yaitu saat ceramah dilakukan di dalam ruangan dan untuk demonstrasi dilakukan diluar ruangan.
4. Agar mitra memiliki pengetahuan tentang gerakan pickleball yang benar, maka masing-masing mitra mempraktekkan teknik dasar pukulan pickleball beserta peraturan permainan.
5. Kegiatan ini diakhiri dengan game, yaitu bermain pickleball secara berpasangan dan diadakan evaluasi tentang jalannya kegiatan sosialisasi ini.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan aktivitas gerak yang positif melalui kegiatan pickleball di MAN 1 Kabupaten Sinjai.

PELAKSANAAN PROGRAM

Kegiatan ini diikuti sebanyak 63 peserta didik dan siswi MAN 1 kabupaten Sinjai yang menjadi peserta sosialisasi pickleball ini.

Pelaksanaan sosialisasi ini diketuai oleh Prof. Dr. H. Arifuddin Usman, M. Kes. yang dikoordinir oleh LP2M UNM.

A. Sosialisasi Pickleball

Tim pengabdian pada sosialisasi pickleball ini menyajikan bagaimana permainan pickleball ini menjadi terkenal dan bagaimana sejarah adanya permainan pickleball. Tim pengabdian juga mendemonstrasikan tentang teknik dasar pukulan pickleball serta peraturan permainan pickleball. Adapun materi sosialisasi permainan pickleball dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Materi Sosialisasi Pickleball

Pertemuan	Materi
I	Pretes tentang pengetahuan umum pickleball
	Teori dasar tentang pickleball, baik tentang Sejarah maupun perkembangan olahraga pickleball.
II	Materi teknik dasar pickleball (service, forehand, backhand, groundstroke, volley)
	Demonstrasi teknik dasar pickleball
	Praktek permainan pickleball
	Evaluasi

Tabel 1 menunjukkan materi sosialisasi yang dilakukan selama berlangsungnya sosialisasi pickleball dimana pada setiap materi pemahaman dasar terlebih dahulu. Tujuan dari sosialisasi pickleball ini adalah memberikan salah satu alternatif aktivitas fisik yang positif.



Gambar 1. Arahan dari Ketua Sosialisasi Pickleball



Gambar 2. Sosialisasi Teknik Dasar Pickleball



Gambar 3. Praktek Bermain Pickleball

IV. KESIMPULAN

1. Permainan pickleball ini dapat membantu peserta didik MAN 1 Sinjai untuk memilih aktivitas fisik yang positif.
2. Sebagian besar peserta sosialisasi dapat mempraktekkan teknik dasar dan permainan pickleball dengan baik dan benar sesuai dengan materi sosialisasi.
3. Memperluas pemahaman peserta didik tentang pickleball sebagai salah satu alternatif olahraga.
4. Tingkat minat peserta untuk mengikuti pelatihan sangat tinggi, karena olahraga ini masih tergolong baru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Bapak Rektor Universitas Negeri Makassar, Prof. Dr. Ir. H. Husain Syam, M.TP., IPU, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Prof. Dr. Hj Hasmyati, M.Kes. dan Ketua LP2M Universitas Negeri Makassar, Prof. Dr. Ir. H. Bakhrani Rauf, MT, IPU

yang telah memfasilitasi dan mendukung terlaksananya PKM ini. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Kepala Sekolah dan seluruh staf MAN 1 Sinjai yang telah membantu kelancaran PKM ini. Diharapkan ke depannya akan lebih banyak lagi penelitian yang mendapatkan dana PNBPN.

DAFTAR PUSTAKA

- Heidman, B. (2017). *Pickleball Growing in Greater Sudbury*. *Sudbury Star*. <http://www.thesudburystar.com/2017/07/05/Pickleball-Growing-in-Greater-Sudbury>.
- Irvan, Syafruddin, M. A., Sutriawan, A., Hasanuddin, M. I., & Jahrir, A. S. (2023). PKM Pelatihan Olahraga Pickleball Pada Guru Olahraga di Kabupaten Sengkang. *Proficio*, 5(1).
- Islam, P., Supremasi, D. A. N., & Asasi, H. A. K. (2012). *Fakultas syariah dan hukum uin alauddin makassar 2012*. 53.
- Juhanis. (2013). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sma Negeri 2 Sinjai Utara. *Jurnal ILARA*, IV(1), 25–34.
- Rosaugi, A. A. (2022). *Peranan Kepolisian Dalam Menanggulangi Perilaku Seks Bebas Di Kalangan Remaja (Studi Kasus Polres Sinjai Tahun 2018 s/d 2020)*.
- Sufitriyono. (2023). *Sosialisasi Olahraga Pickleball* (A. Wijayanto (ed.); 1st ed., Issue Agustus, pp. 65–70). Akademia Pustaka.
- 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>