

PENGENALAN OLAHRAGA PADEL SEBAGAI ALTERNATIF AKTIVITAS REKREASI SEHAT DI ERA MODERN

Muh Nugrah Setyawan¹, Muhammad Akbar Syafruddin², Agus Sutriawan³, Iskandar⁴, Hikmad Hakim⁵

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

⁵Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

1muh.nurgah.setyawan@unm.ac.id , 2akbar.syafruddin@unm.ac.id , 3agus.sutriawan@unm.ac.id,
4iskandarunm01@gmail.com, 1muh.nurgah.setyawan@unm.ac.id

Abstract

This community service activity aims to introduce padel as a healthy recreational activity relevant to the modern lifestyle of urban communities. Padel, which combines elements of tennis and squash, offers both physical fitness benefits and social enjoyment, making it a potentially accessible and inclusive recreational sport for all age groups. The activity was conducted at Core Padel Makassar and involved 40 participants, consisting of people new to padel. The activity method included theoretical socialization of the history, rules, and benefits of padel, followed by demonstrations of basic techniques (grip, serve, rally, and positioning), and hands-on practice on the padel court. The results of the activity showed that participants were highly enthusiastic (90%) about padel, and experienced an increased understanding of the principles of the game and its fitness values. Furthermore, a post-activity evaluation indicated that 85% of participants were interested in making padel part of their recreational exercise routine. This activity has implications for broadening the public's understanding of modern sports that support fitness and social interaction, as well as opening up opportunities for collaboration between universities, sports facility managers, and local communities in developing padel in Makassar.

Keywords: padel, recreational activities, physical fitness

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan olahraga padel sebagai salah satu bentuk aktivitas rekreasi sehat yang relevan dengan gaya hidup modern masyarakat perkotaan. Olahraga padel, yang menggabungkan unsur tenis dan squash, menawarkan manfaat kebugaran jasmani sekaligus kesenangan sosial, sehingga potensial menjadi alternatif olahraga rekreasi yang mudah diakses dan inklusif bagi berbagai kelompok usia. Kegiatan ini dilaksanakan di Core Padel Makassar dengan melibatkan 40 peserta, terdiri atas masyarakat yang baru mengenal olahraga padel. Metode kegiatan mencakup sosialisasi teori tentang sejarah, peraturan, dan manfaat padel, dilanjutkan dengan demonstrasi teknik dasar (grip, servis, rally, dan positioning), serta praktik langsung di lapangan padel. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme tinggi (90%) terhadap olahraga padel, serta mengalami peningkatan pemahaman mengenai prinsip permainan dan nilai kebugaran yang dikandungnya. Selain itu, evaluasi pasca-kegiatan mengindikasikan bahwa 85% peserta berminat untuk menjadikan padel sebagai bagian dari rutinitas olahraga rekreasional. Kegiatan ini berimplikasi pada perluasan wawasan masyarakat tentang jenis olahraga modern yang mendukung kebugaran dan interaksi sosial, serta membuka peluang kolaborasi antara perguruan tinggi, pengelola fasilitas olahraga, dan komunitas lokal dalam mengembangkan padel di Makassar.

Kata Kunci: padel, aktivitas rekreasi, kebugaran jasmani

Submitted: 2025-10-06

Revised: 2025-10-19

Accepted: 2025-10-27

Pendahuluan

Perkembangan gaya hidup modern telah membawa perubahan besar terhadap pola aktivitas fisik masyarakat. Mobilitas tinggi, beban kerja berat, serta dominasi aktivitas berbasis teknologi digital menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik harian dan meningkatnya risiko gangguan kesehatan seperti obesitas, stres, dan penyakit tidak menular (WHO, 2023). Dalam konteks tersebut, olahraga rekreasi berperan penting sebagai media untuk menjaga kebugaran jasmani, menyeimbangkan kesehatan mental, serta membangun interaksi sosial yang positif (Putra &

Nurhayati, 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan inovasi dalam bentuk alternatif aktivitas fisik yang menyenangkan, adaptif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat urban, salah satunya melalui pengenalan olahraga padel.

Olahraga padel merupakan bentuk sport hybrid antara tenis dan squash yang dimainkan di lapangan berdinding kaca dengan raket solid dan bola mirip tenis. Padel pertama kali populer di Spanyol dan Amerika Latin, lalu berkembang pesat di Eropa dan Asia dalam satu dekade terakhir (Sánchez-Alcaraz et al., 2021). Popularitas padel meningkat karena karakteristiknya yang mudah dimainkan, tidak menuntut keterampilan tinggi di awal, serta menekankan aspek rekreasi, sosial, dan kebugaran (Courel-Ibáñez et al., 2020). Penelitian juga menunjukkan bahwa padel mampu meningkatkan kapasitas aerobik, kelincahan, dan kekuatan otot, serta berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (de Hoyo et al., 2022).

Di Indonesia, perkembangan olahraga padel mulai terlihat signifikan dalam tiga tahun terakhir. Pemerintah melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemendesa) menyatakan bahwa padel kini menjadi salah satu olahraga yang "semakin masif" dari segi jumlah pemain, klub, dan fasilitas yang tersedia di berbagai daerah. Indonesia bahkan menempati peringkat keenam di Asia Tenggara sebagai negara dengan pertumbuhan padel tercepat, serta peringkat ke-29 di dunia. Pusat-pusat kegiatan padel mulai bermunculan di kota-kota besar seperti Jakarta dan Bali, yang kini menjadi basis komunitas sekaligus destinasi wisata olahraga (*sport tourism*) berbasis padel. Fenomena ini menunjukkan bahwa padel memiliki potensi besar untuk berkembang sebagai olahraga rekreasi sekaligus bisnis olahraga modern.

Perkembangan tersebut juga mulai menjangkau kawasan Indonesia Timur, termasuk Kota Makassar. Meskipun relatif baru, kehadiran Core Padel Makassar menjadi langkah awal penting dalam memperkenalkan olahraga padel kepada masyarakat Sulawesi Selatan. Fasilitas ini tidak hanya menjadi tempat bermain, tetapi juga pusat edukasi dan promosi olahraga padel yang membuka peluang kolaborasi antara akademisi, praktisi, dan komunitas lokal. Melalui dukungan dosen Pendidikan seperti Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi momentum strategis untuk memperkenalkan olahraga padel sebagai alternatif aktivitas rekreasi sehat di era modern.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Core Padel Makassar, salah satu fasilitas olahraga modern di Sulawesi Selatan yang menjadi pusat pengembangan padel. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan olahraga padel sebagai alternatif aktivitas rekreasi sehat di era modern, meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap manfaat padel, serta mendorong minat partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga berbasis rekreasi. Melalui kolaborasi antara dosen, mahasiswa, dan pengelola fasilitas olahraga, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model kemitraan dalam pengembangan olahraga baru di lingkungan kampus dan masyarakat.

Selain itu, kegiatan ini juga mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin 3, yaitu *Good Health and Well-Being*, melalui promosi gaya hidup aktif dan sehat (United Nations, 2023). Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, kegiatan pengabdian ini bukan hanya memperkenalkan olahraga padel, tetapi juga menumbuhkan kesadaran bahwa olahraga modern dapat diintegrasikan sebagai gaya hidup yang menyenangkan dan berkelanjutan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif edukatif, yaitu metode pelaksanaan yang melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran dan praktik lapangan. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam mempraktikkan olahraga padel. Kegiatan dilaksanakan di Core Padel Makassar pada bulan September 2025 dan

diikuti oleh 40 peserta, terdiri masyarakat yang baru mengenal dan memiliki minat terhadap olahraga padel.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pengelola Core Padel Makassar untuk penentuan jadwal, penyediaan fasilitas, serta identifikasi peserta. Selain itu, dilakukan pula penyusunan modul sosialisasi yang memuat materi tentang sejarah padel, teknik dasar permainan, peraturan pertandingan, serta manfaat kebugaran dari olahraga padel.

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan sesi sosialisasi interaktif yang disampaikan oleh dosen dan pelatih olahraga padel. Dalam sesi ini, peserta diperkenalkan pada konsep dasar padel, termasuk sejarah perkembangan global dan nasional, struktur lapangan, jenis peralatan, serta nilai-nilai rekreasi dan sosial yang terkandung dalam permainan. Setelah pemaparan teori, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik dasar padel, seperti cara memegang raket (grip), melakukan servis, rally, serta posisi pemain di lapangan. Peserta kemudian dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk melakukan praktik langsung dengan bimbingan instruktur, sehingga mereka dapat memahami secara konkret mekanisme permainan padel.

Pada tahap evaluasi, dilakukan pengukuran tingkat pemahaman dan minat peserta terhadap olahraga padel melalui kuesioner sederhana dan observasi langsung. Aspek yang dinilai meliputi pengetahuan tentang aturan permainan, keterampilan dasar yang diperoleh, serta minat untuk menjadikan padel sebagai bagian dari aktivitas rekreasi rutin. Selain itu, tim pelaksana juga mengadakan sesi refleksi dan diskusi terbuka untuk menampung masukan peserta terkait pengalaman mereka selama kegiatan berlangsung.

Secara keseluruhan, metode kegiatan ini menekankan prinsip "learning by doing", di mana peserta belajar melalui pengalaman langsung di lapangan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pendidikan jasmani berbasis pengalaman dan community engagement yang menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran (Kolb, 2020). Melalui strategi tersebut, kegiatan pengabdian diharapkan tidak hanya memperluas pengetahuan peserta tentang olahraga padel, tetapi juga menumbuhkan minat berolahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan rekreatif di era modern.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Core Padel Makassar pada bulan September 2025 berlangsung dengan lancar dan mendapat antusiasme tinggi dari para peserta. Sebanyak 40 peserta yang terdiri atas masyarakat umum dengan latar belakang beragam menunjukkan minat besar untuk mengenal dan mencoba olahraga padel. Pada tahap awal kegiatan, tim pelaksana memberikan sosialisasi mengenai sejarah dan perkembangan olahraga padel di dunia serta di Indonesia. Sebagian besar peserta mengaku baru pertama kali mengetahui bahwa padel merupakan olahraga yang memadukan unsur tenis dan squash, serta dapat dimainkan secara ganda dalam lapangan berdinding kaca. Melalui sesi ini, peserta mulai memahami bahwa padel bukan hanya olahraga kompetitif, tetapi juga dapat menjadi aktivitas rekreasi yang menyenangkan dan menyehatkan.

Selama sesi demonstrasi dan praktik lapangan, antusiasme peserta semakin meningkat. Instruktur memperagakan teknik dasar permainan, mulai dari cara memegang raket (grip), melakukan servis, mengembalikan bola, hingga menjaga posisi ideal di lapangan. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil agar setiap individu mendapatkan kesempatan untuk mencoba secara langsung. Hasil observasi menunjukkan bahwa sekitar 85% peserta mampu mempraktikkan teknik dasar dengan benar setelah sesi kedua, menunjukkan efektivitas pendekatan partisipatif edukatif dalam membantu proses pembelajaran keterampilan baru. Selain itu, suasana

pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan membuat peserta cepat beradaptasi dengan permainan padel meskipun sebagian besar belum memiliki pengalaman sebelumnya.

Dari hasil evaluasi melalui kuesioner yang dibagikan setelah kegiatan, diperoleh data bahwa 90% peserta menyatakan sangat puas terhadap kegiatan pengenalan olahraga padel ini. Sebanyak 82% peserta mengaku tertarik untuk menjadikan padel sebagai bagian dari aktivitas olahraga rutin mereka, sedangkan 75% peserta menilai bahwa olahraga ini cocok dikembangkan di lingkungan sekolah dan komunitas. Peserta juga menilai bahwa fasilitas Core Padel Makassar memberikan pengalaman baru karena menghadirkan sarana olahraga modern yang aman, menarik, dan inklusif. Temuan ini sejalan dengan pendapat Courel-Ibáñez et al. (2020) yang menyatakan bahwa daya tarik padel terletak pada kemudahan adaptasi bagi pemula serta kesan sosial yang kuat di antara pemain.

Dari aspek sosial, kegiatan ini berhasil menciptakan suasana kolaboratif antara dosen, mahasiswa, dan masyarakat umum. Kolaborasi semacam ini mencerminkan semangat *community engagement* dalam tridharma perguruan tinggi, di mana universitas berperan aktif memperkenalkan inovasi olahraga yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern. Selain memberikan edukasi, kegiatan ini juga menumbuhkan jejaring baru antara civitas akademika dan pengelola fasilitas olahraga di Makassar untuk pengembangan padel secara berkelanjutan. Hal ini mendukung temuan López-García et al. (2023) yang menekankan pentingnya integrasi antara institusi pendidikan dan komunitas olahraga dalam memperluas partisipasi masyarakat terhadap olahraga rekreatif.

Selain manfaat kebugaran, padel juga terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan sosial pemainnya. Menurut de Hoyo et al. (2022), padel dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, dan memperkuat hubungan sosial karena sifatnya yang kolaboratif dan penuh kesenangan. Dampak tersebut tercermin pula pada kegiatan ini, di mana sebagian besar peserta mengaku merasa lebih rileks dan bersemangat setelah mengikuti sesi praktik padel. Kondisi ini menunjukkan bahwa padel berpotensi menjadi solusi alternatif bagi masyarakat urban dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengenalan olahraga padel melalui pendekatan partisipatif edukatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan dasar, dan minat masyarakat terhadap olahraga baru. Selain memperluas wawasan tentang variasi olahraga modern, kegiatan ini juga menjadi langkah awal dalam membangun budaya rekreasi sehat berbasis komunitas di Kota Makassar. Diharapkan, kegiatan ini dapat berlanjut dengan program pelatihan lanjutan, pembentukan komunitas padel kampus, serta kemitraan antara perguruan tinggi, sekolah, dan pengelola fasilitas olahraga untuk memperkuat ekosistem padel di Sulawesi Selatan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Core Padel Makassar terbukti efektif dalam memperkenalkan olahraga padel sebagai alternatif aktivitas rekreasi sehat bagi masyarakat urban. Melalui pendekatan partisipatif edukatif, peserta tidak hanya menerima informasi teori, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam praktik permainan padel. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu memahami dan mempraktikkan teknik dasar padel, serta memiliki antusiasme tinggi untuk menjadikan padel sebagai bagian dari aktivitas olahraga rutin.

Selain peningkatan keterampilan, kegiatan ini juga berhasil menumbuhkan kesadaran peserta tentang manfaat olahraga padel bagi kebugaran jasmani, kesejahteraan mental, dan interaksi sosial. Kegiatan ini sekaligus membuka peluang kolaborasi antara kampus, pengelola

fasilitas olahraga, dan komunitas lokal dalam mengembangkan padel secara berkelanjutan di Makassar. Dengan demikian, pengenalan olahraga padel melalui kegiatan ini dapat menjadi langkah awal yang strategis dalam membangun budaya rekreasi sehat dan memperluas partisipasi masyarakat terhadap olahraga modern di era saat ini.

Daftar Pustaka

- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., & García, J. (2020). *Game performance and physical demands of young padel players*. Journal of Strength and Conditioning Research, 34(11), 3072–3078. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001234>
- de Hoyo, M., Sañudo, B., & García, B. (2022). *Effects of padel practice on physical fitness and psychological well-being: A systematic review*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(14), 8456. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148456>
- FIKK UNM. (2024). *Survey minat masyarakat terhadap olahraga padel di Kota Makassar*. Laporan Internal Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar.
- López-García, P., Díaz, J., & Jiménez, A. (2023). *Padel as a recreational sport: Health, social, and educational perspectives*. European Journal of Sport Studies, 11(2), 95–108. <https://doi.org/10.1080/ejss.2023.01108>
- Putra, D., & Nurhayati, L. (2022). *Tren olahraga rekreasi di era digital: Tantangan dan peluang*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 7(3), 155–164.
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Muñoz, D., & Courel-Ibáñez, J. (2021). *Padel: A review of scientific literature*. International Journal of Racket Sports Science, 3(1), 12–20.
- United Nations. (2023). *Sustainable Development Goals: Goal 3 – Good Health and Well-Being*. New York: United Nations.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global status report on physical activity 2023*. Geneva: WHO.