

OPTIMALISASI KEGIATAN PADEL UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN FISIK DAN SOSIAL REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH ATAU KOMUNITAS

Risa Agus Teguh Wibowo¹, Slamet Sudarsono², Cristian Batistuta³, Rakan Raditya Kurniawan⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP, UTP

¹luncanafs@gmail.com

Abstract

Padel, an innovation that combines elements of tennis and squash, offers an easy and enjoyable game for teenagers. However, its implementation at SMAN 1 Karanganyar is still limited, which affects the variety of physical activities. This activity aims to optimise padel to improve students' physical fitness and social skills. The method used is participatory education with padel training for 4–6 weeks. The results show an improvement in students' endurance, agility, and coordination, as well as social interaction, particularly in teamwork and communication. Padel has proven effective in improving students' physical fitness and social interaction, with a need for ongoing support to optimise the program in schools.

Keywords: padel, physical fitness, social interaction, teenagers, school sports

Abstrak

Olahraga padel, inovasi yang menggabungkan unsur tenis dan squash, menawarkan permainan yang mudah dan menyenangkan untuk remaja. Namun, implementasinya di SMAN 1 Karanganyar masih terbatas, yang berdampak pada rendahnya variasi aktivitas fisik. Kegiatan ini bertujuan mengoptimalkan padel untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kemampuan sosial siswa. Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif dengan latihan padel selama 4–6 minggu. Hasil menunjukkan peningkatan dalam daya tahan, kelincahan, dan koordinasi siswa, serta interaksi sosial, terutama dalam kerja sama tim dan komunikasi. Padel terbukti efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan interaksi sosial siswa, dengan kebutuhan dukungan berkelanjutan untuk optimalisasi program di sekolah.

Kata kunci: padel, kebugaran jasmani, interaksi sosial, remaja, olahraga sekolah

Submitted: 2026-07-02

Revised: 2026-07-10

Accepted: 2026-07-17

Pendahuluan

Kegiatan padel merupakan salah satu bentuk olahraga raket modern yang memadukan unsur tenis dan squash, serta dimainkan di lapangan semi-tertutup dengan intensitas sedang. Karakteristik ini menjadikan padel sebagai olahraga yang sesuai untuk remaja karena relatif mudah dipelajari, aman, dan menyenangkan. Secara ilmiah, padel diketahui memiliki tuntutan fisik yang melibatkan kombinasi daya tahan kardiovaskular, kelincahan, koordinasi, serta kekuatan otot, sehingga berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh (de la Rubia et al., 2021; Courel-Ibañez & Sánchez-Alcaraz, 2020). Selain itu, partisipasi dalam olahraga padel juga dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan dan kesehatan secara umum (Lauxtermann & Stubbs, 2025).

Di wilayah Solo Raya, berbagai sekolah tingkat SMAN 1 Karanganyar menunjukkan minat yang cukup besar terhadap olahraga-olahraga baru yang bersifat rekreatif dan kompetitif. Namun demikian, hingga saat ini padel belum banyak diperkenalkan atau diimplementasikan secara terstruktur di lingkungan sekolah maupun komunitas remaja. Padahal, beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga raket, termasuk padel, memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kebugaran fisik serta mendukung promosi kesehatan pada remaja (Sánchez-Alcaraz & Courel-Ibañez, 2022). Bahkan, dalam satu musim latihan, pemain padel usia muda mengalami peningkatan komponen kebugaran fisik seperti daya tahan dan kekuatan otot (Ryman-Augustsson et al., 2024).

Berdasarkan hasil survei awal dan diskusi dengan guru pendidikan jasmani serta pembina ekstrakurikuler, diketahui bahwa sebagian besar remaja hanya terlibat dalam aktivitas fisik melalui pembelajaran PJOK dan beberapa kegiatan ekstrakurikuler terbatas. Minimnya variasi kegiatan olahraga menyebabkan tingkat partisipasi siswa cenderung rendah serta menimbulkan kejenuhan. Selain itu, meningkatnya penggunaan gawai serta terbatasnya aktivitas yang mampu mengintegrasikan aspek fisik dan sosial menjadi tantangan tersendiri dalam pembinaan remaja. Padahal, aktivitas fisik yang terstruktur memiliki peran penting tidak hanya dalam meningkatkan kesehatan, tetapi juga dalam mendukung perkembangan akademik dan psikososial remaja (Álvarez-Bueno et al., 2020).

Dalam konteks ini, padel memiliki keunggulan karena dimainkan secara berpasangan (doubles), sehingga secara langsung mendorong interaksi sosial, komunikasi, kerja sama, dan sportivitas. Olahraga raket secara umum terbukti memberikan manfaat psikososial yang signifikan, termasuk peningkatan keterampilan sosial, rasa percaya diri, serta hubungan interpersonal pada remaja (Vidal-Conti et al., 2022). Selain itu, dinamika permainan padel yang cepat dan berbasis taktik juga memberikan pengalaman bermain yang menarik dan menantang, sehingga mampu meningkatkan motivasi peserta untuk berpartisipasi secara aktif (Carrasco-Beltrán et al., 2020; Campos et al., 2021).

Dengan berbagai keunggulan tersebut, padel berpotensi menjadi inovasi dalam program pembinaan olahraga di sekolah maupun komunitas remaja. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: (1) mengoptimalkan pelaksanaan kegiatan padel sebagai sarana rekreasi dan pembinaan fisik remaja di Solo Raya; (2) meningkatkan kebugaran fisik remaja, meliputi daya tahan, kelincahan, kecepatan reaksi, dan koordinasi; (3) meningkatkan kemampuan sosial remaja melalui kerja sama tim, komunikasi, dan sportivitas; (4) memberikan pelatihan kepada guru dan pembina ekstrakurikuler agar mampu melanjutkan program secara mandiri; serta (5) mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) melalui kolaborasi dengan sekolah, keterlibatan mahasiswa, dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi di masyarakat. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu menjawab kebutuhan sekolah akan variasi kegiatan olahraga yang inovatif, sekaligus berkontribusi dalam peningkatan kebugaran fisik dan penguatan karakter sosial remaja.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 1 Karanganyar dengan melibatkan siswa sebagai peserta utama. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukasi partisipatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung kegiatan padel, serta didukung dengan desain pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan kebugaran fisik dan interaksi sosial peserta. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengintegrasikan aspek pembelajaran, pengalaman langsung, serta evaluasi hasil secara terukur.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi observasi awal, koordinasi dengan pihak sekolah dan pembina ekstrakurikuler, serta identifikasi kebutuhan sarana dan prasarana padel. Selain itu, dilakukan penyusunan program latihan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa, termasuk tingkat kemampuan fisik dan pengalaman olahraga sebelumnya. Tahap berikutnya adalah edukasi, di mana peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat olahraga padel terhadap kebugaran jasmani dan interaksi sosial, serta pengenalan teknik dasar permainan padel melalui metode interaktif dan demonstrasi.

Tahap inti kegiatan berupa pelaksanaan latihan padel yang dilakukan selama $\pm 4-6$ minggu dengan frekuensi 2-3 kali per minggu. Setiap sesi latihan terdiri atas pemanasan, latihan teknik dasar (seperti forehand, backhand, servis, dan wall rebound), latihan fisik (kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi), serta permainan berpasangan (doubles) yang menekankan kerja sama tim

dan komunikasi. Intensitas latihan dirancang pada tingkat sedang agar aman bagi siswa serta efektif dalam meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan kemampuan sosial.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran sebelum dan sesudah program (pre-test dan post-test). Pengukuran kebugaran fisik meliputi tes daya tahan kardiovaskular menggunakan lari 12 menit (Cooper test) atau beep test, serta tes kelincahan (shuttle run) dan koordinasi. Sementara itu, aspek sosial diukur menggunakan angket interaksi sosial yang mencakup indikator kerja sama, komunikasi, dan partisipasi kelompok. Selain itu, dilakukan observasi untuk menilai keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan kebugaran fisik dan interaksi sosial. Data hasil observasi dan angket dianalisis secara deskriptif untuk memperkuat interpretasi hasil. Program ini dinyatakan berhasil apabila terjadi peningkatan pada aspek kebugaran fisik, interaksi sosial, serta partisipasi aktif siswa dalam kegiatan padel.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di SMAN 1 Karanganyar berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari siswa. Program yang dilaksanakan selama 4–6 minggu ini menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi, terutama pada tahap praktik kegiatan padel. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran fisik yang berada pada kategori sedang, serta interaksi sosial yang masih terbatas pada kelompok tertentu.

Setelah pelaksanaan program, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pada aspek kebugaran fisik siswa. Peningkatan ini terlihat dari hasil tes daya tahan kardiovaskular, kelincahan, serta koordinasi yang mengalami perkembangan signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa latihan padel mampu meningkatkan komponen kebugaran fisik pada remaja, termasuk daya tahan dan performa fisik selama satu musim latihan (Ryman-Augustsson et al., 2024). Selain itu, padel memiliki tuntutan fisik yang melibatkan aktivitas dinamis dan berulang, sehingga efektif dalam meningkatkan kapasitas fisiologis dan kebugaran secara keseluruhan (de la Rubia et al., 2021; Courel-Ibañez & Sánchez-Alcaraz, 2020). Dari aspek interaksi sosial, hasil angket menunjukkan adanya peningkatan pada kemampuan kerja sama, komunikasi, dan partisipasi siswa dalam kegiatan kelompok. Hal ini disebabkan oleh karakteristik permainan padel yang dimainkan secara berpasangan (doubles), sehingga mendorong siswa untuk berinteraksi aktif dan membangun kerja sama tim. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa olahraga raket memiliki manfaat psikososial yang signifikan, termasuk peningkatan hubungan interpersonal dan keterampilan sosial pada remaja (Vidal-Conti et al., 2022). Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas olahraga juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan dan kesehatan mental peserta (Lauxtermann & Stubbs, 2025).

Selama pelaksanaan kegiatan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan ketertarikan terhadap olahraga padel sebagai aktivitas baru. Pendekatan latihan yang dikemas secara menyenangkan dan berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk berpartisipasi aktif. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa variasi aktivitas olahraga yang inovatif dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik sekaligus mengurangi kejenuhan terhadap olahraga konvensional (Sánchez-Alcaraz & Courel-Ibañez, 2022). Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa kegiatan padel tidak hanya efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi pada penguatan interaksi sosial siswa. Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala yang dihadapi, seperti keterbatasan sarana dan belum tersedianya fasilitas padel permanen di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan dukungan lanjutan untuk pengembangan program agar dapat berjalan secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat melalui implementasi kegiatan padel di SMAN 1 Karanganyar terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik dan interaksi sosial siswa. Peningkatan kebugaran fisik ditunjukkan melalui perkembangan daya tahan kardiovaskular, kelincahan, dan koordinasi, sedangkan peningkatan interaksi sosial terlihat dari meningkatnya kemampuan kerja sama, komunikasi, dan partisipasi siswa dalam kegiatan kelompok.

Kegiatan padel yang dikemas secara menyenangkan dan berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara aktif. Dengan demikian, padel dapat menjadi alternatif inovatif dalam program pembinaan olahraga di sekolah yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada penguatan karakter sosial siswa. Ke depan, diperlukan upaya keberlanjutan melalui penyediaan fasilitas pendukung, pelatihan bagi guru dan pembina, serta integrasi kegiatan padel dalam program ekstrakurikuler sekolah agar manfaat yang diperoleh dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

Ucapan Terima kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak LPPM Universitas Tunas Pembangunan yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan program pengabdian ini dengan nomor kontrak 003/PK-PKM/LPPM-UTP/III/2026. Bantuan yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran kegiatan, dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi inspirasi untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian di masa mendatang.

Daftar Pustaka

- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverro-Redondo, I., Sánchez-López, M., Martínez-Hortelano, J. A., & Martínez-Vizcaíno, V. (2020). Academic and health-related benefits of physical activity in school-aged children and adolescents. *JAMA Pediatrics*, 174(10), e200032. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0032>
- Campos, F., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2021). Performance indicators and tactical considerations in padel: An updated review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(1), 40–55. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1853345>
- Carrasco-Beltrán, H., Courel-Ibañez, J., & Martínez-Gallego, R. (2020). Game dynamics and performance indicators in professional padel: Influence on training design. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7063. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197063>
- Courel-Ibañez, J., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2020). Physical and physiological demands of recreational padel: Implications for training. *Applied Sciences*, 10(6), 1998. <https://doi.org/10.3390/app10061998>
- de la Rubia, A., Sánchez-Alcaraz, B. J., Muñoz, D., & Courel-Ibañez, J. (2021). Technical and physical demands of padel match play in youth players: A systematic review. *Sports*, 9(9), 129. <https://doi.org/10.3390/sports9090129>
- Lauxtermann, L., & Stubbs, B. (2025). Padel, pickleball and wellbeing: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1614448. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1614448>
- Ryman-Augustsson, S., Olsson, M. C., & Haglund, E. (2024). Changes in physical fitness in youth padel players during one season: A cohort study. *Sports*, 12(7), 193. <https://doi.org/10.3390/sports12070193>

- Sánchez-Alcaraz, B. J., & Courel-Ibañez, J. (2022). The role of padel in improving physical fitness and health promotion: Progress, limitations, and future perspectives—A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6582. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116582>
- Vidal-Conti, J., Fortuna-Landeira, E., & Collado-Mateo, D. (2022). Psychosocial benefits of racket sports in young people: A systematic review. *Children*, 9(12), 1753. <https://doi.org/10.3390/children9121753>