



Sosialisasi Olahraga Pickleball bagi Guru PJOK Sekolah Dasar di Kota Cimahi

Sumbara Hambali¹, Yudi Hidayat² Henry Asmara³, M Saleh Paembonan⁴, Sony Hasmarita⁵, Dindin Bernhardin⁶, Sofia Nurhaliza⁷, Sischa Hikmad Damayanti⁸, Arlen Cania Meylardi⁹

1,2,3,4,5,6,7,8,9STKIP Pasundan

Abstrak. Kurangnya aktivitas fisik dikalangan guru-guru PJOK Sekolah Dasar menjadi permasalahan yang penting untuk dikaji dan ditanggulangi. Disamping itu proses pemberian materi yang hanya itu-itu saja (monoton) membuat peserta didik cenderung enggan dalam melaksanakan aktivitas jasmani. Hal ini tentunya jika dibiarkan sangat membahayakan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri, serta juga pandangan atau citra terhadap guru PJOK akan berdampak kurang baik. Salah satu solusinya adalah dengan memperkenalkan olahraga baru yang sekarang-sekarang ini sedang mengalami peningkatan dan banyak dilakukan di beberapa daerah. Berdasarkan dari permasalahan tersebut, kami selaku orang akademisi pada bidang pendidikan jasmani perlu kiranya memberikan pengetahuan dan informasi mengenai jenis olahraga baru yang sekarang sedang digemari banyak orang di semua kalangan, dan salah satunya adalah memperkenalkan olahraga Pickleball. Beberapa metode pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah penyampaian menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta demonstrasi atau praktek secara langsung. Penelitian ini telah terlaksana di Sekolah Dasar Negeri Citeureup Mandiri 2 Kota Cimahi, melibatkan satu gugus dengan jumlah sekolah yang terlibat sebanyak lima sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam rencana kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan terpenuhi. Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini menemukan jawaban bahwa guru PJOK memiliki antusias yang cukup tinggi untuk mengetahui cabang olahraga pickleball.

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu upaya untuk memelihara kesehatan tubuh, dan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Banyak macam bentuk olahraga yang dapat dilakukan demi memelihara kesehatan tubuh, salah satunya dengan melaksanakan olahraga permainan, seperti bolavoli, bolabasket, sepakbola, bulutangkis, tenis, dan lain-lain, dimana olahraga tersebut dipercaya memiliki mafaat yang baik bagi kesehatan jika dilakukan dengan benar [1]. Selain itu sekarang-sekarang ini banyak sekali bermunculan olahraga permainan baru dan perkembangannya cukup pesat, salah satunya adalah olahraga pickleball.

Pickleball merupakan salah satu jenis olahraga baru yang menggabungkan jenis olahraga tenis, bulutangkis dan tenis meja, disamping itu olahraga ini juga merupakan salah satu olahraga yang paling cepat berkembang di Amerika [2]. Pickleball adalah jenis olahraga yang dimainkan dengan perlengkapan pemukul dan bola spesial yang dimainkan dilapangan berukuran 20 x 40 kaki dan dipisahkan oleh sejenis net tenis lapang [3]. Olahraga ini sering digambarkan sebagai hibrida dari tenis, bulutangkis dan tenis meja, serta menggunakan bola plastik yang berlubang, dimainkan dilapangan ukuran bulutangkis yang kira-kira sepertiga dari lapang tenis [4]. Maka dari itu, pickleball ini merupakan permainan yang simple dan menyenangkan, dapat dimainkan oleh siapapun dan kalangan manapun.

Pickleball umumnya merupakan olahraga untuk segala usia yang dimana permainannya sangat mudah, dengan peraturan dan lapangan yang sedikit dimodifikasi akan sangat mempermudah para

pemain dalam memahami dan memainkannya [5]. Selain itu, pickleball mempunyai daya tarik tersendiri sehingga dapat memacu para penggiat olahraga untuk melakukan olahraga dan mengembangkannya di daerahnya masing-masing [6], [7], sehingga tidak sengaja mereka akan terpacu untuk bergerak dan tetap bugar.

Olahraga pickleball ini sangat menyenangkan dan memiliki banyak manfaat, tidak hanya pada aspek fisik, melainkan secara psikologis juga dipercaya dapat menumbuhkan rasa senang dan gembira bagi para pelakunya [8], para pemain dapat bersosialisasi dengan pemain lain, menjalin persahabatan dan komunikasi di lain waktu [9]. Pickleball juga dapat menjadi alternatif aktivitas fisik bagi mereka yang merasa kurang sanggup untuk melakukan olahraga permainan lainnya yang mengharuskan memiliki fasilitas yang relatif lebih mahal dan sulit, dan kiranya ini dapat mejadi suatu pemecahan masalah kebugaran dipara guru-guru khususnya, sehingga ini dapat digunakan untuk mengatasi kurangnya aktivitas fisik dikalangan guru-guru pendidikan jasmani.

Kurangnya kebugaran dikalangan guru-guru penjas memang menjadi salah satu kajian penting, karena merekalah yang menjadi ujung tombak dalam menumbuhkembangkan kualitas dan pemahaman akan pentingnya kebugaran tubuh dikalangan peserta didik. Guru pendidikan jasmani biasanya akan dijadikan contoh oleh para peserta didik untuk mengembangkan aspek dirinya terutama dalam segi fisik, tak terbayang jika kualitas fisik seorang guru penjas yang sering dijadikan contoh oleh para peserta didik malah kurang.

Beberapa faktor diantaranya adalah aktivitas olahraga atau kegiatan fisik yang sudah berkurang menjadi salah satu pemicu kurangnya kebugaran dikalangan guru-guru [10], kesulitan dan minat dalam melakukan olahraga juga menjadi salah satu faktor kurangnya kebugaran, karena makin sulitnya mencari fasilitas terutama prasarana olahraga permainan yang sekarang sudah jarang dijumpai, sehingga membuat aktivitas olahraga guru menjadi kurang. Disamping itu, olahraga pickleball juga dapat menjadi salah satu materi yang dapat diberikan kepada peserta didik sebagai materi permainan bola kecil, agar materi yang disampaikan terasa baru dan tidak membosankan, sehingga peserta didik tidak merasa bosan tentang materi yang diberikan dan ini juga dapat digunakan sebagai upaya dalam mengembangkan olahraga pickleball dikalangan masyarakat luas.

Berdasarkan analisis situasi yang telah dipaparkan tersebut, yang berkaitan dengan banyak manfaat dan keunggulan dari olahraga pickleball dan masalah terkait dengan kebugaran para guru serta pemberian informasi baru tentang olahraga pickleball ini, maka Tim Pengabdian Kepada Masyarakat STKIP Pasundan pada Program Studi PJKR akan menyelenggarakan PKM dengan tema “Sosialisasi Olahraga Pickleball bagi Guru PJOK Sekolah Dasar di Kota Cimahi”.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kota Cimahi ini menggunakan beberapa metode dalam penyampaian materinya, hal ini berguna supaya adanya interaksi timbal balik antara pematery dengan para peserta atau audiensi. Beberapa metode pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah penyampaian menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta demontrasi atau praktek secara langsung. Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para guru PJOK tingkat Sekolah Dasar di Kota Cimahi.

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini telah terlaksana di Sekolah Dasar Negeri Citeureup Mandiri 2 Kota Cimahi, melibatkan satu gugus dengan jumlah sekolah yang terlibat sebanyak lima sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam rencana kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan terpenuhi. Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini menemukan jawaban bahwa guru PJOK memiliki antusias yang cukup tinggi untuk mengetahui cabang olahraga pickleball. Hal ini ditandai dengan terpenuhinya kuota peserta yang mengikuti materi, baik itu pada saat teori maupun praktek sehingga kegiatan sosialisasi ini dipandang sangat berguna untuk diri mereka dan pengembangan cabang olahraga pickleball khususnya di Kota Cimahi.

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

1. **Ketercapaian target jumlah peserta.** Target peserta pelatihan atau khalayak sasaran adalah 10 orang guru PJOK SD di Citeureup Kota Cimahi. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini diikuti oleh 13 orang peserta. Dengan demikian ketercapaian target jumlah peserta pelatihan adalah melebihi target capaian, artinya kegiatan sosialisasi ini sangat baik untuk dilakukan.
2. **Ketercapaian tujuan pelatihan.** Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dinilai baik. Sebanyak 13 orang yang telah mengikuti pelatihan sudah mengetahui dan memahami teknik dasar dan aturan permainan 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. Semua materi teori dan praktek cabang olahraga pickleball yang telah direncanakan dapat disampaikan kepada peserta, 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 cukup baik (70%). Hal ini mengingat kemampuan peserta pelatihan yang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan PKM ini, namun masih awam pengalaman dalam gerakan-gerakan teknik dasar dalam permainan olahraga pickleball. Akan tetapi 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 4. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini, menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam perumusan masalah dapat terlaksana dengan baik. Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini menemukan jawaban bahwa minat para guru PJOK SD di wilayah Citeureup Kota Cimahi untuk mengetahui

tambahan pengetahuan pelatihan teknik dan peraturan permainan pickleball sangatlah tinggi, walaupun dalam kegiatan sebelumnya mereka belum memahami dan menguasai materi teknik dasar dan aturan pickleball. 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.

Dampak dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadikan seluruh peserta memiliki pengetahuan yang cukup tentang sejarah dan perkembangan cabang olahraga pickleball. Seluruh peserta juga jadi memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang teknik dasar, teknik bermain serta aturan yang berlaku dalam permainan pickleball. 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 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.

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan dari hasil pelaksanaan kegiatan PKM yang dilakukan pada guru PJOK SD di Kota Cimahi ini dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Dengan terlaksananya kegiatan PKM Pickleball maka dapat disimpulkan bahwa mitra dapat mengetahui dan mempraktikkan tata cara pelaksanaan teknik dasar permainan pickleball, strategi bermain dan peraturan permainan 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 ini.
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 Kota Cimahi.

Daftar Pustaka

- [1] B. S. Pane, "Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 21, no. 79, pp. 1–4, 2015, doi: <https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79.4646>.
- [2] Jamaludin, L. S. W. Kusuma, L. Hulfian, K. Taufik, and I. Primayanti, "Sosialisasi Permainan Pickleball di Kabupaten Lombok Timur Tahun 2023," *J. Surya*, vol. 5, no. 1, pp. 49–54, 2023, doi: <https://doi.org/10.37150/jsu.v5i1.2203>.
- [3] D. Primanata, A. Kristiandaru, and A. R. S. Tuasikal, "Implementasi permainan pickleball bagi siswa sekolah menengah atas," *J. Penjaskesrek*, vol. 8, no. 1, pp. 98–111, 2021, doi: <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1391>.
- [4] D. Iqroni *et al.*, "The Effect of Pickleball Sports on Increasing Students' Interest in Exercising," *Indones. J. Sport Sci. Coach.*, vol. 04, no. 02, pp. 110–118, 2022, doi: <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.18813>.
- [5] R. A. Dewanti, "SOSIALISASI PEMBUATAN LAPANGAN DAN PERTANDINGAN OLAHRAGA PICKLEBALL," in *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2022, vol. 3, pp. SNPPM2022SH-235.
- [6] Irvan, H. Asyhari, Sufitrono, and I. Kamaruddin, "PKM SOSIALISASI PICKLEBALL GURU PJOK KABUPATEN SIDRAP," *J-Abdi J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 3559–3566, 2022, doi: <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i1.2098>.
- [7] Muslimin *et al.*, "Sosialisasi Olahraga Pickleball pada Pelajar Di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Palembang," *JPKMBD (Jurnal Pengabd. Kpd. Masy. Bina Darma)*, vol. 2, no. 2, pp. 165–170, 2022, doi: <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v2i2.1968>.
- [8] A. A. Buzzelli and J. A. Draper, "Examining the Motivation and Perceived Benefits of

- Pickleball Participation in Older Adults,” *J. Aging Phys. Act.*, vol. 28, no. 2, pp. 180–186, 2020, doi: 10.1123/japa.2018-0413.
- [9] A. C. H. Kim, J. Ryu, C. Lee, K. M. Kim, and J. Heo, “Sport Participation and Happiness Among Older Adults: A Mediating Role of Social Capital,” *J. Happiness Stud.*, vol. 22, no. 4, pp. 1623–1641, 2021, doi: 10.1007/s10902-020-00288-8.
- [10] A. R. Yunitasari, T. Sinaga, and R. Nurdiani, “Nutritient Intake, Physical Activity, Nutrition Knowledge, Nutritional Status, and Physical Fitness of Elementary School Sport Teacher,” *Media Gizi Indones.*, vol. 14, no. 2, p. 197, 2019, doi: 10.20473/mgi.v14i2.197-206.