

PENGENALAN OLAHRAGA PICKLEBALL BAGI GURU PJOK SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN MANGGALA.

Muh. Syachrul Syamsuddin^{1*}, Ians Aprilo², Awaluddin³, Hasbi Asyhari⁴, Muhammad Qasash Hasyim⁵.

¹Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: muh.syachrul.syamsuddin@unm.ac.id

²Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: ians.aprilo@unm.ac.id

³Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: awaluddin@unm.ac.id

⁴Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: hasbi.asyhari@unm.ac.id

⁵Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: muh.qasash.hasyim@unm.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Received: 02 Nov 2025

Accepted: 27 Nov 2025

Published: 02 Des 2025

Keyword:

Pickleball; physical education; elementary school; teacher training; community service.

Kata Kunci:

Pickleball; PJOK; sekolah dasar; pelatihan guru; pengabdian masyarakat.

Abstract

This community service activity aims to improve the knowledge and skills of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) teachers in elementary schools in the Manggala District. The partner's problem is a lack of understanding of basic techniques, game rules, and strategies for implementing pickleball in elementary schools. This activity was carried out in several stages, namely needs analysis, program planning, theoretical training, field demonstrations and practice, mentoring, and evaluation. The training methods used involved interactive lectures, discussions, technical demonstrations, gradual exercises, and game simulations. The results showed a significant increase in teachers' knowledge based on a comparison of pre-test and post-test scores, as well as an improvement in practical skills in performing basic techniques such as serve, dink, and volley. It can be concluded that this activity provided a solution to the partners' needs and contributed to improving the quality of PJOK learning through the introduction of pickleball, which is easy, safe, and fun.

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar se-Kecamatan Manggala. Permasalahan mitra adalah minimnya pemahaman terkait teknik dasar, peraturan permainan, serta strategi implementasi pickleball di sekolah dasar. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu analisis kebutuhan, perencanaan program, pelatihan teori, demonstrasi dan praktik lapangan, pendampingan, serta evaluasi. Metode pelatihan yang digunakan melibatkan ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi teknik, latihan bertahap, dan simulasi permainan. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan guru berdasarkan perbandingan nilai pre-test dan post-test, serta peningkatan keterampilan praktik dalam melakukan teknik dasar seperti serve, dink, dan volley. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan solusi terhadap kebutuhan mitra dan berkontribusi pada peningkatan kualitas pembelajaran PJOK melalui pengenalan olahraga pickleball yang mudah, aman, dan menyenangkan.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, motorik, sosial, dan emosional peserta didik, terutama pada jenjang sekolah dasar. Pada usia ini, siswa berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan aktivitas gerak bervariasi untuk mendukung pertumbuhan dan pembentukan kebiasaan hidup aktif. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi aktor sentral dalam penyediaan pengalaman belajar yang aman, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di banyak sekolah masih didominasi oleh cabang olahraga konvensional sehingga variasi aktivitas kurang optimal untuk mengembangkan kreativitas gerak siswa (Kirk, 2019).

Di tengah tuntutan inovasi pembelajaran, olahraga alternatif seperti pickleball menjadi peluang strategis untuk memperkaya materi PJOK. Pickleball adalah olahraga raket modern yang menggabungkan elemen tenis, badminton, dan tenis meja, dimainkan menggunakan paddle dan bola berlubang (perforated ball) (Hambali et al., 2024; Hidayat et al., 2024). Pickleball adalah salah satu jenis olahraga baru yang menggabungkan gaya tenis, bulutangkis, dan tenis meja. Ini juga merupakan salah satu olahraga yang paling cepat berkembang di Amerika Serikat (Hulfian et al., 2023). Permainan ini bersifat inklusif, mudah dipelajari, dan dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak. Olahraga pickleball ini sangat menyenangkan dan memiliki banyak manfaat fisik dan psikologis, dianggap dapat meningkatkan kepuasan dan kegembiraan bagi mereka yang melakukannya (Buzzelli & Draper, 2019). Di tingkat global, pickleball disebut sebagai salah satu olahraga dengan perkembangan tercepat dalam lima tahun terakhir. Selain itu, karakteristik permainan yang ringan dan aman menjadikan pickleball cocok diintegrasikan dalam pembelajaran sekolah dasar (International Federation of Pickleball, 2023).

Di Indonesia sendiri, perkembangan pickleball mulai menunjukkan peningkatan melalui pembentukan komunitas lokal dan penyelenggaraan turnamen, namun pemahaman dan implementasinya di sekolah masih terbatas. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Kecamatan Manggala, ditemukan bahwa sebagian besar guru PJOK belum familiar dengan dasar-dasar permainan pickleball, termasuk cara memodifikasi permainan agar sesuai dengan kondisi sekolah dasar. Minimnya akses terhadap pelatihan dan sumber belajar membuat guru kurang percaya diri untuk memperkenalkan olahraga ini kepada siswa. Kondisi ini menjadi tantangan dalam upaya menghadirkan inovasi pembelajaran yang relevan dan sesuai dengan perkembangan olahraga modern.

Padahal, pengenalan pickleball berpotensi memberikan manfaat pedagogis yang signifikan. Pickleball dapat digunakan untuk melatih koordinasi mata-tangan, kelincahan, kontrol gerak, serta pemahaman taktik sederhana dengan tingkat risiko cedera yang rendah. Selain itu, lapangan pickleball relatif

kecil sehingga mudah diaplikasikan di halaman sekolah atau lapangan yang terbatas, suatu kondisi yang umum ditemui pada banyak sekolah dasar di Indonesia. Para pemain dapat bersosialisasi dengan pemain lain, menjalin persahabatan dan komunikasi di lain waktu (Kim et al., 2021). Melalui pelatihan yang tepat, guru PJOK dapat mengintegrasikan pickleball dalam bentuk permainan modifikasi, pembelajaran teknik dasar, maupun aktivitas pembelajaran kolaboratif sesuai kurikulum (Wicaksono & Fachrezzy, 2023).

Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pengenalan olahraga pickleball bagi guru PJOK Sekolah Dasar se-Kecamatan Manggala dipandang penting untuk dilaksanakan. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman teoretis dan pengalaman praktik yang komprehensif kepada guru, mulai dari teknik dasar, peraturan, strategi bermain, hingga cara mengajarkannya kepada siswa. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan guru, diharapkan inovasi pembelajaran PJOK berbasis olahraga alternatif dapat terwujud, memberikan pengalaman belajar yang lebih variatif, inklusif, dan memotivasi bagi siswa. Kegiatan pengabdian ini sekaligus bertujuan mendukung pengembangan profesional guru PJOK dalam menghadapi perkembangan ilmu keolahragaan dan kebutuhan pembelajaran abad 21. Guru tidak hanya dituntut menguasai materi konvensional tetapi juga perlu adaptif terhadap tren olahraga baru yang relevan dengan kebutuhan peserta didik masa kini. Oleh karena itu, pelatihan pickleball diharapkan dapat menjadi langkah strategis dalam memperkuat kompetensi guru sekaligus memperluas cakupan pembelajaran olahraga di sekolah dasar.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian ini dirancang untuk menjawab permasalahan utama mitra, yaitu rendahnya pengetahuan dan keterampilan guru PJOK Sekolah Dasar se-Kecamatan Manggala dalam mengenal serta mengimplementasikan olahraga pickleball dalam pembelajaran. Oleh karena itu, metode pelaksanaan difokuskan pada pemberian solusi secara sistematis melalui tahapan-tahapan terstruktur, mulai dari analisis kebutuhan, perencanaan, pelatihan, praktik, pendampingan, hingga evaluasi. Adapun tahapan pelaksanaan tersebut dijelaskan sebagai berikut.

1. Analisis Kebutuhan dan Identifikasi Permasalahan

Tahap awal dilakukan melalui observasi dan wawancara informal dengan guru PJOK di beberapa sekolah dasar di Kecamatan Manggala. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa guru belum memiliki pemahaman mengenai dasar-dasar pickleball, tidak pernah mengikuti pelatihan terkait, serta belum mampu memodifikasi permainan untuk diterapkan pada siswa sekolah dasar. Temuan ini menjadi dasar penting untuk merancang bentuk pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan guru sebagai mitra.

2. Perencanaan Program Solusi

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, tim pengabdian menyusun rencana solusi dalam bentuk pelatihan dan praktik lapangan pickleball. Tahap perencanaan meliputi (1) Menyusun silabus materi pelatihan (teori dan praktik), (2) Menyiapkan instruktur yang kompeten di bidang pickleball dan pendidikan jasmani, (3) Menyiapkan sarana-prasarana pendukung seperti paddle, bola perforated, net, dan marking lapangan, (3) Menyusun modul dan bahan ajar yang mudah dipahami guru, (4) Menentukan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan, (5) Perencanaan ini disusun agar pelatihan dapat menjawab kebutuhan kompetensi guru secara komprehensif.

3. Pelaksanaan Pelatihan (Workshop Teori)

Tahap ini merupakan langkah awal dalam memberikan solusi terhadap kurangnya wawasan mitra. Pelatihan teori dilaksanakan melalui penyampaian materi yang meliputi: (1) Sejarah dan perkembangan *pickleball*, baik internasional maupun nasional, (2) Peraturan dan sistem permainan, termasuk *court layout*, *serve*, *fault*, dan area *non-volley zone*, (3) Teknik dasar permainan, seperti *grip*, *serve*, *dink*, *volley*, dan *groundstroke*, (4) Model pembelajaran dan modifikasi permainan untuk tingkat sekolah dasar. Pelatihan teori disampaikan menggunakan pendekatan ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan video demonstrasi. Tujuannya adalah memberikan pemahaman konseptual yang kuat sebagai dasar praktik lapangan.

4. Demonstrasi dan Praktik Lapangan

Setelah menerima teori, peserta mengikuti sesi praktik langsung di lapangan pickleball. Tahap ini menjadi inti dari solusi yang ditawarkan karena guru memperoleh pengalaman peragaan teknik dasar dan simulasi permainan. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi: (1) Demonstrasi teknik dasar oleh instruktur, (3) Latihan teknik secara bertahap (*progressive skill training*), (4) Latihan rally, kontrol bola, *serve*, dan penguasaan area lapangan, (5) Simulasi permainan tunggal dan ganda. Praktik lapangan bertujuan agar guru tidak hanya memahami permainan, tetapi juga mampu mengajarkannya kepada siswa secara bertahap dan aman.

5. Evaluasi Keberhasilan Program

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas solusi dan peningkatan kompetensi guru. Evaluasi terdiri dari (1) Pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan teori, (2) Observasi praktik untuk menilai keterampilan teknik dasar, (3) Kuesioner kepuasan terhadap kegiatan pelatihan. Evaluasi ini menjadi indikator keberhasilan program sekaligus dasar rekomendasi untuk pelatihan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil kegiatan pengabdian yaitu:

a. Peningkatan Pengetahuan Guru (Hasil Pre-Test dan Post-Test)

Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan guru mengenai olahraga pickleball masih berada pada kategori rendah. Dari total peserta, sebagian besar hanya mengenal pickleball sebatas nama, dan tidak memahami teknik dasar, aturan permainan, maupun potensi penerapannya dalam pembelajaran PJOK. Nilai rata-rata pre-test berada pada kategori rendah.

Setelah mengikuti pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Seluruh peserta mengalami peningkatan skor, dengan rata-rata kenaikan pada kategori tinggi. Peserta yang sebelumnya belum memahami teknik dasar kini mampu menjelaskan konsep grip, serve, dink, dan volley dengan benar. Selain itu, pemahaman peserta terhadap peraturan permainan meningkat secara substansial, termasuk pengetahuan tentang non-volley zone, fault, dan sistem skor. Berikut ini screenshot tampilan kuesioner sosialisasi pickleball.



Gambar 1. Kuesioner Pengenalan Olahraga Pickleball

b. Peningkatan Keterampilan Praktik Teknik Dasar

Hasil observasi praktik menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu melakukan teknik dasar pickleball dengan baik setelah mengikuti sesi demonstrasi dan latihan bertahap. Pada awal sesi, banyak peserta kesulitan mengatur kontrol bola, pola serve, dan posisi kaki (*footwork*). Namun selama praktik berlangsung, keterampilan tersebut mengalami perkembangan melalui feedback instruktur dan latihan berulang.

Hampir seluruh peserta mampu melakukan servis dasar dengan benar, mengembalikan bola dalam *rally* sederhana, serta melakukan pukulan dink di dekat net. Peserta juga mampu beradaptasi dengan peraturan non-volley zone dan mengatur strategi sederhana dalam simulasi permainan ganda.

c. Dampak Terhadap Antusiasme Peserta

Secara umum, guru menunjukkan antusiasme tinggi terhadap pelatihan. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa lebih dari 90% peserta merasa kegiatan ini

sangat bermanfaat dan menambah wawasan baru dalam pembelajaran PJOK. Peserta menyatakan bahwa olahraga ini dapat dijadikan alternatif permainan baru yang menyenangkan bagi siswa.



Gbr 2.



Gbr 3.

Gambar 2&3. Foto bersama pembukaan & Praktek lapangan.

Pembahasan

a. Relevansi Pickleball sebagai Olahraga Alternatif untuk Pembelajaran PJOK

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa guru PJOK sangat membutuhkan inovasi dalam pembelajaran, terutama olahraga baru yang mudah diajarkan dan sesuai untuk anak usia sekolah dasar. Pickleball memiliki keunggulan berupa teknik sederhana, alat yang ringan, dan aturan permainan yang mudah dimodifikasi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Wicaksono dan Fachrezzy (2023) yang menyatakan bahwa olahraga alternatif dapat meningkatkan variasi gerak dan motivasi belajar siswa.

b. Efektivitas Pelatihan dalam Meningkatkan Kompetensi Guru

Peningkatan signifikan pada nilai post-test membuktikan bahwa pelatihan mampu memberikan pemahaman konseptual yang baik kepada guru. Materi teori yang terstruktur dan penyampaian yang interaktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta. Hasil ini mendukung penelitian Jones dan MacPhail (2020) yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis praktik dan partisipatif mampu meningkatkan kompetensi guru dalam menerapkan inovasi pembelajaran.

c. Pentingnya Praktik Langsung dalam Pembelajaran Gerak

Sesi praktik merupakan bagian yang paling berdampak terhadap peningkatan keterampilan. Melalui demonstrasi teknik, drill bertahap, dan simulasi permainan, guru dapat memahami teknik secara kinestetik. Prinsip pembelajaran motorik menyatakan bahwa penguasaan keterampilan baru membutuhkan pengulangan, umpan balik, dan pengalaman langsung dalam konteks permainan (Ahyyar & Suryani, 2021). Temuan ini terlihat dari peningkatan kemampuan guru dalam melakukan serve, rally, maupun dink

d. Potensi Implementasi Pickleball di Sekolah Dasar

Guru menyatakan bahwa pickleball dapat dengan mudah diterapkan di sekolah masing-masing, terutama karena (1) Lapangan dapat dimodifikasi di halaman sekolah, (2) Alat permainan murah dan mudah dibawa, (3) Teknik dasar mudah diajarkan kepada siswa, (4) Permainan bersifat fun dan kompetitif sehingga meningkatkan motivasi siswa. Hal ini sejalan dengan laporan International Federation of Pickleball (2023) yang menegaskan bahwa pickleball merupakan olahraga inklusif dan aman untuk anak-anak.

e. Dampak Pelatihan terhadap Pengembangan Profesional Guru

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat kemampuan pedagogis guru dalam mengelola pembelajaran olahraga baru. Guru yang terampil menguasai inovasi pembelajaran akan lebih siap menjawab tuntutan kurikulum yang menekankan aktivitas menyenangkan, inklusif, dan adaptif (Kirk, 2019). Dengan demikian, pelatihan pickleball berdampak langsung terhadap peningkatan profesionalisme guru PJOK.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pengenalan olahraga pickleball bagi guru PJOK Sekolah Dasar se-Kecamatan Manggala telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kompetensi guru. Berdasarkan hasil pelatihan, dapat disimpulkan bahwa guru sebelumnya memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pickleball, baik dari aspek teknik dasar, peraturan permainan, maupun potensi implementasinya dalam pembelajaran PJOK. Melalui pelatihan yang meliputi pemberian materi teori, demonstrasi teknik, praktik lapangan, serta pendampingan, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman dan keterampilan guru. Pelatihan ini mampu memberikan solusi terhadap kebutuhan mitra melalui peningkatan pengetahuan konseptual, keterampilan praktik, serta kemampuan pedagogis guru dalam mengajarkan pickleball kepada siswa sekolah dasar. Guru mampu memahami teknik dasar seperti grip, serve, dink, volley, dan groundstroke. Selain itu, antusiasme guru yang tinggi menunjukkan bahwa pickleball memiliki potensi besar sebagai olahraga alternatif yang menyenangkan, aman, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada guru PJOK Sekolah Dasar se-Kecamatan Manggala yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pelatihan pengenalan olahraga pickleball. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada UPT Pendidikan Kecamatan Manggala atas dukungan fasilitas, koordinasi, dan kerja sama yang sangat baik selama proses pelaksanaan kegiatan. Apresiasi yang mendalam diberikan kepada pihak sekolah, instruktur, dan seluruh tim pengabdian yang telah membantu dalam

penyusunan materi, penyediaan sarana–prasarana, serta kelancaran seluruh rangkaian kegiatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahyar, H., & Suryani, A. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Aktivitas Gerak*. Bandung: Alfabeta.
- Buzzelli, A. A., & Draper, J. A. (2019). Examining the motivation and perceived benefits of pickleball participation in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(2), 180–186.
- Hambali, S., Hidayat, Y., Paembonan, M. S., & ... (2024). Sosialisasi Olahraga Pickleball Bagi Guru PJOK Sekolah Dasar di Kota Cimahi. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2).
<https://journal.pelitanusa.or.id/index.php/komunita/article/view/104>
- Hidayat, Y., Hambali, S., Gunawan, G., & ... (2024). Socialization of Elementary School PJOK Teachers in the Southern City of Cimahi through Pickleball Sports. ... : *Jurnal Pengabdian*
<https://ejournal.gomit.id/index.php/aktual/article/view/255>
- Hulfian, L., Jamaludin, J., Kusuma, L. S. W., & ... (2023). Sosialisasi Permainan Pickleball di Kabupaten Lombok Timur Tahun 2023. ... : *Jurnal Pengabdian*
<https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JSU/article/view/2203>
- International Federation of Pickleball. (2023). *Official Pickleball Rulebook*. IFP Publications.
- Jones, R., & MacPhail, A. (2020). Teachers' perspectives on innovation in physical education curriculum. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1850–1858.
- Kim, A. C. H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K. M., & Heo, J. (2021). Sport participation and happiness among older adults: A mediating role of social capital. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1623–1641.
- Kirk, D. (2019). *Physical Education Futures*. Routledge.
- Sports & Fitness Industry Association. (2022). *Pickleball Report: Participation and Growth Trends*. SFIA Research.
- Syarifuddin, A., & Muhadi, M. (2022). Diversifikasi pembelajaran PJOK melalui olahraga alternatif. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 112–123.
- Wicaksono, R., & Fachrezzy, M. (2023). Implementasi olahraga alternatif dalam pembelajaran PJOK sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Pembelajaran*, 5(1), 45–55.