

## Pemahaman Peraturan dan Teknik Dasar Bermain Pickleball di Tingkat Sekolah Menengah Pertama

Achmed Zoki<sup>\*1</sup>, Nurdian Ahmad<sup>2</sup>, Guntum Budi Prasetyo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Jombang

\*e-mail corresponding author: [achmedzoki.stkipjb@gmail.com](mailto:achmedzoki.stkipjb@gmail.com) <sup>1\*</sup>

### Abstrak

Kurangnya pemahaman dan penguasaan teknik dasar adalah hal penting yang harus dilakukan guru maupun pelatih ekstra guna untuk meningkatkan keterampilan bermain pickleball. Dua hal tersebut adalah modal dasar untuk meningkatkan dan mengembangkan olahraga ini semakin berkembang mulai dari usia sekolah menengah pertama. Atas dasar ini perlunya sosialisasi atau semacam coaching clinic tentang pemahaman dan teknik dasar bermain pickleball. Pelaksanaan pengabdian di sekolah SMP Negeri Tembelang ini dilakukan dengan beberapa cara, yang pertama dengan pemberian pemahaman tentang teori dan yang kedua dengan praktek teknik dasar. Dari hasil yang didapat bahwa pemahaman siswa-siswi mengalami peningkatan walaupun tidak signifikan, karena hanya meningkat secara rata-rata nilai tetapi untuk kategori masih cukup. Hal yang sama juga terjadi pada teknik dasar bermain, belum mengalami peningkatan yang signifikan dan sama-sama pada kategori cukup. Dapat disimpulkan bahwa pengabdian ini dapat meningkatkan pemahaman dan teknik dasar bermain akan tetapi hasilnya belum optimal, ini disebabkan karena pelaksanaan pengabdian ini hanya dilakukan selama 2 hari. Dengan waktu yang singkat mustahil suatu peningkatan pemahaman peraturan dan teknik dasar bisa didapat dengan mudah, tetapi paling tidak siswa-siswi sudah mendapatkan pengalaman baru tentang teori dan teknik dasar bermain pickleball. Hasil dari pengabdian ini bisa ditindak lanjuti untuk meningkatkan prestasi siswa-siswi terutama pada non akademik yaitu prestasi olahraga pickleball di sekolah tersebut.

**Kata kunci:** Pemahaman Peraturan, Teknik Dasar, Pickleball, Sekolah Menengah Pertama

### Abstract

*A lack of understanding and mastery of basic techniques is a key issue that teachers and coaches must address in order to improve pickleball skills. These two elements are the foundation for promoting and developing this sport, starting from the junior high school level. Based on this, there is a need for outreach or a coaching clinic focused on understanding and mastering the basic techniques of pickleball. The community service program at Tembelang State Junior High School was implemented in several ways: first, by providing theoretical instruction, and second, through practical training in basic techniques. The results showed that students' understanding improved, though not significantly, as the average score increased only slightly, yet it remained at a satisfactory level. The same pattern was observed for basic playing techniques, which also showed no significant improvement and remained in the "adequate" category. It can be concluded that this outreach program did enhance understanding and basic playing techniques, though the results were not optimal. This is attributed to the program's limited duration of just two days. With such a short timeframe, it is impossible to easily achieve a significant improvement in understanding of the rules and basic playing techniques; however, at the very least, the students have gained new experiences regarding the theory and basic techniques of playing pickleball. The results of this community service program can be further developed to enhance student performance, particularly in non-academic areas.*

**Keywords:** Understanding the Rules, Basic Techniques, Pickleball, Middle School

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran fisik, keterampilan motorik, serta nilai-nilai sosial peserta didik. Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran penting dalam membentuk karakter siswa melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah. Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu mengembangkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor secara seimbang sehingga siswa tidak hanya bergerak, tetapi juga memahami aturan, strategi, dan nilai sportivitas dalam permainan [1], [2]. Oleh karena itu, pemilihan jenis olahraga dalam mata pelajaran pendidikan jasmani menjadi faktor penting

dalam menunjang keberhasilan pembelajaran di tingkat sekolah menengah pertama (SMP), terutama apabila guru mampu memilih gaya mengajar yang sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik siswa [3]. Olahraga pickleball mulai berkembang dan diperkenalkan dalam dunia pendidikan. Pickleball merupakan permainan yang memadukan unsur tenis, bulu tangkis, dan tenis meja sehingga relatif mudah dipelajari karena ketiga olahraga tersebut sama-sama mengandung unsur permainan net, pukulan, penempatan bola, dan kerja sama. Hambali dkk. menjelaskan bahwa pickleball merupakan permainan yang mudah dan menyenangkan serta dapat dilakukan oleh berbagai kalangan [4]. Selain itu, menurut USA Pickleball, permainan ini memiliki ketentuan resmi mengenai servis, skor, lapangan, zona non-volley, serta pelanggaran yang harus dipahami agar permainan berlangsung konsisten dan adil [5]. Dengan karakter aturan yang sederhana dan lapangan yang dapat dimodifikasi, pickleball sangat potensial diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Walaupun sangat potensial diterapkan, dalam praktiknya masih banyak siswa yang belum memahami secara baik peraturan permainan pickleball. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan kesalahan dalam bermain, seperti kesalahan servis, pelanggaran zona non-volley, serta ketidaksesuaian dalam sistem penilaian. Selain itu, penguasaan teknik dasar seperti cara memegang paddle, melakukan servis, mengembalikan bola, dan penempatan posisi di lapangan juga menjadi aspek penting yang harus dikuasai siswa. Pembelajaran berbasis permainan dapat digunakan untuk mengatasi rendahnya hasil belajar siswa karena siswa belajar melalui situasi permainan yang lebih konkret, aktif, dan menyenangkan [6]. Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU) juga menekankan bahwa pemahaman taktik, pengambilan keputusan, dan keterampilan teknik sebaiknya dikembangkan secara terpadu melalui permainan yang dimodifikasi [7], [8].

Olahraga pickleball relatif belum lama berkembang di Indonesia, sehingga menjadi penyebab kurangnya pemahaman peraturan serta teknik dasar bermain yang berdampak pada siswa. Hal ini juga dapat menurunkan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga tersebut. Oleh sebab itu, diperlukan usaha untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap peraturan dan teknik dasar bermain pickleball di tingkat SMP agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal. Kajian pembelajaran berbasis permainan menunjukkan bahwa pendekatan game-centred learning dapat meningkatkan keterlibatan, pemahaman permainan, dan kualitas pengalaman belajar siswa apabila dilaksanakan secara terstruktur [9]. Dengan adanya pemahaman yang baik mengenai peraturan dan teknik dasar, diharapkan siswa mampu bermain pickleball dengan benar, meningkatkan keterampilan motorik, serta menumbuhkan sikap sportivitas dan kerja sama dalam permainan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 2 hari pada tanggal 14-15 April tahun 2025 di SMP Negeri 1 Tembelang Jombang.

## **2. METODE**

Pengabdian yang dilakukan ini dilaksanakan dengan beberapa cara dalam pemberian materi. Tujuannya adalah memunculkan komunikasi dua arah yang aktif antara narasumber dengan peserta. Metode pelaksanaan di antaranya adalah ceramah, diskusi, dan praktik bermain pickleball. Pemberian tes awal dan tes akhir dilakukan melalui soal pemahaman dan praktik bermain pickleball secara langsung. Penggunaan tes awal dan tes akhir sesuai dengan prinsip evaluasi pembelajaran untuk melihat perubahan kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan [10]. Selain itu, pembelajaran keterampilan gerak perlu memberi kesempatan siswa untuk mengamati, mencoba, menerima umpan balik, dan

mengulang gerakan agar pembelajaran lebih bermakna [11], [12]. Sasaran dalam pengabdian kali ini adalah siswa-siswi SMP kelas VII dan VIII di SMPN 1 Tembelang Jombang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan diperoleh data mengenai tingkat pemahaman siswa terhadap peraturan dan teknik dasar bermain pickleball. Hasil tes tulis pemahaman peraturan menunjukkan bahwa siswa-siswi berada pada kategori rata-rata cukup pada tes awal dan pada tes akhir masuk pada kategori rata-rata baik. Sehingga didapat nilai yang meningkat secara umum, diantaranya telah memahami aturan dasar seperti cara servis, cara pegang raket serta memukul forhand dan backhand. Akan tetapi masih kurang dalam pemahaman sistem skor dalam bermain ganda.



Gambar 1. Penjelasan peraturan pickleball

Sementara hasil tes praktek menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar siswa sebelum dan sesudah pemberian materi berada pada kategori sama-sama cukup. Sebagian siswa-siswi sudah mampu melakukan servis walaupun belum sempurna gerakannya, bisa dilihat dari gerakannya yang sudah benar tetapi belum konsisten masuk pada kotak servis. Gerakan memukul bola sudah ada yang mendekati sempurna, walaupun masih banyak juga yang melakukan fault dikarenakan kaki nempel garis batas non volley zone dikarenakan dipukul dengan volley.



Gambar 2. Simulasi praktik peraturan pickleball di lapangan

Pemahaman siswa terhadap peraturan pickleball masih belum optimal. Hal ini terlihat dari masih adanya kesalahan dalam penerapan aturan permainan saat praktik berlangsung. Menurut USA Pickleball, pemahaman aturan seperti servis yang benar, sistem skor, dan zona non-volley merupakan dasar penting dalam permainan pickleball [5]. Kurangnya pemahaman ini dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu pembelajaran, kurangnya media pembelajaran yang mendukung, serta belum aktifnya ekstra pickleball di sekolah tersebut. Selain itu, dalam pendidikan jasmani, aspek kognitif siswa sangat memengaruhi kemampuan mereka dalam memahami aturan permainan, mengambil keputusan, dan menerapkan strategi sederhana saat bermain [2]. Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang lebih interaktif seperti penggunaan video, simulasi permainan, pembelajaran berbasis permainan, dan praktik berulang dalam situasi permainan yang dimodifikasi.



Gambar 3. Peneliti bersama peserta kegiatan

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar bermain siswa-siswi meningkat nilai rata-ratanya, tetapi masih dalam kategori sama-sama cukup. Dengan demikian, terdapat peningkatan sebelum dan sesudah pemberian materi walaupun tidak terlalu signifikan. Teknik dasar seperti servis, forehand, dan backhand merupakan keterampilan fundamental yang harus dikuasai dalam permainan pickleball. Menurut Suharsimi Arikunto, keterampilan psikomotorik memerlukan latihan yang berulang dan terstruktur agar dapat dikuasai dengan baik [10]. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menekankan bahwa penguasaan keterampilan gerak dipengaruhi oleh latihan yang konsisten, umpan balik, koordinasi, kontrol gerak, serta tahapan perkembangan motorik peserta didik [13]-[15]. Kurangnya penguasaan teknik ini dapat disebabkan oleh minimnya frekuensi latihan karena kegiatan ekstrakurikuler belum berjalan dengan baik.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai pemahaman peraturan dan teknik dasar bermain pickleball di tingkat sekolah menengah pertama (SMP), dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa-siswi mengalami peningkatan walaupun belum signifikan itu ditandai dengan meningkatnya rata-ratanya tapi secara kategori masih dalam kategori cukup. Siswa umumnya telah memahami aturan dasar seperti servis dan sistem skor, namun masih mengalami kesulitan dalam memahami aturan yang lebih spesifik, seperti zona non-volley dan jenis-jenis pelanggaran dalam permainan.

Dari aspek teknik dasar bermain, kemampuan siswa juga berada pada kategori cukup. Hal yang sama yang terjadi pada aspek pemahaman terjadi juga pada aspek teknik bermain juga. Sebagian siswa-

siswi telah mampu melakukan teknik dasar seperti servis dan pengembalian bola serta teknik gerakan forehand dan backhand akan tetapi masih kurang dalam hal konsistensi pukulan, koordinasi gerak, serta penempatan posisi di lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan psikomotorik siswa masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang berkelanjutan. Dengan hasil pengabdian yang didapat ini bisa dipakai sebagai acuan guru dan pelatih ekstra untuk meningkatkan keterampilan anak didiknya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman dan teknik bermain meliputi metode pembelajaran yang digunakan, keterbatasan sarana dan prasarana, waktu pembelajaran, serta tingkat minat dan motivasi siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kualitas pembelajaran melalui metode yang lebih variatif dan interaktif serta dorongan yang kuat dari semua elemen sekolah. Hal ini sejalan dengan pemahaman aturan dasar dan teknik merupakan fondasi utama dalam permainan pickleball (Official Rulebook for Pickleball, 2023). Selain itu, di dalam Pendidikan Jasmani memberikan penegasan bahwa keberhasilan pembelajaran olahraga sangat ditentukan oleh keseimbangan antara aspek kognitif dan psikomotorik. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman serta teknik bermain siswa-siswi itu penting dalam meningkatkan capaian tujuan pembelajaran siswa.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kurikulum Merdeka Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Kemdikbudristek, 2022.
- [2] SHAPE America, National Standards & Grade-Level Outcomes for K–12 Physical Education. Reston, VA, USA, 2024.
- [3] Rusli Lutan, Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Rajawali Pers, 2022.
- [4] International Federation of Pickleball, International Federation of Pickleball Rulebook 2025. 2025.
- [5] USA Pickleball, Official Rulebook 2025. Scottsdale, AZ, USA, 2025.
- [6] Stephen Harvey and Shane Pill, “Game-Based Approaches in Physical Education: Research and Practice,” *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, vol. 93, no. 8, pp. 28–35, 2022.
- [7] Joy Butler, “Teaching Games for Understanding: Current Developments and Future Directions,” *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 27, no. 5, pp. 481–494, 2022.
- [8] Stephen Harvey, “Game-Centred Pedagogy in Physical Education: A Systematic Review,” *European Physical Education Review*, vol. 29, no. 2, pp. 214–232, 2023.
- [9] Shane Pill, “Game-Based Learning in Physical Education: Student Engagement and Learning Outcomes,” *Education Sciences*, vol. 13, no. 4, Art. no. 391, 2023.
- [10] Suharsimi Arikunto, Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan, edisi revisi. Jakarta: Bumi Aksara, 2021.
- [11] Richard A. Schmidt and Timothy D. Lee, *Motor Learning and Performance*, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022.
- [12] David A. Sousa, *How the Brain Learns*, 6th ed. Thousand Oaks, CA: Corwin, 2022.
- [13] Richard A. Schmidt, Craig A. Wrisberg, and Timothy D. Lee, *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2021.
- [14] Gallahue, John C. Ozmun, and Jacqueline D. Goodway, *Understanding Motor Development*, 9th ed. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, 2021.
- [15] David L. Gallahue and Jacqueline D. Goodway, “Motor Skill Development and Physical Education: Recent Perspectives,” *Journal of Motor Learning and Development*, vol. 12, no. 1, pp. 1–16, 2024.

