

Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Padel melalui Metode Drill pada Member Core Padel

Muh Nugrah Setyawan¹, Agus Sutriawan², Muhammad Akbar Syafruddin³,
Muhammad Harliawan⁴, Nur Indah Atifah⁵

^{1,2,3,4}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

⁵Jurusan Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

E-mail: muh.nugrah.setyawan@unm.ac.id

Article History:

Received : 4 April 2026

Review : 15 April 2026

Revised : 10 Mei 2026

Accepted : 15 Mei 2026

Keywords: *padel, metode drill, teknik dasar*

Abstract: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar padel pada member Core Padel melalui metode drill. Padel merupakan olahraga raket yang berkembang pesat di Indonesia, khususnya di perkotaan, namun metode pelatihannya masih jarang dikaji secara sistematis. Kegiatan melibatkan 30 member Core Padel dan dilaksanakan di fasilitas lapangan Core Padel. Metode yang digunakan adalah latihan drill terstruktur yang mencakup teknik forehand, backhand, voli, servis, dan teknik dinding. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen penilaian teknik dasar yang telah divalidasi. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 23,4% pada seluruh aspek teknik yang dinilai. Metode drill terbukti efektif dalam membentuk pola gerak yang konsisten dan meningkatkan kualitas teknik peserta dalam waktu yang relatif singkat.

A. Pendahuluan

Padel merupakan olahraga raket yang dimainkan di lapangan tertutup berukuran 10 x 20 meter dengan dinding kaca atau kawat sebagai bagian integral permainan. Olahraga ini merupakan kombinasi antara tenis dan *squash* yang mengutamakan kerjasama tim, refleks, dan penguasaan teknik memukul bola dari dinding (*wall play*). Padel pertama kali diperkenalkan di Meksiko pada tahun 1969 dan kini menjadi salah satu olahraga dengan pertumbuhan tercepat di dunia, termasuk di Indonesia (International Padel Federation, 2022). Perkembangan padel di Indonesia, khususnya di kota-kota besar seperti Makassar, mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Munculnya berbagai komunitas dan klub padel, salah satunya Core Padel, mencerminkan tingginya antusiasme masyarakat terhadap olahraga ini. Namun demikian, sebagian besar pemain masih bersifat pemula dan belum mendapatkan pelatihan teknik dasar yang sistematis dan terstruktur (Courel-Ibanez et al., 2019).

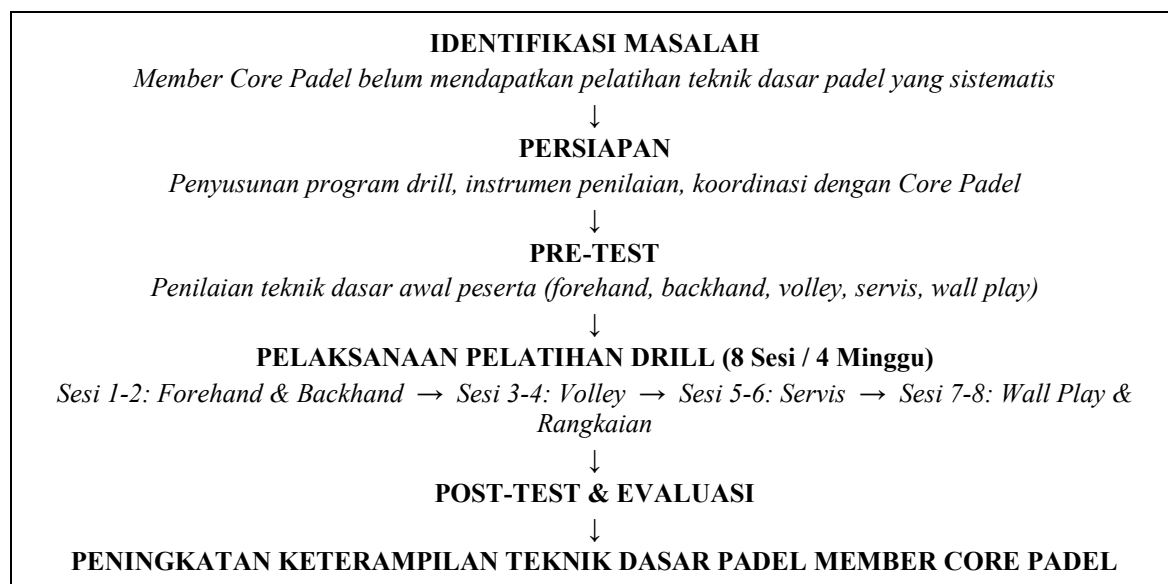
Penguasaan teknik dasar merupakan fondasi utama dalam permainan padel. Teknik-teknik yang harus dikuasai meliputi *forehand*, *backhand*, *volley*, servis, serta kemampuan memainkan bola dari dinding. Tanpa penguasaan teknik yang benar sejak awal, pemain akan mengalami kesulitan dalam berkembang ke tingkat yang lebih tinggi dan rentan mengalami cedera akibat pola gerak yang salah (Sánchez-Alcaraz et al., 2020). Metode *drill* merupakan salah satu pendekatan pelatihan yang terbukti efektif dalam pengembangan keterampilan motorik olahraga raket. Melalui pengulangan gerakan secara terstruktur dan bertahap, metode ini membantu pembentukan pola gerak otomatis yang konsisten. Berdasarkan kondisi tersebut,

kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan untuk memberikan pelatihan teknik dasar padel yang sistematis kepada member Core Padel di Makassar (Bompa & Haff, 2019).

B. Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di fasilitas lapangan Core Padel, Makassar, dan melibatkan 30 member aktif sebagai peserta. Pelaksanaan berlangsung selama delapan sesi dengan frekuensi dua kali per minggu selama empat minggu. Setiap sesi berlangsung selama 90 menit. Metode utama yang digunakan adalah latihan *drill* terstruktur yang dirancang secara progresif dari tingkat kesulitan rendah hingga tinggi (Schmidt & Lee, 2014).

Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri atas: (a) *pre-test* untuk mengukur kemampuan awal peserta, (b) pelaksanaan pelatihan teknik dasar dengan metode *drill* selama delapan sesi, dan (c) *post-test* untuk mengukur capaian akhir. Diagram alir pelaksanaan kegiatan disajikan sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Alir Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Padel di Core Padel

Tabel 1. Program Latihan Drill Teknik Dasar Padel

Sesi	Minggu	Materi Drill	Fokus Teknik	Durasi
1	I	Teknik Forehand Dasar	Grip, stance, ayunan forehand	90 menit
2	I	Pengulangan & Variasi Forehand	Konsistensi dan arah pukulan forehand	90 menit
3	II	Teknik Backhand Dasar	Grip, posisi tubuh, ayunan backhand	90 menit
4	II	Pengulangan & Variasi Backhand	Konsistensi dan kontrol backhand	90 menit
5	III	Teknik Volley & Servis	Posisi net, refleks, dan mekanik servis	90 menit
6	III	Pengulangan Volley & Servis	Akurasi dan konsistensi servis	90 menit
7	IV	Teknik Wall Play (Dinding)	Membaca pantulan, posisi badan, timing	90 menit
8	IV	Rangkaian Teknik Terpadu	Integrasi seluruh teknik dalam situasi bermain	90 menit

C. Hasil

Kegiatan pelatihan teknik dasar padel melalui metode drill pada member Core Padel berjalan dengan lancar selama empat minggu. Seluruh 30 peserta hadir dan aktif mengikuti delapan sesi pelatihan. Instruktur yang terlibat merupakan pelatih padel bersertifikat dengan pengalaman melatih di berbagai klub olahraga raket di Makassar. Antusiasme peserta sangat tinggi mengingat padel merupakan olahraga yang relatif baru namun menarik perhatian banyak kalangan

Pada sesi pertama dan kedua, peserta berlatih teknik *forehand* mulai dari cara memegang raket (*grip*), posisi kaki (*stance*), hingga gerakan ayunan penuh. Banyak peserta yang awalnya mengalami kesulitan dalam mengontrol arah bola, namun dengan pengulangan drill yang sistematis, konsistensi mulai terbentuk di akhir sesi kedua. Sesi ketiga dan keempat difokuskan pada teknik *backhand* yang umumnya lebih sulit dikuasai dibandingkan *forehand* (Courel-Ibanez et al., 2019).

Sesi kelima dan keenam memperkenalkan teknik *volley* di dekat net dan mekanik servis. Peserta dilatih untuk merespons bola dengan cepat menggunakan refleks yang tepat. Sesi ketujuh merupakan sesi yang paling menantang, yaitu penguasaan teknik *wall play* atau permainan bola dari dinding, yang menjadi ciri khas sekaligus pembeda utama padel dari tenis biasa. Sesi kedelapan mengintegrasikan seluruh teknik yang telah dipelajari ke dalam situasi permainan yang sesungguhnya (Sánchez-Alcaraz et al., 2020).

1. Hasil Penilaian Teknik

Penilaian dilaksanakan dua kali (*pre-test* dan *post-test*) menggunakan instrumen penilaian teknik dasar padel yang telah divalidasi oleh ahli olahraga raket. Hasil rekapitulasi nilai rata-rata seluruh peserta disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pelatihan Teknik Dasar Padel (n=30)

No	Aspek Teknik	Pre-test	Post-test	Peningkatan	Kategori
1	Teknik Forehand	63,2	82,5	+19,3%	Baik
2	Teknik Backhand	58,7	79,4	+20,7%	Baik
3	Teknik Volley	55,3	78,8	+23,5%	Baik
4	Teknik Servis	60,1	81,6	+21,5%	Baik
5	Teknik Wall Play	48,6	76,3	+27,7%	Cukup Baik
6	Koordinasi Gerak	54,9	79,2	+24,3%	Baik
	Rata-rata Keseluruhan	56,8	79,6	+22,8%	Baik

Diskusi

Berdasarkan data pada Tabel 2, seluruh aspek teknik mengalami peningkatan yang signifikan dengan rata-rata peningkatan sebesar 22,8%. Peningkatan tertinggi terjadi pada teknik *wall play* sebesar 27,7%, meskipun nilai akhirnya masih pada kategori cukup baik. Hal ini dapat dipahami mengingat teknik *wall play* merupakan keterampilan yang paling unik dan paling sulit dikuasai dalam padel karena membutuhkan kemampuan membaca arah pantulan bola dari dinding secara cepat dan akurat (Courel-Ibanez et al., 2019).

Efektivitas metode *drill* dalam penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa pengulangan gerakan yang terstruktur dan progresif merupakan kunci pembentukan pola gerak otomatis (*automaticity*). Ketika gerakan telah menjadi otomatis, pemain dapat mengalihkan perhatian kognitifnya dari eksekusi teknik ke pengambilan keputusan taktis (Schmidt & Lee, 2014). Metode ini juga terbukti efektif dalam konteks olahraga raket lainnya seperti tenis dan badminton (Bompa & Haff, 2019). Peningkatan pada teknik *forehand* dan *backhand* masing-masing sebesar 19,3%

dan 20,7% menunjukkan bahwa program latihan delapan sesi sudah cukup untuk membentuk dasar teknik pukulan yang baik. Sementara itu, peningkatan pada teknik *volley* (23,5%) dan servis (21,5%) mencerminkan kemampuan peserta dalam mengadaptasi pola gerak baru yang berbeda dari teknik pukulan dasar (Sánchez-Alcaraz et al., 2020).

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain motivasi peserta yang tinggi, kualitas instruktur yang berpengalaman, fasilitas lapangan yang memadai, serta program latihan yang dirancang secara progresif dan sistematis. Keterlibatan aktif pihak Core Padel dalam mendukung pelaksanaan kegiatan juga menjadi faktor kunci kelancaran program pengabdian ini.



Gambar 1. Metode drill padel

D. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan kontribusi nyata pada beberapa aspek. Pertama, dari sisi praktis, program pelatihan ini menghasilkan peningkatan penguasaan teknik dasar padel yang terukur pada 30 member Core Padel Makassar, dengan rata-rata peningkatan sebesar 22,8% pada seluruh aspek teknik yang dinilai. Kontribusi ini bersifat langsung dan berdampak pada kualitas permainan serta keselamatan peserta dalam berolahraga padel. Kedua, dari sisi pengembangan komunitas olahraga, kegiatan ini mendorong terbentuknya budaya latihan yang terstruktur dan berbasis bukti di lingkungan komunitas padel perkotaan. Core Padel sebagai mitra kegiatan kini memiliki referensi program latihan yang dapat direplikasi dan dikembangkan secara mandiri untuk melatih member baru di masa

mendatang. Ketiga, dari sisi akademik, artikel ini menyumbangkan dokumentasi ilmiah mengenai penerapan metode drill dalam konteks olahraga padel di Indonesia, yang masih sangat terbatas dalam literatur ilmiah nasional. Data pre-test dan post-test yang dihasilkan dapat menjadi rujukan awal bagi penelitian-penelitian berikutnya yang ingin mengkaji efektivitas berbagai metode pelatihan teknik padel secara lebih mendalam.

Implikasi bagi Keilmuan Olahraga

Secara teoritis, hasil kegiatan ini memperkuat validitas teori pembelajaran motorik dalam konteks olahraga raket baru yang berkembang di Indonesia. Prinsip automaticity yang dikemukakan oleh Schmidt & Lee (2014) terbukti relevan diterapkan dalam program pelatihan padel jangka pendek, yakni bahwa pengulangan terstruktur mampu membentuk pola gerak yang konsisten dalam waktu yang efisien. Hal ini membuka peluang untuk mengembangkan model kurikulum pelatihan padel berbasis bukti yang dapat diadopsi oleh pelatih dan instruktur olahraga di berbagai daerah. Dari sisi ilmu kepelatihan olahraga, temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan progresif dan terstruktur dalam menyusun program latihan teknik, khususnya bagi pemula. Peningkatan yang signifikan pada teknik wall play yang merupakan komponen paling kompleks dalam padel menunjukkan bahwa teknik yang semula dianggap sulit dapat dikuasai secara efektif apabila dilatihkan dengan metode yang tepat. Implikasi praktisnya adalah pelatih dapat merancang sesi khusus wall play drill sebagai komponen utama dalam kurikulum pelatihan pemula. Lebih lanjut, artikel ini membuka agenda penelitian baru di bidang ilmu olahraga nasional terkait padel, yang meliputi: (1) pengembangan instrumen penilaian teknik padel yang terstandarisasi untuk konteks Indonesia; (2) kajian komparatif antara metode drill dengan pendekatan pelatihan lainnya seperti game-based learning; serta (3) penelitian longitudinal mengenai retensi keterampilan teknik padel pasca program pelatihan jangka pendek. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta, tetapi juga berkontribusi pada pengayaan khazanah keilmuan olahraga raket di Indonesia.

Daftar Referensi

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Courel-Ibanez, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., & Cañas, J. (2019). Game Performance and Length of Rally in Professional Padel Players. *Journal of Human Kinetics*, 68(1), 161–169. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0057>
- International Padel Federation. (2022). *Rules of Padel*. FIP Official Publication.
- Kilit, B., & Arslan, E. (2021). Effects of High-Intensity Interval Training vs. Moderate-Intensity Continuous Training on Physical Performance in Racquet Sports Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(3), 735–741.
- Kosasih, E. (2019). *Atletik: Teori dan Praktik*. Rajawali Pers.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan Multilateral bagi Atlet Muda*. UNY Press.
- Priyono, D., Cahyadi, A., Husin, S., & Sulianta, H. (2022). Pelatihan Dasar Atletik Pada Guru Pendidikan Jasmani Se-Kota Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan*, 1(01), 30–33. <https://doi.org/10.23960/jpmip.v1i01.29>
- Rozi, F. (2022). Penguatan Dasar Pendidikan Jasmani dan Teknologi Pendidikan pada Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.37010/pnd.v1i1.552>

Sánchez-Alcaraz, B. J., Courel-Ibanez, J., & Cañas, J. (2020). Padel Research: Bibliometric Analysis and Key Topics Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01948>

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2014). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (5th ed.). Human Kinetics.

Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik. Remaja Rosdakarya*.

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga. Rajawali Pers*.