

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Pickleball di Sekolah Dasar

Ismail Gani¹, Rheina Pu Tri Faylia², Irfan Widayanto³, Hendra Setyawan⁴

¹ Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia; ismailgani@uny.ac.id

² Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia; hendra7777setyawan@uny.ac.id

³ Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia; ismailgani@uny.ac.id

⁴ Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia; hendra7777setyawan@uny.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

Game;
Pickleball;
Physical Education;
Elementary School

Article history:

Received 2022-09-11

Revised 2022-11-02

Accepted 2022-12-28

ABSTRACT

Physical education teachers are expected to be able to present an interesting learning process, so that learning objectives can be achieved. This study aims to explore the application of pickleball game in elementary school physical education learning. This study uses a descriptive-qualitative method with a literature study approach through various literatures such as journals, books, websites and scientific articles that are relevant to the topic of discussion. The results showed that 1) Pickleball game according to the characteristics of elementary school students 2) Pickleball game according to the scope of Elementary School physical education, 3) Pickleball game as a medium to achieve physical education goals, and 4) Pickleball game facilities and infrastructure were simple, durable and can be modified. From the results of this study, it can be concluded that the game of pickleball can be used as an alternative for learning physical education in elementary schools.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Ismail Gani

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia; ismailgani@uny.ac.id

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai tujuan dan juga aktivitas jasmani sebagai media pendidikan. Dapat diartikan bahwa tujuan pendidikan jasmani tidak hanya pada perkembangan jasmani saja, namun aktifitas jasmani juga dijadikan sebagai alat untuk tujuan pendidikan yakni mengembangkan manusia seutuhnya. Penjasorkes di Sekolah Dasar merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peranan dalam membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat (Kurniawan & Suharjana, 2018).

Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mampu menyajikan proses pembelajaran yang menarik. Pembelajaran diharapkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, sesuai dengan pedoman kurikulum serta menarik minat peserta didik, sehingga tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri dapat terwujud. Bermain merupakan salah satu pendekatan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik dan tepat digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Melalui aktivitas bermain yang dikelola secara baik akan memacu perkembangan fisik, sosial, dan psikis anak, sehingga aktivitas bermain bagi anak mempunyai fungsi untuk mengembangkan aspek fisik, sosial, dan psikis secara proposional (Bandi, 2011). Pembelajaran dengan pendekatan bermain meningkatkan motivasi belajar gerak dasar lari siswa, sehingga dapat meningkatkan rerata kecepatan lari (Semakur, 2020). Melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerak locomotor (Candra, 2018).

Beberapa penelitian mengkaji terkait penerapan aktivitas bermain dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya permainan mini tenis (Alim, 2009), permainan tradisional (Widodo & Lumintuarso, 2017), permainan woodball (Chang & Lee, 2017), polo air (Kurniawan & Suharjana, 2018). Dari beberapa literature, sedikit dijumpai tentang pembahasan permainan pickleball dalam pembelajaran pendidikan jasmani Sekolah Dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan permainan pickleball dalam pembelajaran pendidikan jasmani Sekolah Dasar. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kajian lebih mendalam tentang permainan pickleball, sehingga dapat dijadikan sebuah alternative bagi guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-kualitatif dengan pendekatan studi pustaka melalui berbagai literatur seperti jurnal, buku, website dan artikel ilmiah yang relevan dengan topik bahasan. Penulis memilih metode kualitatif sebagai metode untuk penelitian karena penelitian kualitatif dapat dipertanggung jawabkan keabsahannya dan dapat dipercaya validitasnya. Validitas data menggunakan triangulasi data yaitu dengan cara memeriksa kebenaran data dengan menggunakan perbandingan antara data dari sumber data yang satu dengan sumber data yang lain, sehingga keabsahan dan kebenaran data akan diuji oleh sumber data yang berbeda. Data diperoleh dengan cara mencari jurnal, e-book, artikel ilmiah, dan website, melalui penelusuran online dengan mencari kata kunci sesuai topik bahasan. Dari hasil penelusuran, kemudian peneliti memilih beberapa sumber yang dianalisis, diringkas dan diklasifikasikan. Sehingga memunculkan ide dan gagasan baru yang masih berhubungan dengan topik pembahasan. Hal ini dilakukan guna mengetahui karakteristik permainan pickleball, sehingga dapat digunakan sebagai permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani Sekolah Dasar

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan beberapa pustaka yang relevan terkait dengan penelitian ini, ditemukan beberapa topik pustaka diantaranya: 1) permainan pickellball yang menjelaskan sejarah, peralatan, serta peraturan permainan, 2) Karakteristik peserta didik Sekolah Dasar, 3) Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Dari berbagai putsaka tersebut dilakukan klasifikasi serta penarikan kesimpulan tentang pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan pickleball untuk peserta didik sekolah dasar.

Pickleball

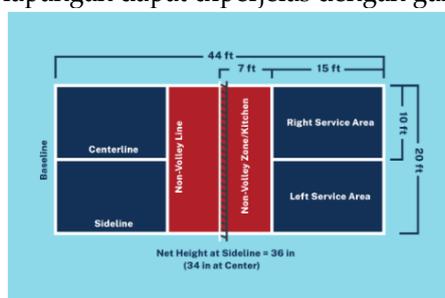
Pickleball, ditemukan pada tahun 1965 di Negara Bagian Washington. Pickleball dilaporkan menjadi salah satu yang tumbuh lebih cepat olahraga di Amerika Serikat. Menurut Laporan Peserta Pickleball 2018 dari Asosiasi Industri Olahraga dan Kebugaran, pickleball memiliki 3,1 juta pemain di Amerika Serikat, meningkat 12% dibandingkan tahun sebelumnya. Pada 1 Januari 2019, keanggotaan

di Asosiasi Pickleball Amerika Serikat telah meningkat 650% sejak 2013, dan jumlah tempat bermain pickleball meningkat lebih dari dua kali lipat sejak 2010 (<https://usapickleball.org>).

Olahraga ini kini sudah berkembang di negara Eropa, sementara di Asia masih belum berkembang pesat, sedangkan Indonesia adalah negara ke 7 (tujuh) yang mengenal cabang olahraga ini (Irvan, Asyahari, & Sufitriyono, 2021). Untuk Perkembangan di Indonesia, telah dibentuk Pengurus besar Pickleball yang bernama Indonesia Pickleball Federation (IPF). Selain di Jakarta sekarang Pickleball telah menjamur di tempat lain, seperti di Kalimantan, Jakarta, Yogyakarta, Bandung, Surabaya, Malang, Bali dan beberapa tempat lainnya termasuk di Makassar. Kejuraan Pickleball di Indonesia telah dipertandingkan di Jakarta termasuk kejuaraan antar pelajar (Hasmyati, Aprilo, & Atifah, 2021).

Lapangan dan Peralatan

Pickleball adalah olahraga menggunakan raket yang menggabungkan banyak elemen tenis, bulu tangkis, dan tenis meja (Forrester, 2020). Ini dapat dimainkan di dalam ruangan dan di luar ruangan di lapangan bulu tangkis dengan jaring tenis yang dimodifikasi (<https://usapickleball.org>). Pickleball adalah olahraga yang dimainkan dengan semacam alat pemukul dan menggunakan bola khusus yang dimainkan diatas lapangan berukuran lebar 20 kaki dan panjang 44 kaki yang dipisahkan oleh sejenis net tenis lapangan (Irvan et al., 2021). Ukuran dan model lapangan mirip seperti lapangan bulutangkis yakni mempunyai panjang 13,4 m (44") dan lebar 6,1 m (20"). Lapangan Pickleball mempunyai zona non voli yang masing-masing lapangan dari garis tengah net ke belakang sepanjang 2,2 m (7"), dan bidang sisanya terbagi dua bagian yang sama kanan dan kiri. Tinggi net pada titik tengah 86,4 cm (34 in) dan 91,4 cm (36 in) pada bagian ujung kanan dan kiri tiang (Leach, 2013; Weiss et al., 2021). Adapun lapangan dapat diperjelas dengan gambar berikut:



Gambar 1. Lapangan Pickleball
Sumber. <https://usapickleball.org/>



Gambar 1. Lapangan Pickleball
Sumber. <https://www.ob-fit.com/olahraga-pickleball>

Permainan pickleball ini merupakan jenis permainan olahraga raket seperti tenis meja namun lebih besar dari bat tenis meja yang biasa disebut paddle (Hasmyati et al., 2021). Saat bermain pickleball, setiap pemain membutuhkan paddle pickleball, yang lebih kecil dari raket tenis tetapi lebih besar dari bet tenis meja. Awalnya, paddle hanya dibuat dari kayu, namun, paddle saat ini telah

berkembang secara dramatis dan terutama terbuat dari bahan komposit ringan, termasuk aluminium dan grafit (<https://usapickleball.org/>). Bolanya unik, dengan lubang-lubang di dalamnya. Model bola yang berbeda ditujukan untuk permainan di dalam dan di luar ruangan. Bola memiliki ragam warna, termasuk putih, kuning dan hijau, tetapi harus satu warna untuk memenuhi spesifikasi International Federation of Pickleball (IFP). Bola yang digunakan menggunakan bola khusus yang terbuat dari plastic berlubang dan mempunyai tingkat elastisitas tertentu (Hasmyati et al., 2021). Adapun peralatan dapat diperjelas dengan gambar berikut;



Gambar 3. Peralatan Pickleball

Sumber. <https://www.ob-fit.com/olahraga-pickleball/>

Peraturan Permainan

Secara sederhana permainan pickleball dimainkan mirip tenis lapangan. Permainan pickle ball masuk dalam kategori *net games*. Ide dasar dari permainan tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah mantul di lapangan dengan menggunakan raket, melewati di atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan (Sukadiyanto, 2005). Kemiripan tenis dengan Permainan pickleball dapat dilihat dari cara melakukan servis. Pickleball dimulai dari melakukan servis, dari luar baseline, dari sisi kanan, ke arah diagonal lawan dengan syarat harus melewati net dan masuk dalam zona servis (Hasmyati et al., 2021). Selanjutnya permainan dilanjutkan seperti halnya tenis lapangan yang dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda. Pada permainan ini tidak terdapat pembeda antara lapangan pemain ganda ataupun tunggal. Terdapat satu catatan yang tidak boleh dilanggar dalam permainan ini, yakni tidak boleh melakukan pukulan voli ketika salah satu kaki atau keduanya menginjak garis zona non voli ataupun berada dalam zona tersebut.

Poin hanya dicetak oleh tim yang melakukan servis. Permainan biasanya dimainkan dengan 11 poin, menang dengan 2. Permainan turnamen mungkin sampai 15 atau 21, menang dengan 2. Ketika skor tim yang melakukan servis genap (0, 2, 4, 6, 8, 10) pemain yang menjadi server pertama dalam permainan untuk tim tersebut akan berada di lapangan kanan/genap saat melakukan servis atau penerimaan; ketika ganjil (1, 3, 5, 7, 9) pemain tersebut akan berada di lapangan kiri/ganjil saat melakukan servis atau penerimaan (<https://usapickleball.org/>).

Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Terkait dengan Pendidikan Jasmani Siedentop mengatakanya bahwa "*education through and physical activities*", dapat diterjemahkan bahwa pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui dan untuk aktivitas jasmani (Alim, 2009). Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik neuromuscular, perceptual, kognitif, social dan emosional (Departemen Pendidikan Nasional, 2003). Pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran di sekolah di mana anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan mendapatkan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik (Le Masurier & Corbin, 2006). Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peranan dalam membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat (Kurniawan & Suharjana, 2018). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa

pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan dengan media aktivitas fisik yang bertujuan membentuk manusia seutuhnya, baik kognitif, afektif maupun psikomotorik.

Ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar tertuang dalam Peraturan Perundangan. Adapun tujuan pendidikan jasmani dalam kebijakan di Indonesia (Permendiknas, 2006) adalah sebagai berikut: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis; (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif. Dalam mewujudkan tujuan dari pendidikan jasmani di Indonesia tersebut, maka dikemas dalam ruang lingkup tersendiri, agar mempermudah memetakan isi dari PJOK tersebut. Jadi setelah mengetahui tentang tujuan pendidikan jasmani maka dapat dirumuskan menjadi ruang lingkup yang perlu dipelajari oleh siswa di sekolah. Ruang lingkup pendidikan jasmani di Indonesia diatur dalam Badan Standar Nasional Pendidikan (2007) yaitu aktivitas pendidikan jasmani terdiri dari tujuh aspek, yaitu: (1) permainan dan olahraga, (2) aktivitas pengembangan, (3) aktivitas senam, (4) aktivitas ritmik, (5) aktivitas air, (6) pendidikan luar kelas dan (7) kesehatan.

Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Pelajar Sekolah Dasar memiliki karakteristik yang berbeda dengan jenjang sekolah sebelum dan sesudahnya (SMP, SMA). Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya, sehingga sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik peserta didik yang akan diajar. Adapun karakteristik dan kebutuhan peserta didik Sekolah Dasar (Alim, 2009) sebagai berikut; 1) Karakteristik pertama anak SD adalah senang bermain. 2) Karakteristik yang kedua adalah senang bergerak, 3) Karakteristik yang ketiga dari anak usia SD adalah anak senang bekerja dalam kelompok, 4) Karakteristik yang keempat anak SD adalah senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung.

Pembahasan

Berdasarkan beberapa topik hasil pustaka yang didapatkan dalam penelusuran, dilanjutkan proses analisis, diringkas dan diklasifikasikan. Sehingga memunculkan gagasan baru tentang pelaksanaan pickleball dalam pembelajaran pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.

Pickleball dengan Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Permainan Pickleball dapat dapat dijadikan sebuah alternatif untuk pembelajaran pendidikan jasmani karena sesuai dengan kebutuhan atau karakteristik peserta didik Sekolah Dasar. Peserta didik akan belajar banyak hal melalui aktivitas bermain pickleball yang relative mudah dilakukan oleh pemula. Permainan pickleball mudah dan menyenangkan, sehingga dapat dimainkan oleh orang yang tidak mempunyai dasar motorik yang baik sehingga dari anak-anak bisa memainkan dalam waktu yang lama (Irvan et al., 2021). Jika dilihat dari tingkat kesulitan dalam permainan pickle ball memiliki tingkat sangat rendah, sehingga dapat dimainkan oleh orang tua hingga anak-anak (Hasmyati et al., 2021). Permainan olahraga Pickleball, merupakan jenis permainan dengan intensitas sedang. Pola gerak permainan tidak membutuhkan power tinggi, berbeda dengan permainan bulutangkis, tenis lapangan. Permainan pickleball umumnya adalah olahraga untuk segala usia yang dimana permainannya sangat mudah dan lebih cepat memahaminya peraturan serta dengan lapangan yang di modifikasi dan bisa di mainkan dimana saja (Primanata, Kristiandaru,

Rachman, & Tuasikal, 2021). Permainan pickleball dengan bola yang terbuat dari karet dan berlubang sehingga laju bola lambat sehingga siapapun bisa memainkan tanpa mengalami kesulitan dalam bermain akan terjadi rally yang panjang sehingga siapapun yang bermain akan merasa senang memainkan permainan tersebut (Irvan et al., 2021).

Berdasarkan karakteristik permainan pickleball yang dijelaskan diatas dapat menarik peserta didik untuk bergerak aktif dalam permainan. Pickle ball merupakan aktivitas bermain, yang menyajikan keragaman gerak, dapat dimainkan secara beregu atau berkelompok, serta memberikan pengalaman belajar secara langsung.

Permainan Pickleball dalam ruang lingkup dan tujuan pendidikan Jasmani

Jika dilihat dari ruang lingkup dalam pembelajaran pendidikan jasmani, pickleball dapat dikategorikan dalam ruang lingkup permainan dan olahraga. Pickleball memiliki dampak nilai positif, sehingga sangat sesuai jika masuk dalam kurikulum PJOK di sekolah. Hal tersebut didukung oleh dalam sebuah riset (Hasmyati et al., 2021) responden guru sebesar 100% bahwa permainan Pickleball sesuai kriteria materi dalam kurikulum sekolah, Pickleball memiliki dampak nilai positif, sehingga sangat sesuai jika masuk dalam kurikulum PJOK di sekolah. Tujuan secara holistik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat diwujudkan melalui permainan pickleball. Secara keseluruhan, pickleball tampaknya menjadi intervensi yang menjanjikan untuk, (1) memperoleh perbaikan terkait fungsional dan kognitif, dan (2) memotivasi seseorang dalam mematuhi latihan pickleball untuk mendapatkan manfaat kesehatan (Wray et al., 2021). Beberapa aspek dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan pickleball dijabarkan sebagai berikut;

Terkait dengan Domain kognitif

Ranah kognitif merupakan salah satu bagian integral dalam pendidikan jasmani. Dalam permendiknas tujuan ini dijelaskan bahwa salah satu tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani adalah memahami konsep aktivitas jasmani. Berdasarkan taksonomi dimensi proses kognitif terdiri dari mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta (Nafati, 2021). Level dimensi kognitif tersebut secara berurutan dari level terendah ke level tertinggi. Proses kognitif dapat dikembangkan melalui aktivitas permainan pickleball. Dalam proses belajar gerak, sebelum sampai tahapan otomatisasi, tahapan awal yang dilewati adalah tahap kognitif. Dalam tahap kognitif ini peserta didik mendapatkan berbagai informasi untuk diproses ke tahap asosiasi dan otomatisasi. Melalui permainan pickleball, dengan rasa senang bermain peserta didik secara tidak langsung untuk mengembangkan aspek kognitif. Sebagai contoh, bagaimana agar bola dapat dipukul melewati net, bagaimana bola dipukul sesuai dengan target yang diharapkan, apa yang harus dilakukan apabila lawan berada di area net, dan masih banyak aspek kognitif yang dapat dikembangkan. Peserta didik akan mengingat, memahami bahkan sampai mencipta sebuah keputusan sesuai dengan berbagai informasi yang didapatkan. Informasi tersebut didapatkan melalui banyak hal diantaranya, informasi dari guru, dari teman, bahkan informasi dari pengalaman dan percobaan yang peserta didik lakukan.

Pemain/tim dalam permainan pickle ball yang dinggap memenangkan permainan apabila terlebih dahulu mencapai angka yang sudah ditentukan. Pemain berusaha untuk menyusun sebuah strategi agar dapat memenangkan permainan. Pemain berusaha berfikir dan mempertimbangkan tentang apa yang harus dilakukan sesuai dengan kondisi permainan. Informasi dan situasi yang beragam dipertimbangkan pemain, dianalisis serta dijadikan sebuah keputusan. Pemain akan mempertimbangkan kecepatan bola yang datang, pemain akan mempertimbangkan posisi lawan, pemain mempertimbangkan batas lapangan, serta tetap mematuhi peraturan yang ada. Kondisi demikian merupakan sebuah proses kognitif, dan sebuah kecerdasan logis matematis. Kecerdasan logis matematis sangat berperan dan dapat dikembangkan jika dilihat dari kegiatan tersebut. Selain menggunakan symbol dan angka, seseorang dengan kecerdasan logis matematis yang baik sering belajar paling baik melalui aktivitas yang memancing pemikiran logis, mereka yang kuat dalam

kecerdasan matematis/logis menikmati pemecahan masalah, mengukur hasil, dan menentukan hubungan seperti sebab dan akibat (Mitchell & Kernodle, 2004). Melalui permainan pickleball peserta didik sekolah dasar juga dapat mengembangkan kecerdasan matematis melalui penghitungan skor. Permainan pickleball biasanya dimainkan dengan 11 poin, 15 poin dan 21 poin. Melalui peserta didik sekolah dasar dapat mengurutkan, menjumlahkan skor dalam permainan.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bermain pickleball dapat menyediakan situasi yang dapat mengembangkan domain kognitif peserta didik sekolah dasar. Dengan rasa senang pada saat bermain, proses kognitif secara tidak langsung dilalui oleh peserta didik. Melalui bermain peserta didik berusaha mengetahui dan memahami peraturan, melalui bermain peserta didik berusaha mengaalisis kondisi bermain dan mencipta sebuah keputusan, melalui bermain pickleball peserta didik mampu mengkalkulasi skor, dan masih banyak aspek kognitif yang dapat difasilitasi. Kondisi tersebut dapat dikembangkan dan difasilitasi oleh guru pendidikan jasmani sekolah dasar melalui permainan pickleball.

Terkait dengan Domain afektif

Salah satu domain yang menjadi sasaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah domain afektif. Domain afektif dapat diterjemahkan sebuah sikap atau perilaku seseorang baik terhadap dirinya maupun terhadap orang lain. Melalui pembelajaran dalam pendidikan jasmani, peserta didik diharapkan dapat memahami nilai-nilai kebaikan dan dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Diantara beberapa tujuan pendidikan jasmani, terdapat dua domain afektif yang dijelaskan dalam Permendiknas 2006 diantaranya; Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; serta Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang mengajarkan banyak hal, mulai dari kejujuran dalam bermain, menghargai kawan maupun lawan, menerima kekalahan dengan lapang dada, memberi ucapan selamat kepada sang pemenang, bersikap fair play dalam bermain, dan masih banyak lagi hal positif yang sebenarnya (Aditya, 2015). Nilai-nilai kebaikan dapat didapatkan dalam permainan pickleball. Pickleball diciptakan untuk menjadi olahraga yang menyenangkan, kompetitif, dan sangat sosial. Pickleball mewujudkan etika sportifitas yang baik yang mencakup rasa hormat, fair play, dan keanggunan dalam keadaan menang ataupun kalah (<https://usapickleball.org/>). Didalam permainan pickleball terdapat peraturan etik untuk mendorong perilaku yang mencerminkan nilai-nilai dasar kehidupan. Olahraga dapat menjadi sumber yang tepat untuk menyampaikan nilai-nilai karakter, dengan penerapan langsung di lapangan (Hernández, Gómez, & Padorno, 2019). Selain mengetahui aturan permainan, mengajarkan perilaku fair-play, aturan keselamatan, dan etiket yang tepat di dalam dan di luar lapangan pickleball harus dianggap sebagai kunci keberhasilan dan kesenangan dalam bermain pickleball (Kim, Oh, Kim, & Cho, 2020).

Permainan pickleball merupakan olahraga dengan intensitas rendah, mudah dipelajari, mendorong interaksi sosial yang positif (Forrester, 2020). Permainan pickleball merupakan permainan yang melibatkan beberapa orang. Dari segi permainan tunggal, dibutuhkan lawan bermain. Dari segi permainan beregu, dibutuhkan partner dalam bermain. Secara keseluruhan penyelenggaraan permainan, banyak yang terlibat dalam aktivitas tersebut diantaranya, pelatih, umpire, penonton, dsb. Kegiatan dengan melibatkan banyak orang ini dapat dijadikan sebagai kegiatan untuk melatih komunikasi seseorang. Melalui aktivitas bermain mendorong anak untuk belajar membangun komunikasi antara anak agar terjadi suatu bentuk aktivitas yang mengalir dan menyenangkan dalam permainan tersebut (Bandi, 2011). Dalam permainan pickleball, jika pemain mempertanyakan panggilan lawan, lakukan komunikasi dengan hormat dan tidak diperkenankan membantah, (<https://usapickleball.org/>)

Permainan pickleball juga dapat digunakan sebagai pengembangan nilai kerjasama, terlebih dalam permainan ganda ataupun beregu. Kerjasama dengan orang teman maupun dengan petugas

pertandingan bahkan dengan lawan sebaiknya dilakukan. Olahraga mengajarkan bagaimana orang harus bekerja sama agar memenangkan pertandingan (Seodjatmiko, 2015). Melalui permainan pickleball dapat mengajarkan sikap jujur kepada peserta didik. Salah satu contoh perilaku jujur dalam panduan etik, dijelaskan bahwa pemain tidak diperkenankan menyebut bola "keluar" kecuali pemain tersebut melihatnya dengan jelas dan yakin itu keluar, dan diperkenankan untuk segera memperbaiki panggilan salah yang mungkin dilakukan (<https://usapickleball.org/>).

Dari beberapa kajian dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai positif dalam permainan pickleball dapat dijadikan sebuah pembiasaan serta diinternalisasikan ke dalam kehidupan sehari-hari. Pickleball menyajikan suatu situasi permainan yang menyenangkan dan kompetitif. Suasana kompetitif memberikan pembelajaran kepada peserta didik bagaimana sikap untuk memenangkan sebuah permainan, mematuhi aturan, dan tetap menghargai lawan dan seluruh orang yang terlibat dalam pertandingan.

Terkait dengan Domain Psikomotor

Permainan Pickleball telah diajarkan dalam materi Pendidikan jasmani dan bahkan telah memodifikasi pengukuran bagi pelajar dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak siswa (Michael & Webster, 2020). Gerakan dalam permainan pickleball dapat menstimulasi gerakan locomotor, nonlokomotor, dan manipulative. Ketiga jenis gerak perlu menjadi perhatian khusus bagi peserta didik Sekolah Dasar. Gerakan locomotor dapat dilihat dari gerakan berjalan, berlari, melangkah ke beberapa arah, gerakan non lokomotor dapat dilihat pada saat seseorang menekuk lutut, meliukkan badan, serta gerakan manipulative dapat dilihat manakala peserta didik menggunakan paddle dan bola sebagai dalam melakukan beberapa gerakan dalam permainan pickle ball, misalkan melempar bola, memukul bola, mengarahkan bola ke beberapa target, dsb. Keragaman keterampilan gerak untuk peserta didik dapat dikembangkan dalam permainan pickleball. Dalam laman resmi (<https://usapickleball.org/>) menjelaskan ada beberapa keterampilan permainan pickleball, diantaranya; serve, return serve, lob, dinks, volley, drive&drop, overhead, transition area. Beberapa keterampilan memiliki karakteristik gerakan dan tujuan yang berbeda. Melalui permainan Olahraga Pickleball secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan kelincahan, koordinasi mata-tangan, power lengan, kelentukan, kecepatan reaksi, dll (Hasmyati et al., 2021).

Selain keterampilan gerak, permainan pickleball diyakini dapat menjaga kebugaran peserta didik sekolah dasar. Secara keseluruhan, pickleball tampaknya menjadi intervensi yang menjanjikan untuk, (1) memperoleh perbaikan terkait fungsional dan kognitif, dan (2) memotivasi seseorang dalam mematuhi latihan pickleball untuk mendapatkan manfaat kesehatan (Wray et al., 2021). Bermain pickleball ganda memunculkan aktivitas fisik yang lebih besar dengan lebih banyak kesenangan jika dibandingkan dengan berjalan sendiri, hal ini menunjukkan bermain pickleball mungkin merupakan aktivitas fisik yang cocok untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran fisik (Denning et al., 2022). Karena permainan yang sederhana dan menyenangkan, anak-anak dapat bermain dalam waktu yang lama, dan tanpa sengaja mereka sudah melakukan latihan kardio vasculer yang menguatkan otot jantung dengan gerakan aerobik yang low impact (Primanata et al., 2021).

Tujuan terkait kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pendidikan jasmani. Dalam permendiknas tahun 2006 dijelaskan salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

Pickleball dan Sarana Prasarana Sekolah.

Sarana dan prasarana permainan pickleball relative mudah didapatkan. Sehingga kondisi demikian dapat memberikan kemudahan bagi sekolah dan guru pendidikan jasmani menyediakan peralatan pendukung pembelajaran pendidikan jasmani. Paddell (nama raket) pickleball terbuat dari fiber dan tidak akan rusak dalam waktu yang lama, tidak perlu mengeluarkan biaya untuk penggantian dan pemasangan senar raket, (Primanata et al., 2021), senada dengan pernyataan (Irvan

et al., 2021) bahwa paddle dan bola mudah didapatkan di toko online di Indonesia serta dapat dipakai dalam jangka waktu yang lama.

Dilihat dari segi lapangan, permainan ini tidak membutuhkan lapangan yang lebar seperti tenis lapangan. Lapangan pickleball kurang lebih seluas lapangan bulutangkis, namun juga dapat dimodifikasi sesuai kondisi sekolah. Ukuran dan model lapangan mirip seperti lapangan bulutangkis yakni mempunyai panjang 13,4 m (44") dan lebar 6,1 m (20") (Leach, 2013; Weiss et al., 2021). Luas lapangan/ area bermain menjadi sebuah permasalahan bagi sekolah. Kondisi lapangan dalam permainan pickleball dapat menjembatani sekolah yang tidak memiliki lahan bermain atau lapangan yang luas. Sarana dan prasarana pickleball juga dapat dimodifikasi sesuai dengan kondisi sekolah dan juga peserta didik, tanpa menghilangkan esensi permainan. Karakteristik permainan Pickleball yang mudah dimainkan, kesederhanaan peralatan yang digunakan mudah dimodifikasi, mempunyai dampak nilai positif, sehingga sangat sesuai jika masuk dalam kurikulum PJOK di sekolah (Hasmyati et al., 2021). Dapat ditarik kesimpulan dari segi kemudahan peralatan permainan, pickleball dapat diterapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Peralatan mudah didapatkan, awet dalam penggunaan, serta dapat dimodifikasi.

4. KESIMPULAN

Permainan pickle ball masuk dalam kategori *net games* dengan konsep permainan memukul bola sebelum atau sesudah mantul di lapangan dengan menggunakan raket, melewati di atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Karakteristik permainan pickleball relative mudah dilakukan sehingga menarik minat peserta didik untuk bergerak aktif dalam permainan. Permainan pickleball sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar. Pickle ball merupakan aktivitas bermain, menyajikan keragaman gerak, permainan dapat dilaksanakan beregu atau berkelompok, serta memberikan pengalaman belajar secara langsung. Pickleball sesuai dengan ruang lingkup pelajaran pendidikan jasmani Sekolah Dasar. Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui permainan pickleball dapat mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan jasmani diantaranya domain kognitif, afektif, dan psikomotorik. Permainan pickleball dapat dilaksanakan menggunakan sarana prasana yang relative mudah didapatkan dan juga awet digunakan. Dari kesimpulan tersebut, Permainan Pickleball merupakan permainan yang dapat dijadikan sebagai alternatif dalam pembelajaran dalam pendidikan jasmani Sekolah Dasar.

REFERENSI

- Aditya, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education, Sport(Health and Recreation)*, 2251–2259.
- Alim, A. (2009). Permainan Mini Tenis Untuk Pembelajaran Di Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 61–66.
- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9.
- Candra, J. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Lokomotor Dengan Pola Pendekatan Bermain Sd Al Hanief Kota Bekasi. *Jendela Olahraga*, 3(1), 57–66. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2033>
- Chang, S. H., & Lee, J. (2017). Teaching Striking Skills in Elementary Physical Education Using Woodball. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(8), 21–27. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1356767>
- Forrester, M. B. (2020). Pickleball-Related Injuries Treated in Emergency Departments. *Journal of Emergency Medicine*, 58(2), 275–279. <https://doi.org/10.1016/j.jemermed.2019.09.016>
- Hasmyati, Aprilo, I., & Atifah, N. I. (2021). Survey Minat Pelajar dan Guru PJOK Kota Makassar terhadap Olahraga Pickleball. *Seminar Nasional Hasil Penelitian 2021 Penguatan Rist, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19*, 1487–1496.

- Hernández, R. M., Gómez, R. M. M., & Padorno, C. M. (2019). Verbal interaction amongst students during physical education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3), 560–570. <https://doi.org/10.14198/JHSE.2019.143.07>
- Irvan, Asyahari, H., & Sufitriyono. (2021). PKM Pickleball. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2021*, 935–938.
- Kim, I., Oh, D., Kim, M., & Cho, K. (2020). Teaching Pickleball with In-Depth Content Knowledge in Middle School Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 91(8), 29–38. <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1798309>
- Kurniawan, W. P., & Suharjana, S. (2018). Pengembangan model permainan poloair sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 50–61. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i2.21614>
- Michael, R., & Webster, C. (2020). Pickleball Assessment of Skill and Tactics. *Strategies*, 33(2), 18–24. <https://doi.org/10.1080/08924562.2019.1705217>
- Mitchell, M., & Kernodle, M. (2004). Using Multiple Intelligences to Teach Tennis. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75(8), 27–32. <https://doi.org/10.1080/07303084.2004.10607286>
- Nafiati, D. A. (2021). Revisi taksonomi Bloom: Kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Humanika*, 21(2), 151–172. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.29252>
- Primanata, D., Kristiandaru, A., Rachman, A., & Tuasikal, S. (2021). Implementasi Permainan Pickleball Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 98–111.
- Semakur, Y. (2020). Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa Kelas V Sd Katolik 041 Talibura. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 01(11), 1–8.
- Seodjatmiko, A. N. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 57–64.
- Sukadiyanto. (2005). Prinsip-Prinsip Tenis Lapangan. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(4), 261–281.
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.7215>
- Wray, P., Ward, C. K., Nelson, C., Sulzer, S. H., Dakin, C. J., Thompson, B. J., ... Bolton, D. A. E. (2021). Pickleball for inactive mid-life and older adults in rural utah: A feasibility study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168374>