

COACHING CLINIC OLAHRAGA BARU PICKLEBALL DI KABUPATEN JOMBANG

Achmed Zoki

Universitas PGRI Jombang, Jombang, Indonesia
achmedzoki.stkipjb@gmail.com

Abstrak: *Coaching clinic* adalah suatu bentuk metode untuk bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bagi calon pelatih atau guru pendidikan jasmani, metode ini dirasa paling sesuai dan cepat untuk mempopulerkan olahraga pickleball ini di kabupaten Jombang khususnya dan di Indonesia pada umumnya. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan baru dan keterampilan dasar melatih pickleball. Metode yang dipakai adalah dengan pemberian angket soal pre-test post-test, dengan harapan di akhir kegiatan peserta mengalami kemajuan ilmu pengetahuannya. Walaupun olahraga ini baru, peserta sangat antusias dalam melaksanakan kegiatan ini dikarenakan olahraga ini mudah dimainkan walaupun bagi pemula sekalipun. Dari hasil yang didapat bahwa nilai skor rata-rata yang didapat sebelum dan sesudah *coaching clinic* mengalami kenaikan yaitu dari rata-rata 50 meningkat menjadi rata-rata 70. Kesimpulan yang didapat bahwa dengan kegiatan *coaching clinic* ini peserta banyak mengalami peningkatan dalam hal pengetahuan dasar dan teknik-teknik dasar melatih. Karena olahraga ini merupakan perpaduan dari tiga olahraga, maka perlu adanya teknik melatih yang lebih spesifik guna untuk mengefektifkan hasil latihan. Teknik latihan tidak boleh disamakan dengan cabang olahraga seperti bulutangkis, tenis meja maupun tenis lapangan dikarenakan perbedaan yang sangat mencolok terlihat dari perbedaan peraturan bermainnya. Kegiatan seperti ini perlu dikembangkan dikemudian hari dengan harapan prestasi olahraga pickleball bisa berkembang dengan cepat.

Kata Kunci: *Coaching Clinic*, Olahraga Baru, Pickleball

Abstract: *Coaching clinic* is a form of method to increase the knowledge and skills of prospective coaches or physical education teachers. This method is considered the most appropriate and quickest way to popularize the sport of pickleball in Jombang district in particular and in Indonesia in general. The purpose of this service is to provide new knowledge and basic pickleball coaching skills. The method used is by administering a pre-test post-test questionnaire, with the hope that at the end of the activity participants will experience progress in their knowledge. Even though this sport is new, participants are very enthusiastic about carrying out this activity because this sport is easy to play even for beginners. From the results obtained, the average score obtained before and after the coaching clinic has increased, namely from an average of 50 to an average of 70. The conclusion obtained is that with this coaching clinic activity the participants experienced a lot of improvement in terms of basic knowledge and basic coaching techniques. Because this sport is a combination of three sports, it is necessary to have more specific training techniques in order to make training results more effective. Training techniques should not be confused with sports such as badminton, table tennis or field tennis because very striking differences can be seen from the differences in playing rules. Activities like this need to be developed in the future in the hope that pickleball sports achievements can develop quickly.

Keywords: *Coaching Clinic*, New Sport, Pickleball.

Received	Revised	Published
25 November 2023	10 Januari 2024	15 Januari 2024

Pendahuluan

Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh terasa lebih sehat dan kuat, baik secara jasmaniah maupun rohaniah (suryanto,2009) dengan kata lain bahwa dalam olahraga dapat meningkatkan kondisi tubuh seseorang baik jasmani maupun rohani, sehingga dalam melakukan aktifitas fisik (jasmani) seseorang bisa leluasa melakukan nya tanpa ada kendala yang berarti. Prestasi dalam olahraga tidak lepas dari pembinaan yang berjenjang, sehingga dalam mencapainya perlu pembinaan yang dimulai dari tingkat sekolah dasar. Pembinaan di sekolah bisa melalui kegiatan ekstrakurikuler, yang diselenggarakan sekolah guna meningkatkan prestasi bakat dan minat dalam berolahraga.

Pickleball adalah olahraga yang dimainkan dengan alat pemukul (*paddle*) dan dengan bola khusus yang dimainkan diatas lapangan berukuran lebar 20 kaki dan panjang 44 kaki yang dipisahkan oleh sejenis net tenis lapangan. (Susilo, 2023). Olahraga ini adalah olahraga gabungan antara tiga olahraga, yaitu tenis lapangan, bulutangkis dan tenis meja. Yang bisa dimainkan dengan single dan ganda dengan luas lapangan selebar lapangan bulutangkis. Dalam olahraga pickleball pertama kali berkembang di Indonesia adalah pada tahun 2019 oleh Jeff van Der Hulst tepatnya pada tanggal 14 april 2019 yang merupakan ambassador *International Federation Pickleball (IFP)* di kampus fakultas ilmu olahraga UNJ. Olahraga pickleball merupakan olahraga yang sangat menyenangkan. (Armand A. Buzzelli and Jason A. Draper, 2020). Dengan dasar itu olahraga ini semakin pesat berkembang di Indonesia, terbukti dari pertama kali masuk di Indonesia tahun 2019 sampai sekarang awal 2024 sudah banyak event berskala nasional maupun regional.

Peningkatan prestasi olahraga tidak hanya terbatas pada kemampuan seorang pelatih yang dulunya memiliki pengalaman ketika menjadi seorang atlet akan tetapi seorang pelatih harus mengembangkan diri untuk meningkatkan kualitas kemampuannya seperti mengikuti penataran pelatih atau berlisensi agar mendapatkan ilmu pengetahuan baru yang dapat diaplikasikan kepada atletnya (Martindale & Nash, 2012). Hal ini merupakan suatu pertanda bahwa dalam dunia olahraga prestasi membutuhkan ilmu pengetahuan yang baru yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi atletnya (Williams, 2005). Dengan adanya kegiatan *coaching clinic* ini paling tidak seorang pelatih dalam hal ini adalah guru olahraga di sekolah masing-masing, sudah melakukan pengembangan ilmu pengetahuan tentang olahraga baru pickleball ini. Seperti halnya yang dikatakan (rusmana & hardin, 2021) *coaching clinic* merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Dengan begitu guru selaku pelatih di sekolah diharapkan mampu menerapkan apa yang didapat dari kegiatan ini paling tidak mengarahkan peserta didik dalam pengembangan prestasi olahraga pickleball pada kegiatan ekstrakurikuler. Dan tidak hanya itu, manfaat kegiatan semacam ini yang disampaikan dalam jurnal pengabdian oleh (Muslimin et.al, 2022) bahwa hasil dari

sosialisasi dapat memberi motivasi kepada siswa-siswi untuk turut serta mengambil bagian dari olahraga pickleball selain menjadi atlet juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Pelaksanaan kegiatan *coaching clinic* ini dilaksanakan di kampus Universitas PGRI Jombang selama 2 hari, dengan dihadiri oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani dari tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah pertama serta mahasiswa UPJB di kabupaten Jombang. Dengan jumlah peserta total sejumlah 66 orang, dengan banyak nya peserta yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan antusias yang luar biasa pada olahraga baru pickleball ini.

Metode

Metode adalah suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan. Menurut sugiyono (2010) adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dengan teknik pengambilan data dengan menyebar angket pertanyaan sebanyak dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test*. Pemberian angket *pre-test* dilaksanakan di awal sebelum pemberian materi teori ataupun praktek, sedangkan pemberian angket *post-test* diberikan setelah semua materi telah tersampaikan semuanya pada peserta *coaching clinic*. Angket tersebut berjumlah 20 soal, dengan bobot tiap soal dalam penilaian adalah 5. Cakupan materi yaitu pemahaman dasar dan melatih dasar pickleball. Kegiatan pengabdian pickleball ini dilaksanakan dengan 2 hari, hari pertama dengan pemberian materi dasar dan cara melatih dasar didalam ruangan. Sedangkan di hari kedua dilaksanakan pemberian materi praktek cara melatih dasar yang benar.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan *coaching clinic* ini adalah untuk mempersiapkan guru dan mahasiswa sebagai calon pelatih dalam melatih dasar olahraga pickleball. Dengan pemberian soal angket di awal dan di akhir kegiatan, dengan jumlah peserta sebanyak 66 orang.

Hasil kegiatan hari pertama didapat sebaran nilai *pre-test* yaitu: 20 orang mendapat nilai 40 dengan jumlah 30,30%, 5 orang mendapat nilai 45 dengan jumlah 7.57%, 12 orang mendapat nilai 50 dengan jumlah 18.18%, 8 orang mendapat nilai 55 dengan jumlah 12.12%, 4 orang mendapat nilai 60 dengan jumlah 6.06%, 7 orang mendapat nilai 65 dengan jumlah 10.60%, 3 orang mendapat nilai 70 dengan jumlah 4.54%, 4 orang mendapat nilai 75 dengan jumlah 6.06%, 3 orang mendapat nilai 80 dengan jumlah 4.54%. Nilai *pre-test* rata-rata didapat sebesar 50, dengan nilai terendah 40 dan nilai tertinggi 80.

Dapat dilihat dalam diagram batang dibawah ini:

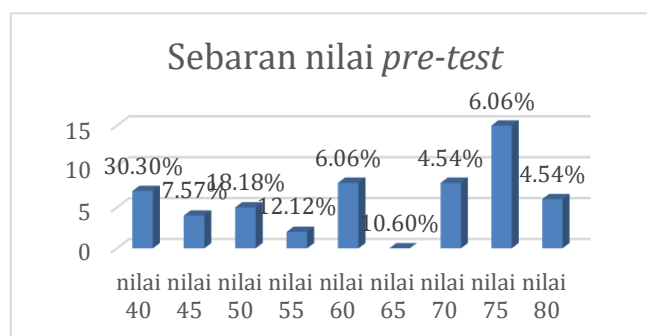


Foto kegiatan di hari pertama:



Setelah mendapatkan nilai *pre-test* lalu kegiatan dimulai dengan pemberian materi dengan dua nara sumber. Nara sumber yang pertama dari pemain pickleball tingkat nasional yang berasal dari kabupaten Mojokerto, sedangkan materi kedua diberikan oleh saya sendiri selaku dosen mata kuliah pembelajaran pickleball di prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Jombang ini.

Hasil kegiatan di hari kedua dimulai dengan praktek lapangan dengan mempraktekkan apa saja yang didapat di hari pertama kemarin, meliputi teknik dasar pickleball dan teknik dasar melatih. Peserta dibagi dengan beberapa kelompok dengan menggunakan 3 lapangan, sehingga efektifitasnya juga diperhatikan. Setelah kegiatan praktek selesai, langsung dilanjutkan dengan penyebaran angket ke semua peserta di lapangan itu juga. Dari hasil *post-test* didapat nilai rata-rata sebesar 70, dengan nilai terendah 40 dan nilai tertinggi 85 sedangkan sebaran nilai bisa dilihat sebagai berikut: 7 orang mendapat nilai 40 dengan jumlah 10,60%, 4 orang mendapat nilai 45 dengan jumlah 6.06%, 5 orang mendapat nilai 50 dengan jumlah 7.57%, 2

orang mendapat nilai 55 dengan jumlah 3.03%, 8 orang mendapat nilai 60 dengan jumlah 12.12%, tidak ada yang mendapatkan nilai 65, 8 orang mendapat nilai 70 dengan jumlah 12.12%, 15 orang mendapat nilai 75 dengan jumlah 22.72%, 6 orang mendapat nilai 80 dengan jumlah 9.09%, 11 orang mendapat nilai 85 dengan jumlah 16.66%. Lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

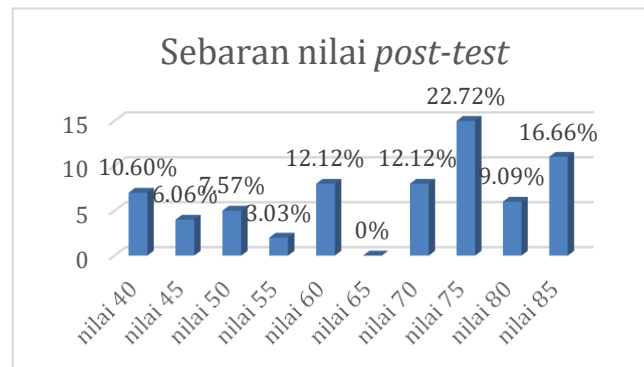
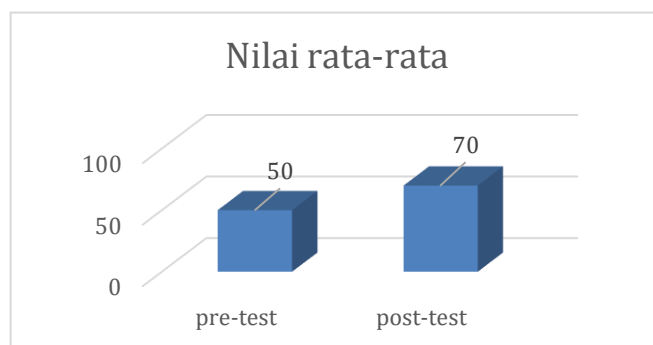


Foto kegiatan di hari kedua:



Coaching clinic ini memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan peserta terhadap kemampuan pemahaman dan cara dasar melatih dalam pickleball. Tercapainya tujuan *coaching clinic* tidak lepas dari semangat peserta dan panitia dalam melaksanakan kegiatan ini, yang baru pertama dilaksanakan di kabupaten Jombang dan tergolong cabang olahraga baru di Indonesia. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan dari rata-rata nilai 50 menjadi rata-rata nilai 70, dapat dilihat dalam diagram tabel dibawah ini:



Kesimpulan

Pentingnya pengetahuan dan keterampilan yang harus dimiliki sebagai guru atau pelatih adalah modal utama dalam melaksanakan kepelatihan di sekolah (ekstrakurikuler), karena dengan pengetahuan dan keterampilan yang baik maka tujuan prestasi juga relatif mudah tercapai. Dengan adanya *coaching clinic* pickleball ini telah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dari nilai 50 menjadi 70, sehingga ada peningkatan sebelum dan sesudah kegiatan ini. Kedepan perlu adanya kegiatan seperti ini yang berkelanjutan guna mempercepat berkembangnya olahraga pickleball ini khususnya di kabupaten Jombang umumnya di Jawa timur sehingga porprov kedepan pickelball sudah bisa di pertandingkan dalam event 2 tahunan ini.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian mengucapkan banyak terima kasih kepada Universitas PGRI Jombang yang telah memberikan izin dan dukungan. Selain itu terima kasih juga diucapkan pada kepala dinas pendidikan kabupaten Jombang yang memberikan rekomendasi bagi guru SD maupun SMP untuk mengikuti kegiatan ini, serta terima kasih atas kepercayaan pengurus Pickleball Jombang yang mempercayakan kepada kami dalam melaksanakan kegiatan ini.

Referensi

- Armand A. Buzzelli and Jason A. Draper. (2020). "Examining the Motivation and Perceived Benefit of Pickleball Participation in Older Adults". *Journal of Aging and Physical Activity*.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1-14.
- Martindale, R., & Nash, C. (2012). Sport science relevance and application: Perceptions of UK coaches. *Journal of Sports Sciences*, 31(8), 807-819.
- Muslimin et al. (2022). Sosialisasi Olahraga Pickleball pada Pelajar di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Palembang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Dharma*, 2(2), 165-170.
- Rusmana, R., & Hardin, D. B. (2021). Coaching Clinic Pelatih Futsal. *Jurnal Aksara Raga*, 3(1), 47-49.
- Suryanto Rukmono S,S.(2009).*Sukses Ulangan SD Kelas 2*. Jakarta: PT Kawah Media.
- Williams, S. J. (2005). A Case Study of the Relationship between Sports Science Research Practice and Elite Coaches' Perceived Needs, 1-315.
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.