



Fenomena Olahraga Padel sebagai Tren Baru dalam Aktivitas Fisik Masyarakat Kota Makassar

Muhammad Sadzali¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

muhammad.sadzali@unm.ac.id

Abstrak

Olahraga padel merupakan aktivitas fisik modern yang mulai berkembang di masyarakat perkotaan, termasuk Kota Makassar. Fenomena ini muncul seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat, kebutuhan rekreasi aktif, serta pengaruh media sosial dalam memperkenalkan bentuk olahraga baru. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena olahraga padel sebagai tren baru dalam aktivitas fisik masyarakat Kota Makassar. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif melalui telaah literatur, pengamatan fenomena sosial olahraga, dan analisis kecenderungan partisipasi masyarakat urban. Hasil kajian menunjukkan bahwa popularitas padel dipengaruhi oleh kemudahan teknik permainan, suasana olahraga yang menyenangkan, citra modern, dukungan komunitas, serta eksposur media sosial. Padel tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi ruang interaksi sosial, pembentukan jejaring, dan ekspresi gaya hidup sehat masyarakat urban. Namun, perkembangan olahraga ini masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan fasilitas, biaya partisipasi yang relatif tinggi, serta akses yang belum merata bagi seluruh lapisan masyarakat. Dengan demikian, olahraga padel di Kota Makassar mencerminkan perubahan pola aktivitas fisik masyarakat dari olahraga konvensional menuju olahraga rekreatif berbasis tren, komunitas, dan gaya hidup. Kajian ini merekomendasikan pengembangan fasilitas yang lebih inklusif serta penelitian lanjutan mengenai dampaknya terhadap kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Padel, Aktivitas Fisik, Tren Olahraga, Masyarakat Kota Makassar.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat, terutama di wilayah perkotaan yang ditandai oleh pola hidup cepat, tekanan pekerjaan, kemacetan, penggunaan teknologi digital, serta kecenderungan meningkatnya perilaku sedentari. Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan orang dewasa untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu atau aktivitas fisik intensitas berat selama 75–150 menit per minggu sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan menurunkan risiko penyakit tidak menular (Bull et al., 2020; World Health Organization, 2020). Dalam konteks masyarakat urban, pemenuhan aktivitas fisik tidak lagi hanya dilakukan melalui olahraga konvensional seperti sepak bola, bulu tangkis, jogging, atau senam, tetapi mulai bergeser ke bentuk olahraga rekreatif yang memiliki nilai kebugaran, hiburan, interaksi sosial, dan gaya hidup.

Perubahan pola aktivitas fisik tersebut dapat diamati melalui meningkatnya minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi berbasis komunitas. Olahraga rekreasi dipandang sebagai aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu luang, bersifat menyenangkan, serta memberikan kepuasan psikologis dan sosial bagi pelakunya. Kuncoro (2023) menjelaskan bahwa olahraga rekreasi menjadi pilihan masyarakat

untuk menjaga kesehatan di tengah kesibukan sehari-hari karena karakter kegiatannya yang menyenangkan dan tidak selalu menuntut orientasi prestasi. Sejalan dengan itu, kajian mengenai partisipasi olahraga masyarakat menunjukkan bahwa keterlibatan individu dalam aktivitas fisik tidak hanya ditentukan oleh faktor kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan, fasilitas, motivasi sosial, aksesibilitas, dan budaya olahraga yang berkembang di masyarakat (Suci, 2022). Artinya, olahraga pada masyarakat kota tidak dapat hanya dipahami sebagai aktivitas jasmani, tetapi juga sebagai praktik sosial yang berkaitan dengan gaya hidup, identitas, dan ruang interaksi.

Salah satu olahraga yang mulai memperoleh perhatian di masyarakat urban adalah padel. Padel merupakan olahraga raket yang mengombinasikan unsur tenis dan squash, dimainkan di lapangan berding kaca dengan ukuran lebih kecil dibandingkan lapangan tenis, umumnya dimainkan secara ganda, serta memiliki karakter permainan yang cepat, interaktif, dan relatif mudah dipelajari oleh pemula. Sánchez-Alcaraz dan Courel-Ibáñez (2022) menegaskan bahwa padel berkembang sebagai salah satu bentuk olahraga raket yang menarik karena memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan, berpotensi meningkatkan kebugaran fisik, serta mendukung pengembangan keterampilan motorik dan kognitif. Karakteristik padel yang lebih sederhana dibandingkan tenis, terutama dari sisi teknik awal permainan dan intensitas interaksi antarpemain, menjadikan olahraga ini mudah diterima oleh masyarakat yang mencari aktivitas fisik baru tanpa harus memiliki pengalaman olahraga raket sebelumnya.

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan literatur mengenai padel menunjukkan peningkatan perhatian akademik terhadap olahraga ini. Kajian naratif oleh Sánchez-Alcaraz dan Courel-Ibáñez (2022) menyebutkan bahwa padel memiliki potensi dalam promosi kesehatan karena dapat mendukung kebugaran, koordinasi, kelincahan, serta keterlibatan aktivitas fisik secara berkelanjutan. Selain aspek fisik, tinjauan sistematis mengenai padel, pickleball, dan kesejahteraan menunjukkan bahwa olahraga raket rekreatif dapat berhubungan dengan aspek psikologis seperti kepercayaan diri, pengelolaan kecemasan, dan kesejahteraan subjektif, meskipun penelitian eksperimental lanjutan masih diperlukan untuk memperkuat bukti kausalitasnya (Lauxtermann et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa padel layak dikaji bukan hanya sebagai cabang olahraga baru, tetapi juga sebagai media aktivitas fisik yang berkaitan dengan kebugaran, kesehatan mental, dan hubungan sosial.

Fenomena padel juga relevan dikaji dari perspektif motivasi partisipasi olahraga. Bilić et al. (2025) menunjukkan bahwa motivasi bermain padel pada level rekreatif berkaitan dengan faktor intrinsik, kesenangan, keterlibatan sosial, serta perbedaan karakteristik berdasarkan usia dan gender. Hal ini penting karena keberlanjutan aktivitas fisik sering kali tidak hanya ditentukan oleh kesadaran terhadap manfaat kesehatan, tetapi juga oleh rasa senang, penerimaan sosial, dan pengalaman positif saat berolahraga. Dalam konteks ini, padel memiliki keunggulan sebagai olahraga yang tidak terlalu individualistik karena format permainan ganda mendorong komunikasi, kerja sama, kompetisi ringan, dan pembentukan komunitas. Jika dibandingkan dengan olahraga yang cenderung membutuhkan kemampuan teknis tinggi sejak awal, padel lebih mudah menjadi pintu masuk bagi masyarakat urban yang ingin aktif secara fisik tanpa merasa terbebani oleh standar performa olahraga kompetitif.

Di Indonesia, kemunculan padel memperlihatkan ciri khas olahraga urban yang berkembang melalui kombinasi antara fasilitas komersial, komunitas, digitalisasi layanan, dan eksposur media sosial. Laporan Xinhua pada 27 November 2025 menggambarkan bahwa padel mulai menarik perhatian masyarakat perkotaan Indonesia karena dianggap mudah dipelajari, cocok dimainkan secara ganda, bersifat sosial, dan memiliki reli permainan yang hidup sehingga pemula lebih cepat merasa nyaman saat bermain. Di Kota Makassar sendiri, keberadaan layanan pemesanan lapangan padel melalui platform digital seperti AYO Indonesia menunjukkan bahwa padel telah masuk dalam ekosistem olahraga komersial perkotaan, ditandai dengan adanya daftar venue padel di Kota Makassar, sistem pemesanan online, variasi jadwal, serta informasi fasilitas dan harga sewa lapangan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa padel bukan lagi sekadar olahraga yang berkembang di kota-kota besar global, tetapi mulai menjadi bagian dari pilihan aktivitas fisik masyarakat Makassar.

Kota Makassar sebagai salah satu kota metropolitan di kawasan Indonesia Timur memiliki dinamika sosial yang memungkinkan munculnya tren olahraga baru. Pertumbuhan kelas menengah, meningkatnya penggunaan media sosial, berkembangnya pusat kebugaran dan fasilitas olahraga komersial, serta kebutuhan masyarakat terhadap ruang rekreasi aktif menjadi faktor yang mendorong penerimaan olahraga seperti padel. Dalam masyarakat urban, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan, tetapi juga menjadi bagian dari konsumsi gaya hidup. Masyarakat memilih

olahraga tertentu karena manfaat jasmani, tetapi pada saat yang sama juga mempertimbangkan aspek citra, lingkungan sosial, kenyamanan fasilitas, kemudahan akses, dan nilai simbolik yang melekat pada olahraga tersebut. Oleh karena itu, popularitas padel di Makassar perlu dipahami sebagai fenomena yang berada pada persilangan antara kesehatan, rekreasi, komunitas, media sosial, dan identitas urban.

Media sosial memiliki peran penting dalam mempercepat penyebaran tren olahraga baru. Asmika (2024) menjelaskan bahwa media sosial memungkinkan berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik memperoleh eksposur yang lebih luas, menciptakan ikatan antarindividu, serta memperkuat rasa kebersamaan terhadap gaya hidup sehat. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh kajian mengenai pengaruh media sosial terhadap motivasi olahraga yang menyatakan bahwa konten digital dapat memengaruhi minat, motivasi, dan partisipasi individu dalam aktivitas fisik (Zhuka, 2025). Dalam konteks padel, media sosial berfungsi sebagai ruang promosi, dokumentasi pengalaman, pembentukan citra diri, dan penyebaran budaya olahraga baru. Unggahan foto atau video bermain padel, penggunaan pakaian olahraga tertentu, suasana lapangan yang estetik, serta interaksi komunitas menjadikan padel mudah diposisikan sebagai olahraga yang modern, menarik, dan layak diikuti.

Namun, popularitas padel juga perlu dibaca secara kritis. Di satu sisi, padel berpotensi meningkatkan partisipasi aktivitas fisik masyarakat karena karakter permainannya menyenangkan, sosial, dan mudah dipelajari. Di sisi lain, olahraga ini masih berhadapan dengan persoalan akses. Fasilitas padel umumnya tersedia pada ruang olahraga komersial dengan biaya sewa tertentu, sehingga partisipasinya berpotensi lebih dominan pada kelompok masyarakat dengan kemampuan ekonomi menengah ke atas. Tantangan ini sejalan dengan kajian partisipasi olahraga yang menempatkan ketersediaan fasilitas, lingkungan, dan akses sebagai faktor penting dalam menentukan keterlibatan masyarakat pada aktivitas fisik (Suci, 2022; Makhmud, 2025). Jika tidak dikelola secara inklusif, padel berisiko menjadi olahraga yang lebih kuat sebagai simbol gaya hidup eksklusif dibandingkan sebagai sarana promosi aktivitas fisik masyarakat luas.

Berdasarkan uraian tersebut, fenomena olahraga padel di Kota Makassar penting untuk dikaji secara ilmiah karena mencerminkan perubahan pola aktivitas fisik masyarakat perkotaan dari olahraga konvensional menuju olahraga rekreatif berbasis tren, komunitas, dan gaya hidup digital. Kajian ini tidak hanya relevan bagi bidang pendidikan jasmani, olahraga rekreasi, dan kesehatan masyarakat, tetapi juga bagi pengembangan kebijakan olahraga perkotaan yang lebih adaptif terhadap perubahan minat masyarakat. Penelitian mengenai fenomena padel dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang mendorong ketertarikan masyarakat, bentuk partisipasi, makna sosial yang dibangun melalui olahraga, serta peluang dan tantangan pengembangannya sebagai alternatif aktivitas fisik di Kota Makassar.

Dengan demikian, pendahuluan ini menegaskan bahwa padel bukan sekadar olahraga baru yang sedang populer, melainkan fenomena sosial olahraga yang perlu dianalisis melalui perspektif aktivitas fisik, rekreasi, komunitas, media sosial, dan aksesibilitas. Penelitian berjudul “Fenomena Olahraga Padel sebagai Tren Baru dalam Aktivitas Fisik Masyarakat Kota Makassar” diarahkan untuk mendeskripsikan bagaimana padel berkembang sebagai tren olahraga urban, faktor apa saja yang memengaruhi minat masyarakat, serta sejauh mana olahraga ini berpotensi menjadi sarana peningkatan aktivitas fisik masyarakat Kota Makassar. Fokus ini penting karena tren olahraga yang berkembang tanpa kajian akademik hanya akan berhenti sebagai fenomena populer, sedangkan melalui penelitian, padel dapat diposisikan sebagai bagian dari strategi pengembangan budaya hidup aktif yang lebih terarah, inklusif, dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena olahraga padel sebagai tren baru dalam aktivitas fisik masyarakat Kota Makassar. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel secara statistik, tetapi pada pemahaman terhadap gejala sosial olahraga, alasan masyarakat tertarik mengikuti padel, bentuk partisipasi, makna sosial yang muncul, serta faktor-faktor yang mendorong berkembangnya padel sebagai bagian dari gaya hidup aktif masyarakat perkotaan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi fenomenologi deskriptif, yaitu penelitian yang berusaha memahami pengalaman, persepsi, dan pandangan masyarakat terhadap suatu fenomena tertentu. Dalam konteks penelitian ini, fenomena yang dikaji adalah meningkatnya minat masyarakat

Kota Makassar terhadap olahraga padel, baik sebagai aktivitas fisik, rekreasi, interaksi sosial, maupun simbol gaya hidup urban. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai bagaimana masyarakat memaknai padel, mengapa olahraga ini menarik untuk diikuti, dan bagaimana keberadaannya memengaruhi pola aktivitas fisik masyarakat.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kota Makassar, khususnya pada fasilitas atau venue olahraga padel yang aktif digunakan masyarakat. Pemilihan Kota Makassar didasarkan pada pertimbangan bahwa kota ini merupakan salah satu pusat pertumbuhan sosial, ekonomi, pendidikan, dan gaya hidup di kawasan Indonesia Timur, sehingga memiliki karakteristik masyarakat urban yang terbuka terhadap tren olahraga baru. Selain itu, mulai tersedianya fasilitas padel di Makassar menunjukkan adanya perubahan pilihan aktivitas fisik masyarakat dari olahraga konvensional menuju olahraga rekreatif modern berbasis komunitas dan gaya hidup.

Subjek penelitian ini adalah masyarakat Kota Makassar yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam aktivitas olahraga padel. Informan penelitian dapat terdiri atas pemain padel pemula, pemain padel yang rutin berlatih, pengelola fasilitas padel, pelatih atau instruktur, serta anggota komunitas olahraga yang memiliki pengetahuan tentang perkembangan padel di Makassar. Penentuan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria informan meliputi: berdomisili atau aktif berolahraga di Kota Makassar, pernah bermain atau mengikuti aktivitas padel, mengetahui perkembangan padel di lingkungan masyarakat, serta bersedia memberikan informasi secara terbuka sesuai kebutuhan penelitian.

Jumlah informan dalam penelitian kualitatif ini tidak ditentukan secara kaku sejak awal, tetapi disesuaikan dengan kebutuhan data di lapangan. Pengumpulan data dilakukan sampai mencapai kejenuhan data, yaitu kondisi ketika informasi yang diperoleh dari informan mulai menunjukkan pola yang sama dan tidak lagi menghasilkan temuan baru yang signifikan. Secara operasional, penelitian ini dapat melibatkan sekitar 10–15 informan, yang terdiri atas 6–10 pemain padel, 2–3 pengelola atau pelatih, dan 2–3 anggota komunitas olahraga atau masyarakat yang mengetahui tren padel di Kota Makassar.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan mengamati langsung aktivitas masyarakat di venue padel, seperti pola kehadiran pemain, interaksi antarpemain, suasana latihan atau permainan, penggunaan fasilitas, serta bentuk aktivitas sosial yang terjadi sebelum, selama, dan setelah bermain. Observasi ini penting untuk melihat bagaimana padel tidak hanya berlangsung sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai ruang sosial dan rekreasi masyarakat urban.

Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada informan untuk menggali informasi mengenai motivasi mengikuti olahraga padel, pengalaman pertama bermain, alasan memilih padel dibandingkan olahraga lain, persepsi terhadap manfaat padel, peran media sosial dalam membentuk ketertarikan, serta hambatan yang dirasakan dalam mengikuti olahraga ini. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberikan ruang bagi peneliti untuk menggunakan pedoman pertanyaan, tetapi tetap memungkinkan informan menjelaskan pengalaman dan pandangannya secara lebih luas. Pertanyaan wawancara bersifat terbuka agar data yang diperoleh tidak terbatas pada jawaban singkat, melainkan mampu menggambarkan pengalaman subjektif informan secara mendalam.

Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data observasi dan wawancara. Dokumentasi dapat berupa foto kegiatan, catatan lapangan, jadwal penggunaan lapangan, informasi fasilitas, unggahan media sosial yang berkaitan dengan aktivitas padel, serta dokumen pendukung lain yang relevan dengan perkembangan padel di Kota Makassar. Dokumentasi ini berfungsi sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil temuan, terutama dalam melihat bagaimana padel ditampilkan sebagai olahraga modern, rekreatif, dan berbasis komunitas.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis data interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih, memilah, dan menyederhanakan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang sesuai dengan fokus penelitian. Data yang tidak relevan dengan kajian mengenai fenomena padel sebagai tren aktivitas fisik masyarakat Kota Makassar tidak digunakan dalam analisis utama. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif yang menjelaskan pola temuan, seperti motivasi masyarakat mengikuti padel, peran komunitas, pengaruh media sosial, manfaat kebugaran dan sosial, serta hambatan aksesibilitas.

Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan hubungan antar-temuan sehingga diperoleh pemahaman yang utuh mengenai fenomena padel di Kota Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga padel mulai berkembang sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik baru yang menarik perhatian masyarakat Kota Makassar. Fenomena ini tidak hanya muncul karena padel merupakan olahraga yang relatif baru, tetapi juga karena olahraga ini memiliki karakter yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat perkotaan, yaitu aktivitas yang menyenangkan, mudah diikuti, bersifat sosial, dan memiliki nilai gaya hidup. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, ditemukan beberapa tema utama, yaitu: ketertarikan masyarakat terhadap padel, padel sebagai aktivitas fisik rekreatif, peran komunitas dan interaksi sosial, pengaruh media sosial, serta tantangan pengembangan olahraga padel di Kota Makassar.

1. Ketertarikan Masyarakat terhadap Olahraga Padel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketertarikan masyarakat Kota Makassar terhadap olahraga padel dipengaruhi oleh rasa penasaran terhadap olahraga baru, kemudahan permainan, serta citra padel sebagai olahraga modern. Sebagian informan menyatakan bahwa mereka pertama kali mengenal padel melalui media sosial, teman, atau komunitas olahraga. Faktor kebaruan menjadi daya tarik utama karena masyarakat urban cenderung terbuka terhadap aktivitas baru yang berbeda dari olahraga konvensional seperti futsal, bulu tangkis, tenis, jogging, atau fitness.

Padel dianggap menarik karena teknik dasarnya relatif mudah dipelajari oleh pemula. Berbeda dengan tenis yang membutuhkan penguasaan teknik pukulan, servis, dan kontrol bola yang lebih kompleks, padel dinilai lebih mudah dimainkan pada tahap awal. Karakter permainan yang dilakukan secara berpasangan juga membuat pemain pemula tidak merasa terlalu terbebani karena permainan berlangsung lebih santai dan komunikatif. Kondisi ini membuat padel dapat diterima oleh berbagai kelompok masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan, serta kelompok usia dewasa muda hingga dewasa.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Sánchez-Alcaraz dan Courel-Ibáñez (2022) yang menyatakan bahwa padel merupakan olahraga raket yang memiliki daya tarik karena mudah dimainkan, menyenangkan, dan mampu mendorong partisipasi aktivitas fisik secara berkelanjutan. Kemudahan akses teknis pada tahap awal menjadi salah satu alasan mengapa padel cepat berkembang di masyarakat urban. Jika suatu olahraga terlalu sulit dipelajari, peluang masyarakat untuk melanjutkan partisipasi biasanya lebih rendah. Sebaliknya, olahraga yang memberikan pengalaman menyenangkan sejak awal cenderung lebih mudah membentuk kebiasaan aktivitas fisik.

Selain faktor kemudahan, citra padel sebagai olahraga modern juga memengaruhi ketertarikan masyarakat. Beberapa informan memandang padel sebagai olahraga yang memiliki suasana berbeda karena dimainkan di lapangan khusus dengan desain yang menarik, pencahayaan yang baik, dan fasilitas yang lebih eksklusif. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga padel tidak hanya didorong oleh kebutuhan kebugaran, tetapi juga oleh pengalaman ruang, kenyamanan fasilitas, dan nilai simbolik yang melekat pada olahraga tersebut. Dengan kata lain, padel tidak hanya dipilih karena manfaat fisiknya, tetapi juga karena memberikan pengalaman sosial dan visual yang dianggap sesuai dengan gaya hidup masyarakat perkotaan.

2. Padel sebagai Aktivitas Fisik Rekreatif Masyarakat Urban.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa padel dipandang sebagai aktivitas fisik rekreatif yang mampu memenuhi kebutuhan masyarakat terhadap olahraga yang tidak terlalu kaku, tidak monoton, dan tidak semata-mata berorientasi pada prestasi. Sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka bermain padel untuk menjaga kebugaran, mengisi waktu luang, mengurangi stres, serta mencari aktivitas yang menyenangkan setelah bekerja atau kuliah. Hal ini memperlihatkan bahwa padel berfungsi sebagai media rekreasi aktif bagi masyarakat Kota Makassar.

Sebagai aktivitas fisik, padel melibatkan gerakan berlari pendek, perubahan arah, koordinasi mata dan tangan, respons cepat, serta kerja sama dengan pasangan bermain. Aktivitas tersebut dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya daya tahan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Meskipun intensitas permainan padel dapat bervariasi sesuai kemampuan pemain, secara umum olahraga ini tetap memberikan stimulus fisik yang lebih aktif dibandingkan aktivitas sedentari seperti duduk terlalu lama, bermain gawai, atau menonton hiburan digital.

Temuan ini relevan dengan rekomendasi World Health Organization (2020) yang menekankan pentingnya aktivitas fisik teratur untuk menjaga kesehatan dan mencegah risiko penyakit tidak menular. Dalam konteks masyarakat perkotaan, olahraga rekreatif seperti padel dapat menjadi alternatif penting karena mampu menggabungkan unsur kebugaran dan kesenangan. Masyarakat yang merasa jenuh dengan olahraga konvensional cenderung membutuhkan bentuk aktivitas yang lebih variatif agar tetap termotivasi untuk bergerak secara rutin.

Padel juga menunjukkan karakter olahraga yang fleksibel karena dapat dimainkan oleh pemain dengan tingkat kemampuan berbeda. Pemula tetap dapat menikmati permainan karena bola dapat dipantulkan melalui dinding lapangan, reli permainan cenderung lebih panjang, dan tekanan kompetitif tidak selalu dominan. Hal ini membuat padel memiliki potensi sebagai olahraga partisipatif yang lebih inklusif dari sisi kemampuan teknis. Namun, inklusivitas teknis ini belum sepenuhnya diikuti oleh inklusivitas ekonomi, karena biaya sewa lapangan dan perlengkapan masih menjadi hambatan bagi sebagian masyarakat.

3. Peran Komunitas dan Interaksi Sosial dalam Perkembangan Padel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan padel di Kota Makassar sangat dipengaruhi oleh kekuatan komunitas dan relasi sosial. Informan menyatakan bahwa mereka lebih tertarik mencoba padel ketika diajak oleh teman, rekan kerja, keluarga, atau anggota komunitas. Pola ini menunjukkan bahwa partisipasi olahraga padel tidak berkembang secara individual, tetapi melalui jaringan sosial yang saling mengajak, memperkenalkan, dan membentuk kebiasaan bermain bersama.

Format permainan padel yang umumnya dimainkan secara ganda membuat olahraga ini memiliki dimensi sosial yang kuat. Pemain tidak hanya bergerak secara fisik, tetapi juga berkomunikasi, menyusun strategi, memberi dukungan, dan membangun kedekatan dengan pasangan maupun lawan bermain. Interaksi tersebut menciptakan suasana olahraga yang lebih cair dan menyenangkan. Dalam beberapa kasus, aktivitas padel juga dilanjutkan dengan percakapan santai, dokumentasi bersama, atau pertemuan komunitas setelah permainan selesai.

Fenomena ini memperlihatkan bahwa padel berperan sebagai ruang sosial baru bagi masyarakat Kota Makassar. Di tengah kehidupan perkotaan yang sering ditandai oleh kesibukan dan keterbatasan waktu untuk berinteraksi, olahraga berbasis komunitas seperti padel dapat menjadi media untuk membangun jejaring sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa olahraga rekreasi tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat hubungan sosial, solidaritas, dan rasa kebersamaan.

Bilić et al. (2025) menjelaskan bahwa motivasi dalam olahraga padel tidak hanya berkaitan dengan aspek kebugaran, tetapi juga dengan kesenangan, relasi sosial, dan pengalaman bermain yang positif. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini, bahwa masyarakat Kota Makassar tertarik bermain padel karena suasana sosial yang terbentuk di dalamnya. Dengan demikian, keberhasilan padel sebagai tren aktivitas fisik tidak hanya ditentukan oleh kualitas fasilitas, tetapi juga oleh kemampuan komunitas dalam menjaga keberlanjutan partisipasi.

4. Pengaruh Media Sosial terhadap Popularitas Padel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran kuat dalam memperkenalkan dan mempercepat popularitas padel di Kota Makassar. Banyak masyarakat mengenal padel melalui unggahan Instagram, TikTok, video pendek, konten komunitas, serta dokumentasi aktivitas teman yang telah lebih dahulu bermain. Visual lapangan yang menarik, suasana permainan yang dinamis, serta citra pemain yang aktif dan modern membuat padel mudah menarik perhatian pengguna media sosial.

Media sosial berfungsi sebagai sarana promosi tidak langsung bagi olahraga padel. Ketika seseorang mengunggah aktivitas bermain padel, unggahan tersebut dapat memunculkan rasa ingin tahu pada orang lain. Proses ini menciptakan efek penyebaran tren secara digital. Masyarakat tidak hanya melihat padel sebagai olahraga, tetapi juga sebagai pengalaman yang layak dibagikan. Hal ini berbeda dengan beberapa olahraga konvensional yang mungkin tidak selalu memiliki daya tarik visual yang sama di media sosial.

Dalam konteks masyarakat urban, media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga ruang pembentukan gaya hidup. Aktivitas yang sering muncul di media sosial berpotensi dianggap sebagai sesuatu yang populer, modern, dan bernilai sosial. Padel memperoleh keuntungan dari situasi ini karena memiliki unsur visual yang kuat, mulai dari desain lapangan, perlengkapan olahraga, pakaian pemain, hingga momen permainan yang mudah dijadikan konten. Dengan demikian, media sosial memperkuat posisi padel sebagai olahraga yang tidak hanya dilakukan, tetapi juga ditampilkan.

Asmika (2024) menyatakan bahwa media sosial dapat meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga karena mampu menyebarkan informasi, membentuk komunitas digital, dan memperkuat motivasi untuk mengikuti aktivitas fisik. Hal yang sama terlihat pada fenomena padel di Kota Makassar. Pengaruh media sosial membuat padel cepat dikenal, tetapi ada risiko yang perlu diperhatikan. Jika motivasi masyarakat hanya didorong oleh tren digital, partisipasi dapat bersifat sementara. Oleh karena itu, komunitas dan pengelola fasilitas perlu memastikan bahwa pengalaman bermain padel benar-benar menyenangkan, bermanfaat, dan berkelanjutan agar tidak berhenti sebagai tren sesaat.

5. Padel sebagai Simbol Gaya Hidup Sehat dan Modern.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa padel mulai dipersepsikan sebagai bagian dari gaya hidup sehat masyarakat urban. Masyarakat tidak hanya datang untuk berolahraga, tetapi juga untuk memperoleh pengalaman rekreatif yang berbeda. Padel menjadi aktivitas yang menggabungkan olahraga, hiburan, pertemanan, dan ekspresi identitas diri. Hal ini terlihat dari kecenderungan pemain untuk menggunakan perlengkapan olahraga tertentu, memilih waktu bermain bersama komunitas, serta membagikan aktivitas tersebut melalui media sosial.

Fenomena ini memperlihatkan bahwa olahraga pada masyarakat perkotaan telah mengalami perluasan makna. Olahraga tidak lagi hanya dipahami sebagai aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga sebagai bagian dari praktik sosial dan budaya konsumsi. Padel menjadi contoh bagaimana aktivitas fisik dapat memiliki nilai simbolik. Seseorang yang bermain padel dapat dipersepsikan sebagai individu yang aktif, modern, sehat, dan mengikuti perkembangan tren.

Namun, aspek gaya hidup ini perlu dilihat secara objektif. Di satu sisi, citra modern padel dapat menjadi daya tarik yang mendorong masyarakat lebih aktif bergerak. Ini merupakan peluang yang baik dalam promosi aktivitas fisik. Di sisi lain, apabila padel terlalu melekat pada citra eksklusif, maka olahraga ini dapat menciptakan jarak sosial dengan masyarakat yang tidak memiliki akses ekonomi terhadap fasilitas tersebut. Dengan demikian, pengembangan padel perlu diarahkan agar tidak hanya menjadi olahraga gaya hidup kelompok tertentu, tetapi juga dapat diperluas sebagai aktivitas fisik masyarakat yang lebih inklusif.

6. Tantangan Pengembangan Olahraga Padel di Kota Makassar.

Meskipun padel menunjukkan perkembangan positif, hasil penelitian menemukan beberapa tantangan dalam pengembangannya di Kota Makassar. Tantangan pertama adalah keterbatasan fasilitas. Karena padel membutuhkan lapangan khusus dengan standar tertentu, jumlah venue yang tersedia masih relatif terbatas dibandingkan olahraga lain seperti futsal, bulu tangkis, atau fitness center. Keterbatasan fasilitas dapat menyebabkan jadwal bermain menjadi padat, biaya sewa meningkat, dan akses masyarakat menjadi terbatas.

Tantangan kedua adalah biaya partisipasi. Untuk bermain padel, masyarakat perlu mengeluarkan biaya sewa lapangan, perlengkapan, dan dalam beberapa kasus biaya pelatih atau komunitas. Kondisi ini membuat padel belum sepenuhnya dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat. Jika dibandingkan dengan jogging, senam, atau olahraga lapangan terbuka, padel memiliki hambatan ekonomi yang lebih tinggi. Hambatan ini dapat membatasi potensi padel sebagai media aktivitas fisik massal.

Tantangan ketiga adalah keberlanjutan tren. Sebagai olahraga yang sedang populer, padel memiliki peluang berkembang, tetapi juga memiliki risiko menurun apabila hanya didorong oleh rasa penasaran dan tren media sosial. Banyak aktivitas gaya hidup perkotaan mengalami lonjakan popularitas dalam waktu singkat, kemudian menurun ketika muncul tren baru. Oleh karena itu, pengembangan padel tidak cukup hanya mengandalkan promosi, tetapi harus didukung oleh pembinaan komunitas, penyelenggaraan turnamen rekreatif, program pemula, serta edukasi tentang manfaat aktivitas fisik.

Tantangan keempat adalah belum kuatnya integrasi padel dalam program olahraga masyarakat. Sampai saat ini, padel lebih banyak berkembang melalui fasilitas komersial dan komunitas informal. Agar padel dapat berkontribusi lebih luas terhadap peningkatan aktivitas fisik masyarakat, perlu ada kerja sama antara pengelola fasilitas, komunitas olahraga, institusi pendidikan, organisasi olahraga, dan pemerintah daerah. Kolaborasi ini penting agar padel tidak hanya menjadi olahraga eksklusif, tetapi juga memiliki ruang pengembangan yang lebih luas melalui program promosi olahraga rekreasi.

7. Implikasi terhadap Aktivitas Fisik Masyarakat Kota Makassar.

Berdasarkan hasil penelitian, olahraga padel memiliki implikasi positif terhadap pola aktivitas fisik masyarakat Kota Makassar. Padel mampu menarik kelompok masyarakat yang sebelumnya

mungkin kurang tertarik pada olahraga konvensional. Daya tarik padel terletak pada kombinasi antara unsur permainan, kebersamaan, rekreasi, dan gaya hidup. Kombinasi ini membuat aktivitas fisik terasa lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

Dalam perspektif pendidikan jasmani dan kesehatan masyarakat, padel dapat dipandang sebagai alternatif olahraga rekreatif yang berpotensi mendukung budaya hidup aktif. Masyarakat urban membutuhkan variasi aktivitas fisik yang sesuai dengan karakter kehidupan kota. Padel dapat menjadi salah satu pilihan karena menawarkan pengalaman olahraga yang kompetitif tetapi tetap rekreatif. Apabila dikembangkan secara tepat, padel dapat membantu meningkatkan frekuensi aktivitas fisik, memperluas jejaring sosial, dan mendukung kesehatan mental melalui pengalaman olahraga yang menyenangkan.

Namun, potensi tersebut hanya dapat tercapai apabila hambatan akses dapat dikurangi. Pengelola fasilitas perlu mempertimbangkan paket bermain yang lebih terjangkau, program pengenalan untuk pemula, kerja sama dengan komunitas kampus atau sekolah, serta kegiatan promosi kesehatan berbasis olahraga. Pemerintah daerah dan lembaga olahraga juga dapat mendorong pengembangan padel melalui festival olahraga rekreasi, pelatihan dasar, atau event komunitas yang membuka akses lebih luas bagi masyarakat.

Dengan demikian, fenomena padel di Kota Makassar menunjukkan bahwa tren olahraga baru dapat menjadi pintu masuk untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Akan tetapi, tren tersebut harus diarahkan secara strategis agar tidak hanya menjadi simbol gaya hidup, tetapi benar-benar memberikan kontribusi terhadap kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup masyarakat perkotaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa olahraga padel merupakan fenomena tren baru dalam aktivitas fisik masyarakat Kota Makassar yang berkembang seiring perubahan gaya hidup masyarakat urban. Padel diminati karena memiliki karakter permainan yang menyenangkan, mudah dipelajari, bersifat sosial, serta menawarkan pengalaman olahraga yang berbeda dari olahraga konvensional. Ketertarikan masyarakat terhadap padel tidak hanya didorong oleh kebutuhan untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga oleh faktor rekreasi, komunitas, citra modern, dan pengaruh media sosial.

Padel berpotensi menjadi alternatif aktivitas fisik rekreatif yang relevan bagi masyarakat perkotaan karena mampu menggabungkan unsur kebugaran, hiburan, interaksi sosial, dan pembentukan gaya hidup sehat. Format permainan yang umumnya dilakukan secara berpasangan mendorong komunikasi, kerja sama, serta perluasan jejaring sosial antarpemain. Selain itu, media sosial berperan penting dalam mempercepat popularitas padel melalui penyebaran konten visual, promosi komunitas, dan pembentukan persepsi bahwa padel merupakan olahraga modern yang menarik untuk diikuti.

Namun demikian, perkembangan padel di Kota Makassar masih menghadapi beberapa tantangan, terutama keterbatasan fasilitas, biaya partisipasi yang relatif tinggi, serta akses yang belum merata bagi seluruh lapisan masyarakat. Oleh karena itu, pengembangan olahraga padel perlu diarahkan secara lebih inklusif melalui penyediaan fasilitas yang terjangkau, pembinaan komunitas, program pengenalan bagi pemula, serta kolaborasi antara pengelola fasilitas, komunitas olahraga, institusi pendidikan, dan pemerintah daerah. Dengan pengelolaan yang tepat, padel tidak hanya menjadi tren sesaat, tetapi dapat berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik, kesehatan, dan kualitas hidup masyarakat Kota Makassar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ilmiah ini, khususnya kepada masyarakat Kota Makassar, komunitas olahraga padel, pengelola fasilitas olahraga, serta para informan yang telah bersedia memberikan informasi, pengalaman, dan pandangan mengenai perkembangan olahraga padel sebagai tren baru dalam aktivitas fisik masyarakat perkotaan.

Dukungan dan keterbukaan dari berbagai pihak tersebut sangat membantu penulis dalam memahami fenomena padel secara lebih objektif, baik dari aspek motivasi partisipasi, manfaat aktivitas

fisik, interaksi sosial, maupun tantangan pengembangannya. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada institusi akademik, rekan sejawat, dan semua pihak yang telah memberikan masukan, arahan, serta dorongan selama proses penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmika, A. (2024). Peran media sosial dalam meningkatkan minat olahraga di masyarakat. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 5(2), 81–90.
- Bell, C., Cocks, A. J., Hills, L., & Kerner, C. (2025). The relationship between social media, exercise behaviour and autonomous and controlled exercise motivation in a sample of physically active men. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/13591053251329697>
- Bilić, Z., Barbaros, P., & Milanović, Z. (2025). Motivational determinants of recreational padel participation: A comparative analysis across age and gender. *Sports*, 13(11), 377. <https://doi.org/10.3390/sports13110377>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- Dahmen, J., Emanuel, K. S., Fontanellas-Fes, A., Verhagen, E. A. L. M., Kerkhoffs, G. M. M. J., & Pluim, B. M. (2023). Incidence, prevalence and nature of injuries in padel: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(2), e001607. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001607>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demeco, A., de Sire, A., Marotta, N., Spanò, R., Lippi, L., Palumbo, A., Iona, T., Gramigna, V., Palermi, S., Leigheb, M., Invernizzi, M., & Ammendolia, A. (2022). Match analysis, physical training, risk of injury and rehabilitation in padel: Overview of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4153. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074153>
- Gao, Z., Wang, R., Chen, S., & Li, X. (2025). Social capital and physical activity: A literature review up to 2024. *Frontiers in Public Health*, 13, 1467571. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1467571>
- García-Giménez, A., Pradas de la Fuente, F., Castellar Otín, C., & Carrasco Páez, L. (2022). Performance outcome measures in padel: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4395. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074395>
- Goodyear, V. A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J. L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3>
- Hematabadi, A., Iredale, F., & Bulsara, C. (2025). Social media in physical activity interventions targeting young adults: A systematic review. *Youth*, 5(4), 111. <https://doi.org/10.3390/youth5040111>
- Kasrman, K. (2017). Motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi melalui program Car Free Day di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 72–78.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2024). *Industri olahraga: Sumber pertumbuhan ekonomi baru*. Kemenpora RI.
- Kuncoro, M. D. M., & Rahayu, S. (2023). Motivasi masyarakat yang terlibat dalam olahraga rekreasi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 28–40. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1716>

- Lauxtermann, L., Hagemann, N., & Raab, M. (2025). Padel, pickleball and wellbeing: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 16*, 1614448. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1614448>
- López-Carril, S., Bae, D., Ribeiro, T., & Alguacil, M. (2025). Social media as a driver of physical activity: A snapshot from sport sciences students. *Performance Enhancement & Health, 13*, 100331. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2025.100331>
- Mabruri, A. H., & Bakti, A. P. (2022). Peran sport recreation dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa-siswi MI Roudlotul Muta'allimin Kebonsari Sukodadi Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 10*(1), 1–8.
- Makhmud, M. A. (2025). Pemanfaatan ruang terbuka sebagai sarana olahraga dan aktivitas fisik masyarakat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 13*(1), 1–10.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Musampa, R. (2022). Motif dan motivasi melakukan olahraga rekreasi fun football untuk menjaga kesehatan pada masa pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh, 1*(1), 1–8.
- Prakoso, Y. F. N., & Irawan, R. J. (2022). Motivasi masyarakat melakukan olahraga di tempat kebugaran se-Kecamatan Benjeng. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 10*(2), 1–8.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, 11*(2), 219–228.
- Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto. (2017). Motif, motivasi, dan manfaat aktivitas pendakian gunung sebagai olahraga rekreasi masyarakat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 16*(2), 143–153.
- Rahmi, S. (2025). Reproduksi identitas sosial komunitas lari di ruang digital masyarakat Kota Makassar. *International Academic Conference Series, 1*(1), 1–10.
- Sánchez-Alcaraz, B. J., & Courel-Ibáñez, J. (2022). The role of padel in improving physical fitness and health promotion: Progress, limitations, and future perspectives—A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(11), 6582. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116582>
- Suci, N., Candra, A. T., & Rahmat, L. I. (2022). Analisis perbedaan tingkat partisipasi olahraga masyarakat di RTH wilayah perkotaan dan pedesaan di Kabupaten Banyuwangi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 3*(2), 102–108. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.209>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yasmin, Y. (2020). Pengaruh promosi melalui media sosial dan kualitas layanan terhadap minat berkunjung pada event olahraga Indonesia Sport Expo & Forum 2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 19*(2), 174–181. <https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21824>