Apa itu Olahraga Padel? Simak Manfaatnya bagi Kesehatan



Padel adalah olahraga raket yang sering dimainkan oleh dua pasangan (dua lawan dua) di lapangan tertutup dengan dinding kaca. Tujuannya mirip dengan tenis, yaitu memukul bola melewati net ke area lawan. Namun, bola padel juga bisa memantul dari dinding, sehingga menambah unsur strategi dan keseruan permainan.

Olahraga padel pertama kali muncul di Meksiko pada tahun 1960-an dan sejak itu berkembang pesat ke Eropa hingga Asia. Daya tarik utamanya terletak pada kemudahannya, yaitu siapa pun bisa mulai bermain tanpa harus memiliki kemampuan teknis tinggi.

Manfaat Bermain Padel

Selain seru dan menantang, padel juga menawarkan berbagai manfaat kesehatan, baik fisik maupun mental. Berikut beberapa di antaranya:

1. Meningkatkan Kebugaran Tubuh

Dengan melibatkan banyak gerakan seperti berlari, melompat, memukul, dan berubah arah cepat, olahraga ini membuat seluruh tubuh aktif dan membantu meningkatkan daya tahan dan kebugaran tubuh. Pemain padel cenderung memiliki kekuatan eksplosif dan daya tahan otot yang lebih baik dibandingkan individu yang tidak berolahraga secara teratur.

2. Melatih Koordinasi dan Keseimbangan

Permainan ini menuntut kerjasama mata, tangan, dan tubuh secara simultan. Gerakan yang cepat melatih refleks, koordinasi motorik, serta keseimbangan tubuh agar tetap stabil saat bermain maupun beraktivitas sehari-hari. Kemampuan ini penting untuk mencegah risiko jatuh atau cedera,

terutama pada usia dewasa dan lanjut usia.

3. Membantu Menurunkan Berat Badan

Aktivitas padel membantu mengurangi lemak tubuh sekaligus menjaga massa otot. Pemain padel cenderung memiliki lingkar pinggang dan rasio pinggang–pinggul yang lebih ideal dibandingkan individu yang tidak aktif berolahraga. Indikator ini penting untuk menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan kolesterol tinggi.

4. Menjaga Kesehatan Jantung

Dengan intensitas olahraga yang sedang hingga tinggi, padel membantu meningkatkan kapasitas kardiovaskular. Pemain padel secara konsisten menunjukkan peningkatan penyerapan oksigen yang berperan dalam mencegah penyakit jantung.

Walau olahraga padel tergolong mudah dimainkan, penting untuk tetap memperhatikan teknik dan keamanan selama bermain. Bagi pemula, sebaiknya berlatih bersama pelatih yang berpengalaman agar bisa merasakan manfaat padel secara optimal dan terhindar dari cedera.

Referensi

Courel-Ibáñez, J., Cordero, J. C., Muñoz, D., Sánchez-Alcaraz, B. J., Grijota, F. J., & Robles, M. C. (2018). Fitness benefits of padel practice in middle-aged adult women. *Science & Sports, 33* (5), 291–298.

Gómez Chacón, R., Pascua Barón, D., & Fernández Martínez, N. (2018). Evolución de las licencias federativas (1994–2016): Pádel vs Tenis. *Materiales para la Historia del Deporte, 16*, 43–48.

Federación Internacional de Pádel (FIP). Diakses pada 2025. *Key milestones in the history of Padel*.

Red Bull. (2024). *Tennis vs Squash vs Padel: How do the three big racket sports differ?*