

**STUDI PERBANDINGAN DINAMIKA PERMAINAN PADEL DAN TENIS
LAPANGAN DALAM PERSPEKTIF OLAHRAGA RAKET**

**Ali Usman Fahreza Siregar¹, Grace Theresia Zebua², Imanuel Junjungan Soaloan
Hutagalung³, Irlansyah Telaumbanua⁴, Nurkadri⁵**

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri
Medan, Medan, Indonesia

Email: aliusmanfahrezasiregar919@gmail.com¹, gracetheresiazebua@gmail.com²,
imanuelhutagalung834@gmail.com³, ilangta368@gmail.com⁴, nurkadri@unimed.ac.id⁵

ABSTRAK

Olahraga raket terdiri dari berbagai jenis permainan yang berbeda, di antaranya adalah padel dan tenis lapangan. Keduanya sering kali dianggap serupa karena keduanya menggunakan raket dan bola, tetapi terdapat perbedaan mendasar dalam teknik, strategi, ukuran lapangan, serta kebutuhan fisik dari masing-masing permainan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan dalam dinamika padel dan tenis lapangan melalui kajian literatur baik internasional maupun nasional. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka dengan meneliti dokumen ilmiah, buku teori, serta artikel populer yang berkaitan dengan kedua olahraga tersebut. Subjek penelitian terdiri dari data sekunder yang berupa literatur mengenai padel dan tenis lapangan, diambil dari jurnal internasional dan juga nasional. Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif-komparatif, yaitu dengan mendeskripsikan ciri khas masing-masing olahraga lalu membandingkan berdasarkan teknik, strategi, aspek fisiologis, dan fasilitas. Tahapan penelitian meliputi penetapan fokus kajian, pengumpulan literatur yang relevan, pengelompokan data, analisis deskriptif, serta penarikan kesimpulan. Temuan dari kajian menunjukkan bahwa padel cenderung berfokus pada rally yang pendek, permainan menggunakan dinding, serta koordinasi pasangan yang intens, sementara tenis lapangan lebih menekankan pada kecepatan bola, kekuatan pukulan, dan strategi di lapangan terbuka. Kajian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam kepada pelatih, atlet, dan akademisi dalam mengembangkan model pembelajaran serta pelatihan untuk olahraga raket.

Kata Kunci: *padel, tenis lapangan, olahraga raket, teknik, strategi*

ABSTRACT

Racket sports consist of various types of games, including padel and lawn tennis. The two are often considered similar because both use rackets and balls, but there are fundamental differences in technique, strategy, court size, and physical demands of each game. This study aims to analyze the differences in the dynamics of padel and lawn tennis through a literature review of both international and national sources. The research method used is a literature study by examining scientific documents, theoretical books, and popular articles related to both sports. The research subjects consist of secondary data in the form of literature on padel and lawn tennis, taken from international and national journals. Data analysis was carried out using a descriptive-comparative approach, describing the characteristics of each sport and then comparing them based on technique, strategy, physiological aspects, and facilities. The research stages include determining the focus of the study, collecting relevant literature,

grouping data, conducting descriptive analysis, and drawing conclusions. The findings show that padel tends to focus on short rallies, the use of walls during play, and intense partner coordination, while lawn tennis emphasizes ball speed, shot power, and strategies in open courts. This study is expected to provide deeper insights for coaches, athletes, and academics in developing learning and training models for racket sports.

Keywords: *padel, lawn tennis, racket sports, technique, strategy*

PENDAHULUAN

Olahraga raket adalah disiplin yang terus mengalami peningkatan popularitas di seluruh dunia, dengan tenis lapangan menjadi salah satu yang paling dikenal, sementara padel baru-baru ini muncul dan cepat berkembang, termasuk di Indonesia (Antara News, 2025). Meskipun kedua olahraga ini serupa, terdapat perbedaan yang jelas dalam aturan permainan, ukuran lapangan, serta teknik dan strategi yang diterapkan.

Padel muncul pertama kali di Meksiko pada tahun 1969, lalu berkembang pesat di Spanyol dan kini mulai menyebar ke berbagai negara, termasuk Indonesia (Tempo, 2025). Di sisi lain, tenis lapangan telah lama menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan di beragam event internasional, termasuk dalam Olimpiade.

Menurut Groppel (1984), tenis lapangan adalah olahraga yang rumit, memerlukan keahlian teknis, fisik, dan mental secara bersamaan. Sementara itu, Ramírez (2018) menyatakan bahwa padel merupakan olahraga raket yang menggunakan dinding dan menekankan pada pengendalian bola dan kerja tim. Oleh karena itu, walaupun keduanya memiliki kesamaan, setiap olahraga ini mengharuskan penguasaan berbagai keterampilan yang penting untuk lebih dipelajari.

Analisis perbandingan ini sangat diperlukan karena dapat memberikan

pemahaman yang lebih jelas tentang posisi padel dan tenis lapangan dalam kategori olahraga raket, serta membangun dasar untuk pengembangan metode pelatihan, strategi permainan, dan pendidikan jasmani di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode studi literatur dengan tujuan untuk mengidentifikasi perbedaan dan kesamaan antara olahraga padel dan tenis lapangan dalam aspek teknik, taktik, fisiologi, dan sarana-prasarana. Menurut Creswell (2014), studi literatur adalah suatu pendekatan penelitian yang melibatkan analisis berbagai sumber tertulis untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam. Fokus penelitian ini meliputi dokumen, artikel ilmiah, buku teoritik mengenai olahraga, serta artikel populer yang berkaitan dengan perkembangan padel dan tenis lapangan, baik di ranah internasional maupun nasional.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara deskriptif-komparatif, yaitu mendeskripsikan karakteristik masing-masing olahraga dan kemudian membandingkannya berdasarkan indikator tertentu. Moleong (2017) mengungkapkan bahwa analisis deskriptif kualitatif membantu peneliti untuk menggambarkan fenomena sebagaimana adanya sebelum menarik kesimpulan. Oleh karena itu, data dikumpulkan dari jurnal internasional,

seperti *Frontiers in Sports and Active Living* dan *arXiv*, buku pelatihan olahraga (contohnya Bompas dan Haff, 2009; Groppel, 1984), serta jurnal nasional yang membahas tenis (Rosmi, 2023; Cahyadi dan Aziz, 2024). Artikel populer dari media Indonesia tentang perkembangan padel juga digunakan untuk melengkapi penelitian ini.

Proses penelitian diadakan melalui beberapa langkah, yakni menetapkan fokus perbandingan antara padel dan tenis, mengumpulkan literatur yang relevan, mengklasifikasikan data berdasarkan teknik, taktik, fisiologi, dan infrastruktur, menganalisis data secara deskriptif-komparatif, lalu menyusun kesimpulan dari analisis tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tenis lapangan lebih menekankan kekuatan pukulan, variasi spin, dan strategi agresif berbasis garis dasar, sedangkan padel lebih mengutamakan kontrol pantulan bola, kerjasama dalam ganda, dan strategi defensif yang mengandalkan kesalahan lawan. Dari perspektif fisiologis, tenis lebih bergantung pada sistem energi anaerobik untuk kekuatan eksplosif, sementara padel mengharuskan daya tahan aerobik, kelincahan, dan refleks cepat akibat frekuensi rally yang lebih tinggi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode studi literatur ini telah berhasil mengungkap perbedaan yang signifikan antara padel dan tenis lapangan. Perbedaan tersebut terletak pada teknik dasar, strategi permainan, tuntutan fisik, serta sarana-prasarana olahraga. Kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan ilmu keolahragaan di Indonesia, terutama dalam mengenalkan olahraga padel yang masih terbilang baru dan belum banyak diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Aspek Teknik

Perbedaan utama antara padel dan tenis terletak pada teknik dasar yang diterapkan. Dalam tenis, servis adalah teknik yang sangat penting karena bisa langsung menghasilkan poin atau memaksa lawan untuk bertahan. Servis dilakukan dengan cara ayunan dari atas yang memerlukan kekuatan otot bahu, punggung, dan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Di sisi lain, padel mengharuskan servis dilakukan dari bawah setelah bola memantul, sehingga kecepatan bolanya cenderung lebih rendah. Hal ini menghasilkan rally yang lebih panjang dan lebih menekankan pada ketekunan serta penempatan bola daripada kekuatan.

Selain servis, teknik pukulan *groundstroke* juga berbeda. Dalam tenis, *groundstroke* umumnya dilakukan dengan kekuatan besar dan variasi spin untuk mengatur arah dan kecepatan bola. Sementara itu, di padel, *groundstroke* sering kali dikombinasikan dengan pukulan yang memanfaatkan pantulan dari dinding, sehingga memerlukan kontrol dan perasaan bola yang baik. Dari sini, dapat diambil kesimpulan bahwa tenis lebih teknis dalam hal biomekanika, sedangkan padel lebih mengutamakan keterampilan dalam mengelola rally dan situasi yang dinamis di lapangan.

2. Aspek Taktik

Taktik dalam permainan tenis biasanya mengandalkan strategi dasar dengan variasi pukulan kuat untuk mengontrol lawan. Pemain tenis profesional seperti Rafael Nadal dan Novak Djokovic dikenal akan keahlian dalam menguasai *baseline* dan kemampuan bertahan sembari menunggu kesempatan untuk menyerang. Di sisi lain, padel lebih menekankan pada permainan

ganda dan kerja sama antar pemain. Para pemain di padel perlu dapat berkomunikasi dengan baik, berbagi tanggung jawab, serta memanfaatkan dinding sebagai alat taktis untuk mengembalikan bola ke area lawan.

Permainan padel juga lebih cenderung kepada strategi defensif dengan menunggu kesalahan dari lawan. Menurut Chacoma dan Billoni, kemungkinan terjadinya kesalahan dari diri sendiri dalam padel lebih kecil, sehingga para pemain perlu mengandalkan kesabaran dan memilih waktu yang tepat untuk menyerang. Berbeda dengan tenis, di mana keberhasilan sering kali bisa dihasilkan melalui pukulan keras, padel lebih banyak mencetak poin melalui kesalahan lawan. Dengan demikian, dalam aspek taktik, padel lebih bersifat kolektif dan defensif, sementara tenis cenderung lebih individu dan agresif.

3. Aspek Fisiologis dan Fisik

Tenis memerlukan kemampuan fisik yang sangat baik, terutama dalam hal kekuatan, kecepatan, dan daya ledak. Pukulan servis dan groundstroke mengandalkan dominasi sistem energi anaerobik alaktasid untuk menghasilkan tenaga dengan cepat dalam waktu singkat. Selain itu, pola permainan yang sering dalam tenis juga memerlukan kapasitas aerobik untuk menjaga performa tetap optimal sepanjang pertandingan.

Sebaliknya, padel lebih memprioritaskan kelincahan, koordinasi, dan daya tahan aerobik. Rally yang lebih frekuent tetapi dengan intensitas sedang menuntut pemain memiliki kemampuan pemulihan yang cepat. Selain itu, refleks dan kemampuan membaca arah pantulan bola sangat penting dalam padel. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa padel lebih ramah untuk pemain yang berusia lebih tua karena intensitasnya yang moderat dibandingkan dengan tenis.

4. Sarana dan Prasarana

Lapangan tenis memiliki ukuran yang lebih besar ($23,77 \times 8,23$ m untuk permainan tunggal) dan permukaan yang beragam, seperti tanah liat, rumput, atau lapangan keras. Perbedaan permukaan ini memengaruhi cara permainan; contohnya, lapangan tanah liat cenderung membuat rally lebih panjang, sementara rumput membuat permainan lebih cepat (Federasi Tenis Internasional, 2022). Di sisi lain, lapangan padel lebih kecil (20×10 m) dan dikelilingi oleh dinding kaca atau logam yang menjadi bagian dari permainan.

Perbedaan juga terlihat pada raket. Raket tenis dilengkapi dengan senar yang dapat disetel tegangannya, sehingga memberikan variasi dalam spin dan kontrol kecepatan. Sementara itu, raket padel lebih pendek, tidak memiliki senar, dan terbuat dari bahan komposit padat dengan lubang di permukaannya. Meskipun ini membatasi kecepatan bola, namun memberikan kontrol yang lebih baik (Ramírez, 2018). Perbedaan alat ini pada akhirnya berkontribusi pada perbedaan gaya bermain antara kedua jenis olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kajian ini mengungkapkan bahwa meskipun padel dan tenis lapangan adalah jenis olahraga raket, keduanya memiliki perbedaan yang signifikan dalam berbagai aspek. Dalam hal teknik, tenis lebih fokus pada kekuatan pukulan, variasi putaran, dan servis yang agresif, sementara padel lebih menekankan pada konsistensi, kontrol bola, dan penggunaan pantulan dinding. Dalam konteks taktik, tenis lebih cenderung bersifat individual dengan fokus pada posisi dasar, sedangkan padel lebih mengedepankan kerja sama tim dan strategi bertahan.

Dari sudut pandang fisiologis, tenis membutuhkan ledakan kekuatan yang tinggi dan mengandalkan sistem energi anaerobik, sedangkan padel lebih menekankan daya tahan aerobik, kelincahan, dan koordinasi refleks. Dalam hal sarana dan prasarana, tenis dimainkan di lapangan yang lebih luas dengan berbagai jenis permukaan, sedangkan padel dimainkan di lapangan yang lebih kecil dengan dinding sebagai elemen permainan yang khas.

Kesimpulan ini sangat bermanfaat bagi pelatih, atlet, dan akademisi dalam bidang olahraga untuk memahami karakteristik kedua olahraga. Khususnya di Indonesia, di mana padel masih tergolong baru, penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk pengembangan kurikulum pendidikan jasmani, pembinaan atlet, dan promosi olahraga rekreasi yang lebih inklusif. Penelitian lanjutan dengan pendekatan eksperimen di lapangan di Indonesia sangat dianjurkan untuk menambah wawasan terkait temuan yang sudah ada di literatur internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Antara News. (2025). Menpora Dito dukung perkembangan olahraga padel di Indonesia.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Cahyadi, R. I., & Aziz, I. M. (2024). Revolusi pelatihan kelincahan tenis: Integrasi teknologi BlazePod. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Chacoma, A., & Billoni, O. V. (2023). Probabilistic model for padel games dynamics. *arXiv preprint*.
- Crespo, M., & Reid, M. (2007). *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players*. International Tennis Federation.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE.
- Groppel, J. (1984). *High Tech Tennis*. Leisure Press.
- International Tennis Federation. (2022). *Rules of Tennis 2022*. London: ITF.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Paulauskas, R., Šakinis, D., & Figueira, B. (2025). Padel vs Tennis Doubles: A Comparison of Performance Demands and Game Attributes. *Frontiers in Sports and Active Living*.
- Ramírez, M. (2018). *Padel: Táctica y Estrategia*. Madrid: Ed Deportiva.
- Rosmi, Y. F. (2023). Analisis gerak teknik servis tenis lapangan menggunakan pendekatan biomekanika. *Jurnal ADI Raga*.
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Courel-Ibáñez, J., & Muñoz, D. (2020). Health benefits and physical demands of padel: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 493.
- Tempo. (2025). Asal mula olahraga padel yang kian populer di Indonesia.