Experts

Pickleball: Demam Sementara atau Sukan Masa Depan?

Tue, 01/20/2026 - 15:26

Bayangkan sebuah permainan yang menggabungkan elemen tenis, badminton dan pingpong, serta boleh dimainkan oleh semua peringkat usia sebagai sukan riadah.

Itulah *pickleball* (bola pikel).

Awalnya *pickleball* hanya dimainkan di halaman rumah di Amerika Syarikat, kini *pickleball* semakin meniti nama di gelanggang-gelanggang seluruh dunia, termasuk di Malaysia. Apa yang menjadikan sukan ini begitu istimewa? Untuk menjawab persoalan ini, mari kita menelusuri sejarah awalnya dan kebaikan yang terkandung dalam setiap hayunan paddle.



Sumber: https://ecentral.my/

Bermula Secara Tidak Sengaja

Kisah *pickleball* bermula pada musim panas tahun 1965 di Pulau Bainbridge, Washington. Tiga sahabat, Joel Pritchard, Bill Bell dan Barney McCallum, sedang mencari cara untuk menghiburkan keluarga mereka.



Dengan hanya menggunakan gelanggang badminton yang ada di halaman, raket kayu buatan sendiri dan bola plastik berlubang, mereka mencipta satu permainan baharu yang tidak disangka-sangka akan berkembang menjadi fenomena global (*United States of America Pickleball Association* [USAPA], 2015).

Nama *pickleball* sendiri cukup unik dan menarik. Terdapat dua versi penceritaan yang berbeza. Pertama, nama itu diambil sempena anjing keluarga Pritchard yang bernama Pickles, yang gemar mengejar bola ketika mereka bermain sukan tersebut. Kedua, *pickleball* dikatakan berasal daripada istilah *pickle boat* dalam sukan mendayung, iaitu bot yang disertai oleh gabungan pendayung dari pelbagai pasukan seperti gabungan elemen dalam pickleball itu sendiri (Grasso, 2016). Apa pun asal usulnya, yang jelas nama pickleball ini kini melekat sebagai simbol keseronokan dan kebersamaan.

Dari Halaman Rumah ke Gelanggang Antarabangsa

Selepas dicipta dan diperkenal, permainan *pickleball* ini cepat mendapat sambutan. Menjelang tahun 1970-an, komuniti pemain *pickleball* semakin meluas di Amerika Syarikat. Persatuan rasmi iaitu penubuhan USAPA pada tahun 1984 menjadi titik penting bagi menyeragamkan peraturan dan mempromosi permainan ini di seluruh negara. Hari ini, *pickleball* bukan sahaja dimainkan secara rekreasi, tetapi juga dipertandingkan di pentas kejohanan dunia dengan ribuan penyertaan setiap tahun (USAPA, 2015).

Lebih menarik, sukan ini telah merentasi sempadan Amerika Syarikat dan kini popular di Kanada, Eropah serta Asia. Di Malaysia, *pickleball* mula diperkenal di gelanggang komuniti dan sekolah, perlahan-lahan membina peminatnya. Popularitinya boleh diibaratkan seperti ‘demam badminton’ suatu ketika dahulu, tetapi dengan pendekatan yang lebih santai dan mesra semua peringkat umur.

Cerita *Pickleball* di Malaysia

Di Malaysia, *pickleball* mula dikenali sekitar tahun 2020 melalui komuniti kecil yang memperkenalkannya sebagai alternatif rekreasi santai dan sukan riadah. Beberapa gelanggang badminton dan dewan serbaguna mula diubah suai bagi menampung keperluan permainan ini. Kini, beberapa negeri seperti Selangor, Johor dan Pahang telah mempunyai komuniti aktif yang menganjurkan perlawanan persahabatan dan sesi pengenalan.

Institusi pendidikan seperti universiti, kolej dan sekolah juga mula menunjukkan minat kerana *pickleball* lebih mudah diurus berbanding sukan raket lain. Pada tahun 2023, wujud inisiatif menubuhkan Persatuan *Pickleball* Malaysia (PPM) bagi menyatukan peminat dan menggerakkan agenda pembangunan sukan ini ke peringkat lebih tersusun. Walaupun jumlah pemain masih kecil berbanding badminton dan futsal, kadar pertumbuhan komuniti pickleball di Malaysia jelas semakin meningkat. Malahan, pickleball turut dipertimbangkan untuk dipertandingkan di temasya Sukan Malaysia (SUKMA) 2026 di Selangor.

Apa yang Membuat Pickleball Istimewa?

Keunikan *pickleball* terletak pada kesederhanaan permainannya. *Pickleball* tidak memerlukan pemain menjadi atlet elit untuk menikmatinya. Malah, keistimewaannya terletak pada cara permainan yang sederhana dan mudah. Berikut adalah beberapa kebaikan yang menjadikan pickleball digemari ramai iaitu:

i. Mudah Dipelajari

Jika anda pernah bermain badminton atau pingpong, anda sudah mempunyai kelebihan. Peraturan *pickleball* ringkas, peralatan tidak rumit dan minimum, serta saiz gelanggang lebih kecil berbanding tenis menjadikan *pickleball* mudah dikuasai, khususnya untuk pemula (Dixon, 2020).

ii. Mesra Semua Generasi

Daripada kanak-kanak hingga warga emas, semua boleh bermain. Tidak hairanlah pickleball dikenali sebagai sukan keluarga. Sukan ini boleh menjadi aktiviti mingguan yang menyatukan generasi berbeza dalam satu gelanggang.

iii. Baik untuk Kesihatan Fizikal

Pickleball melibatkan larian pendek, pergerakan pantas dan koordinasi tangan-mata. Aktiviti ini membantu meningkatkan stamina, membakar kalori dan mengekalkan kesihatan jantung (Smith, 2019).

iv. Menjaga Kesihatan Mental

Bermain *pickleball* dapat merangsang pengeluaran endorfin, hormon yang mencetuskan rasa gembira. Menurut kajian, aktiviti sukan berkumpulan boleh mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan emosi positif (Stevenson & Haines, 2017).

v. Mengukuhkan Hubungan Sosial

Pickleball sering dimainkan secara beregu, menjadikannya medium yang sesuai untuk membina persahabatan baharu atau mengeratkan hubungan sosial lama.

vi. Risiko Kecederaan Rendah

Gelanggang yang lebih kecil dan intensiti sederhana menjadikan permainan *pickleball* kurang membebankan sendi, terutamanya lutut dan pinggang. Sukan ini sesuai bagi pemain yang ingin kekal aktif tanpa risiko kecederaan serius seperti dalam sukan berimpak tinggi.

Kejohanan *Pickleball* di Dunia

Perkembangan *pickleball* di peringkat antarabangsa membuktikan bahawa sukan ini semakin serius. Antara kejohanan utama yang sering mendapat perhatian adalah:

i. US Open Pickleball Championships (AS): Kejohanan diadakan setiap tahun di Naples, Florida sejak 2016, kejohanan ini menarik ribuan pemain profesional dan amatur dari seluruh dunia.

ii. *USA Pickleball National Championships*: Kejohanan kebangsaan terbesar di Amerika Syarikat, berlangsung di Indian *Wells Tennis Garden*, *California.*

iii. APP Tour (*Association of Pickleball Professionals*): Siri jelajah profesional yang menampilkan pemain terbaik dengan hadiah lumayan.

iv. PPA Tour (*Professional Pickleball Association*): Medium utama yang melahirkan nama-nama besar dalam dunia pickleball.

v. Kejohanan Dunia *Pickleball*: Walaupun masih baharu, acara ini menghimpunkan pemain dari pelbagai negara termasuk Kanada, Eropah, Asia dan Amerika Selatan.

Apa yang menarik, jumlah hadiah wang tunai semakin meningkat saban tahun dan sokongan penaja besar mula membanjiri arena sukan ini. Ini jelas menandakan bahawa pickleball bukan sekadar sukan rekreasi, tetapi sudah berkembang menjadi industri yang mapan.

Suatu Gaya Hidup, Bukan Permainan, Lebih dari Sukan

Hari ini, pickleball bukan sekadar aktiviti riadah, tetapi menjadi satu amalan gaya hidup. Di banyak negara, komuniti pickleball menjadi ruang untuk bersosial, menjaga kesihatan,dan bahkan meluaskan jaringan kerjaya. Dengan gabungan keseronokan, kesihatan dan kebersamaan, tidak hairanlah sukan ini semakin menawan hati jutaan peminat di seluruh dunia.

Bagi anda yang sedang mencari aktiviti santai, mungkin inilah masa untuk mengambil paddle, turun ke gelanggang dan merasai sendiri keseronokan pickleball. Siapa tahu, langkah pertama dalam permainan yang santai ini mampu membuka pintu kepada satu hobi baharu yang menyihatkan dan menyeronokkan.



Rujukan

i. Dixon, L. (2020). The rise of pickleball: Why America's fastest-growing sport is here to stay. Sports Today Journal, 12(3), 45–52.

ii. Grasso, J. (2016). Pickleball fundamentals. Human Kinetics.

iii. Smith, A. (2019). Physical benefits of recreational sports: A focus on pickleball. Journal of Active Living, 8(2), 33–41.

iv. Stevenson, R., & Haines, P. (2017). Group sports and mental well-being: A review. International Journal of Sports Psychology, 5(4), 101–110.

v. United States of America Pickleball Association. (2015). Official pickleball rulebook. USAPA.



Oleh: SHAMSUL HARBI
E-mel: shamsulh@umpsa.edu.my
Guru Bahasa Kanan
Pusat Bahasa Moden (PBM)
Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)

Oleh: LEONG HUI THENG
E-mel: leonghuitheng@umpsa.edu.my
Guru Bahasa
Pusat Bahasa Moden (PBM)

Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 203 views

View PDF