

DAMPAK OLAHRAGA PADEL TERHADAP GAYA HIDUP SEHAT DI KALANGAN DEWASA MUDA

Risa Agus Teguh Wibowo¹, Slamet Sudarsono², Cristian Batistuta³,
Rakan Raditya Kurniawan⁴

^{1,2,3,4}Universitas Tunas Pembangunan,
ratwibowo@gmail.com¹, slamet.sudarsono1@gmail.com²,
cristian.batistuta@gmail.com³, rrkurniawan@gmail.com⁴

ABSTRACT

Padel is a rapidly growing racket sport in Indonesia and has become part of the lifestyle of young adults. This study aimed to analyze the influence of padel on healthy lifestyles among young adults aged 20–35 years in Solo City. A mixed-method approach with an explanatory sequential design was employed. A total of 100 participants completed a healthy lifestyle questionnaire for the quantitative phase, while 10 participants were selected for in-depth interviews to explore their experiences and motivations for playing padel. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics and Pearson correlation, whereas qualitative data were examined through thematic analysis. The findings revealed that respondents demonstrated a high level of healthy lifestyle, with an overall mean score of 4.22 ± 0.46 . The frequency of playing padel was positively and significantly associated with physical activity ($r = 0.71$; $p < 0.001$), stress management ($r = 0.64$; $p = 0.001$), sleep quality ($r = 0.59$; $p = 0.002$), and overall healthy lifestyle scores ($r = 0.73$; $p < 0.001$). Qualitative findings generated four major themes: increased exercise motivation, reduced stress, enhanced social interaction, and the development of healthier lifestyle behaviors. The integration of quantitative and qualitative findings indicates that padel contributes not only to increased physical activity but also to psychological and social well-being, supporting the adoption of healthier lifestyles among young adults. Therefore, padel has strong potential as a community-based physical activity to support public health promotion programs.

Keywords: padel, healthy lifestyle, physical activity, young adults, mixed methods.

ABSTRAK

Olahraga padel merupakan cabang olahraga raket yang berkembang pesat di Indonesia dan mulai menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat, khususnya dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh olahraga padel terhadap gaya hidup sehat pada dewasa muda usia 20–35 tahun di Kota Solo. Penelitian menggunakan pendekatan mixed method dengan desain eksplanatori sekuensial. Sebanyak 100 responden berpartisipasi dalam penelitian kuantitatif melalui pengisian kuesioner gaya hidup sehat, sedangkan 10 responden dipilih untuk wawancara mendalam guna menggali pengalaman dan motivasi dalam bermain padel. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji

korelasi Pearson, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat gaya hidup sehat yang tinggi dengan skor rata-rata $4,22 \pm 0,46$. Frekuensi bermain padel memiliki hubungan positif dan signifikan dengan aktivitas fisik ($r = 0,71$; $p < 0,001$), pengelolaan stres ($r = 0,64$; $p = 0,001$), kualitas tidur ($r = 0,59$; $p = 0,002$), serta skor gaya hidup sehat secara keseluruhan ($r = 0,73$; $p < 0,001$). Hasil wawancara mengungkap empat tema utama, yaitu meningkatnya motivasi berolahraga, berkurangnya tingkat stres, bertambahnya interaksi sosial, dan terbentuknya perilaku hidup sehat. Integrasi hasil kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa olahraga padel tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga memberikan manfaat psikologis dan sosial yang mendukung pembentukan gaya hidup sehat pada dewasa muda. Oleh karena itu, olahraga padel berpotensi menjadi salah satu alternatif aktivitas fisik berbasis komunitas yang efektif untuk mendukung program promosi kesehatan masyarakat

Kata Kunci: Padel, gaya hidup, kuantitatif, dewasa muda

A. Pendahuluan

Olahraga padel merupakan cabang olahraga raket yang menggabungkan unsur tenis dan squash serta berkembang pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Dalam beberapa tahun terakhir, fasilitas padel mulai bermunculan di kota-kota besar seperti solo, jogja Jakarta bali dsb. dan menarik perhatian dewasa muda berusia 20–35 tahun. Kelompok usia ini dikenal memiliki pola hidup dinamis, tingkat stres tinggi, dan keterlibatan yang fluktuatif dalam aktivitas fisik. Kondisi tersebut menimbulkan urgensi untuk menghadirkan pendekatan aktivitas fisik yang tidak hanya efektif meningkatkan kesehatan, tetapi juga

menyenangkan, mudah diakses, serta mampu membangun interaksi sosial.

Berdasarkan studi dari Journal of Human Sport and Exercise (2019), padel termasuk olahraga dengan intensitas sedang hingga tinggi yang efektif meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Bermain padel selama 60 menit dapat membakar 400–600 kalori tergantung intensitas dan tingkat keterampilan pemain. Aktivitas ini juga melibatkan kombinasi aerobik (bergerak, berlari kecil) dan anaerobik (gerakan cepat saat mengejar bola), sehingga sangat baik untuk melatih daya tahan jantung dan paru-paru.

Berkembangnya komunitas padel menunjukkan bahwa olahraga ini berpotensi menjadi gaya hidup baru. Gaya hidup menurut Sunarto

(dalam Silvy 2009) menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana mereka membelanjakan uang dan bagaimana mereka mengalokasikan waktu mereka. Aktivitas padel dinilai lebih ringan dari tenis, Tenis seperti dikatakan oleh (Magethi, B 1990) adalah jenis olahraga yang mencakup aspek –aspek tertentu. Untuk dapat bermain tenis baik kaum amatir, lebih lebih bagi pemain profesional, pemain dituntut menguasai teknik – teknik memukul bola, langkah serta gerakan tubuh yang sesuai. memiliki intensitas moderat, dan cocok bagi pemula. Selain itu, karakter permainannya yang menekankan kerja sama, ritme permainan cepat, dan lingkungan permainan yang tertutup mendorong partisipasi konsisten. Meskipun demikian, bukti ilmiah mengenai pengaruh padel terhadap indikator gaya hidup sehat seperti aktivitas fisik harian, pengelolaan stres, kualitas tidur, dan pilihan perilaku Kesehatan masih minim dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut serta menyediakan data empiris bagi pengembangan kebijakan dan program kesehatan berbasis olahraga.

Tumbuhnya komunitas padel di Indonesia, termasuk di Kota Solo, menunjukkan tren yang menguntungkan. Munculnya fasilitas padel menarik minat masyarakat dari berbagai latar belakang. Dengan fenomena ini, kami dapat mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana olahraga padel dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial.

Selain itu, tren gaya hidup sehat saat ini tidak hanya berfokus pada intensitas aktivitas fisik, tetapi juga pada keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengalaman setiap orang dan alasan mereka untuk terlibat dalam rutinitas olahraga tertentu.

Dengan demikian, penelitian ini harus dilakukan untuk mengevaluasi bagaimana olahraga padel memengaruhi gaya hidup sehat pada dewasa muda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif dari pengalaman subjektif para partisipan dan dari data kuantitatif dengan menggunakan pendekatan campuran

B. Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan mixed method untuk

mengevaluasi dampak olahraga padel terhadap gaya hidup sehat pada dewasa muda berusia 20-35 tahun di Solo. Metode kuantitatif mengukur indikator gaya hidup sehat, sedangkan metode kualitatif menggali pengalaman dan motivasi partisipasi. Populasi terdiri dari pemain padel yang berolahraga minimal dua kali sebulan, dengan jumlah responden kuantitatif 100 orang dan wawancara mendalam bagi 10 orang. Instrumen penelitian meliputi kuesioner gaya hidup sehat dan perangkat pelacak aktivitas. Prosedur pengumpulan data mencakup pengisian kuesioner, pengukuran aktivitas fisik, wawancara mendalam, dan analisis statistik. Data kuantitatif dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik, sedangkan data kualitatif melalui analisis tematik. Hasil dari integrasi kedua jenis data diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan kebijakan kesehatan yang berbasis olahraga padel.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Sebanyak 100 responden mengikuti penelitian yang terdiri atas 58 laki-laki (58%) dan 42 perempuan (42%). Berdasarkan kelompok usia, responden didominasi oleh usia 26–

30 tahun sebanyak 41 orang (41%), diikuti usia 20–25 tahun sebanyak 34 orang (34%) dan usia 31–35 tahun sebanyak 25 orang (25%). Frekuensi bermain padel menunjukkan bahwa sebagian besar responden bermain sebanyak 2–3 kali per minggu (52%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	Persentase (%)
Laki-laki	58	58
Perempuan	42	42
20–25 tahun	34	34
26–30 tahun	41	41
31–35 tahun	25	25
1 kali/minggu	28	28
2–3 kali/minggu	52	52
>3 kali/minggu	20	20

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 26–30 tahun yang merupakan kelompok dewasa muda dengan produktivitas kerja yang tinggi. Kelompok usia ini umumnya memiliki kesadaran yang semakin meningkat terhadap pentingnya menjaga kesehatan, namun sering menghadapi keterbatasan waktu akibat aktivitas pekerjaan dan kehidupan sosial. Kondisi tersebut menjadikan olahraga yang bersifat fleksibel,

menyenangkan, dan berbasis komunitas seperti padel lebih mudah diterima dibandingkan bentuk latihan konvensional.

Distribusi frekuensi bermain menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden bermain padel sebanyak dua hingga tiga kali setiap minggu. Frekuensi tersebut telah memenuhi rekomendasi aktivitas fisik mingguan yang dianjurkan oleh WHO, yaitu minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang setiap minggu. Tingginya partisipasi ini mengindikasikan bahwa padel berpotensi menjadi media aktivitas fisik yang mampu meningkatkan kepatuhan berolahraga karena mengombinasikan unsur kompetisi, hiburan, dan interaksi sosial. Temuan ini sejalan dengan kajian yang menyatakan bahwa padel merupakan olahraga yang memiliki hambatan teknis relatif rendah, menyenangkan, dan mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Tingkat Gaya Hidup Sehat

Tabel 2. Skor Gaya Hidup Sehat

Variabel	Mean±SD
Aktivitas fisik	4,34±0,49

Kualitas tidur	4,08±0,57
Pengelolaan stres	4,27±0,55
Perilaku hidup sehat	4,18±0,53
Total	4,22±0,46

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh indikator gaya hidup sehat berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata keseluruhan sebesar 4,22. Indikator aktivitas fisik memperoleh nilai tertinggi, diikuti oleh pengelolaan stres, perilaku hidup sehat, dan kualitas tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa responden yang aktif bermain padel tidak hanya memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik, tetapi juga mulai menerapkan perilaku hidup sehat secara lebih menyeluruh.

Tingginya skor pada aspek pengelolaan stres dan kualitas tidur menunjukkan bahwa manfaat olahraga padel tidak terbatas pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis. Karakter permainan yang dilakukan secara berpasangan, penuh interaksi sosial, serta berlangsung dalam suasana rekreatif memungkinkan pemain memperoleh manfaat emosional yang lebih besar

dibandingkan aktivitas olahraga individual. Kajian sistematis terbaru melaporkan bahwa olahraga padel berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, rasa percaya diri, serta penurunan kecemasan melalui kombinasi aktivitas fisik dan interaksi sosial

Hubungan Frekuensi Bermain Padel dengan Gaya Hidup Sehat

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel	r	Sig.
Frekuensi bermain– Aktivitas fisik	0,71	0,000
Frekuensi bermain– Pengelolaan stres	0,64	0,001
Frekuensi bermain– Kualitas tidur	0,59	0,002
Frekuensi bermain– Skor gaya hidup sehat	0,73	0,000

Analisis korelasi menunjukkan bahwa frekuensi bermain padel memiliki hubungan positif yang kuat dengan seluruh indikator gaya hidup sehat. Hubungan tertinggi ditemukan pada variabel aktivitas fisik ($r = 0,71$) dan skor gaya hidup sehat secara keseluruhan ($r = 0,73$), sedangkan hubungan dengan kualitas tidur berada pada kategori sedang hingga

kuat. Seluruh hubungan tersebut signifikan secara statistik ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa semakin sering seseorang bermain padel, semakin baik pula kecenderungan gaya hidup sehat yang dimilikinya.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa padel bukan hanya menjadi aktivitas olahraga sesaat, tetapi mampu membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Individu yang aktif mengikuti komunitas olahraga cenderung lebih termotivasi menjaga kondisi fisik, mengatur pola makan, memperbaiki kualitas tidur, serta mempertahankan aktivitas fisik rutin. Hal ini sesuai dengan kajian fisiologis olahraga raket yang menyatakan bahwa padel memiliki karakteristik aktivitas intermiten dengan intensitas sedang hingga tinggi yang mampu meningkatkan kebugaran sekaligus memberikan manfaat psikologis dan sosial yang mendorong keberlanjutan partisipasi olahraga

C. Pembahasan

Pengaruh Olahraga Padel terhadap Peningkatan Aktivitas Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi bermain padel

memiliki hubungan positif yang kuat terhadap aktivitas fisik responden ($r = 0,71$; $p < 0,001$). Selain itu, skor aktivitas fisik memperoleh nilai tertinggi dibandingkan indikator gaya hidup sehat lainnya dengan rata-rata sebesar $4,34 \pm 0,49$. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin sering seseorang mengikuti aktivitas padel, semakin tinggi pula tingkat aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil wawancara juga memperkuat temuan kuantitatif, di mana sebagian besar responden menyatakan bahwa padel membuat mereka lebih termotivasi untuk berolahraga secara rutin dibandingkan aktivitas fisik lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa padel bukan sekadar olahraga rekreasi, tetapi juga mampu menjadi sarana pembentukan kebiasaan hidup aktif pada kelompok dewasa muda.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui Health Promotion Model yang dikembangkan oleh Pender. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku hidup sehat terbentuk melalui kombinasi manfaat yang dirasakan (perceived benefits), hambatan yang dirasakan (perceived barriers), efikasi diri (self-efficacy), dan pengaruh lingkungan sosial. Dalam penelitian

ini, mayoritas responden menilai padel sebagai olahraga yang menyenangkan, mudah dipelajari, serta memberikan kesempatan untuk bersosialisasi sehingga manfaat yang dirasakan jauh lebih besar dibandingkan hambatan yang muncul. Kondisi tersebut meningkatkan kecenderungan individu untuk mempertahankan perilaku olahraga secara berkelanjutan. Dengan kata lain, persepsi positif terhadap padel menjadi faktor penting dalam pembentukan gaya hidup aktif.

Teori kedua yang mendukung hasil penelitian ini adalah Self-Determination Theory (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan. Menurut teori ini, seseorang akan mempertahankan suatu aktivitas apabila tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi, yaitu autonomy, competence, dan relatedness. Dalam konteks olahraga padel, pemain memiliki kebebasan menentukan waktu bermain (autonomy), merasakan peningkatan kemampuan bermain dari waktu ke waktu (competence), serta memperoleh hubungan sosial melalui komunitas (relatedness). Ketiga aspek tersebut membentuk motivasi intrinsik yang mendorong individu tetap aktif

berolahraga tanpa adanya tekanan dari pihak lain. Oleh karena itu, padel memiliki tingkat exercise adherence yang relatif tinggi dibandingkan olahraga individual yang bersifat monoton.

Selanjutnya, hasil penelitian juga dapat dijelaskan melalui Social Cognitive Theory yang dikembangkan oleh Bandura. Teori ini menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh interaksi timbal balik antara faktor individu, lingkungan, dan perilaku (reciprocal determinism). Keberadaan komunitas padel di Kota Solo memberikan lingkungan sosial yang mendukung sehingga responden memperoleh dorongan untuk terus bermain secara rutin. Selain itu, proses observational learning terjadi ketika pemain pemula belajar dari pemain yang lebih berpengalaman. Kondisi tersebut meningkatkan kepercayaan diri (self-efficacy) sehingga partisipasi olahraga menjadi lebih konsisten. Dukungan teman bermain juga memperkuat komitmen responden untuk mempertahankan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan kajian Sánchez-Alcaraz dan Courel-Ibáñez (2022) yang

menjelaskan bahwa padel merupakan olahraga raket dengan intensitas sedang hingga tinggi yang mampu meningkatkan aktivitas fisik, kebugaran kardiorespirasi, koordinasi gerak, serta menjadi strategi yang efektif dalam promosi kesehatan masyarakat. Kajian tersebut juga menegaskan bahwa karakter permainan padel yang sederhana, menyenangkan, dan mudah diakses menyebabkan tingkat partisipasi masyarakat lebih tinggi dibandingkan beberapa jenis olahraga lainnya. Selain manfaat fisiologis, padel juga berpotensi mengurangi perilaku sedentari karena mendorong individu untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh Guijarro-Herencia et al. (2023) yang menyatakan bahwa padel merupakan olahraga intermiten dengan kombinasi aktivitas aerobik dan anaerobik melalui sprint pendek, perubahan arah yang cepat, serta gerakan eksplosif yang dilakukan secara berulang. Karakteristik tersebut menghasilkan denyut jantung dan pengeluaran energi yang cukup tinggi sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani apabila dilakukan secara rutin. Selain itu, aktivitas fisik

pada padel melibatkan hampir seluruh kelompok otot tubuh sehingga memberikan manfaat terhadap kapasitas kardiorespirasi, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan otot.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Lauxtermann dan Stubbs (2025) menunjukkan bahwa padel merupakan olahraga yang tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (wellbeing), kepuasan hidup, serta integrasi sosial. Popularitas padel terus meningkat karena memiliki hambatan teknis yang relatif rendah, biaya yang semakin terjangkau, dan memberikan pengalaman olahraga yang menyenangkan. Karakteristik tersebut menjadikan padel sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang mampu meningkatkan kepatuhan masyarakat untuk berolahraga secara berkelanjutan dibandingkan aktivitas olahraga yang bersifat individual.

Hasil wawancara pada penelitian ini semakin memperkuat temuan tersebut. Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka sebelumnya jarang berolahraga secara rutin, namun setelah bergabung dengan komunitas padel mereka mulai meluangkan waktu

khusus untuk beraktivitas fisik sedikitnya dua hingga tiga kali setiap minggu. Beberapa responden juga mengungkapkan bahwa suasana permainan yang kompetitif tetapi tetap rekreatif membuat mereka tidak merasa sedang menjalani latihan fisik yang berat. Fenomena ini menunjukkan bahwa aspek kesenangan (enjoyment) menjadi faktor penting dalam meningkatkan kepatuhan terhadap aktivitas fisik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa olahraga padel memiliki potensi besar sebagai media promosi gaya hidup aktif pada kelompok dewasa muda. Integrasi antara aktivitas fisik, interaksi sosial, dan motivasi intrinsik menjadikan padel mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam olahraga secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pengembangan fasilitas padel dan pembentukan komunitas olahraga di berbagai daerah dapat menjadi salah satu strategi promotif untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik masyarakat sekaligus menurunkan prevalensi gaya hidup sedentari yang saat ini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga padel memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan gaya hidup sehat pada dewasa muda usia 20–35 tahun di Kota Solo. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa frekuensi bermain padel memiliki hubungan positif dan signifikan dengan peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, kualitas tidur, serta perilaku hidup sehat secara keseluruhan. Aktivitas fisik merupakan indikator dengan skor tertinggi, yang menunjukkan bahwa padel mampu mendorong individu untuk lebih aktif berolahraga secara teratur.

Hasil wawancara mendalam memperkuat temuan kuantitatif dengan menunjukkan bahwa padel tidak hanya dipandang sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai sarana rekreasi, pelepas stres, dan media membangun hubungan sosial. Suasana permainan yang menyenangkan, kompetitif, dan berbasis komunitas meningkatkan motivasi intrinsik responden untuk mempertahankan kebiasaan berolahraga. Selain itu, partisipasi dalam komunitas padel mendorong perubahan perilaku lain yang

mendukung gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi kebiasaan sedentari.

Integrasi hasil kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa olahraga padel memiliki manfaat multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Dengan karakteristik permainan yang mudah dipelajari, menyenangkan, serta dapat dilakukan oleh berbagai tingkat kemampuan, padel berpotensi menjadi salah satu alternatif aktivitas fisik berbasis komunitas yang efektif dalam mendukung program promosi kesehatan dan peningkatan kualitas hidup dewasa muda di Indonesia.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak LPPM Universitas Tunas Pembangunan yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan program pengabdian ini dengan nomor kontrak 008/PK-P/LPPM-UTP/III/2026.

Bantuan yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran kegiatan, dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan

manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi inspirasi untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian di masa mendatang

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2021). Social cognitive theory in health promotion and physical activity. *Health Psychology Review*, 15(4), 512–528.
- Clemente, F. M., Rico-González, M., Sánchez-Delgado, G., & Afonso, J. (2022). Padel practice and health-related outcomes: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6582. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116582>
- Creswell. (2015). Riset Perencanaan, dan evaluasi riset kualitatif dan kuantitatif Pendidikan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2023). Self-determination theory and physical activity participation. *Motivation Science*, 9(2), 135–151.
- Guijarro-Herraz, A., Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., Courel-Ibáñez, J., Muñoz, D., & Díaz-García, J. (2023). Physical demands and performance analysis in padel: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1284063. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1284063>
- <https://pendidikan-sains.fmipa.unesa.ac.id/post/padel-olahraga-baru-yang-viral-dan-siap-jadi-peluang-edukasi>
- Lauxtermann, S., & Stubbs, B. (2025). Mental health and wellbeing benefits of racket sports: Implications for padel participation. *Frontiers in Psychology*, 16, 1614448. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1614448>
- Magethi, B. (1999). *Tenis Para Bintang* (1st ed.). Aksara Bandung.
- Mandey, Sylvia L. 2009. Pengaruh Faktor Gaya hidup Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen. Vol6(1) 2009:92-100
- Muñoz, D., Sánchez-Alcaraz, B. J., Courel-Ibáñez, J., & García-Rubio, J. (2023). Physiological profile and energy expenditure during recreational padel match play. *Biology of Sport*, 40(3), 731–739.
- Pender, N. J. (2021). Health Promotion Model: Applications in physical activity behavior. *Nursing Science Quarterly*, 34(2), 113–120.
- Pradas, F., García-Giménez, A., Toro-Román, V., Sánchez-Alcaraz, B. J., Castellar, C., & Carrasco, L. (2023). Physiological responses, physical demands and health benefits of padel: A review. *Sports*, 11(9), 174. <https://doi.org/10.3390/sports11090174>
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., Courel-Ibáñez, J., Muñoz, D., Sánchez-Pay, A., & García-Rubio, J. (2022). The role of padel in promoting health-enhancing physical activity: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11),
- Warburton, D. E. R., Bredin, S. S. D., & Health Canada Research Group.

(2022). Health benefits of physical activity: The evidence. Canadian Medical Association Journal, 194(18), E648–E656.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.