

Demam Padel di Indonesia: Olahraga Hits Kaya Manfaat

Category: LIFESTYLE

written by Redaksi | February 23, 2026



BANDA ACEH – Dunia olahraga tanah air tengah menyambut tren baru yang fenomenal. Memasuki Februari 2026, Indonesia resmi dilanda “[Demam Padel](#)”, sebuah olahraga raket yang memadukan elemen tenis dan squash. Populer di kalangan milenial hingga kaum urban, lapangan Padel kini terus menjamur di kota-kota besar seperti Jakarta, Bali, hingga Surabaya.

Bukan sekadar [gaya hidup](#), masifnya pertumbuhan Padel di Indonesia membawa sederet dampak positif, mulai dari aspek kesehatan fisik hingga potensi ekonomi kreatif yang menjanjikan.

Apa Itu Padel dan Mengapa Begitu Populer?

Padel dimainkan secara ganda (2 vs 2) di lapangan tertutup dinding kaca yang ukurannya lebih kecil dari lapangan tenis. Keunikan utamanya terletak pada penggunaan dinding sebagai bagian dari permainan, serta [raket padel](#) yang tidak bersenar.

Beberapa alasan mengapa Padel sangat cepat diterima di Indonesia antara lain:

Mudah Dipelajari: Bagi pemula, Padel jauh lebih mudah dikuasai dibandingkan tenis lapangan.

Sangat Sosial: Format permainan ganda dan lapangan yang lebih dekat memudahkan interaksi antar pemain.

Faktor Gaya Hidup: Fasilitas lapangan yang estetik dan modern menjadikannya favorit untuk konten media sosial.

Dampak Positif bagi Kesehatan dan Mental

Selain menyenangkan, Padel menawarkan manfaat kesehatan yang komprehensif. Bermain Padel secara rutin dapat:

Meningkatkan Kardiovaskular: Gerakan cepat dan konstan sangat efektif membakar kalori dan melatih kekuatan jantung.

Melatih Refleks dan Koordinasi: Penggunaan dinding kaca menuntut konsentrasi tinggi dan koordinasi tangan-mata yang presisi.

Mengurangi Stres: Sebagai olahraga sosial, Padel menjadi sarana pelepasan hormon endorfin yang efektif untuk menjaga kesehatan mental di tengah hiruk-pikuk kota.

Efek Domino Ekonomi: Industri Sportainment Melejit

Fenomena ini tidak hanya menguntungkan para pemain, tetapi

juga menggerakkan roda ekonomi lokal. Meningkatnya permintaan akan lapangan Padel memicu investasi di sektor properti dan hiburan (sportainment).

Peluang Bisnis Lapangan: Pembangunan klub-klub Padel eksklusif yang dilengkapi kafe dan area lifestyle.

Penjualan Perlengkapan: Penjualan raket, sepatu khusus, hingga apparel lokal mulai menyesuaikan dengan tren Padel.

Sport Tourism: Bali kini menjadi destinasi utama Padel di Asia Tenggara, menarik turis mancanegara untuk bertanding sambil berlibur.

Masa Depan Padel di Indonesia

Melihat antusiasme yang ada, para pakar industri olahraga memprediksi Padel akan menjadi olahraga arus utama (mainstream) di Indonesia bersaing dengan badminton dan futsal. Dukungan dari berbagai komunitas dan penyelenggaraan turnamen skala nasional diprediksi akan semakin memperkuat posisi Padel dalam peta olahraga nasional.