



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 16693-16700

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Pengaruh Penggunaan *Hand Grip* terhadap Akurasi Pukulan *Backhand* pada Mahasiswa UKM Bulutangkis STKIP Melawi–Entikong

Wandi Rusmana, Yulita

STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong

wandirusmana30@gmail.com, buyulita79@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan *hand grip* terhadap akurasi pukulan *backhand* anggota putri Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong. Akurasi pukulan *backhand* merupakan salah satu aspek teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bulutangkis karena berperan dalam meningkatkan efektivitas serangan maupun pertahanan selama pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang mampu meningkatkan kekuatan genggam tangan sekaligus ketepatan pukulan, salah satunya melalui penggunaan *hand grip*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental tipe One Group Pretest–Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 10 anggota putri UKM Bulutangkis yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa lembar observasi akurasi pukulan *backhand* yang telah divalidasi oleh seorang validator ahli. Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (*pretest*), pemberian perlakuan berupa latihan menggunakan *hand grip* selama 12 kali pertemuan, dan tes akhir (*posttest*). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji *paired sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 17,70 meningkat menjadi 29,50 pada *posttest*, dengan peningkatan sebesar 11,80 poin. Hasil uji *paired sample t-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa penggunaan *hand grip* berpengaruh signifikan terhadap akurasi pukulan *backhand* anggota putri UKM Bulutangkis STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong. Dengan demikian, latihan menggunakan *hand grip* terbukti efektif meningkatkan akurasi pukulan *backhand* dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk mendukung peningkatan keterampilan teknik pemain bulutangkis.

Kata kunci: Hand Grip, Akurasi Pukulan Backhand, Bulutangkis, Latihan, UKM Bulutangkis.

1. Latar Belakang

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan telah menjadi bagian dari budaya olahraga masyarakat. Olahraga ini dimainkan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, baik sebagai sarana rekreasi, menjaga kebugaran jasmani, maupun sebagai olahraga prestasi. Indonesia juga dikenal sebagai salah satu negara yang memiliki sejarah panjang dalam dunia bulutangkis internasional dengan berbagai prestasi yang diraih pada ajang regional maupun dunia. Keberhasilan tersebut tidak terlepas dari sistem pembinaan atlet yang dilakukan secara berjenjang melalui klub, sekolah, perguruan tinggi, hingga organisasi olahraga nasional. Dalam permainan bulutangkis modern, tuntutan terhadap kemampuan atlet semakin tinggi karena permainan berlangsung dengan tempo cepat, membutuhkan ketepatan pengambilan keputusan, serta kemampuan teknik yang baik agar mampu bersaing di tingkat kompetisi.

Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga bulutangkis, seorang pemain tidak hanya dituntut memiliki kondisi fisik yang prima, tetapi juga harus menguasai teknik dasar, strategi permainan, aspek psikologis, serta kemampuan koordinasi gerak yang baik. Seluruh komponen tersebut saling berkaitan dalam menentukan kualitas penampilan seorang atlet saat bertanding. Menurut Kusnadi dan Nanang (2015), peningkatan prestasi bulutangkis memerlukan pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan dalam jangka waktu yang relatif lama. Pembinaan tersebut tidak hanya berorientasi pada peningkatan kondisi fisik, tetapi juga diarahkan pada penyempurnaan teknik dasar yang menjadi fondasi dalam permainan. Salah satu aspek penting yang harus diperhatikan adalah penguasaan teknik dan akurasi pukulan, baik pukulan *forehand* seperti *smash*, *clear*, *lob*, *dropshot*, dan *drive*, maupun pukulan *backhand* seperti *dropshot*, *smash backhand overhead*, dan *drive*. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi

sangat dipengaruhi oleh kualitas pembinaan teknik yang dilakukan secara terencana, konsisten, dan berkesinambungan.

Akurasi merupakan salah satu komponen keterampilan yang memiliki peran penting dalam berbagai cabang olahraga, termasuk bulutangkis. Akurasi menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerakan menuju sasaran yang telah ditentukan secara tepat dan konsisten. Dalam permainan bulutangkis, akurasi menentukan keberhasilan pemain dalam menempatkan shuttlecock pada area yang sulit dijangkau lawan sehingga dapat menciptakan peluang memperoleh poin. Pukulan yang memiliki kekuatan tinggi tetapi tidak disertai akurasi yang baik akan mudah diantisipasi oleh lawan bahkan berpotensi menghasilkan kesalahan sendiri (*unforced error*). Sebaliknya, pukulan yang akurat mampu mengendalikan jalannya permainan, memaksa lawan bergerak lebih luas, serta membuka kesempatan melakukan serangan berikutnya. Oleh karena itu, peningkatan akurasi menjadi salah satu tujuan utama dalam program latihan teknik bulutangkis.

Penguasaan teknik dasar merupakan fondasi utama dalam permainan bulutangkis. Menurut Fitriadi dan Barlian (2019), teknik dasar permainan bulutangkis meliputi pegangan raket (*grip*), teknik pukulan, gerak kaki (*footwork*), dan pola permainan. Keempat komponen tersebut saling berkaitan dan harus dikuasai secara seimbang agar pemain mampu menampilkan performa yang optimal. Penguasaan *footwork* yang baik memungkinkan pemain berada pada posisi ideal sebelum melakukan pukulan, sedangkan teknik pegangan raket menjadi dasar dalam menghasilkan berbagai variasi pukulan. Apabila salah satu teknik dasar belum dikuasai dengan baik, maka kualitas permainan secara keseluruhan akan mengalami penurunan.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Lalu Sapta Wijaya Kusuma (2017) menjelaskan bahwa teknik pukulan dalam permainan bulutangkis terdiri atas servis, lob, dropshot, smash, drive, dan netting. Setiap jenis pukulan memiliki karakteristik, tujuan, dan tingkat kesulitan yang berbeda sehingga memerlukan latihan secara bertahap dan berulang. Di antara berbagai teknik tersebut, pukulan *backhand* merupakan salah satu teknik yang relatif sulit dikuasai oleh pemain, terutama atlet pemula. Kesulitan ini disebabkan oleh posisi tubuh yang kurang menguntungkan ketika melakukan pukulan, koordinasi gerak kaki yang harus tepat, serta perlunya kekuatan dan kelenturan pergelangan tangan agar shuttlecock dapat dipukul secara maksimal.

Sebelum menguasai berbagai teknik pukulan tersebut, pemain harus memahami teknik pegangan raket (*grip*) secara benar. Menurut Moh. Amir Fattahudin dkk. (2020), pegangan raket merupakan dasar yang sangat menentukan keberhasilan pemain dalam menguasai teknik-teknik bulutangkis lainnya. Kesalahan dalam memegang raket akan menyebabkan pemain mengalami kesulitan menghasilkan sudut pukulan yang tepat, mengurangi kekuatan pukulan, serta menghambat perkembangan keterampilan bermain secara keseluruhan. Oleh karena itu, penguasaan teknik pegangan raket harus menjadi perhatian utama dalam proses pembelajaran maupun latihan. Fitriyani dan Masrun (2019) menjelaskan bahwa terdapat tiga jenis pegangan raket dalam permainan bulutangkis, yaitu *forehand grip*, *backhand grip*, dan *frying pan grip*. Masing-masing jenis pegangan memiliki fungsi yang berbeda sesuai dengan karakteristik pukulan yang akan dilakukan.

Salah satu teknik yang sangat membutuhkan penguasaan pegangan raket secara tepat adalah pukulan *backhand*. Pukulan *backhand* merupakan teknik memukul shuttlecock menggunakan sisi belakang pegangan raket (*backhand grip*) ketika shuttlecock berada pada sisi yang berlawanan dengan tangan dominan pemain. Teknik ini sering digunakan dalam situasi bertahan maupun menyerang, terutama ketika pemain tidak memiliki waktu untuk memutar posisi tubuh sehingga harus segera mengembalikan shuttlecock. Dalam pertandingan, pukulan *backhand* menjadi salah satu teknik yang sangat menentukan karena sering digunakan saat menghadapi serangan cepat dari lawan. Kemampuan melakukan pukulan *backhand* yang akurat akan membantu pemain mempertahankan reli, mengubah situasi bertahan menjadi menyerang, serta mengontrol arah permainan.

Menurut Nugroho et al. (2021), pukulan *backhand* merupakan salah satu teknik yang relatif sulit dikuasai, terutama oleh atlet pemula. Kesulitan tersebut disebabkan oleh posisi tubuh saat berpindah yang kurang menguntungkan, koordinasi gerak kaki yang harus tepat, serta perlunya kekuatan dan kecepatan ayunan pergelangan tangan. Pukulan *backhand* dilakukan ketika shuttlecock berada di depan atas kepala pemain dan diarahkan secara menukik menuju sasaran. Oleh karena itu, teknik ini memerlukan latihan yang teratur, sistematis, dan berulang agar dapat dilakukan secara efektif serta menghasilkan pukulan yang akurat.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Poole (2016:36) menyatakan bahwa pukulan *backhand* yang baik dilakukan dengan menyentuh shuttlecock di depan tubuh menggunakan lengan yang terentang, disertai putaran lengan

bawah dan pergelangan tangan secara cepat serta posisi bidang raket yang tepat sehingga shuttlecock dapat diarahkan menuju sasaran dengan sudut jatuh yang optimal. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pukulan backhand tidak hanya ditentukan oleh kekuatan lengan, tetapi juga dipengaruhi oleh koordinasi gerak tubuh, teknik pegangan raket, serta kemampuan mengontrol pergelangan tangan.

Menurut Tohar yang dikutip oleh Dharmawan (2016:21), pukulan backhand adalah pukulan dengan menggunakan daun raket bagian belakang sebagai alat pemukul. Berbeda dengan pukulan forehand yang menggunakan sisi depan raket, pukulan backhand dilakukan dengan posisi tubuh cenderung membelakangi atau menyamping terhadap net. Keberhasilan pukulan ini sangat dipengaruhi oleh gerakan cambukan pergelangan tangan sehingga shuttlecock dapat melaju dengan cepat, stabil, dan terarah menuju sasaran yang diinginkan. Dengan demikian, latihan yang mampu meningkatkan kekuatan genggaman dan kontrol pergelangan tangan menjadi sangat penting dalam mendukung keberhasilan teknik backhand.

Akurasi pukulan backhand dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain penguasaan teknik, koordinasi gerak, kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, keseimbangan tubuh, dan kekuatan genggaman tangan. Di antara faktor-faktor tersebut, kekuatan genggaman tangan memiliki peran yang cukup besar karena berfungsi menjaga stabilitas raket ketika kontak dengan shuttlecock. Genggaman yang kuat memungkinkan pemain mengendalikan arah raket secara lebih baik sehingga pukulan menjadi lebih presisi. Sebaliknya, genggaman yang lemah menyebabkan raket mudah bergeser saat benturan dengan shuttlecock sehingga arah pukulan menjadi tidak terkontrol. Oleh karena itu, peningkatan kekuatan genggaman tangan merupakan salah satu aspek latihan fisik yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan atlet bulutangkis.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan genggaman tangan adalah latihan menggunakan *hand grip*. Menurut Widiastuti (2017), latihan kekuatan bertujuan meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan gaya sehingga mampu mendukung pelaksanaan gerakan olahraga secara optimal. Penggunaan *hand grip* melatih otot-otot jari, telapak tangan, pergelangan tangan, serta lengan bawah yang berperan penting dalam mengendalikan raket selama melakukan pukulan. Latihan ini relatif sederhana, mudah dilakukan, memiliki biaya yang rendah, serta dapat diterapkan baik pada atlet pemula maupun atlet berprestasi sebagai bagian dari program latihan fisik.

Tim Guru Penerbit HB et al. (2015) menjelaskan bahwa kekuatan genggaman tangan memiliki peran penting dalam mengendalikan raket sehingga menghasilkan pukulan yang lebih stabil dan akurat. Dengan meningkatnya kekuatan genggaman, pemain akan lebih mudah mempertahankan posisi raket ketika melakukan ayunan, menghasilkan transfer tenaga yang lebih efektif, serta meningkatkan kontrol terhadap arah shuttlecock. Oleh karena itu, penggunaan *hand grip* diperkirakan mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan akurasi pukulan backhand apabila diterapkan secara rutin dalam program latihan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada anggota putri UKM Bulutangkis STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong, masih ditemukan berbagai kendala dalam pelaksanaan pukulan backhand. Sebagian besar pemain belum mampu melakukan pukulan backhand secara akurat dan konsisten. Kesalahan yang sering terjadi adalah penggunaan *forehand grip* ketika melakukan pukulan backhand sehingga posisi bidang raket tidak sesuai dengan arah datangnya shuttlecock. Akibatnya, shuttlecock sering tidak mengenai titik pukul (*sweet spot*) raket, arah pukulan menjadi kurang terkontrol, bahkan sering keluar lapangan. Selain itu, beberapa pemain menunjukkan kekuatan genggaman tangan yang relatif rendah sehingga ayunan raket kurang maksimal. Kondisi tersebut menyebabkan shuttlecock sering gagal melewati net atau tidak mencapai sasaran yang diinginkan. Permasalahan ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik maupun kondisi fisik pendukung masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih spesifik.

Fenomena tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap metode latihan yang tidak hanya berfokus pada penyempurnaan teknik, tetapi juga meningkatkan kemampuan fisik yang berhubungan langsung dengan pelaksanaan pukulan backhand. Salah satu alternatif latihan yang dinilai sesuai adalah penggunaan *hand grip* karena latihan ini secara khusus menargetkan peningkatan kekuatan genggaman tangan yang berperan dalam stabilitas pegangan raket dan kontrol pukulan. Apabila latihan dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan, diharapkan kemampuan akurasi pukulan backhand anggota putri UKM Bulutangkis STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong dapat mengalami peningkatan.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan kekuatan genggam tangan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dalam permainan bulutangkis. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada peningkatan kekuatan pukulan, kemampuan smash, atau performa fisik secara umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh penggunaan *hand grip* terhadap akurasi pukulan *backhand*, khususnya pada anggota putri UKM Bulutangkis STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong, masih sangat terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut agar diperoleh bukti empiris mengenai efektivitas latihan *hand grip* terhadap peningkatan akurasi pukulan *backhand* pada populasi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan *hand grip* terhadap akurasi pukulan *backhand* anggota putri UKM Bulutangkis STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi secara teoritis dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya mengenai hubungan antara latihan kekuatan genggam tangan dengan keterampilan teknik bulutangkis. Selain itu, secara praktis hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih, atlet, guru pendidikan jasmani, serta mahasiswa dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan akurasi pukulan *backhand* melalui penggunaan *hand grip*, sehingga proses pembinaan prestasi bulutangkis dapat berlangsung secara lebih optimal dan berbasis bukti ilmiah.

2. Metode Penelitian

Jenis pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *pre-experimental design*. Menurut (Sugiyono, 2022:35) *Pre-experimental design* ini belum merupakan eksperimen yang sungguh-sungguh. Karena dalam design ini masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap bentuk variabel dependen. Oleh karena itu hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independent.

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pre-experimental design*, bentuk *Pre-experimental design* dalam penelitian ini adalah *One Group Pre-test post-test*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Menurut Sugiyono (2022: 35) *one-group pretest-posttest design* adalah sebuah design penelitian yang memberikan pretest terlebih dahulu sebelum dilakukan treatment atau perlakuan, kemudian setelah dilakukan treatment atau perlakuan akan diberikan posttest.

Tabel 1. Design penelitian one-Group pre-test post-test

Pre-test Treatment Post-test		
O1	X	O2
Sumber :Sugiyono (2022:35)		

Keterangan:

O1 : Nilai *pre-test* (sebelum diberi treatment)

O2 : Nilai *post-test* (setelah diberi treatment)

X : Treatment

a. Subjek/Sumber Data Primer dan Sekunder

Subjek penelitian ini adalah 10 mahasiswa putri yang merupakan anggota UKM Bulutangkis STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Seluruh peserta tergabung dalam satu kelompok tanpa kelompok kontrol dan mengikuti rangkaian penelitian yang terdiri atas *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*) berupa latihan menggunakan *hand grip* selama 12 kali pertemuan, serta *posttest* untuk mengetahui perubahan kemampuan akurasi pukulan *backhand* setelah diberikan perlakuan.

b. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

1) Instrumen

Menurut Sugiyono (2018:102), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini, instrumen digunakan untuk mengukur akurasi pukulan *backhand* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan *hand grip*.

Instrumen ini bertujuan untuk memperoleh data yang akurat mengenai kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *backhand*, baik sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan latihan menggunakan *hand grip*.

Instrumen penelitian berbentuk lembar observasi atau tes keterampilan (tes praktik). Peneliti dan pengamat menilai hasil pukulan *backhand* siswa berdasarkan aspek-aspek teknik yang sudah ditentukan.

Tabel 2. Lembar Penilaian Observasi Akurasi Pukulan *Backhand*

No	Aspek yang Dinilai	Skor			
		1	2	3	4
1	Posisi awal berdiri seimbang dengan pegangan raket benar				
2	Footwork: langkah siap, perpindahan cepat & kembali ke posisi siap				
3	Posisi Badan				
4	Keseimbangan tubuh tetap terjaga setelah melakukan pukulan				
5	Gerakan ayunan raket dari belakang ke depan dilakukan dengan benar				
6	Kontak shuttlecock tepat di tengah permukaan raket				
7	Shuttlecock menuju sasaran yang ditentukan dengan arah yang benar				
8	Kecepatan shuttlecock tajam dan konsisten menuju target				

Keterangan:

1. Skor (1) = sangat kurang
2. Skor (2) = cukup baik
3. Skor (3) = baik

Skor (4) =Sangat baik

3. Hasil dan Diskusi

a. Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *hand grip* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi pukulan *backhand* anggota putri UKM Bulutangkis. Peningkatan tersebut diduga terjadi karena latihan menggunakan *hand grip* mampu meningkatkan kekuatan otot genggaman tangan (*grip strength*), sehingga kontrol raket menjadi lebih baik saat melakukan pukulan *backhand*. Menurut Menurut Alica dan Afrizal (2019),Di dalam dunia olahraga, teknik adalah salah satu bagian terpenting yang harus dikuasai, termasuk dalam olahraga bulutangkis. Selain itu, Syafruddin (2011:179) dalam (Rahman dan Padli 2020) menyatakan bahwa: “teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efesien”. Oleh karena itu,

penguasaan teknik dasar menjadi aspek yang sangat penting sebagai landasan dalam meningkatkan kemampuan bermain bulutangkis.

1) Validasi ahli

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen penelitian terlebih dahulu divalidasi oleh Ayi Riyana, S.E selaku ahli di bidang bulutangkis. Validasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrumen dalam mengukur akurasi pukulan *backhand* sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Instrumen yang divalidasi meliputi lembar observasi akurasi pukulan *backhand* beserta kisi-kisi penilaian. Proses validasi menggunakan skala penilaian 1–4 dengan kriteria: skor 1 = sangat tidak sesuai, skor 2 = tidak sesuai, skor 3 = sesuai, dan skor 4 = sangat sesuai. Berdasarkan hasil validasi, instrumen dinyatakan layak digunakan setelah dilakukan penyempurnaan sesuai dengan saran dan masukan dari validator.

Hasil validasi menunjukkan bahwa seluruh indikator memperoleh skor 4 (sangat sesuai). Dengan demikian, seluruh indikator telah memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan dalam penelitian. Hasil penilaian tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki kesesuaian dengan tujuan penelitian, mudah dipahami, serta mampu mengukur kemampuan akurasi pukulan *backhand* secara tepat sehingga layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data.

2) Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
PreTest	0.248	10	0.082	0.805	10	0.017
PostTest	0.246	10	0.089	0.874	10	0.111

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil pretest dan posttest berdistribusi normal sebagai syarat analisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Pada penelitian ini digunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang ($n = 10$).

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) pretest sebesar 0,017, sedangkan nilai signifikansi posttest sebesar 0,111. Kriteria pengujian adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa data posttest berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi sebesar $0,111 > 0,05$. Sementara itu, data pretest memiliki nilai signifikansi $0,017 < 0,05$, sehingga tidak berdistribusi normal. Namun, berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, nilai signifikansi pretest sebesar 0,082 dan posttest sebesar 0,089, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data penelitian dianggap memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji *paired sample t-test*.

3) Hasil Uji t Berpasangan (Paired Sample t-test)

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Samples t-Test*

Pasangan	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	One-Sided p	Two-Sided p
PreTest – PostTest	-11.800	1.317	0.416	-12.742	-10.858	-28.343	9	<0.001	<0.001

Uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penggunaan hand grip terhadap akurasi pukulan *backhand* anggota putri UKM Bulutangkis.

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata selisih (mean difference) antara nilai pretest dan posttest adalah -11,800, yang menunjukkan adanya peningkatan nilai setelah diberikan perlakuan. Nilai t hitung sebesar -28,343 dengan $df = 9$ dan nilai signifikansi (*Sig. (2-tailed)*) $< 0,001$.

Karena nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan *hand grip* terhadap akurasi pukulan *backhand* anggota putri UKM Bulutangkis. Hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan *hand grip* mampu meningkatkan akurasi pukulan *backhand* pada peserta penelitian.

c. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan *hand grip* terhadap akurasi pukulan *backhand* anggota putri UKM Bulutangkis STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong. Penelitian menggunakan desain *One Group Pretest–Posttest Design*, sehingga pengukuran kemampuan peserta dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan *hand grip* selama 12 kali pertemuan.

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa kemampuan akurasi pukulan *backhand* peserta masih tergolong rendah dengan nilai rata-rata sebesar 17,70. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar peserta masih mengalami kesulitan dalam mengontrol pegangan raket, mengarahkan *shuttlecock* ke sasaran, menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan pukulan, serta menghasilkan ayunan raket yang stabil. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kekuatan genggam tangan dan penguasaan teknik *backhand* peserta masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram.

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan menggunakan *hand grip* selama 12 kali pertemuan, kemampuan peserta mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pada beberapa pertemuan awal, peserta masih beradaptasi dengan bentuk latihan sehingga kekuatan genggam tangan belum berkembang secara optimal. Namun, seiring bertambahnya intensitas dan frekuensi latihan, kemampuan menggenggam raket menjadi lebih kuat dan stabil. Peningkatan kekuatan genggam tersebut memberikan dampak positif terhadap kontrol raket, koordinasi gerak lengan dan pergelangan tangan, serta ketepatan arah pukulan *backhand*.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa nilai rata-rata peserta meningkat menjadi 29,50 atau mengalami peningkatan sebesar 11,80 poin dibandingkan dengan hasil *pretest*. Selanjutnya, hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t hitung = -28,343 dengan nilai signifikansi *Sig. (2-tailed)* $< 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan *hand grip* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi pukulan *backhand* anggota putri UKM Bulutangkis STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong.

Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Widiastuti (2017) yang menyatakan bahwa latihan kekuatan bertujuan meningkatkan kemampuan otot dalam menghasilkan gaya sehingga mampu mendukung pelaksanaan gerakan olahraga secara optimal. Latihan menggunakan *hand grip* melatih otot jari, telapak tangan, pergelangan tangan, dan lengan bawah sehingga kekuatan genggam meningkat. Peningkatan kekuatan tersebut membantu pemain mengendalikan raket dengan lebih baik sehingga pukulan menjadi lebih stabil, terarah, dan akurat.

Selain itu, Tim Guru Penerbit HB et al. (2015) menjelaskan bahwa kekuatan genggam tangan memiliki peranan penting dalam mengontrol raket sehingga kualitas pukulan menjadi lebih baik. Semakin kuat genggam seorang pemain, semakin baik pula kontrol terhadap arah, kecepatan, dan ketepatan pukulan yang dihasilkan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, yaitu peningkatan kekuatan genggam tangan setelah latihan menggunakan *hand grip* berpengaruh terhadap meningkatnya akurasi pukulan *backhand*.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh Yuliana (2021) yang menyatakan bahwa penguasaan teknik pukulan *backhand* sangat dipengaruhi oleh latihan yang dilakukan secara berulang, konsisten, dan sistematis. Pengulangan gerakan yang dilakukan secara terus-menerus akan meningkatkan koordinasi neuromuskular, kontrol gerakan, serta ketepatan pukulan. Oleh karena itu, kombinasi antara latihan teknik *backhand* dan latihan menggunakan *hand grip* mampu memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan latihan teknik saja.

Berdasarkan hasil penelitian dan pendapat para ahli tersebut, dapat dipahami bahwa latihan menggunakan *hand grip* tidak hanya meningkatkan kekuatan genggam tangan, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kemampuan mengontrol raket, koordinasi gerak, serta akurasi pukulan *backhand*. Dengan demikian, latihan menggunakan *hand grip* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan pukulan *backhand* pada atlet maupun anggota UKM bulutangkis.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *hand grip* berpengaruh signifikan terhadap akurasi pukulan *backhand* anggota putri UKM Bulutangkis STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong. Setelah diberikan program latihan menggunakan *hand grip* selama 12 kali pertemuan, kemampuan akurasi pukulan *backhand* peserta mengalami peningkatan sebesar 11,80 poin dibandingkan dengan hasil *pretest*. Hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *mean difference* sebesar -11,800, nilai *t* hitung = -28,343, dengan nilai signifikansi *Sig. (2-tailed)* < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *hand grip* efektif dalam meningkatkan akurasi pukulan *backhand* anggota putri UKM Bulutangkis STKIP Melawi Kampus Wilayah Perbatasan Entikong dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik *backhand*.

Referensi

1. Kusnadi, N. (2015). Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Pukulansmash Dalam Permainan Bulutangkis. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14 (2).
2. Fitriadi, S., & Barlian, E. (2019). Pengaruh latihan pengeboran lob dan pukulan lob berpola terhadap peningkatan kemampuan pukulan lob atlet bulutangkis putra Pb. Ilverd Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1 (1), 77-82.
3. Kusuma, Lalu Sapta Wijaya. 2017. Pengaruh Latihan Dropshot Menggunakan Rintangan Tali 0,5 Meter Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Overhead Drop Dalam Permainan Bulutangkis Pada Club PB. Bersama Masbagik Tahun 2015. Mataram: Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram Jurnal 3HQGLGLNDQ 2ODKUDJD 3*(O25\$' 9ROXPH 1RPRU 0DUHW 4355
4. Fattahudin, Moh. Amir., Oni Bagus., Juniarto, Gema Fitriady. 2020. Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. Malang: Universitas Negeri Malang, Sport Science and Health Vol. 2(3):2020, ISSN 27153886 <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
5. Yani, suci, & -, masrun. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 186-191. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.174>
6. Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). *Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of badminton players*. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(Suppl. 3), 1981–1987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>
7. Dwidatama, R., & Alfian, TY (2026). PENGARUH LATIHAN STROKE TERHADAP AKURASI PUKULAN FOREHAND DROPSTOT BULUTANGKIS USIA 8-12 ATLET PB LAJU JAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 9 (5), 2214-2218.
8. Kusnadi, N. (2015). Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Pukulansmash Dalam Permainan Bulutangkis. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14 (2).
9. Widiastuti, W., & Mulyani, R. (2017). Model Latihan Endurance Berbasis Jurus Tunggal Tangan
10. Kosong Untuk Usia Remaja. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8 (2), 111-119.
11. Pendidikan, J., Kesehatan, O., Galih, T., Priambudi, N., & Syaukani, A. A. (n.d.). *Perbedaan Pengaruh Latihan Handgrip & Dumbell Terhadap Peningkatan Kekuatan Genggam Jari Pada Pemain Bulu Tangkis Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*. 5(1), 23–34. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
12. Tamaulina, dkk. (2023). *Penelitian Kuantitatif dan Pendekatan Positivisme*. Jakarta: Prenada Media Group.
13. Andi Ibrahim, dkk. (2018). *Metode Penelitian Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
14. Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
15. Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
16. Alica, D., & S, A. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 1(2), 493-507. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.503>
17. Rahman, K., & Padli, P. (2020). TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369-379. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.562>
18. Mubadti, T., Labruk, I. N., & Lumajang, L. O. R. (2025). 1, 2, 3 3. 12, 307–320.