

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL WRIST* TERHADAP *BACKHAND LOB*
ATLET BULUTANGKIS PEMULA SAHABAT *BADMINTON ACADEMY***

Djoni Irvansi¹, Azizil Fikri², Niku saputra³.
^{1,2,3} Universitas PGRI Silampari

¹djoniirvansi02@gmail.com, ²azil_azizil@yahoo.com, ³saputraniku@gmail.com.

ABSTRACT

This study aimed to determine whether there was a significant improvement in the backhand lob performance of beginner athletes at Sahabat Badminton Academy following the implementation of dumbbell wrist training. The study employed a quantitative approach using an experimental method. A total sampling method was used to select 20 athletes, and data were collected through testing and measurement, then analyzed using a t-test at a 5% significance level. The results showed a substantial difference between the pre-test mean score (38.25) and the post-test mean score (57.05). Furthermore, the t-test yielded a significance value of 0.001 (< 0.05), indicating a significant difference following the dumbbell wrist training intervention. Based on these findings, it can be concluded that dumbbell wrist training has a significant effect on the backhand lob ability of beginner badminton athletes at Sahabat Badminton Academy.

Keywords: Badminton, Backhand Lob, Dumbbell Wrist, Sahabat Badminton Academy.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapatnya signifikan peningkatan *Backhand Lob* atlet setelah menerapkan latihan *Dumbbell Wrist* pada atlet pemula di *Sahabat Badminton Academy*. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode sampling total sebanyak 20 atlet, sedangkan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode tes dan pengukuran dan dianalisis menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5%. Hasil Penelitian Menunjukkan selisih rata-rata yang cukup jauh setelah dibandingkan skor *pretest* 38,25 dan *posttest* 57,05. Selain itu hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 (< 0,05) yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikansi setelah atlet diberikan perlakuan berupa latihan *dumbbell Wrist*. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *dumbbell wrist* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *backhand lob* atlet bulutangkis pemula di *Sahabat Badminton Academy*.

Kata Kunci: Bulutangkis, *Backhand Lob*, *Dumbbell Wrist*, *Sahabat badminton Academy*.

A. Pendahuluan

Pesatnya perkembangan sekolah atau klub sebagai wadah pembinaan olahraga bulutangkis

kini semakin terlihat, baik di kota-kota besar maupun diberbagai daerah terpencil. Keberhasilan seorang pemain bulutangkis dicapai

melalui rutinitas latihan yang disiplin dan penuh dedikasi. Ciri khas dari permainan bulutangkis adalah olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik yang baik serta kondisi fisik yang optimal, sambil tetap memperhatikan aspek teknik dan mental.

Peforma atlet akan mengalami peningkatan apabila latihan dilakukan secara berkelanjutan. Menurut Hasyim dan Saharullah (2020:17), latihan merupakan suatu bentuk kegiatan olahraga yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mengembangkan kemampuan atlet sehingga mencapai kemampuan jasmani dan rohani yang optimal sehingga mencapai tujuan yang direncanakan.

Dalam cabang olahraga bulutangkis, berbagai teknik pukulan menjadi aspek fundamental yang harus dikuasai atlet, termasuk pukulan *backhand lob*. Menurut Ikhtiar, dkk (2023:565) *Backhand Lob* merupakan sebuah teknik di mana *shuttlecock* ditembakkan ke area belakang lawan, sehingga pemain dapat menerapkan cara pegangan *handshake grip*. Pada dasarnya *Backhand lob* merupakan

teknik yang digunakan untuk mengirim *shuttlecock* tinggi dan jauh ke area belakang lapangan lawan menggunakan sisi belakang raket. Teknik ini membutuhkan kekuatan pergelangan tangan, fleksibilitas, koordinasi gerak, serta timing yang tepat agar *shuttlecock* dapat meluncur sesuai sasaran. Ketika teknik ini tidak dikuasai dengan baik, pemain akan kesulitan dalam mempertahankan permainan ataupun melakukan serangan balik, sehingga berpotensi kehilangan poin penting dalam pertandingan.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan pukulan *backhand lob* adalah kekuatan dan fleksibilitas pergelangan tangan. Untuk meningkatkan aspek ini, latihan *Dumbbell Wrist* menjadi salah satu bentuk latihan yang relevan. Menurut Rahmansyah dkk., (2020:27) Latihan *Dumbell Wrist* adalah suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kelentukan jari jari dan pergelangan tangan. Gerakan dalam latihan ini bertujuan untuk memperkuat otot-otot pergelangan tangan dan jari, sehingga dapat

meningkatkan kemampuan kontrol, kekuatan pukulan, serta mengurangi risiko cedera. Penggunaan beban dalam latihan ini harus disesuaikan dengan kemampuan individu agar memberikan hasil yang efektif tanpa membahayakan atlet.

Melihat hubungan erat antara kekuatan pergelangan tangan dan keberhasilan teknik *backhand lob*, maka diperlukan program latihan yang tepat untuk mengembangkan kemampuan tersebut. Upaya peningkatan teknik *backhand lob* melalui latihan *Dumbbell Wrist* diharapkan mampu membantu atlet meningkatkan kualitas pukulan, memperbaiki performa teknik, serta mendukung pencapaian prestasi yang optimal dalam permainan bulutangkis. Dengan demikian, penelitian atau program yang mengkaji pengaruh latihan *Dumbbell Wrist* terhadap peningkatan kemampuan *backhand lob* menjadi penting dilakukan sebagai salah satu strategi pengembangan teknik dasar dalam olahraga bulutangkis. Hal ini sejalan dengan kebutuhan dunia olahraga yang menuntut pembinaan sistematis dan ilmiah untuk

menghasilkan atlet yang berkompeten, berprestasi, dan mampu

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 25 Mei 2025, dapat diketahui bahwa atlet Sahabat *Badminton Academy* masih mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *Backhand Lob*. Salah satu permasalahan yang ditemukan adalah pukulan yang dihasilkan masih kurang jauh, hal ini disebabkan oleh kekuatan pergelangan tangan yang masih lemah, padahal pukulan *backhand* sangat bergantung pada tenaga pergelangan tangan. Jika otot pada tenaga pergelangan tangan tidak cukup kuat, maka *shuttlecock* tidak dapat melambung jauh ke area belakang lapangan. Selain itu, atlet juga masih kurang menguasai teknik dasar *backhand*, seperti ayunan lengan, posisi raket, serta arah pukulan yang benar. Permasalahan lainnya adalah timing pukulan yang belum tepat, dimana atlet sering terlambat saat melakukan kontak dengan *shuttlecock*. Akibatnya, pukulan menjadi tidak terarah, sering gagal melewati net, dan tidak mencapai garis belakang lapangan. Hal ini

membuat shuttlecock melambung tanggung sehingga memberikan peluang bagi lawan untuk dengan mudah mematikan permainan.

Dengan begitu maka peneliti tertarik meneliti judul “Pengaruh latihan *Dumbbell Wrist* Terhadap *Backhand Lob* atlet Bulutangkis Pemula Sahabat *Badminton Academy*.

B. Metode Penelitian

Metode eksperimen diterapkan dalam studi ini karena sejalan dengan tujuan penelitian yang berusaha mengkaji pengaruh latihan *Dumbbell Wrist* terhadap kemampuan dalam melakukan pukulan *Backhand Lob* bagi atlet bulutangkis pemula. Menurut Soesana dkk. (2023:97) Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan metode ilmiah dengan memanfaatkan dua kelompok variabel. Kelompok yang pertama berfungsi sebagai tetap, yang digunakan untuk menilai perbedaan dari kelompok yang kedua. Dalam penelitian eksperimen, peneliti memberikan perlakuan tertentu kepada subjek dan mencatat

perubahan yang terjadi setelah perlakuan tersebut.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-test* dan *Post-test*, yaitu rancangan penelitian eksperimen yang melibatkan hanya satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol untuk perbandingan. Dalam desain ini, kelompok subjek terlebih dahulu menjalani tes awal (*pre-test*) untuk mengukur kemampuan awal dalam pukulan *Backhand Lob*.

Setelah itu, kelompok tersebut menjalani perlakuan berupa latihan *Dumbbell Wrist* selama periode tertentu sesuai dengan program latihan yang telah disusun. Setelah selesai masa latihan, subjek diberikan tes akhir (*post-test*) untuk mengukur sejauh mana terdapat perubahan atau peningkatan kemampuan. Perbandingan hasil antara *pre-test* dan *post-test* akan menunjukkan seberapa besar dampak latihan *Dumbbell Wrist* terhadap kemampuan pukulan *Backhand Lob* dari atlet bulutangkis pemula.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal atlet dalam melakukan pukulan *backhand lob* yang dilakukan pada tanggal 22 April 2026. Setelah itu, sampel diberikan perlakuan berupa latihan *dumbbell wrist* sesuai dengan program latihan yang telah disusun.

Setelah seluruh rangkaian latihan selesai dilaksanakan, dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui kemampuan pukulan *backhand lob* atlet setelah memperoleh perlakuan yang dilakukan pada tanggal 22 Mei 2026. Perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* digunakan untuk melihat perubahan kemampuan atlet serta mengetahui pengaruh latihan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan kemampuan pukulan *backhand lob* pada atlet bulutangkis pemula Sahabat *Badminton Academy*.

Data yang diperoleh dari pelaksanaan *pretest* dan *posttest* selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai. Hasil analisis tersebut disajikan dalam

bentuk tabel dan uraian sebagai dasar dalam pembahasan hasil penelitian. Deskriptif statistik pukulan *backhand lob* bulu tangkis pemula atlet Sahabat *Badminton Academy* pada saat *pretest* didapat skor terendah 31,00, skor tertinggi 41,00, rata-rata 38,25, nilai tengah 36,50, standar deviasi 5,36, sedangkan data *posttest* didapat skor terendah 41,00, skor tertinggi 68,00, rata-rata 57,05, nilai tengah 56,00, standar deviasi 6,43.

Berdasarkan pukulan *backhand lob* atlet bultangkis pemula Sahabat *Badminton Academy* pada saat *pretest* rata-rata sebesar 38,25 dan saat *posttest* rata meningkat sebesar 57,05.

Pada uji Normalitas data *pretest-posttest* pukulan *backhand lob* atlet bulutangkis pemula Sahabat *Badminton Academy* memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t , yaitu paired sample t test ($df = n-1$) dengan menggunakan bantuan SPSS 26. Kesimpulan penelitian

dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai $\text{sig} < 0.05$.

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t -Test diperoleh nilai t hitung sebesar -13,919 dengan $df = 19$. Pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t tabel sebesar 2,093. Karena $|t \text{ hitung}| > t \text{ tabel}$ ($13,919 > 2,093$) dan nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan signifikan latihan *Dumbbell Wrist* terhadap pukulan *backhand lob* atlet bulu tangkis pemula Sahabat *badminton Academy*.", **diterima**.

2. Pembahasan

Penelitian ini memperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan sirkuit sebanyak 12 Kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan pukulan *backhand Lob* altet pemula Sahabat *Badminton Academy*. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Harsono,2018:28) bahwa Penentuan durasi tersebut mengacu pada prinsip latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang dalam kurun waktu minimal 4-6 minggu agar

menghasilkan kemampuan fisik yang signifikan.

Kelebihan dari latihan *dumbbell wrist* dalam penelitian ini adalah latihan tersebut mampu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot pergelangan tangan sehingga membantu atlet pemula menghasilkan pukulan *backhand lob* yang lebih jauh dan terarah. Peningkatan kemampuan *backhand lob* yang diperoleh menunjukkan bahwa latihan *dumbbell wrist* dapat menjadi salah satu metode latihan yang efektif untuk menunjang keterampilan teknik dasar bulutangkis pada atlet pemula.

Di samping memiliki kelebihan, latihan *dumbbell wrist* juga memiliki beberapa keterbatasan. Latihan ini lebih berfokus pada peningkatan kekuatan pergelangan tangan sehingga belum mencakup aspek teknik, koordinasi gerak, dan ketepatan pukulan secara menyeluruh. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada atlet pemula dengan jumlah sampel yang terbatas dan dalam waktu pelaksanaan yang relatif singkat, sehingga hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan pada atlet dengan tingkat kemampuan yang berbeda. Faktor

lain seperti kondisi fisik individu, frekuensi latihan, motivasi, serta pengalaman bermain juga dapat memengaruhi hasil kemampuan *backhand lob* yang dicapai oleh atlet.

Penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol atau metode latihan pembandingan, sehingga pengaruh latihan *dumbbell wrist* terhadap kemampuan *backhand lob* belum dapat dibandingkan secara langsung dengan metode latihan lainnya. Jumlah sampel yang digunakan juga masih terbatas, yaitu sebanyak 20 atlet pemula di Sahabat *Badminton Academy*, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi yang lebih besar.

Pelaksanaan program latihan dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, yaitu selama 12 kali pertemuan. Durasi latihan yang lebih panjang kemungkinan dapat memberikan hasil yang lebih optimal dan memperlihatkan perkembangan kemampuan atlet secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada hasil peningkatan kemampuan *backhand lob* secara kuantitatif. Perubahan teknik individu, koordinasi gerakan, maupun pengaruh latihan *dumbbell wrist* terhadap pola permainan atlet

belum dianalisis secara lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji aspek-aspek tersebut agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh latihan *dumbbell wrist* terhadap kemampuan *backhand lob* pada atlet bulutangkis.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *dumbbell wrist* terhadap kemampuan *backhand lob* atlet bulutangkis pemula Sahabat *Badminton Academy*, serta berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai t hitung sebesar -13,919 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,001$. Pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = 19 diperoleh nilai t tabel sebesar 2,093. Karena nilai $|t \text{ hitung}| > t \text{ tabel}$ ($13,919 > 2,093$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *dumbbell wrist* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *backhand lob* atlet bulutangkis pemula di Sahabat *Badminton Academy*. Hal ini ditunjukkan oleh

adanya peningkatan kemampuan *backhand lob* setelah diberikan program latihan *dumbbell wrist*.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasyim, & Saharullah. (2020). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeatihan*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Harsono.(2018). Prinsip-prinsip pelatihan olahraga. PT Remaja Rosdakarya
- Ikhtiar, R., Adi, S., Widiawati, P., & Hariadi, I. (2023). *Pengembangan Model Variasi Latihan Pukulan Backhand Overhead Lob Pada Atlet PB . Putra Pandaan Usia 15-18 Tahun*. 5(5), 563–572. <https://doi.org/10.17977/um062v5i52023p563-572>
- Rahmansyah, R. A., Lubis, M. R., & Mulyani, S. E. (2020). Latihan Dumbell Wrist Curl Dan Latihan Medicine Ball Chest Pass Dapat Meningkatkan Kemampuan Shooting Pada Atlet Bhayangkara Basket Club Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 26–31.
- Soesana, A., dkk. (2023). Metodologi penelitian kuantitatif. Yayasan Kita Menulis.