

HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP AKURASI TEKNIK *BACK HAND* OLAHRAGA BULUTANGKIS

Oleh

Mayhesa Pangestu¹, Qorry Armen Gemael¹, Habibi Hadi Wijaya¹

¹Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: 1910631240045@student.unsika.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara power otot lengan dan percaya diri terhadap akurasi teknik backhand pada atlet bulutangkis PB Putra Handayani Bekasi. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya penguasaan teknik dasar dalam bulutangkis, khususnya teknik backhand, yang dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikologis. *Power* otot lengan sebagai faktor fisik dan percaya diri sebagai faktor mental diduga memiliki kontribusi terhadap peningkatan akurasi teknik tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 25 atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes power otot lengan, angket percaya diri, dan tes akurasi teknik backhand. Analisis data menggunakan bantuan program SPSS yang meliputi uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara power otot lengan terhadap akurasi teknik backhand dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,995 dan nilai signifikansi 0,000; (2) terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara percaya diri terhadap akurasi teknik backhand dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,984 dan nilai signifikansi 0,000; dan (3) terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan secara simultan antara power otot lengan dan percaya diri terhadap akurasi teknik backhand dengan nilai korelasi sebesar 0,991 dan signifikansi 0,000. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa power otot lengan dan percaya diri memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap akurasi teknik backhand. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan teknik backhand pada atlet bulutangkis perlu dilakukan melalui latihan fisik yang terprogram serta pembinaan mental yang berkelanjutan.

Kata kunci: *Power* Otot Lengan, Percaya Diri, Akurasi *Backhand*, Bulutangkis

A. PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang menjadi kebanggaan bangsa Indonesia di kancah internasional. Sebagai olahraga yang membutuhkan intensitas tinggi, bulutangkis menuntut para atlet untuk memiliki penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik yang prima, serta kesiapan mental yang tangguh. Setiap elemen tersebut saling berkaitan dalam membentuk performa seorang atlet di lapangan. Salah satu aspek teknis yang sering menjadi penentu kemenangan

adalah kemampuan melakukan pukulan dengan akurasi yang tinggi, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan (Maulana & Bawono, 2021).

Dalam dinamika permainan modern, teknik *backhand* memegang peranan yang sangat krusial (Andibowo et al., 2022). Meskipun sering dianggap sebagai posisi yang lebih sulit dibandingkan *forehand*, pukulan *backhand* yang akurat dapat menjadi senjata mematikan untuk membalikkan keadaan atau melakukan serangan mendadak yang sulit diantisipasi oleh lawan. Akurasi dalam teknik ini bukan sekadar mengenai kekuatan, melainkan tentang bagaimana seorang atlet mampu mengarahkan *shuttlecock* ke titik-titik lemah di area permainan lawan secara presisi dan konsisten (Septina et al., 2025).

Faktor fisik yang menjadi fondasi utama dalam melakukan teknik ini adalah *power* otot lengan. *Power* merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam konteks pukulan *backhand*, *power* otot lengan yang baik memungkinkan atlet untuk menghasilkan daya ledak saat melakukan *swing* raket, sehingga bola dapat meluncur dengan kecepatan dan arah yang diinginkan. Tanpa didukung oleh kekuatan otot lengan yang memadai, pukulan *backhand* cenderung menjadi lemah dan mudah dikembalikan oleh lawan (Santoso & Hadiwono, 2019).

Selain faktor fisik, aspek psikologis juga memiliki kontribusi yang tidak kalah penting, terutama rasa percaya diri (*self-confidence*). Percaya diri adalah keyakinan atlet akan kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau teknik tertentu di bawah tekanan pertandingan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani dalam mengambil keputusan untuk mengeksekusi teknik-teknik sulit seperti *backhand* tanpa ragu-ragu (Studi et al., 2023). Ketidakpastian atau keraguan mental seringkali menjadi penyebab utama kegagalan teknis, di mana koordinasi gerak menjadi terganggu akibat kecemasan yang berlebihan. Selain faktor internal atlet, lingkungan pelatihan di PB Putra Handayani Bekasi juga menjadi variabel yang menarik untuk diteliti. Sebagai klub yang membina atlet di tingkat daerah, pemahaman mengenai integrasi antara aspek fisik dan psikologis seringkali masih bersifat parsial. Kebanyakan program latihan masih menitikberatkan pada drill teknik repetitif tanpa melakukan evaluasi mendalam terhadap kondisi *power* otot lengan secara spesifik atau memberikan sesi penguatan mental untuk membangun kepercayaan diri (Laksana. Wurdiana Shinta, 2019). Padahal, tanpa adanya sinkronisasi yang baik antara kekuatan fisik dan ketenangan mental, potensi maksimal

seorang atlet dalam menghasilkan akurasi pukulan akan sulit tercapai secara konsisten di bawah tekanan kompetisi (Hermansyah, 2022).

Pentingnya penelitian ini juga didasari oleh kebutuhan akan data empiris yang dapat digunakan oleh pelatih sebagai rujukan dalam menyusun program latihan yang lebih efektif (Yogaswara et al., 2023). Dengan mengetahui besarnya kontribusi *power* otot lengan dan rasa percaya diri terhadap akurasi *backhand*, maka prioritas latihan dapat disusun secara lebih presisi. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis bagi ilmu keolahragaan, khususnya dalam cabang bulutangkis, tetapi juga memberikan solusi praktis bagi para atlet PB Putra Handayani Bekasi untuk meningkatkan performa teknis mereka melalui pendekatan yang lebih komprehensif dan berbasis data ilmiah.

Berdasarkan observasi awal pada atlet di PB Putra Handayani Bekasi, masih ditemukan kendala di mana banyak atlet sering melakukan kesalahan dalam melakukan pukulan *backhand*, seperti bola yang menyangkut di net atau arah bola yang tidak sesuai sasaran. Hal ini diduga dipengaruhi oleh kurang maksimalnya latihan daya ledak otot lengan serta aspek mental yang belum terasah secara optimal saat menghadapi situasi kompetitif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara ilmiah sejauh mana hubungan antara *power* otot lengan dan rasa percaya diri terhadap akurasi teknik *backhand* pada para atlet tersebut.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Gelanggang olahraga putra handayani Jl. Kp. Selang Cau No.75, Wanasari, Kec. Cibitung, Kabupaten Bekasi, Jawab Barat pada tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk melihat hubungan antar variabel. Subyek penelitian adalah 25 atlet bulutangkis dari PB Putra Handayani Bekasi.

Instrumen Penelitian:

- *Power* Otot Lengan (X1): Diukur menggunakan tes kekuatan peras tangan dengan alat *dynamometer*.
- Percaya Diri (X2): Diukur menggunakan instrumen angket dengan skala Likert (5 pilihan jawaban).
- Akurasi Teknik *Backhand* (Y): Diukur melalui tes akurasi pukulan *backhand* ke area target yang telah ditentukan.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS, yang meliputi uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji korelasi Pearson untuk menguji hipotesis pada taraf signifikansi 0,05.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1
Hasil Statistik Deskriptif Data Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Power otot lengan	25	65	91	77.52	8.016
Percaya diri	25	67	89	76.96	6.548
Akurasi teknik back hand	25	65	90	76.80	7.676

Berdasarkan statistik deskriptif, variabel *power* otot lengan menunjukkan nilai rata-rata sebesar 77,52, sementara variabel percaya diri memiliki rata-rata 76,96. Untuk variabel terikat, yaitu akurasi teknik *backhand*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 76,80. Kedekatan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa secara umum, performa atlet di klub tersebut berada pada kategori yang cukup berimbang dan konsisten antara satu aspek dengan aspek lainnya.

Tabel 2
Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Power otot lengan	0,341	0,05	Normal
Percaya diri	0,337		Normal
Akurasi Back Hand	0,294		Normal

Analisis inferensial diawali dengan uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk memastikan data dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik. Hasil menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki nilai signifikansi di atas 0,05, yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi

Hubungan Variabel	r (Pearson)	Sig. (p-value)	Keterangan
X1	0.995	0.000	Signifikan
X2	0.984	0.000	Signifikan

Y	0.991	0.000	Signifikan
---	-------	-------	------------

Selanjutnya, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan angka korelasi (r) antara *power* otot lengan dengan akurasi *backhand* sebesar 0,995 dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan sangat kuat, di mana setiap peningkatan pada kekuatan ledak otot lengan akan diikuti secara signifikan oleh peningkatan akurasi pukulan *backhand*.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Hubungan *Power* Otot Lengan terhadap Akurasi Teknik *Backhand*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara *power* otot lengan dengan akurasi teknik *backhand*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,995 dan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *power* otot lengan yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula akurasi teknik *backhand* yang dihasilkan. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor fisik memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas teknik dalam permainan bulutangkis (Haekal & Basri, 2021).

Power merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat, sehingga sangat berperan dalam menghasilkan pukulan yang kuat dan terarah dalam permainan bulutangkis. *Power* otot lengan menjadi komponen utama dalam menghasilkan kecepatan dan kekuatan pukulan, khususnya pada teknik *backhand* yang membutuhkan koordinasi gerak yang baik (Mylsidayu & Kurniawan, 2015).

Semakin baik *power* otot lengan yang dimiliki atlet, maka semakin besar pula kemampuan atlet dalam menghasilkan pukulan *backhand* yang akurat. Hal ini memperkuat bahwa latihan fisik, khususnya peningkatan *power* otot lengan, sangat penting dalam meningkatkan performa teknik atlet (Yusuf, 2023).

Hubungan Percaya Diri terhadap Akurasi Teknik *Backhand*

Hubungan antara faktor psikologis berupa rasa percaya diri dengan akurasi teknik menunjukkan hasil yang signifikan. Diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,984, yang masuk dalam kategori hubungan sangat kuat. Hal ini membuktikan bahwa aspek mental bukanlah faktor sekunder dalam olahraga bulutangkis. Atlet yang memiliki keyakinan diri

yang tinggi mampu mengeksekusi teknik *backhand* dengan lebih stabil. Keyakinan tersebut meminimalisir gangguan motorik yang sering muncul akibat rasa takut salah atau tekanan saat bertanding, sehingga arah bola menjadi lebih terkendali. Lebih lanjut, hasil analisis korelasi ganda menunjukkan bahwa secara simultan (bersama-sama), *power* otot lengan dan percaya diri memiliki hubungan yang sangat erat dengan akurasi teknik *backhand* ($r = 0,991$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel bebas tersebut memberikan kontribusi yang sangat dominan terhadap keberhasilan seorang atlet dalam mengarahkan bola. Integrasi antara kesiapan fisik yang direpresentasikan oleh kekuatan otot dan kesiapan mental yang direpresentasikan oleh percaya diri menciptakan sinkronisasi gerak yang harmonis dan efektif. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis juga memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan teknik dalam olahraga bulutangkis (Nezha, 2014).

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas tertentu. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih fokus, tidak mudah cemas, serta mampu mengontrol emosi saat bertanding, sehingga dapat menampilkan performa terbaiknya (Bandura, 1997).

Kepercayaan diri juga berpengaruh terhadap konsistensi gerakan dan ketepatan dalam melakukan teknik. Atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik akan lebih berani dalam mengambil keputusan serta mampu mengeksekusi teknik dengan lebih optimal, termasuk dalam melakukan pukulan *backhand* (Puspitaningsih, 2024).

Hubungan *Power* Otot Lengan dan Percaya Diri terhadap Akurasi Teknik *Backhand*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara *power* otot lengan dan percaya diri terhadap akurasi teknik *backhand*, dengan nilai korelasi sebesar 0,991 dan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa performa atlet dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor fisik dan psikologis (Sugiyono, 2022).

Dalam olahraga bulutangkis, kemampuan teknik tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik, tetapi juga oleh kesiapan mental atlet. Kombinasi antara *power* otot lengan yang baik dan kepercayaan diri yang tinggi akan menghasilkan performa yang optimal dalam melakukan teknik *backhand* (Haekal & Basri, 2021).

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa performa atlet ditentukan oleh beberapa komponen utama, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Apabila salah satu komponen tersebut tidak optimal, maka performa atlet juga akan terpengaruh secara keseluruhan (Puspitaningsih, 2024).

Secara teknis, *power* otot lengan merupakan motor penggerak utama dalam melakukan pukulan *backhand*. Pukulan ini memerlukan lecutan pergelangan tangan dan ayunan lengan yang cepat dalam waktu singkat untuk menghasilkan gaya yang cukup besar agar bola dapat menyeberangi net dengan akurat. Jika otot lengan tidak memiliki daya ledak yang cukup, atlet cenderung memaksakan gerakan bahu atau badan, yang justru akan merusak mekanika gerak dan menyebabkan akurasi pukulan menurun. Oleh karena itu, *power* otot lengan menjadi prasyarat fisik yang tidak dapat ditawar. Di sisi lain, pembahasan dari sudut pandang psikologi olahraga menekankan bahwa rasa percaya diri bertindak sebagai pengatur (*regulator*) dari kemampuan fisik yang dimiliki. Meskipun seorang atlet memiliki *power* otot lengan yang luar biasa, akurasi pukulan seringkali hancur jika atlet tersebut merasa ragu atau tertekan. Percaya diri yang tinggi memungkinkan transmisi impuls saraf ke otot berlangsung secara lancar tanpa hambatan psikologis (seperti *choking*), sehingga teknik yang telah dipelajari dalam latihan dapat keluar secara otomatis dan presisi di lapangan. Untuk meningkatkan akurasi teknik *backhand*, diperlukan latihan yang terintegrasi antara aspek fisik dan aspek mental. Latihan *power* otot lengan perlu diimbangi dengan pembinaan mental, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet, agar performa yang dihasilkan menjadi maksimal.

Sebagai penutup bagian pembahasan, temuan ini memperkuat teori-teori pelatihan olahraga yang menyatakan bahwa prestasi atlet adalah hasil dari keterkaitan multidimensi. Pada atlet PB Putra Handayani Bekasi, korelasi yang sangat tinggi ini menunjukkan bahwa kelemahan pada salah satu aspek (fisik atau mental) akan berdampak drastis pada penurunan akurasi teknik mereka. Oleh karena itu, pendekatan latihan yang holistik—yang menggabungkan latihan beban untuk *power* lengan dan pelatihan mental untuk kepercayaan diri—menjadi strategi mutlak yang harus diterapkan untuk mencapai level performa yang lebih tinggi.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat, positif, dan signifikan antara *power* otot lengan dan rasa percaya diri terhadap akurasi teknik *backhand* pada atlet PB Putra Handayani Bekasi. Secara parsial, kekuatan daya ledak otot lengan memberikan landasan fisik yang memungkinkan atlet menghasilkan pukulan yang bertenaga namun tetap terkendali, sementara rasa percaya diri memberikan stabilitas psikologis agar teknik tersebut dapat dieksekusi secara presisi tanpa hambatan mental. Secara simultan, kedua variabel tersebut menjadi faktor determinan yang saling melengkapi; keunggulan fisik yang dibarengi dengan mental yang tangguh terbukti menghasilkan tingkat akurasi pukulan yang jauh lebih optimal. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kurikulum kepelatihan di PB Putra Handayani Bekasi, di mana peningkatan akurasi *backhand* tidak cukup dilakukan hanya melalui latihan teknik semata. Pelatih disarankan untuk menyusun program latihan yang lebih integratif, yang mencakup latihan beban khusus untuk meningkatkan daya ledak otot lengan serta sesi bimbingan psikologis untuk membangun kepercayaan diri atlet. Dengan memperhatikan keseimbangan antara aspek fisik dan mental tersebut, diharapkan para atlet mampu meminimalisir kesalahan teknis di lapangan dan mampu meningkatkan performa kompetitif mereka dalam berbagai situasi pertandingan di masa depan.

Daftar Pustaka

- Andibowo, T., Sholeh, M., Prabowo, R. A., Budiyo, K., Kepelatihan Olahraga, P., Tunas, U., & Surakarta, P. (2022). Peningkatan Kemampuan Pukulan Backhand Atlet Bulutangkis Utp Surakarta. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 2.
- Ari Subarkah, I. N. M. (2020). *Jurnal Menssana*. *Jurnal Menssana*, 5(2), 108–117.
- Haekal, M., & Basri, H. (2021). Analisis Power Otot Lengan, Kelentukan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Pukulan Lob Permainan Bulutangkis. *Paradigma*, 18(2), 44–61. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i2.2928>
- Hermansyah, R. (2022). *HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DAN KOORDINASI DENGAN KECEPATAN DAN KETEPATAN SMASH DALAM CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS*. 02(01), 44–50.
- Laksana. Wurdiana Shinta, L. E. (2019). Plagiarism Checker X Originality Report. *Jurnal Edudikara*, 9(1), 19.
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi COVID-19. *Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 09(03), 211–220.

- Nur Bayani, S., Yamin Saputra, M., Novian, G., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, F., Pendidikan Indonesia, U., & Studi Kepelatihan Fisik Olahraga, P. (2024). Meningkatkan Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga Open-Skill Melalui Latihan Kognisi Increasing the Self-Confidence of Low Intellectual Athletes in Open-Skill Sports Through Cognition Training 1*. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 84–97.
- Rahman, I., Munandar, W., & Walinga, A. N. T. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Pendek Backhand Dalam Permainan Bulutangkis Melalui Variasi Target Pada Siswa. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2(2), 51–60.
- Ridlo, A. F. (2020). HUBUNGAN ANTARA KOORDINASI MATA TANGAN, POWER LENGAN DAN PERCAYA DIRI DENGAN KETERAMPILAN SMASH BULUTANGKIS. 213–225.
- Santoso, Y., & Hadiwono, A. (2019). Rumah Wisata Bulutangkis. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(1), 556. <https://doi.org/10.24912/stupa.v1i1.4003>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Septina, T. A., Hasan, M. F., Syafriani, R., Juniarsyah, A. D., & Bial, T. (2025). *Comparison of Physiological Characteristics of Men ' s Doubles and Women ' s Doubles Junior Badminton Athletes*. 5(2), 1–6.
- Studi, P., Ke, P., Keolahragaan, F. I., & Makassar, U. N. (2023). *Program studi penjaskesrek ke sd-an fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri makassar tahun 2023*.
- Yogaswara, A., Dhuha, A. A., Kresnapati, P., & Kusuma, R. sima. (2023). Analisis Latihan Dumbbell Wrist Terhadap Backhand Overhead Lob Pemain Bulutangkis. *Jendela Olahraga*, 8(2), 23–33.