

ABSTRAK

Mitahurrahman. 2025 “Pengaruh Variasi Latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan Pukulan *Smash* Anggota Ukm *Pickleball* Universitas Jambi” Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Prodi Prndidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Jambi : Pembimbing (I) Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd. (II) Roli Mardian, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *kekuatan otot, latihan fisik, pickleball, pukulan smash, push-up.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *push-up* terhadap kemampuan pukulan *smash* pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Pickleball* Universitas Jambi. Teknik *smash* merupakan salah satu elemen penting dalam permainan *pickleball* yang menuntut kekuatan dan akurasi tinggi, terutama dari otot lengan dan tubuh bagian atas.

Latihan *push-up* dipilih karena sifatnya yang sederhana, tidak memerlukan alat, serta efektif dalam meningkatkan kekuatan otot yang terlibat dalam teknik *smash* dan *Push-Up* merupakan gerakan yang dilakukan oleh seluruh tubuh dalam posisi badan tengkurap dan memiliki manfaat untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test*, melibatkan 11 anggota aktif UKM *Pickleball* Universitas Jambi sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui tes kemampuan pukulan *smash* sebelum dan sesudah perlakuan latihan *push-up* yang dilakukan sebanyak 18 kali sesi latihan dalam kurun waktu satu bulan.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan pukulan *smash* setelah diberikan perlakuan, yang ditunjukkan dengan perbedaan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 7,27 dan *post-test* sebesar 23,00. Uji *t* menunjukkan signifikansi $<0,001$, yang berarti H_0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *push-up* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan pukulan *smash* anggota UKM *Pickleball* Universitas Jambi.

KATA PENGANTAR