

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data diatas diketahui bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *push-up* terhadap kemampuan *smash* anggota ukm *pickleball* universitas jambi. Pada Tes awal kemampuan *smash* anggota ukm *pickleball* sebesar 80 dengan rata-rata 7,27, setelah diberikan nya *treatmeant* terdapat peningkatan pada hasil kemampuan *smash* anggota ukm *pickleball* sebesar 253 dengan rata-rata 23.

Data yang didapat disimpulkan dari hipotesis atau dugaan bahwa H_a diterima H_o ditolak, karena menunjukkannya *pre-test* dan *post-test* yang berbeda. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan adanya pengaruh variasi latihan *push-up* terhadap anggota ukm *pickleball* universitas jambi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam upaya meningkatkan kemampuan anggota ukm *pickleball* universitas jambi, dapat digunakan bentuk latihan variasi latihan *push-up* yang terprogram.
2. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan variasi latihan *push-up* yang makin bervariasi dan model latihan yang terupdate.
3. Untuk penelitian yang akan datang, diharapkan untuk menggunakan sampel yang banyak dan waktu latihan yang lebih lama.
4. Bagi anggota ukm *pickleball* universitas jambi Karena olahraga membutuhkan latihan terus-menerus dan berkelanjutan untuk

meningkatkan kemampuan serta prestasinya.