

ABSTRAK

Andri Muda, 831408023. Pengaruh latihan *sit - up* terhadap kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket pada siswa smp negeri 7 kota gorontalo. Pembimbing I Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd, Pembimbing II Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *sit - up* terhadap operan diatas kepala (*overhead pass*) pada permainan bola basket pada siswa smp negeri 7 kota gorontalo ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *sit - up* terhadap kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket pada siswa smp negeri 7 kota gorontalo, dan apabila ditemukan pengaruh, latihan *sit - up* ini dapat menjadi beban referensi pembelajaran atau bahan pembelajaran khususnya mata kuliah bola basket. Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan mamfaat bagi lembaga dan siswa lain guna menambah pengetahuan khususnya dalam bidang metode latihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *overhead pass* yang mendapatkan latihan *sit - up* berdasarkan uji-t berpasangan dengan kriteria pengujian H_0 ditolak jika $t_{hitung} > t_{daftar}$. Dan dalam penelitian ini diperoleh $t_{hitung} = 18 > t_{daftar} = 2.09$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh latihan *sit - up* terhadap kemampuan *overhead pass* dalam permainan bola basket pada siswa smp negeri 7 kota gorontalo.