

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KOORDINASI MATA-
TANGAN DENGAN *SHOOTING UNDER BASKET* ATLET
BOLABASKET SMA N 1 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**FADHIL LUKMAN ARIF
NIM. 1203355**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERSEPSI KEPUASAN PELAKU BEROLAHRAGA TERHADAP TAMAN KOTA SEBAGAI TEMPAT BEROLAHRAGA

Nama : Jery Herdiandra
NIM : 14089022
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



dr. Pudia M. Indika, M. Kes
NIP. 19821123 200812 1 003

Pembimbing II



Dr. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes
NIP. 19700512199032001

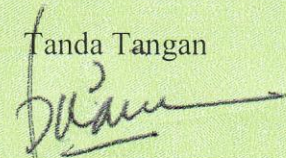



PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Persepsi Kepuasan Pelaku Berolahraga Terhadap Taman Kota Sebagai Tempat Berolahraga
Nama : Jery Herdiandra
NIM : 14089022
Program Studi: Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|----------------------------------|--|
| 1. Ketua | : dr. Pudia M. Indika, M.Kes | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Dr. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO | 2.  |
| 3. Anggota | : Dr. Bafirman HB. M.Kes. AIFO | 3.  |
| 4. Anggota | : Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes | 4.  |

ABSTRAK

Fadhil Lukman Arif . 2018. Hubungan Kepercayaan Diri dan Koordinasi Mata-Tangan dengan *Shooting Under Basket* Atlet Bolabasket SMA N 1 Payakumbuh

Masalah penelitian adalah masih kurangnya rasa percaya diri atlet, koordinasi mata-tangan dan shooting under basket SMA N 1 Payakumbuh. Dengan variabel kepercayaan diri dan koordinasi mata-tangan dengan *shooting under basket*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan koordinasi mata-tangan dengan *shooting under basket*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. populasi penelitian adalah Atlet bola basket SMA N 1 Payakumbuh dimana team putri 12 orang dan team putra berjumlah 13 orang. Pengambilan sampel ini di lakukan dengan teknik *total sampling* yaitu pengambilan populasi secara keseluruhan dijadikan sampel. Dengan demikian total sampel sebanyak 25 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes kepercayaan diri dengan penyebaran angket dan koordinasi mata-tangan dengan tes mata-tangan dan tes *shooting under basket* dilakukan dengan tes kemampuan *shooting under basket*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* (korelasi sederhana dan korelasi ganda) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian : 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *shooting under basket* SMA N 1 Payakumbuh, diperoleh $r_{hitung} (0,500) > r_{tabel}(0,396)$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan *shooting under basket* SMA N 1 Payakumbuh, diperoleh $r_{hitung} (0,401) > r_{tabel}(0,396)$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan *shooting under basket* SMA N 1 Payakumbuh, diperoleh $R_{hitung} (0,562) > R_{tabel}(0,396)$.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Hubungan Kepercayaan Diri dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap *Shooting Under Basket* Atlet Bolabasket SMA Negeri 1 Payakumbuh”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd dan Bapak Drs. Zulman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda Nasrul dan ibunda Rozi yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman Gery Yuniko, Rivai Ardi, Muhumad Ilham dan Atlet bolabasket SMA N 1 Payakumbuh yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Perumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Kegunaan Penelitian | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 8 |
| 1. Permainan Bolabasket | 8 |
| 2. <i>Shooting</i> | 10 |
| 3. Hakikat Kepercayaan Diri..... | 17 |
| 4. Koordinasi Mata-Tangan | 21 |
| B. Kerangka Konseptual | 24 |
| C. Hipotesis Penelitian | 27 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 28 |
| B. Populasi dan Sampel | 28 |
| C. Definisi Operasional | 29 |
| D. Instrument Penelitian | 30 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 37 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Deskripsi Data..... | 40 |
| 1. Kepercayaan Diri (X_1)..... | 40 |
| 2. Koordinasi Mata-Tangan (X_2)..... | 41 |
| 3. <i>Shooting Under Basket</i> (Y)..... | 43 |
| B. Pengujian Normalitas Data | 44 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 46 |
| D. Pembahasan | 49 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 56 |
| B. Saran..... | 56 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
|-----------------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|--------------|---|----------------|
| Tabel 1. | Populasi | 28 |
| Tabel 2. | Kriteria Penilaian | 32 |
| Tabel 3. | Kisi-Kisi Kepercayaan Diri | 35 |
| Tabel 4. | Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri (X_1) | 40 |
| Tabel 5. | Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan (X_2) | 42 |
| Tabel 6. | Distribusi Frekuensi <i>Shooting Under Basket</i> (Y) | 43 |
| Tabel 7. | Rangkuman Uji Normalitas..... | 44 |
| Tabel 8. | Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Kepercayaan Diri (X_1) dengan <i>Shooting Under Basket</i> (Y) | 46 |
| Tabel 9. | Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana Koordinasi Mata-Tangan (X_2) dengan <i>Shooting Under Basket</i> (Y)..... | 47 |
| Tabel 10. | Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda Kepercayaan Diri (X_1) dan Koordinasi Mata-Tangan (X_2) Secara Bersama-Sama dengan <i>Shooting Under Basket</i> (Y) | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | | Halaman |
|---------------|--|----------------|
| Gambar 1. | Gerakan <i>Shooting</i> Dengan Satu Tangan | 12 |
| Gambar 2. | Gerakan <i>Lay Up Shoot</i> | 12 |
| Gambar 3. | Gerakan <i>Set And Jump Shoot</i> | 13 |
| Gambar 4. | Gerakan <i>Jump Shoot</i> | 13 |
| Gambar 5. | Pelaksanaan <i>Under Basket</i> | 17 |
| Gambar 6. | Alur Kerangka Konseptual | 27 |
| Gambar 7. | Pelaksanaan Tes <i>Ball werfen Und-fangen</i> | 31 |
| Gambar 8. | Histogram Kepercayaan Diri (X_1) | 41 |
| Gambar 9. | Histogram Koordinasi Mata-Tangan (X_2) | 42 |
| Gambar 10. | Histogram <i>Shooting Under Basket</i> (Y)..... | 43 |
| Gambar 11. | Pengisian Angket Oleh Atlet | 75 |
| Gambar 12. | Tes Koordinasi Mata-Tangan Atlet Putra | 76 |
| Gambar 13. | Tes Koordinasi Mata-Tangan Atlet Putri..... | 76 |
| Gambar 14. | Tes <i>Shooting under Basket</i> Putra..... | 77 |
| Gambar 15. | Tes <i>Shooting under Basket</i> Putri | 77 |
| Gambar 16. | Foto Bersama Atlet Bolabasket SMA N 1 Payakumbuh | 78 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Kisi-Kisi Angket..... | 63 |
| Lampiran 2. Data Mentah Angket Kepercayaan diri | 66 |
| Lampiran 3. Data Mentah Penelitian | 68 |
| Lampiran 4. Mencari Kelas Interval Dengan Skala 5..... | 69 |
| Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Kepercayaan Diri (X_1) Melalui <i>Uji Lilifors</i> | 70 |
| Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Koordinasi Mata- Tangan (X_2) Melalui <i>Uji Lilifors</i> | 71 |
| Lampiran 7. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Shooting Under Basket</i> (Y) Melalui <i>Uji Lilifors</i> | 72 |
| Lampiran 8. Uji Hipotesis | 73 |
| Lampiran 9. Pengujian Hipotesis 1 | 74 |
| Lampiran 10. Pengujian Hipotesis 2 | 75 |
| Lampiran 11. Pengujian Hipotesis 3 | 76 |
| Lampiran 12. Nilai Kritik L Untuk Uji Lilifors | 77 |
| Lampiran 13. Tabel Dari Harga Kritik Dari Product Moment | 78 |
| Lampiran 14. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari o ke z . | 79 |
| Lampiran 15. Dokumentasi..... | 80 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas sehari – hari yang sering manusia lakukan yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu, olahraga juga memiliki peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Bola Basket adalah olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru Olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun menjadi segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi

pertandingan pun segera dilaksanakan di kota-kota di seluruh negara bagian Amerika Serikat dan sampai keseluruhan dunia termasuk salah satunya di indonesia.

Saat ini olahraga telah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintahan, hal ini dibuktikan dengan adanya suatu Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan pada Bab 1 Pasal 1 ayat 3 dijelaskan “Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satu cabang yang harus mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga Bola Basket khususnya pada kabupaten kota. Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah populer di tengah masyarakat, selain populer olahraga ini juga mudah di pelajari, permainannya menarik, melibatkan banyak orang, dan bisa dimainkan dimana saja. Perkembangan dan kemajuan bola basket saat ini sangat pesat dan ini dapat kita lihat baik pada media cetak maupun pada media elektronik yang selalu memberitakan dan memberikan informasi hasil pertandingan maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang menyangkut tentang olahraga bola basket. Namun demikian kemajuan ini hendaknya diiringi dengan prestasi yang membanggakan.

Sehubungan dengan itu, Bola basket termasuk olahraga berprestasi, karena itu banyak factor yang mempengaruhi untuk mencapai prestasi yang maksimal. Oleh sebab itu, seorang yang ingin menjadi atlet bola basket, maka atlet tersebut harus terlebih dahulu menguasai teknik- teknik dasar di bola basket. Teknik dalam bola basket yaitu *passing*, *dribbling*, *pivot*, dan *shooting*. Teknik *passing* yaitu teknik yang mengoper bola kepada kawan, *passing* dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu *chest pass* (operan dada), *bounce pass* (operan pantulan) dan *over head pass* (operan dari atas kepala). *Dribbling* yaitu teknik menggiring bola dan menjaga bola agar tidak diambil oleh lawan. *Pivot* yaitu teknik memutar badan dengan menggunakan poros. *Shooting* yaitu teknik melambungkan bola ke arah *ring* upaya untuk membuat *point*. Fungsi dan tujuan dari gerakan tersebut dilakukan dengan cara pelaksanaan yang berbeda pula. Dari sekian banyak teknik dasar dalam bola basket, *shooting* merupakan teknik dasar yang sangatlah penting harus dikuasai oleh seorang atlet bola basket. Olahraga basket merupakan olahraga yang sangat besar manfaatnya, karena saat melakukan olahraga basket maka seluruh tubuhnya bergerak aktif, seperti tangan dan kakinya selalu bergerak mengikuti alur jalannya bola dalam permainan sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet tersebut.

Banyak cara atau teknik *shooting* dalam permainan bola basket, secara umum teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi saat melakukan *shooting*. Salah satu teknik *shooting* yang sering dilakukan pada saat bermain yaitu *shooting* under basket. *Shooting* under basket adalah tembakan dari posisi di bawah *ring* setelah di *dribbling* atau mendapat operan.

Tembakan ini dilakukan sambil melompat dengan gerakan yang sangat cepat. Tembakan ini sangat efektif dilakukan untuk menghasilkan *point*. Tembakan ini perlu dilatih dari berbagai posisi awal. Perlu diperhatikan bahwa teknikannya harus dikuasai dengan tangan kanan dan kiri. Persentase masuknya sangat besar karena dilakukan dekat sekali dengan *ring* dan juga menggunakan papan pantul, akan tetapi tidak sedikit juga atlet yang gagal melakukannya. Hal ini disebabkan oleh koordinasi mata-tangan. Dapat dikatakan tingkat koordinasi yang dimiliki seseorang menentukan proses dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan olahraga begitu juga halnya dalam menguasai teknik-teknik permainan bola basket seperti *Shooting under basket*, kepercayaan diri merupakan salah satu kunci untuk menuju kesuksesan dan merupakan faktor penentu dalam penampilan, karena menjadi faktor penentu maka kepercayaan diri bersifat optimal. Kepercayaan diri berlebihan terjadi manakala atlet menilai kemampuan dirinya melebihi kemampuan lawan. Banyak atlet yang memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik untuk mencapai sukses, tetapi karena kurang memiliki kepercayaan diri untuk menampilkan kemampuan tersebut dibawah tekanan.

Di SMA N 1 Payakumbuh merupakan salah satu sekolah di kota Payakumbuh yang pembinaan ekstrakurikuler nya baik. Buktinya terdapat berbagai jenis cabang olahraga yang sudah menjadi ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Adapun cabang-cabang olahraga yang dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut Bola basket, Bulutangkis, Sepak bola, Bola voli. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi

siswa untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Karena pembinaan ekstrakurikuler di SMA N 1 Payakumbuh berjalan sebagaimana mestinya maka SMA N 1 Payakumbuh sering menjuarai kejuaraan bolabasket antar pelajar se Kota Payakumbuh di mulai dari tahun 2008 sampai dengan tahun 2012. Namun pada tahun belakangan ini prestasi team basket SMA N 1 Payakumbuh mulai menurun dibandingkan pada tahun-tahun sebelumnya. Banyak penyebab yang mengakibatkan menurunnya prestasi atlet seperti: penguasaan teknik, koordinasi mata-tangan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kepercayaan diri, kecepatan reaksi, teknik melambungkan bola, perkenanaan tangan dengan bola.

Meskipun koordinasi mata-tangan dan kepercayaan diri, diduga berpengaruh terhadap kemampuan *shooting under* basket, namun secara empiris belum diketahui seberapa besar hubungan koordinasi mata-tangan dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *shooting under* basket. Untuk itu peneliti ingin meneliti dengan harapan dapat mencarikan solusi terhadap permasalahan *shooting under* basket team bola basket dengan judul penelitian :
“Hubungan Koordinsi Mata Tangan Dan Kepercayaan diri Terhadap Shooting Under Basket Pada Atlet Basket SMA N 1 Payakumbuh”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan *shooting under* basket team SMA N 1 Payakumbuh diantaranya, yaitu::

1. Penguasaan teknik
2. Koordinasi Mata-tangan
3. Daya ledak otot tungkai
4. Daya ledak otot lengan
5. Kepercayaan diri
6. Kecepatan reaksi
7. Teknik melambungkan bola
8. Perkenaan tangan dengan bola

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi:

1. Koordinasi mata-tangan
2. Kepercayaan diri
3. *Shooting under* basket

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-tangan terhadap *shooting under* basket?
2. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri terhadap *shooting under* basket?
3. Apakah terdapat hubungan bersama antara Koordinasi mata-tangan dan Kepercayaan diri terhadap *shooting under* basket?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan koordinasi mata tangan terhadap *shooting under* basket pada atlet basket SMA N 1 Payakumbuh.
2. Hubungan kepercayaan diri terhadap *shooting under* basket pada atlet basket SMA N 1 Payakumbuh.
3. Hubungan koordinasi mata tangan dan kepercayaan diri terhadap *shooting under* basket pada atlet basket SMA N 1 Payakumbuh.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti yaitu :

1. Peneliti, sebagai penambah wawasan penulis dan syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan untuk atlet basket SMA N 1 Payakumbuh.
3. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana tingkat *shooting under* basket dan sebagai perbandingan untuk mencapai prestasi kedepan.
4. Peneliti selanjutnya, sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
5. Sebagai bahan pengembangan ilmu untuk penelitian selanjutnya.
6. Sebagai menambah pengetahuan di bidang olahraga bola basket bagi yang membaca.