

RINGKASAN

HARIYADI. MENINGKATKAN KETERAMPILAN *SHOOTING THREE POINT* DENGAN PENDEKATAN METODE *BLOCK PRACTICE* (STUDY ACTION RESEARCH PADA ATLET BOLA BASKET KELOMPOK UMUR 16-18 TAHUN PUTERA KLUB HPK JAKARTA) Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan olahraga prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, juli 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *shooting three point* dengan menggunakan metode *block practice*. Penelitian ini dilaksanakan di GOR Balai Rakyat Condet Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan April di GOR balai rakyat condet jakarta. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah atlet putera klub bola basket HPK *basketball* jakarta.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan *action research*, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada siswa untuk meningkatkan teknik *shooting three point* pada klub bola basket HPK *basketball* Jakarta. Komponen yang diukur pada penelitian ini adalah: posisi kaki, posisi badan, pegang bola, fokus,lepas bola, snap, arah bola ke ring, dan *follow through*.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *shooting three point* menggunakan metode *block practice*. Tes awal nilai rata-rata siswa 9,2, siklus I nilai rata-rata siswa 9,7 dan siklus II nilai rata-rata siswa 9,9. Untuk keberhasilan hasil latihan siswa, tes awal siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 4 siswa (20%), siklus I siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 15 siswa (75%), dan siklus II siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 18 siswa (90%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa menggunakan metode *block practice* dapat meningkatkan keterampilan *shooting three point* pada atlet bola basket klub HPK *basket ball* Jakarta.