BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Klub bola basket HPK Jakarta adalah sala satu klub yang memiliki tim bola basket putra yang sudah sering mengikuti kejuaraan dalam wilayah Jakarta. Tim kelompok umur 16 dan 18 tahun HPK Jakarta memiliki masalah, yaitu pemain-pemain yang tidak terlalu tinggi dan masih banyak atlet yang melakukan *shooting* dengan teknik yang salah. Maka keadaan ini, menuntut pelatih mencari solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Hal ini dilakukan untuk mengatasi permasalahan keterampilan tekhnik *shooting three point.* Karena *three point shoot* merupakan salah satu cara mendapatkan poin dengan nilai tertinggi dalam sekali memasukan bola ke dalam ring. Oleh sebab itu keterampilan *three point shoot* menjadi penting.

Dari hasil diskusi dengan teman-teman, pelatih, dan orang tua atlet kelompok umur 16 dan 18 HPK *Basketball* Jakarta, ditemukan kekurangan seperti yang sudah dikatakan di atas. Maka pelatih bersama peneliti mencari cara agar para atlet bisa melakukan *three point shoot* dengan teknik dan gerakan yang benar. Banyak hal bisa ditambahkan seperti, menambah jumlah latihan, meningkatkan kualitas latihan, meningkatkan sarana dan prasarana latihan, dan memilih metode latihan seperti metode *random* atau metode *block practice.*

Dalam melakukan latihan tehnik *shooting three point* peneliti lebih memilih menggunakan metode *block practice* karena metode tersebut dianggap lebih cocok untuk melatih anak usia 16 - 18 tahun. Untuk dapat meningkatkan pencapaiaan hasil dari suksesnya keterampilan dalam mencetak poin dari *three point shoot*, hal ini yang membuat peneliti ingin meneliti tentang tehnik *Three point shoot* dengan menggunakan metode *Block Practice,* agar dapat melakukan tehnik *Shoot* yang benar.

B. Fokus penelitian

Penelitian ini mengarah pada penerapan metode latihan *block practice* dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting three point* pada cabang olahraga bola basket.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah latihan dengan metode *block practice* dapat meningkatkan keterampilan *shooting three point*?

D. Kegunaan Penelitian

1. Dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan pikiran bagi pembinaan dan pelatihan cabang olahraga bola basket.
2. Sebagai bahan acuan meningkatkan keterampilan *shooting three point* bagi para atlet.
3. Dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan pikiran cabang olahraga bola basket bagi peneliti selanjutnya.