

# **DIKTAT PEMBELAJARAN DASAR GERAK BOLATANGAN**



*Penyusun:*

**Ermawan Susanto, M.Pd.**

**Program Studi Pendidikan Jasmani**

**Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tahun 2004**



*Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Bolatangan*

## DAFTAR ISI

### Bab I. Pendahuluan

- A. Kompetensi yang Diharapkan
- B. Pentingnya Mempelajari Bahan Pembelajaran dan Latihan
- C. Manfaat Bahan Pembelajaran dan Latihan
- D. Tujuan Pembelajaran dan Latihan

### Bab II. Sejarah Bolatangan

- A. Masa Yunani Kuno
- B. Perintis Bolatangan Lapangan
- C. Pelopor Federasi Bolatangan Internasional
- D. Sejarah Bolatangan dalam Olimpiade
- E. Lapangan Permainan

### Bab III. Peraturan Bolatangan: Sebuah Pengantar

- A. Peraturan bolatangan
- B. Karakteristik Latihan pada Anak-anak
- C. Referee Signals

### Bab IV. Pengenalan Pembelajaran Bolatangan

- A. Warming-Up
- B. Attacking
  - 1. Center Shot (Tembakan Tengah)
  - 2. Center Shot When Running (Tembakan Tengah dengan Berlari)
  - 3. Center Shot Hip Height (Tembakan Pinggang)
  - 4. Flying Shot (Tembakan Melayang)
  - 5. Dive Shot (Tembakan Berbalik)
  - 6. Passing varieties/catching-passing (Variasi Lemparan)
  - 7. Pass/shot feinting-dummy (Lemparan/tembakan Menipu)
  - 8. Feinting (dummy) with ball (Menipu dengan Bola)
  - 9. Ballcirculation (Perputaran Bola)
  - 10. Crossing ([Menyilang](#))
  - 11. Changing positions (Berganti Posisi)
  - 12. Screening ([Membayangi](#))
  - 13. Attacking against man-to-man defence (Menyerang melawan Pertahanan satu-lawan-satu)
  - 14. Position play 3:3 (Posisi Bermain 3:3)
  - 15. Position play 2:4 ([Posisi Bermain 2:4](#))
  - 16. Concept play : going to 2:4 (Konsep Bermain: Lanjutan 2:4)
  - 17. Concept play : tricks ([Konsep Bermain: Trik](#))
  - 18. Fast break ([Serangan Balik](#))
  - 19. Fast throw-off ([Lemparan Cepat](#))
  - 20. Attacking in powerplay situations (Penyerangan dalam Situasi Permainan)



- C. Defence
  - 1. Defenders movement (Pergerakan Perseorangan)
  - 2. Blocking (Menghadang)
  - 3. Defence when attackers catch the ball/shoot/pass (Bertaha ketika Penyerang Memegang/melempar/menembak bola)
  - 4. Defence of dribbling (Bertahan ketika Penyerang Memantulkan Bola)
  - 5. Close defence for attacker (Menutup Pertahanan dari Penyerang)
  - 6. Blocking ball and attackers ways (Bertahan dari Bola dan Jalan Penyerang)
  - 7. Defence: keeping formation/preventing break through (Formasi tetap/mencegah pemecahan pertahanan)
  - 8. Cooperation in defence (bekerjasama dalam pertahanan)
  - 9. Double blocking (Pertahanan Ganda)
  - 10. Defence: man-to-man (Pertahanan : satu-lawan-satu)
  - 11. 3:2:1 defence (Pertahanan 3:2:1)
  - 12. 5:1 defence (Pertahanan 5:1)
- D. Teknik Dasar *Passing*
  - 1. Lemparan Atas
  - 2. Lemparan Sisi
  - 3. Lemparan Lompat
  - 4. Lemparan Bawah
  - 5. Lemparan Bawah Dua Tangan
  - 6. Lemparan Tolak
  - 7. Lemparan *Backhand*
- E. Teknik Dasar *Catching* (menangkap bola)
- F. Teknik Menyerap Momentum Bola
- G. *Triple-Threat-Position*
- E. Teknik Dasar Dribbling/ Menggiring Bola
- I. Teknik Menipu
- J. Teknik *Blocking*

## **Bab V. Taktik Dasar Permainan**

- A. Taktik Ofensif
- B. Taktik Defensif
- C. Taktik Ofensif Sistem 3 : 3 dan sistem 4 : 2
- D. Taktik Defensif Sistem 6 : 0 dan sistem 5 : 1
- E. Latihan Penyerangan
  - 1. Latihan 1
  - 2. Latihan 2
  - 3. Latihan 3
  - 4. Latihan 4
- F. Latihan Pertahanan
  - 1. Latihan 1
  - 2. Latihan 2
  - 3. Latihan 3



**Bab VI. Latihan Teknik Dasar**  
**Bab VII. Latihan Khusus Penjaga Gawang**  
**Bab VIII. Latihan Stabilisasi**

**Daftar Pustaka**

**Lampiran**

- 1. Competition Table**
- 2. Therapeutic Use Exemptions**
- 3. IHF Whereabouts Form 1**
- 4. IHF Whereabouts Form 2**
- 5. Attacking Action: Top Pic**
- 6. Silabi Matakuliah**
- 7. Guide to Refereeing**



## **Bab I** **Pendahuluan**

### **A. Kompetensi Perkuliahan yang Diharapkan**

Setelah mengikuti perkuliahan dasar gerak bolatangan diharapkan siswa dapat menguasai kompetensi dasar yang ada, diantaranya:

- 1) Mengetahui dan memahami sejarah dan teknik dasar bolatangan
- 2) Mengetahui dan memahami teknik dasar, peraturan permainan, dan perwasitan bolatangan
- 3) Mengetahui kondisi awal kebugaran jasmani mahasiswa
- 4) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan teknik melempar dan menangkap bola
- 5) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan teknik menggiring bola dan menembak bola
- 6) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan keterampilan bertahan perorangan menembak bola
- 7) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan cara-cara melakukan penjagaan dalam gawang
- 8) Mengetahui sebagian kemampuan teknik dasar mahasiswa
- 9) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan keterampilan taktik perorangan
- 10) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan macam-macam serangan
- 11) Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan macam-macam pertahanan
- 12) Mahasiswa mampu memperagakan semua teknik keterampilan bola tangan
- 13) Mengetahui keseluruhan kemampuan teknik bermain

### **B. Pentingnya Mempelajari Bahan Pembelajaran dan Latihan**

Matakuliah dasar gerak bolatangan termasuk salah satu matakuliah fakultatif yang diajarkan di FIK UNY dan memiliki bobot 1 SKS. Dengan mempelajari bahan pembelajaran yang terangkum dalam buku ini, mahasiswa bisa memperoleh wawasan keterampilan dasar umum permainan bolatangan, gerakan dasar, dan keterampilan umum bolatangan.



### **C. Manfaat Bahan Pembelajaran dan Latihan**

Dengan adanya bahan pembelajaran maka mahasiswa diharapkan dapat memperoleh beberapa manfaat, antara lain:

- 1) Menjadi referensi utama selama proses pembelajaran berlangsung
- 2) Memudahkan mahasiswa dalam memahami unsur-unsur gerak yang tervisualisasikan lewat gambar
- 3) Mengetahui peraturan permainan bolatangan

### **D. Tujuan Pembelajaran dan Latihan**

- 1) Memudahkan mahasiswa menguasai dasar gerak bolatangan
- 2) Memudahkan pencapaian kompetensi mahasiswa terhadap matakuliah dasar gerak bolatangan
- 3) Meningkatkan kualitas pembelajaran bolatangan



## **Bab II** **Sejarah Bolatangan**

### **A. Masa Yunani Kuno**

Olahraga bolatangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Sebuah fakta yang meyakinkan telah menunjukkan bahwa seorang laki-laki akan senantiasa lebih mahir menggunakan tangan daripada kakinya, sebagaimana telah diklaim oleh sejarawan olahraga terkenal, bahwa ia memainkan bolatangan jauh lebih awal daripada sepakbola. (IHF info, 2005). Permainan bolatangan yang dimainkan pada masa Yunani kuno merupakan sebuah isyarat terciptanya olahraga bolatangan modern. Dimana bentuk permainan dan peraturannya masih sangat berbeda. Permainan “Urania” yang dimainkan oleh orang-orang Yunani kuno (yang digambarkan oleh Homer dalam Odyssey) dan “Harpaston” yang dimainkan oleh orang-orang Romawi (yang digambarkan oleh seorang dokter Romawi yang bernama Claudius Galenus tahun 130 sampai 200 masehi), sebagaimana dalam “Fangballspiel” atau permainan “tangkap bola” yang diperkenalkan dalam sebuah lagu oleh seorang penulis puisi Jerman bernama Walther von der Vogelweide (1170-1230), dimana semua keterangan tersebut merupakan tanda-tanda pasti yang bisa digambarkan sebagai bentuk kuno dari permainan bolatangan.. Di Perancis, seorang yang bernama Rabelais (1494-1533) menggambarkan bentuk permainan bolatangan dengan: “mereka bermain bola menggunakan telapak tangan mereka”. Lebih jauh lagi, tahun 1793 masyarakat Inuit yang hidup di dataran hijau menggambarkan dan membuat ilustrasi permainan bola dengan menggunakan tangan. Meanwhile, pada tahun 1848 seorang administrasi olahraga Denmark memberikan izin untuk “permainan bolatangan” agar dimainkan di sekolah lanjutan di Ortopedi Denmark dan mendorong untuk segera menyertakan aturan dalam permainan bolatangan.

### **B. Perintis Bolatangan Lapangan**

Bolatangan yang lebih modern pertama kali dimainkan pada akhir abad 19. Sebagai contoh, sebuah permainan bolatangan pernah dimainkan di kota Danish di bagian Nyborg, Denmark pada tahun 1897. Kebangkitan permainan bolatangan lapangan sesungguhnya muncul dari tiga negara Denmark, Jerman, dan Swedia. Namun pendiri bolatangan



lapangan justru berasal dari pakar pendidikan jasmani Jerman yang memisahkan bolatangan lapangan pada pergantian abad yang berdasar pada dua bentuk permainan, “Raffball” (bola tangkap) dan “Königsbergerball” (Konrad Kroch, 1846-1911). Di Swedia, G. Wallström juga memperkenalkan permainan bolatangan di negaranya pada tahun 1910.

Tahun 1912 Seorang berkebangsaan Jerman, Hirschmann yang merupakan sekretaris umum dari Persatuan Sepakbola Internasional mencoba menyebarkan permainan bolatangan lapangan. Pada tahun 1917, Max Heiser mengembangkan peraturan bolatangan untuk pertama kalinya. Tahun 1919 seorang guru olahraga di Berlin, Karl Scelenz memperkenalkan bentuk permainan bolatangan di lapangan besar (*outdoor*) di beberapa negara Eropa. Kemudian ia mengembangkan peraturan bolatangan dan sekarang dikenal sebagai salah seorang pendiri bolatangan lapangan.

Pada tahun 1926 dalam sebuah pertemuan di kota Hague, Kongres Federasi Atletik Amatir Internasional, mengusulkan kepada peserta kongres untuk menyusun peraturan internasional dari bolatangan lapangan.

### **C. Pelopor Federasi Bolatangan Internasional**

Pada tahun 1928 *International Amateur Handball Federation* (IAHF) telah dideklarasikan bertepatan dengan Olimpiade Amsterdam dengan ketua Avery Brundage dari USA. Setelah tahun 1936 negara anggota IAHF menjadi 23 negara dan dilanjutkan dengan sebuah kompetisi yang disebut dengan “Berlin Olympic Games” di kota Berlin, Jerman. Tahun 1938 untuk pertama kali diselenggarakan Kejuaraan Dunia Bolatangan juga di Jerman.

Akhirnya pada tahun 1946 atas usulan dan undangan Denmark dan Swedia, delapan negara memprakarsai Federasi Bolatangan Internasional (IHF). Delapan negara tersebut adalah; Denmark, Finlandia, Perancis, Belanda, Norwegia, Polandia, Swedia, dan Swiss. Sampai dengan tahun 2003, IHF memiliki jumlah peserta 150 negara dengan 80.000 klub dan 19 juta atlit putra maupun putri.

### **D. Sejarah Bolatangan dalam Olimpiade**

Pada bab ini juga dijelaskan tentang penyelenggaraan bolatangan dalam Olimpiade. Dimulai di Berlin Jerman tahun 1938 sampai terakhir di Athena Yunani tahun 2004. Berikut catatan penting tentang pelaksanaan olimpiade dari periode ke periode:



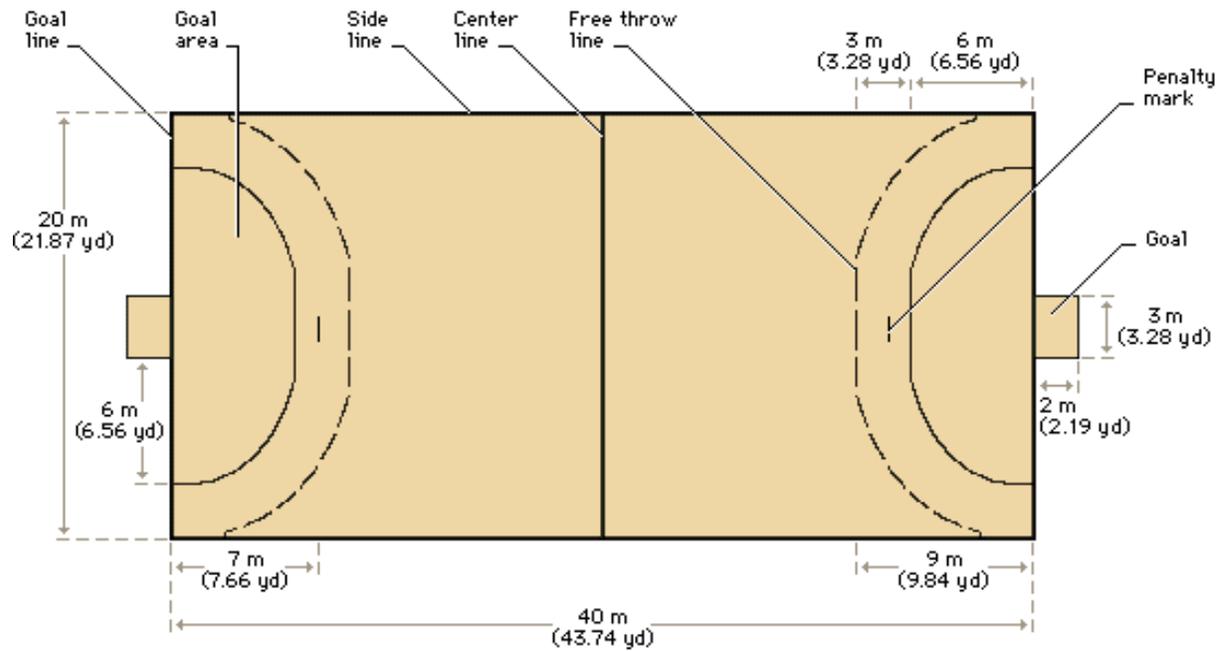
1. Olimpiade Berlin tahun 1938.
  - Dalam olimpiade ini diikuti oleh enam tim putra dari enam negara
  - Sebanyak 100.000 suporter menyaksikan pertandingan final antara Austria melawan Jerman di Olympic Stadium
2. Olimpiade Helsinki tahun 1952
  - Diikuti oleh tim putra
  - Swedia menjuarai olimpiade ini setelah di final mengalahkan Denmark dengan skor 19:11
3. Olimpiade Munich tahun 1972
  - Permainan bolatangan indoor mulai dimainkan di olimpiade ini di Jerman selatan
  - Juara 1 – 2, Yugoslavia : Cekoslovakia 21 : 16
  - Juara 3 –4, Rumania : Jerman 19 : 16
4. Olimpiade Montreal tahun 1976
  - Turnamen bolatangan indoor yang kedua
  - Untuk pertama kali diikuti oleh enam tim putri
  - Pada olimpiade ini terjadi boikot oleh negara Tunisia, peserta menjadi 11 negara
  - Hasil final 1.Rusia, 2. Jerman, 3. Hungaria, 4. Rumania
5. Olimpiade Moscow tahun 1980
  - Terjadi boikot lagi oleh negara-negara barat karena ketidakadilan penentuan nominasi peserta oleh IHF
  - Kelompok putri diikuti oleh enam tim
6. Olimpiade Los Angeles tahun 1984
  - Setelah kejadian boikot di Moskow empat tahun lalu, bayang-bayang terjadi boikot menyelimuti panitia olimpiade
  - Pada olimpiade ini giliran tim dari Eropa Timur yang memboikot
  - Putri: terjadi boikot oleh negara-negara sosialis Rusia, Hungaria, dan Jerman
7. Olimpiade Seoul tahun 1988
  - Diselenggarakan di Seoul Korea Selatan dengan maksud agar bebas dari perseteruan politik



- Konsekuensi untuk pertama kali setelah 12 tahun atlet kelas atas mendapat perlawanan sengit dari lawan-lawannya
  - Putri: untuk pertama kali dalam sejarah bolatangan, jumlah peserta putri menjadi delapan tim yang dibagi dalam 2 kelompok
8. Olimpiade Barcelona tahun 1992
- Di Barcelona jumlah peserta Putra : 12 tim dan Putri : 8 tim
  - Hasil final putra: Swedia : EUN 20 : 22
  - Hasil final putri : Norwegia : Korea 21 : 28
9. Olimpiade Atlanta tahun 1996
- Terjadi pertandingan final antara antara negara unggulan yang dimenangkan oleh Kroasia (putra) dan Denmark (putri)
  - Seluruh pertandingan dilaksanakan di Georgia
  - *World Congress Center* tempat dilangsungkannya pertandingan penuh sesak oleh 35.000 suporter
10. Olimpiade Sydney tahun 2000
- Pada olimpiade ini Presiden IOC Juan Antonio Samaranch mengatakan bahwa partisipasi dan atlet menunjukkan permainan terbaik
  - Bolatangan termasuk salah satu olahraga yang dipertandingkan secara atraktif
  - Tiket untuk pertandingan putra maupun putri terjual hampir 99,9% dan di koran-koran “bolatangan” menjadi olahraga favorit yang ditulis dalam headlines
11. Olimpiade Athena tahun 2004
- Sebuah “pesta kecil” menyambut 28 tahun berlangsungnya olimpiade dan keikutsertaan ke-10 bagi olahraga bolatangan
  - Bolatangan dipertandingkan di dua tempat berbeda
  - Di *Olympic Sport Center* disaksikan lebih 8.000 suporter dan di *Hellinikon Olympic Complex* disaksikan 14.000 suporter



## E. Lapangan Permainan



Gb 1. Lapangan Bolatangan *Indoor*



## Bab III Peraturan Bolatangan : Sebuah Pengantar

### A. Peraturan Bolatangan

#### Peraturan Bolatangan

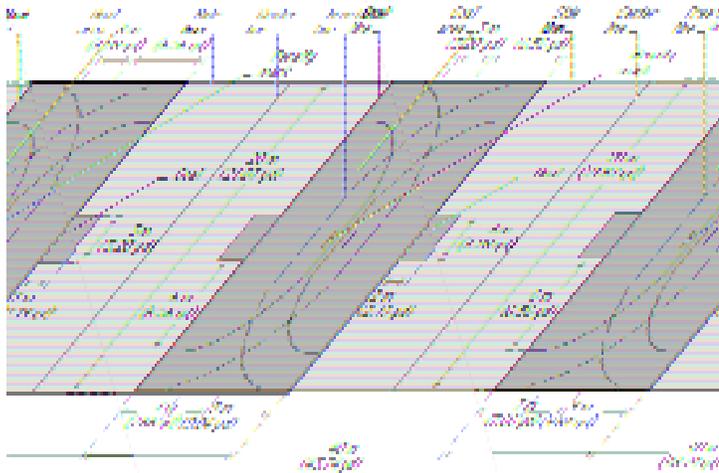
#### Apakah Bolatangan itu?

Bolatangan adalah salah satu olahraga cepat yang dimainkan di dalam ruangan. Olahraga ini telah dimainkan di lebih dari 150 negara. Bolatangan adalah olahraga dinamis yang membuat badan kita menjadi terlatih, bersemangat dan berakal, dan melatih pemain untuk bekerja bersama sebagai sebuah tim. Olahraga ini dapat membantu kita untuk tetap bugar dan sehat. Dengan kontak fisik, tanpa batas pergantian, dan tembakan ke gawang mampu mencapai 100 km/jam, olahraga ini memunculkan rasa senang dalam setiap pertandingan.

Dan olahraga ini sangat, sangat cepat.

#### Bagaimana Cara Bermain Bolatangan?

Pemain berjumlah enam orang dan satu penjaga gawang. Obyek dari permainan ini ialah melempar bola sampai masuk menjadi gol di gawang lawan



Bolatangan dimainkan di atas lapangan dengan panjang 40 m dan lebar 20 m. Saat berlangsung permainan, masing-masing tim terdiri atas 6 pemain dan 1 penjaga gawang. Waktu yang digunakan adalah 2 x 30 menit

#### Siapa Saja yang Dapat Bermain?

Pada prinsipnya semua bisa bermain. Tidak perlu menjadi seorang yang tinggi dan besar. Peraturan sekilas terlihat sama antara putra dan putri. Hanya ukuran bola yang berbeda.



Untuk anak-anak ukuran bola lebih kecil lagi. Sebagai petunjuk, ukuran bola adalah:

- Untuk usia di bawah 8 tahun lingkaran bola adalah 48 cm dan berat paling tidak 290 gram (size 0)
- Untuk anak putra (usia 8-12 tahun) dan anak putri (usia 8-14) lingkaran bola adalah 50-52 cm dan berat paling ringan 315 gram (size 1)
- Untuk remaja putra usia 12-16 tahun dan remaja putri usia lebih dari 14 tahun lingkaran bola adalah 54-56 cm dan berat paling ringan adalah 325-400 gram (size 2)
- Untuk putra usia lebih dari 16 tahun lingkaran bola adalah 58-60 cm dan berat paling ringan adalah 425-475 gram (size 3)

## Pemain

Setiap tim terdiri dari 12 pemain. Namun, hanya 7 pemain yang ada di lapangan termasuk dengan seorang penjaga gawang. Selebihnya adalah pemain pengganti selama permainan berlangsung. Mereka masuk dan meninggalkan lapangan permainan dari daerah pergantian. Para pemain bergantian posisi antara menyerang dan bertahan, tergantung dari penguasaan bola. Penjaga gawang dari tiap-tiap tim memakai pakaian yang berbeda warna dengan pemain lain.

### **Attacking positions:**

LW - left wing

LB - left back

CB - centre back or playmaker

RB - right back

RW - right wing

PV - pivot

GK - goal keeper

### **Defending positions:**

OD - outside defender

HD - half defender

FD - forward defender

GK - goal keeper



## Officials

Pada umumnya terdapat 4 official: 2 wasit, 1 pencatat waktu dan pencatat skor. Terdapat 2 wasit karena permainan sangat cepat. Satu wasit berada di luar garis gol dan memperhatikan apakah setiap terjadinya gol ada pelanggaran atau tidak dan benar atau salah jika bola telah dimainkan untuk proses terjadinya gol. Wasit lainnya berada di belakang tim yang menyerang, memperhatikan setiap pelanggaran pertahanan atau pelanggaran penyerangan yang dilakukan oleh setiap pemain di lapangan atau setiap pelanggaran menyeluruh. Pencatat waktu mengawasi waktu dan mencatat waktu ketika seorang pemain masuk lapangan sesudah penghentian waktu atau diskualifikasi. Penjaga skor menjaga papan skor dan statistik pertandingan. Penjaga waktu dan penjaga skor juga menyampaikan ke wasit jika terjadi pergantian yang tidak sah.

## Durasi

Untuk orang dewasa, waktu pertandingan 2 x 30 menit. Untuk anak-anak yang berbeda usia, waktu pertandingan lebih pendek. Titik berat dari pertandingan anak-anak adalah bukan mencari pemenang atau taktik tetapi lebih untuk menumbuhkan persahabatan, perkembangan keterampilan dan percaya diri.

## Penalti

Penalti terjadi karena :

Pelanggaran pertama – seorang pemain mendapat peringatan dari wasit dengan melayangkan kartu kuning

- Pelanggaran kedua – sebuah penangguhan waktu selama 2 menit yang akan diberikan kepada pemain. Selama waktu itu sebuah tim bermain tanpa satu pemain. Pemain memungkinkan kembali bermain hanya setelah selesai waktu penangguhan dan masuk ke dalam daerah pergantian pemain.

Sebuah tim bisa mendapatkan maksimal 3 kartu kuning. Setelah itu jika terjadi pelanggaran



dihukum dengan penangguhan waktu 2 menit. Jika sebuah tim kembali mendapat tiga kali penangguhan waktu 2 menit, pemain mendapat kartu merah dari wasit dan didiskualifikasi dari pertandingan dan tidak dapat berpartisipasi dalam pertandingan itu. Setelah 2 menit berlalu pemain bersangkutan dapat diganti dengan pemain lain.

## **B. Karakteristik Latihan pada Anak**



### **Karakteristik**

- Pemain perlu dimotivasi supaya memiliki ide yang baik tentang apa yang sedang terjadi
- Pemain dapat berpikir tentang teknik dan gerak tubuh mereka
- Pemain memiliki keinginan untuk latihan sebaik mungkin
- Pemain pada usia ini sedang mengalami perkembangan fisik
- Selama periode usia ini anak-anak mampu membuat keputusan dalam permainan dan berlatih dalam kompetisi yang sesungguhnya atau memilih bermain bolatangan hanya untuk kesenangan atau rekreasi

### **Konsekuensi untuk berlatih dan belajar**

- Kondisi ini untuk menempatkan pemain secara khusus pada posisi yang sudah pasti



- Mereka dapat berdiskusi panjang dengan pelatih dan menolong pemain ketika latihan/ belajar
- Dengan kondisi fisiknya mereka dapat meraih tingkat keterampilan yang tinggi
- keterampilan pelatih/ pemandu sangat dibutuhkan untuk kelompok ini

### **Proses pembelajaran : bagaimana anak-anak berlatih ?**

- Semua teknik pembelajaran sebaiknya ditampilkan secara baik
- Penekanan pada perbaikan teknik
- Memperbaiki teknik sebaik mungkin
- Jika satu teknik dasar dikuasai, ajari mereka dengan variasi yang lain
- Memperbaiki teknik menggunakan nilai melatih teknik

### **Kesimpulan**

- Proses pembelajaran (metodik) sebaiknya dimulai dari tingkat mudah ke tingkat yang lebih sulit
- Pembelajaran teknik sebaiknya disampaikan secara berkelanjutan
- Teknik perseorangan yang sudah dikuasai sebaiknya ditingkatkan
- Teknik yang sudah dikuasai sebaiknya ditampilkan pada posisi tertentu dalam lapangan

### **Ketika melatih/ proses belajar**

- Latih dengan waktu pengulangan dalam satu teknik tertentu
- Selalu dan seringlah mengoreksi teknik pemain
- Setelah proses pembelajaran teknik dasar, pemain dapat dilatih dengan keterampilan teknik yang bervariasi
- Pilihlah latihan yang lebih kompleks, seperti bentuk permainan yang sesungguhnya
- Sesi latihan sebaiknya intensif

### **Seperti apa sebuah sesi latihan itu ?**

- Menggunakan sesi pemanasan dengan sebaiknya



- Melakukan satu item latihan
- Melakukan dua atau lebih item latihan
- Pendinginan

**Item latihan bolatangan yang manakah yang diberikan pada anak ?**

Elemen taktik dan teknik hanya dapat ditampilkan ketika anak memiliki keterampilan dasar umum yang baik. Anak-anak dapat berpikir tentang kemampuan gerak yang dimiliki dan teknik.

**Skema Olahraga Permainan Bolatangan Kelompok**

		Taktik(16+)	
Elemen taktik (15+)		Elemen fisik (16+)	Elemen teknik (11-15)
		Keterampilan dasar (7-10)	
Keterampilan dasar umum			Keterampilan bolatangan
* gerakan dasar			
*keterampilan umum bolatangan			

Technical Elements

<u>Attack</u>	<u>Defence</u>
center shot	blocking center shot
center shot when running	defense of center shot when running
center shot hip height	blocking of center shot hip height
jump shot high	blocking of jump shot high
jump shot far	defense of jump shot far
diving and shooting	defense of diving and shooting
passing varieties/catching-passing	defence when attackers catch the ball/shoot/pass
pass/shot feinting(dummy)	close defence for attacker
feinting (Dummy) with ball	close defence for attacker
dribbling	defence of dribbling
passing/moving without ball	blocking ball and attacker's ways



### Elemen Taktik

<u>Bertahan</u>	<u>Menyerang</u>
Formasi tetap/mencegah penyerangan	Perputaran bola
Bertahan ganda	crossing (bola lambung)
Formasi tetap/mencegah penyerangan	Merubah posisi
Pertahanan yang kooperatif	Screening (menutupi)
Pertahanan lemparan bebas	Lemparan bebas

### Elemen Fisik

Latihan daya ledak : jumping
Latihan powwwer : throwing
Fleksibilitas
Kecepatan
Daya tahan

### Tactics

defence : man-to-man 3:2:1 defence 5:1 defence 6:0 defence	position play 3:3 position play 2:4
cooperation in defence	concept play : going to 2:4 concept play : tricks
defending fast break defending fast throw-off	fast break fast throw-off
defending in powerplay situations	attacking in powerplay situations

### Pertandingan

Dalam permainan, pelatih menentukan sistem pertahanan apa yang sebaiknya digunakan.



### C. Referee Signals



**Hand Signal 1:**  
Entering the goal area



**Hand Signal 2:**  
Illegal dribble



**Hand Signal 3:** Too many steps or holding the ball more than three seconds



**Hand Signal 4:**  
Restraining, holding or pushing



**Hand Signal 5:** Hitting



**Hand Signal 6:**  
Offensive foul



**Hand Signal 7:**  
Throw-in - direction



**Hand Signal 8:**  
Goalkeeper-throw



**Hand Signal 9:** Free-throw - direction





**Hand Signal 10:**  
Keep the distance of 1 m



**Hand Signal 11.1:**  
Gaining one point



**Hand Signal 11.2:**  
Gaining two points



**Hand Signal 12:**  
Suspension



**Hand Signal 13:**  
Disqualification



**Hand Signal 14:**  
Exclusion



**Hand Signal 15:**  
Time-out

Gb 2. Referee Handball Teaching

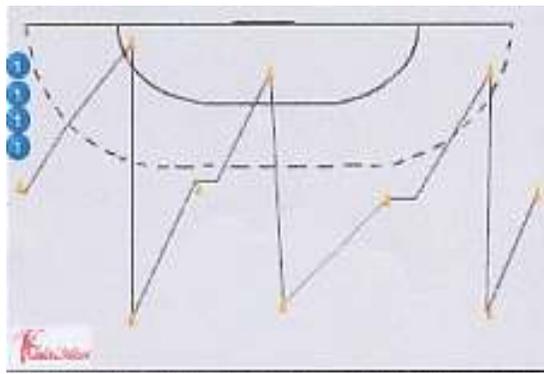


## Bab IV Pengenalan Pembelajaran Bolatangan

Pengenalan pembelajaran bolatangan mencakup beberapa teknik dasar. *Warming-up, attacking, defencing, fast break exercise* adalah beberapa bagian teknik dasar. Pemain maupu mahasiswa yang mengikuti program permainan bolatangan hendaknya mengikuti kaidah pembelajaran bolatangan di atas.

*Warming-Up* atau pemanasan digunakan sebagai bentuk persiapan mengikuti aktivitas permainan bolatangan. Dimaksudkan agar kondisi tubuh lebih siap untuk mengikuti program. Tubuh yang sudah terkondisikan dengan baik lewat pemanasan, akan menambah kelancaran gerak. Bolatangan merupakan salah satu olahraga yang dinamis sehingga memerlukan persiapan gerak dengan pemanasan. Ada beberapa macam metode pemanasan yang bisa digunakan dalam permainan bolatangan. Berikut disajikan beberapa bentuk *warming-up* khusus untuk permainan bolatangan dengan menggunakan bola.

### A. Warming-Up



Gb 3. Warm-Up Formation

#### Deskripsi

Bergerak dengan bola

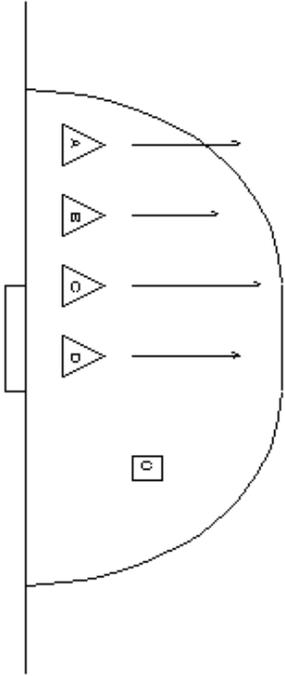
- dribble
- dribble dengan tangan kanan
- dribble dengan tangan kiri
- dribble dengan tangan kanan/kiri bergantian
- dribble memutar tubuhnya
- lempar bola ke udara, biarkan memantul ke lantai sekali dan tangkap kembali



- lempar bola ke udara, loncat untuk meraih bola sebelum jatuh ke lantai
- lempar bola dari belakang tubuh dari bawah ke atas-depan dengan dua tangan
- lari sambil memutar bola ke pinggang
- pegang bola lalu sentuhkan ke bagian bawah lutut sambil berlari bergantian tangan
- pantulkan bola ke lantai sambil mengangkat lutut
- menggiring bola seperti sepakbola (dengan kaki)
- jagalah bola tetap di depan kemudian : loncat, lari, berjalan dengan ujung kaki, berjalan dengan tumit, angkat tumit ke belakang sampai pantat
- berpindah arah dengan cepat saat lari

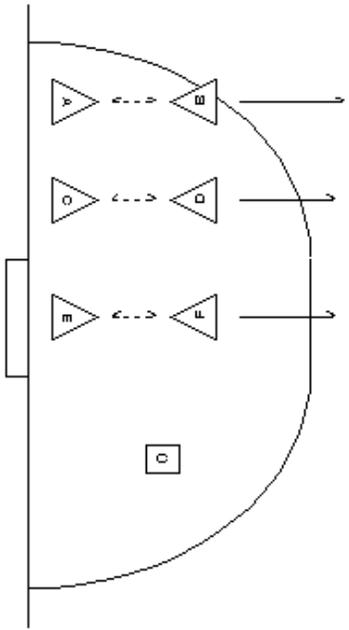
### Warming-Up Exercise

#### Latihan 1

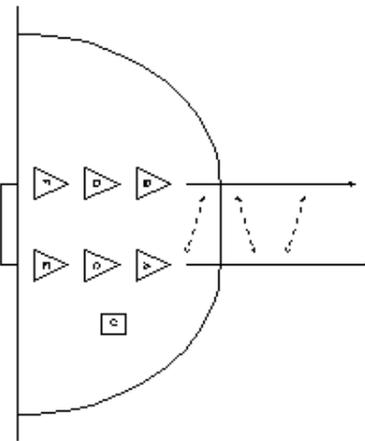
	<p>Tiap-tiap pemain berlari sambil membawa bola :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pantul bola – usahakan tetap memantul</li> <li>• Ulangi dengan menggunakan tangan satunya</li> <li>• Lari sambil memindah bola dari tangan ke tangan melewati belakang tubuh</li> <li>• Lempar bola ke atas, lompat dan tangkap bola dengan dua tangan</li> <li>• Lempar bola dari depan dan tangkap di belakang badan</li> <li>• Lempar bola dari belakang dan tangkap di depan badan</li> <li>• Lempar bola ke atas setiap sekali pantulan bola diikuti dengan memutar badan melewati bola tersebut, ulangi</li> </ul>
--	---



## Latihan 2

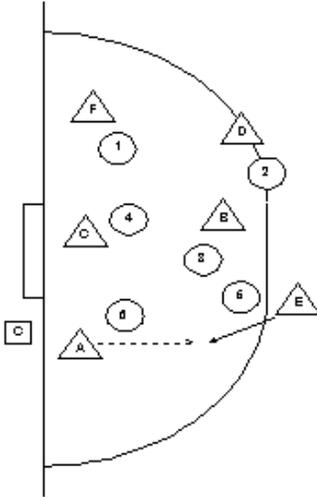
	<p>A berpasangan dengan B – sambil berlari di tempat saling melempar bola bergantian (satu bola) :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kedua pemain menggunakan dua tangan untuk lemparan atas</li><li>• Ulangi lagi - Kedua pemain tetap memantulkan bola bersamaan dengan lari sambil mengangkat paha</li><li>• Ulangi lagi – kedua pemain saling menendang bola (satu bola)</li><li>• A melakukan lemparan atas, B melakukan lemparan memantul</li><li>• Keduanya melakukan lemparan atas, menggunakan tangan lainnya</li></ul> <p>Variasi :</p> <p>Tiap-tiap pemain memegang bola. Kedua pemain melempar bola secara bersamaan latihan ini untuk melatih koordinasi mata dan tangan dan gerak reflek.</p>
--	---

## Latihan 3

	<p>A dan B berpasangan :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Masing-masing melakukan lemparan atas bersamaan</li><li>• Melempar dengan normal untuk menjamin kekuatan lempar dengan dua tangan</li><li>• Ulangi menggunakan tangan yang berbeda</li><li>• Gunakan lemparan samping</li><li>• Gunakan lemparan dari belakang</li><li>• Gunakan lemparan melewati antara dua kaki</li><li>• Gunakan lemparan dengan memantul</li></ul> <p>Awali secara perlahan kemudian bertambah cepat</p>
---	--



## Latihan 4

 <p>The diagram shows a volleyball court with a net on the left. A ball is shown in motion from player A towards player D. Other players are labeled B, C, E, and F. Numbers 1, 2, 3, 4, and 5 are also present, likely representing different stages or positions of the ball or players.</p>	<p>Bagi pemain dalam dua tim. Tim B berusaha merebut bola dari tim A. Gunakan daerah gawang sampai daerah 9 m.</p> <p>Seorang pemain menerima bola kemudian maksimal 3 detik sudah harus di lempar kembali ke temannya.</p> <p>Tidak boleh menggunakan lemparan melewati atas kepala atau lemparan <i>lob</i></p> <p>Variasi tambahan :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Khusus tangan kanan saja atau kiri saja</li><li>• Khusus lemparan pantul saja</li></ul>
---	---

## B. Attacking

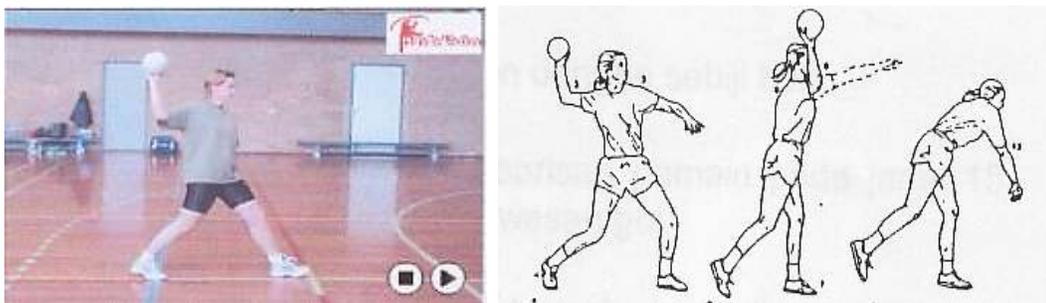
Menembak merupakan tindakan terakhir dan terpenting dalam permainan bolatangan.

Berikut merupakan prinsip menembak:

- Memiliki keyakinan diri
- Memiliki kemampuan menjaga keseimbangan dan pergerakan badan
- Pandai mencari ruang

Beberapa jenis tembakan :

### 1. Center Shot (Tembakan Tengah)



Gb 4. Center Shot



### Deskripsi

- Bagi yang menggunakan tangan kiri: kaki kanan di depan, tangan kanan: kaki kiri di depan
- Pada saat bersamaan tarik lengan di atas bahu sampai ke belakang
- Lengan bagian depan membentuk sudut 90° dengan lengan atas
- Pinggang berputar ke anping bersama-sama dengan lengan lempar
- Tangan di belakang bola, jari-jari tangan di bentangkan dengan luwes
- Langkah ketiga dan terakhir saat ke depan harus lebar dan kuat
- Kaki menghadap ke arah gawang
- Tangan, lengan, bahu, pinggang harus bergerak kuat ke depan dengan kekuatan penuh
- Tangan di belakang bola, namun bola jangan di tekan keras
- Ketika kaki yang lain meninggalkan lantai, lengan yang digunakan untuk melempar setinggi telinga

### 2. Center Shot When Running (Tembakan Tengah dengan Berlari)



Gb5. Center Shot When Running

### Deskripsi

- Bola dipegang dengan dua tangan
- Kaki kanan berada di udara ketika menangkap
- Bagi yang menggunakan tangan kanan: kaki kiri di depan, tangan kiri: kaki kanan di depan



- Pada langkah terakhir, bola di bawa setinggi bahu
- langkah terakhir: lebar dan kuat
- lengan ditarik ke belakang kemudian segera lepaskan ke depan dengan kuat

### 3. Center Shot Hip Height (Tembakan Pinggang)

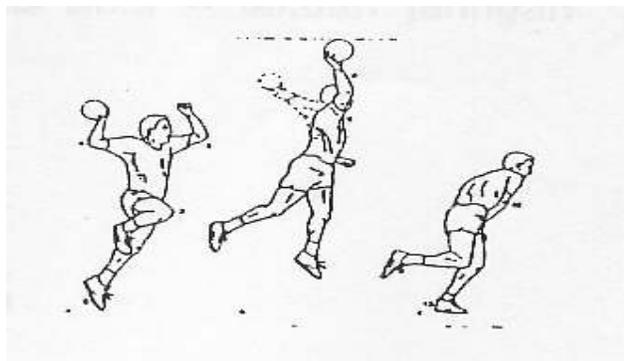


Gb 6. Center Shot Hip Height

#### Deskripsi

- Bola dipegang dengan dua tangan
- Kaki kanan berada di udara ketika menangkap
- Bagi yang menggunakan tangan kanan: kaki kiri di depan, tangan kiri: kaki kanan di depan
- Pada langkah terakhir, bola di bawa setinggi bahu
- langkah terakhir: lebar dan kuat
- lengan ditarik ke belakang kemudian segera lepaskan ke depan dengan kuat

### 4. Flying Shot (Tembakan Melayang)



Gb 7. Flying Shot



### Deskripsi

- selama lari ke depan, bawa bola setinggi bahu
  - langkah ketiga kuat dan lebar
  - di udara, pinggang sebaiknya ditarik ke belakang bersamaan dengan lengan lempar
  - tarik kedua kaki ke atas secara horizontal
  - pinggang tarik ke belakang
  - lengan mengikuti gerakan ke depan dengan kuat
  - mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan
- pemain dengan tangan kanan: meloncat dengan kaki kiri  
pemain dengan tangan kiri: meloncat dengan kaki kanan

variasi latihan:

- irama langkah 1,2,3
- loncat dengan kaki yang lemah

### 5. Jump Shot When Running (Tembakan Lompat dengan Berlari)



Gb 8. Jump Shot When Running

### Deskripsi

- selama lari ke depan, bawa bola setinggi bahu
- langkah ketiga kuat dan lebar
- di udara, pinggang sebaiknya ditarik ke belakang bersamaan dengan lengan lempar
- tarik kedua kaki ke atas secara horizontal
- pinggang tarik ke belakang
- lengan mengikuti gerakan ke depan dengan kuat



- mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan
- pemain dengan tangan kanan: meloncat dengan kaki kiri
- pemain dengan tangan kiri: meloncat dengan kaki kanan

Variasi latihan:

- irama langkah 1,2,3
- loncat dengan kaki yang lemah
- jarak untuk lari ke lebih jauh dari latihan pertama

#### 5. Dive Shot (Tembakan Berbalik)



Gb 9. Dive Shot

#### Deskripsi

- posisi awal tembakan ini ialah membelakangi gawang
- loncat tumpuan dengan satu atau dua tangan
- bengkokkan badan ke depan dengan pergelangan kaki, lutut dan pinggang, dan pandangan ke gawang
- setelah melakukan tembakan, kedua lengan menyentuh lantai secara langsung
- kedua kaki harus membentuk sudut 90°
- gelincirkan badan saat dada menyentuh lantai
- dada, perut, dan kaki depan menggelincir ke lantai sambil kedua tangan mendorong badan ke atas menjauhi lantai

#### 6. Passing varieties/catching-passing (Variasi Lemparan)





Gb 10. Passing varieties/catching-passing

Deskripsi

- variasi lemparan dengan enam pemain
- pemain nomor 2 dan 3 masing-masing bergerak ke depan
- ketika posisi kedua pemain tepat ditengah bola dilempar dengan:  
lemparan lompat,  
lemparan dengan memantul,  
lemparan dengan dua tangan
- pemain nomor 1 dan 6 bertindak sebagai pengumpan

7. Pass/shot feinting (lemparan/tembakan menipu)



Gb 11. Pass/shot feinting

Deskripsi

- lari ke arah gawang dengan kecepatan penuh
- bergerak langsung ke depan dengan melakukan pivot
- jika menggunakan tangan kanan, pivot dengan kaki kiri



- jika menggunakan tangan kiri, pivot dengan kaki kanan
- pemain bertahan melakukan hadangan dengan mengangkat kedua tangan, kaki aktif

#### 8. Feinting (dummy) with ball (Menipu dengan Bola)

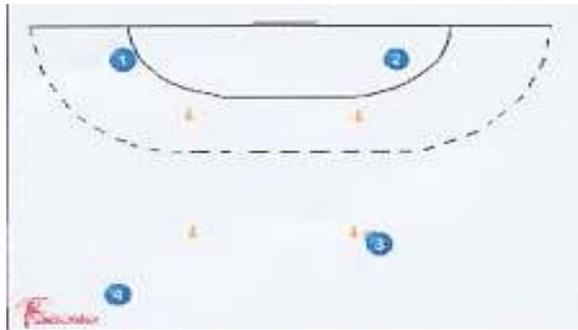


Gb 12. Feinting (dummy)

#### Deskripsi

- tangkap bola dari udara
- mendarat dengan kedua kaki bersamaan
- lebar kaki selebar bahu
- langkah pertama: bergerak seolah-olah ke arah kiri, kaki kiri bergerak pendek ke arah kaki kanan lawan
- langkah kedua: gerakan dengan kaki kanan sebaiknya cepat kesamping kanan lawan, kaki kanan lompat dengan segera melakukan tembakan atau
- langkah ketiga : pendek, tambah satu langkah lagi kemudian lakukan tembakan

#### 9. Ballcirculation (Perputaran Bola)



Gb 13. Ballcirculation

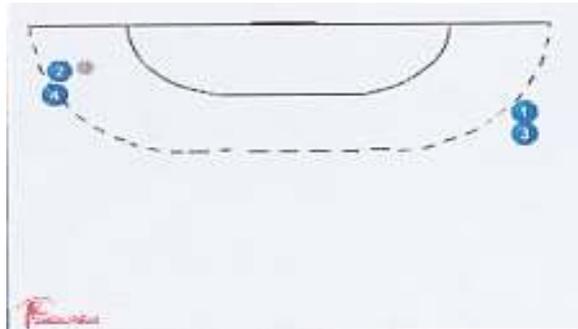


### Deskripsi

Empat pemain berdiri di belakang *cone* melakukan lemparan dan tangkapan menggunakan satu bola

- pemain yang melempar mengambil awalan dari belakang *cone*, lempar
- terima dengan maju mendekati *cone*, kemudian lempar atas ke pasangan berikut
- variasi lemparan bisa menggunakan: lemparan memantul atau dengan dua tangan

### 10. Crossing (Menyilang)

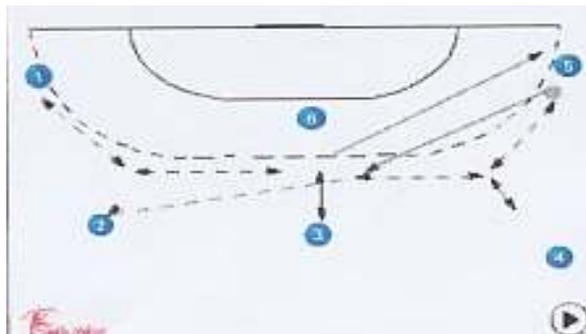


Gb 14. Crossing

### Deskripsi

- pemain nomor 2 dan 3 berlari ke tengah dengan membawa bola
- setelah sampai di tengah (di depan gawang) bola di lempar dengan dua tangan
- selesai melakukan, umpan bola ke pasangan berikutnya

### 11. Changing position (Pergantian Posisi)



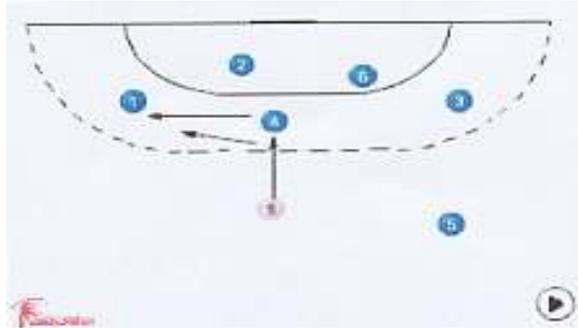
Gb 15. Changing position

### Deskripsi



- Enam pemain mengambil posisi seperti gambar
- Pemain nomor 5 memberikan bola ke pemain nomor 2
- Pemain nomor 3 bergantian posisi dengan pemain nomor 5

## 12. Screening (Membayangi)



Gb 16. Screening

### Deskripsi

- Pemain nomor empat menerima bola dari pemain nomor satu (depan)
- Kemudian bergerak ke depan pemain nomor satu (samping)
- Lakukan tembakan dengan melewati pemain nomor satu

## 13. Attacking against man-to-man defence (Penyerangan melawan Pertahanan Satu-lawan-Satu)



Gb 17. Attacking against man-to-man defence

### Deskripsi

Pola penyerangan dengan pertahanan satu-lawan-satu. Penjaga gawang selalu ada pada posisinya.

- semua pemain selalu berada dalam posisinya



- variasi kecepatan: berlari kecil di tempat-kemudian lari
- bergerak dengan atau tanpa bola
- mencoba mengecoh lawan dengan pergerakan bola

14. Position play 3 : 3 (Posisi Permainan 3 : 3)



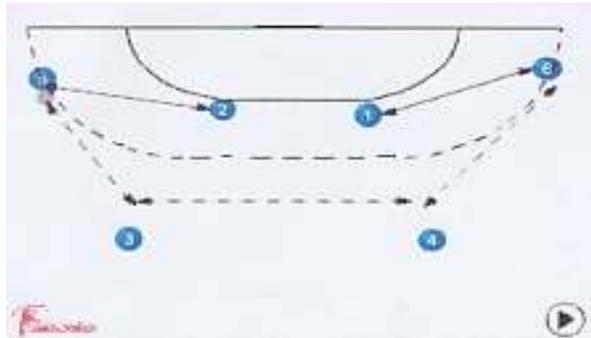
Gb 18. Position play 3 : 3

Deskripsi

Posisi bermain 3 : 3 dengan 3 pemain penyerang di posisi daerah penyerangan dan 3 pemain bertahan di posisi pertahanan.



15. Position play 2 : 4 (Posisi Permainan 2 : 4)

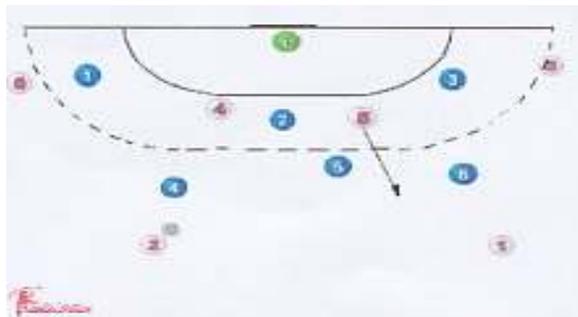


Gb 19. Position play 2 : 4

Deskripsi

- Bola bergerak dari pemain nomor 5-3-4-6-4-3-5
- Setelah bola diterima nomor 5, pemain nomor 6 berganti posisi dengan nomor 1 dan nomor 5 berganti dengan nomor 2.

16. Concept play : going to 2 : 4 (Konsep Permainan : Dari Posisi 2 : 4)



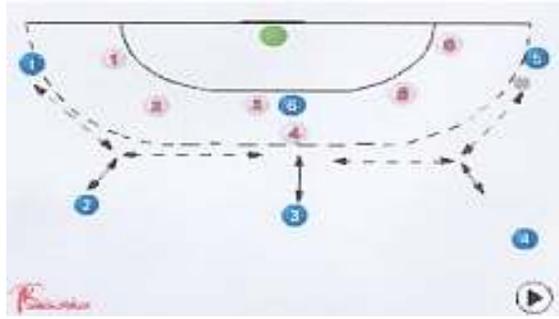
Gb 20. Concept play : going to 2 : 4

Deskripsi

- Penyerangan dengan posisi 2 : 4
- Dua pemain berada di belakang dan empat pemain berada di depan

17. Concept play : Trick (Konsep Permainan : Trik)



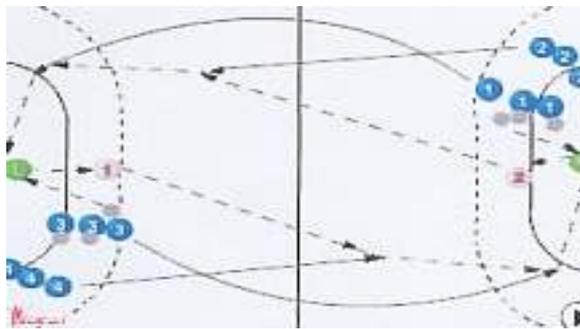


Gb 21. Concept play : Trick

Deskripsi

- Arah bola dari pemain nomor 1-2-3-2 dan lakukan tembakan, atau
- Mengumpan ke pemain nomor 6

18. Fast break (Serangan Balik)



Gb 22. Fast break

Deskripsi

- Umpan bola dari pemain nomor 3 ke-penjaga gawang-ke pemain nomor 1
- Pemain nomor 3 lari ke depan cepat menerima bola dari nomor 1 dan melakukan tembakan
- Saat lari ke depan pemain nomor 4 melakukan gerakan menipu menyilangi di depan nomor 3.

19. Fast throw-off (Lemparan Cepat)



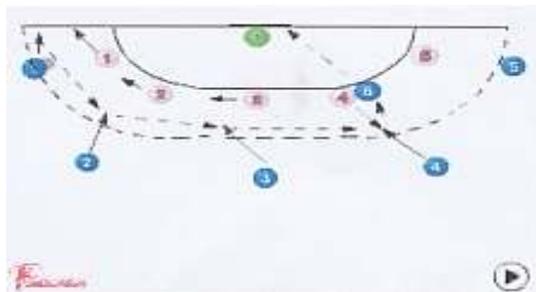


Gb 23. Fast throw-off

### Deskripsi

- Arah bola : pemain nomor 1 ke 2 : berhadapan dengan pemain nomor 1 dan 2 (belakang) dan mencoba membuat gol
- Nomor 3 (belakang) melakukan pertahanan sambil mempersiapkan untuk melakukan serangan balik

### 20. Attacking in powerplay situations (Penyerangan pada Situasi Bermain)



Gb 24. Attacking in powerplay situations

### Deskripsi

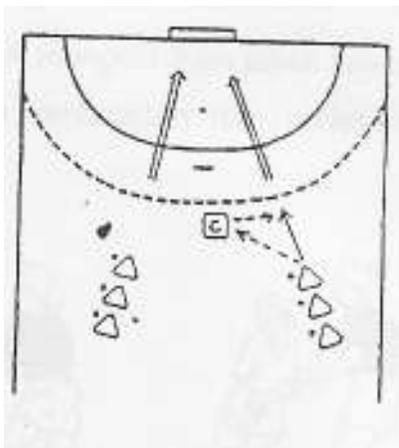
- Arah bola dari nomor 1-2-3-4
- Pemain nomor 4 bergerak ke depan berhadapan dengan pemain nomor 4 (belakang) yang sudah dihalang-halangi oleh pemain nomor 6.

### **Variasi Teknik Menembak**

#### Latihan 1:

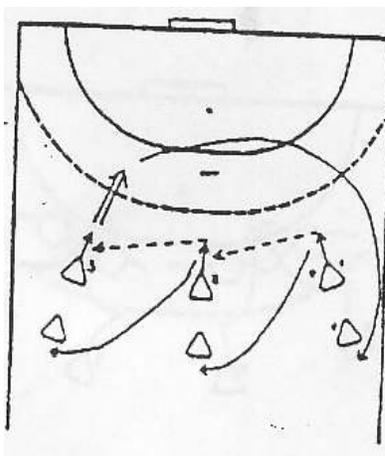
- setiap pemain satu bola
- buat dua baris dengan jarak 15 meter dari gawang
- umpan bola pemain tengah, bergerak ke depan terima bola, lakukan tembakan





Latihan 2:

- buat dua baris
- tiap tiap baris satu bola
- jarak dengan gawang 15 meter
- pemain 1-pantul-bergerak tiga langkah-lempar ke pemain 2
- pemain 2-pantul-bergerak tiga langkah-lempar ke pemain 3
- pemain 3 menerima bola diteruskan dengan tembakan



## C. Defence

### 1. Defender Movement (Pergerakan Perseorangan)





Gb 25. Defender Movement

## 2. Blocking (Menghadang)



Gb 26. Blocking

## 3. Defence when attackers catch the ball/shoot/pass (Bertahan ketika pemain penyerang menangkap bola/ menembak/melempar)



Gb 27. Defence when attackers catch the ball/shoot/pass



Hal-hal yang perlu diperhatikan jika terjadi lemparan (passing) :

- Berdasarkan peraturan yang berlaku dibolehkan untuk merebut bola sampai menyentuh lawan.
- Berusaha menyentuh bola dengan tangan sampai menutupi bola
- Cara ini sangat mungkin dilakukan di semua bagian lapangan
- Doronglah bola sampai lepas dari tangan lawan dengan pergerakan lengan tangan

#### 4. Defence of Dribbling (Bertahan ketika pemain lawan memantulkan bola/dribbling)



Gb 28. Defence of Dribbling

Hal-hal yang perlu diperhatikan jika pemain lawan memantulkan bola (dribbling)

- Gerakkan tangan diantara bola dan tangan lawan ketika mendengar bola dipantulkan di lantai

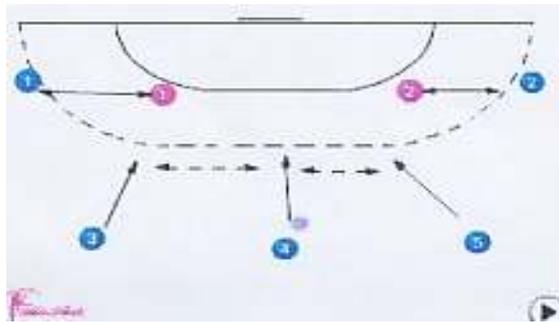
Rebut bola dari samping saat lawan memantulkan bola

#### 5. Close defence for attacker (Menutup pertahanan dari penyerang)

- posisi pemain bertahan selalu di belakang pemain penyerang
- ketika bola datang ke pemain penyerang: tangan kanan berusaha mendorong, tangan kiri menutup datangnya bola
- pandangan tertuju pada datangnya bola
- jika kaki kanan pivot, tangan kiri merebut bola
- jika kaki kiri pivot, tangan kanan merebut bola



## 6. Blocking ball and attackers ways (Menghadang bola dan jalan penyerang)



Gb 29. Blocking ball and attackers ways

Ketika pemain B4 mengumpan ke B3, R1 lari ke arah B1 untuk bertahan  
ketika B4 mengumpan ke B5, R2 lari ke arah B2 untuk bertahan

Variasi :

- selalu terjadi pertahanan satu-lawan satu di daerah sayap lapangan (kiri/kanan)
- lari kedepan, posisi diagonal, lihat arah bola, bertahan di antara penyerang dan gawang :  
R1 menggunakan tangan kanan di hadapan B1 dan R2 menggunakan tangan kiri di hadapan B2
- setelah pemain sayap mendapatkan bola pemain bertahan menghadang dari kemungkinan tembakan dengan kontak tubuh

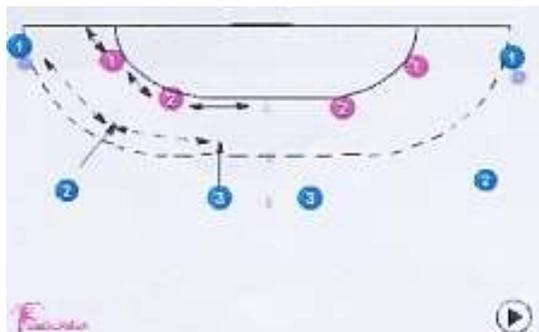
### Nilai Latihan

lari ke depan untuk bertahan, caranya:

- langkah pendek, cepat
- tidak ada gerakan lompat
- berdiri dengan diagonal, pandangan menghadap ke arah bola
- lengan terbuka, lebar, dan tinggi
- kaki dinamis mengikuti gerakan lawan



7. Defence: keeping formation/preventing break through (Formasi tetap/mencegah pemecahan pertahanan)

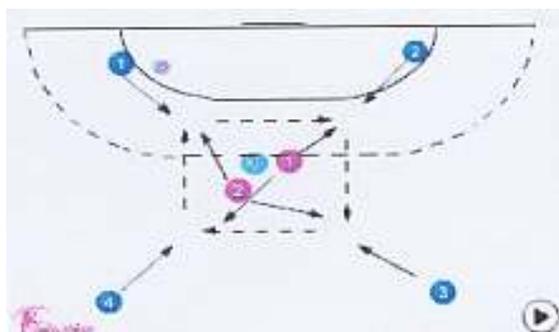


Gb 30. Defence: keeping formation/preventing break through

B memainkan bola berputar dan mencoba memecah pertahanan pemain R melalui sela-sela pertahanan

Pemain bertahan selalu aktif bergerak ke samping dan melakukan kontak fisik jika terpaksa.

8. Cooperation in defence (bekerjasama dalam pertahanan)



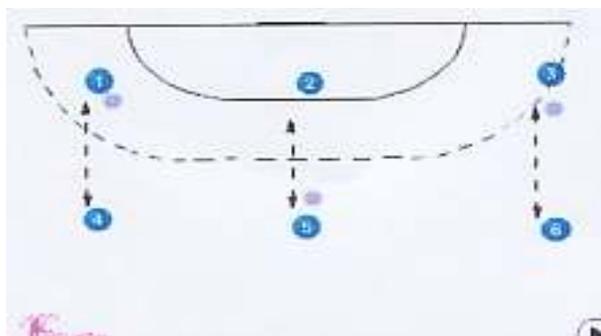
Gb 31. Cooperation in defence

B mengumpan berputar dan mencoba mengumpan ke G1

R1 dan R2 lari ke depan untuk menghadang B dan mencoba menghadang dari upaya mengumpan ke G1

9. Blocking Double (Pertahanan ganda)





Gb 32 Blocking Double

Umpan ke pasangan

Kaki aktif untuk selalu bergerak

formasi ini memungkinkan pemain bertahan saling merapat untuk menghadang lawan

formasi ini cocok untuk melakukan penghadangan :

Tembakan pinggang

Tembakan tengah

Tembakan lompat

Nilai latihan

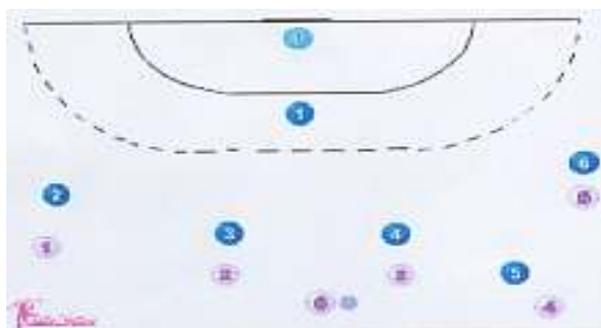
Saat menangkap bola

- kedua lengan saling rapat satu sama lain

- siku sejajar

- siku dan lengan bersiap merapat, kondisi ini menjaga agar bola tidak mengenai muka jika lepas

10. Man-to-man Defence (Bertahan satu-lawan-satu)



Gb 33. Man-to-man Defence



## Posisi

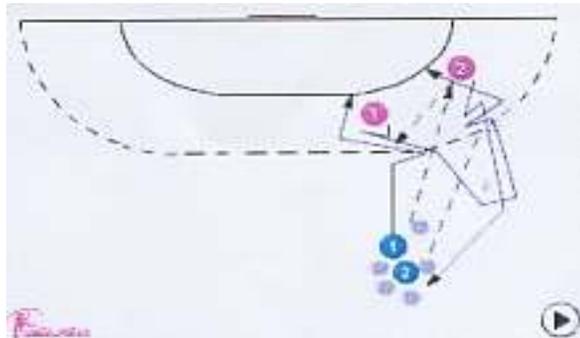
- Satu libero tetap berada antara 6 dan 9 meter untuk membantu keadaan yang darurat
- Pemain lain melakukan pertahanan satu-lawan-satu (lihat gambar)
- Posisi pemain 1 sangat bebas, namun jika ada satu pemain lawan menembus pertahanan maka ia yang menutup

## Nilai Latihan

Bertahan untuk melakukan pertahanan satu-lawan-satu:

- lengan selalu berada di depan tubuh
- cegah penyerang dengan kedua lengan
- bergerak ke samping dan ambil posisi antara pemain lawan dan gawang
- bersiap melakukan serangan balik jika penyerangan yang dilakukan gagal
- kaki bergerak serasi dengan gerakan tangan (seimbang)
- tidak ada gerakan lompat, kaki selalu dekat dengan lantai

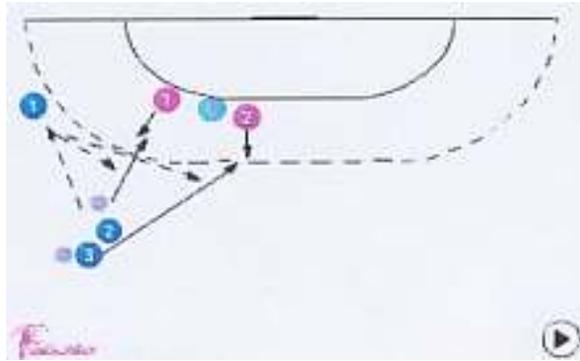
11. 3:2:1 defence (Pertahanan 3:2:1)



Gb 34. 3:2:1 defence

12. 5:1 defence (Pertahanan 5:1)





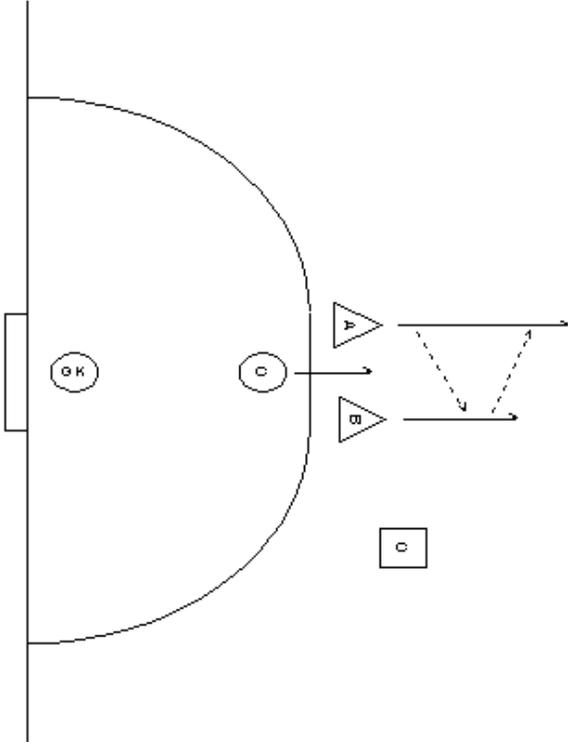
Gb 35. 5:1 defence

#### **D. Fast Break Exercise**

*Fast break* atau serangan balik cepat merupakan upaya untuk mencetak gol dengan memanfaatkan penguasaan bola setelah pemain lawan melakukan penyerangan. Serangan balik cepat bisa menjadi senjata untuk mencetak gol yang sangat efektif. Ada beberapa latihan yang harus dikoordinasikan dengan baik antara beberapa pemain pada beberapa posisi yang berbeda. Serangan balik cepat menuntut organisasi penyerangan yang rapi dan terpola. *Fast break* menjadi sia-sia jika salah satu atau lebih pemain tidak bisa memerankan fungsinya dengan baik. Beberapa bentuk latihan *fast break* akan disajikan berikut:

##### Latihan 1



	<p>Pemain A dan B menyerang dengan bola, pemain C bertahan.</p> <p>Setelah peluit dibunyikan pemain A dan B segera berlari cepat sambil saling mengumpan bola. Pemain C mencoba menghadang mereka dari membuat gol.</p> <p>Variasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemain C mulai dari 3 meter di belakang A dan B</li> <li>• Pemain C mulai dari 3 meter di depan pemain A dan B</li> <li>• Peluit dibunyikan segera umpan bola ke penjaga gawang yang kemudian melakukan <i>long pass</i> ke pemain A atau B. Ketiga pemain harus berlari cepat seolah terjadi serangan balik cepat. Pemain C berusaha merebut bola atau <i>intercept</i>.</li> </ul>
--	--

## Latihan 2



	<p>Pemain A, B dan C berada pada posisi garis 6 meter dan melakukan pertahanan lalu bergerak ke garis 9 meter.</p> <p>Pelatih memberikan bola ke penjaga gawang :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pemain B dan C berlari cepat untuk <i>fast break</i>,</li> <li>2. pemain A bergerak ke posisi sayap dan menerima bola passing dari penjaga gawang,</li> <li>3. Pemain A memberikan bola dengan <i>long pass</i> kepada pemain B atau C untuk membuat gol.</li> </ol> <p>Variasi :</p> <p>Setelah pemain A mengumpan bola, ia berlari cepat kembali untuk berganti menerima umpan dari pemain B atau C lalu membuat gol.</p> <p>Ulangi latihan dengan tiga pemain berikutnya.</p>
--	--

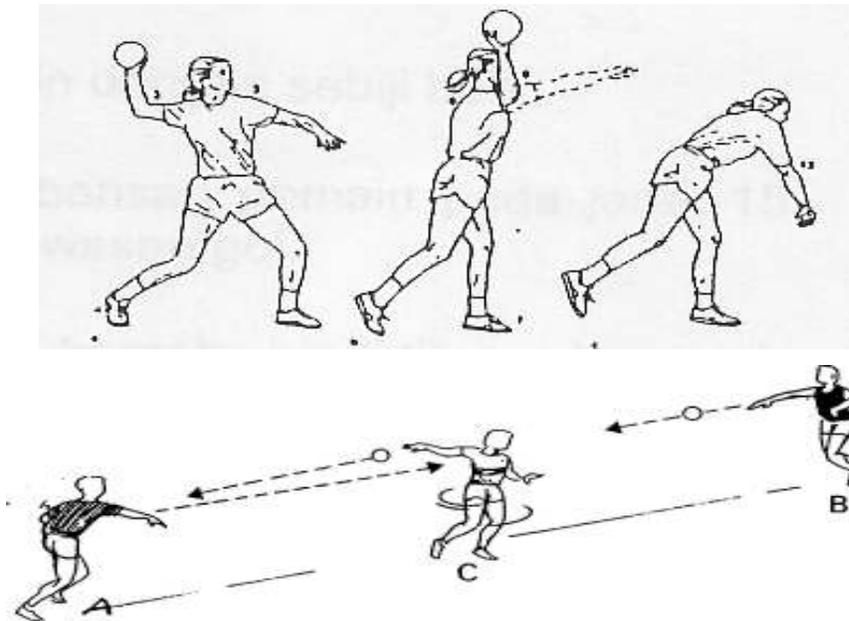
### Teknik Dasar *Passing* (melempar bola)

Terdapat lebih dari sepuluh jenis lemparan dalam permainan bolatangan. Dimana setiap jenis memiliki karakteristik dan kelebihan yang unik. Namun hanya ada tujuh jenis lemparan yang paling sering digunakan dalam permainan bolatangan.

#### 1. Lemparan Atas setinggi Bahu

Jenis lemparan ini paling sering digunakan dalam permainan dan mendukung permainan.





Gb 36. Lemparan Atas setinggi Bahu

Teknik Lemparan Atas setinggi Bahu:

- Bola dipegang sampai di atas bahu dan dibawa ke arah belakang kepala
- Posisi siku yang memegang bola dibengkokkan dengan posisi lengan condong sedikit ke sisi
- Bagian atas badan tegak kepala diangkat sedikit dan mata memandang ke sasaran
- Pemain mengambil langkah ke depan menggunakan kaki yang berlawanan dengan tangan kemudian memindahkan berat badan dan kaki belakang ke kaki depan
- Saat pemindahan berta badan, lengan membuat ayunan dengan kuat. Pergelangan tangan dilepaskan ke bawah diikuti dengan jari-jari saat melepaskan bola. Jari telunjuk mengarah ke sasaran di akhir gerakan
- Lutut dibengkokkan sedikit. Setelah bola lepas lutut di angkat mengikuti berat badan ke depan

## 2. Lemparan Sisi



Lemparan sisi adalah lemparan kedua yang sering digunakan dalam permainan. Lemparan ini menggunakan sebelah tangan untuk lemparan jarak dekat yang tidak memerlukan tenaga dari bahu yang banyak.

Teknik Lemparan sisi:

- Lemparan ini dilakukan ke arah sisi lengan
- Pemain pada posisi ‘triple-threat’ dan tangan menghadap ke sasaran
- Sesaat setelah bola lepas, pemain meluruskan lengan dan mengayunkan ke sasaran
- Saat lengan lurus, pergelangan tangan melecut diikuti dengan jari-jari tangan
- Lengan lurus ke arah sasaran

### 3. Lemparan Lompat

Lemparan lompat ini hampir sama dengan lemparan atas tetapi perbedaannya pemain melakukan lemparan dengan lompatan.

Teknik Lemparan Lompat:

- Bola dipegang melewati bahu dan dibawa ke belakang kepala
- Siku yang memegang bola dibengkokkan dengan kedudukan lengan condong sedikit ke samping
- Pemain melompat menggunakan kaki yang berlawanan dengan tangan yang memegang bola dengan segera merubah pemindahan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan
- Saat pemindahan berat badan, siku di lepaskan ke depan dengan lengan membuat ayunan yang kuat. Pergelangan dilecutkan ke bawah diikuti dengan jari-jari tangan saat bola lepas. Jari mengarah ke sasaran di akhir gerakan

### 4. Lemparan Bawah

Lemparan ini menggunakan satu tangan untuk lemparan jarak dekat yang tidak memerlukan tenaga dari bahu yang banyak.

Teknik Lemparan:

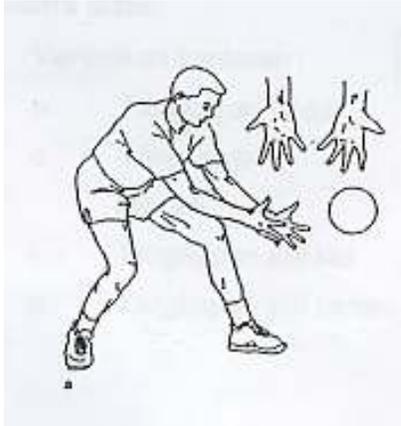
- Pemain dalam posisi ‘triple-threat
- Bola dipegang melewati bahu dan dibawa ke belakang kepala
- Siku yang memegang bola dibengkokkan dengan kedudukan lengan condong sedikit ke sisi



- Bagian atas badan dicondongkan sedikit ke depan kepala mengarah ke depan dan mata memandang ke sasaran

#### 5. Lemparan Bawah Dua Tangan

Lemparan ini tidak biasa digunakan dalam permainan namun tetap merupakan salah satu teknik lemparan dalam bolatangan.



Gb 37. Lemparan Bawah Dua Tangan

Teknik Lemparan Bawah Dua Tangan:

- Pemain memegang bola di bagian bawah depan pinggang
- Pada saat kaki kiri melangkah ke depan, dua tangan yang memegang bola melepas bola dengan arah dari bagian bawah depan pinggang menuju kaki depan
- Arah bola lepas ringan dan dilepaskan dengan dua tangan dari bawah
- Teknik lemparan ini biasa digunakan untuk passing jarak dekat

#### 6. Lemparan Tolak

Lemparan ini menggunakan sebelah tangan untuk jarak dekat yang tidak memerlukan pergerakan bahu yang banyak.

Teknik Lemparan Tolak:

- Posisi pemain 'triple-threat'
- Pergerakan lengan dan bahu ke depan
- Pergelangan tangan ditolakkan ke bawah diikuti dengan jari-jari saat melepas bola



- Ikuti lengan ke arah sasaran setelah melepaskan bola

### 7. Lemparan *Backhand*

Lemparan ini merupakan lemparan dengan tingkat koordinasi yang kompleks. Lemparan ini lebih banyak digunakan sebagai teknik penyerangan.

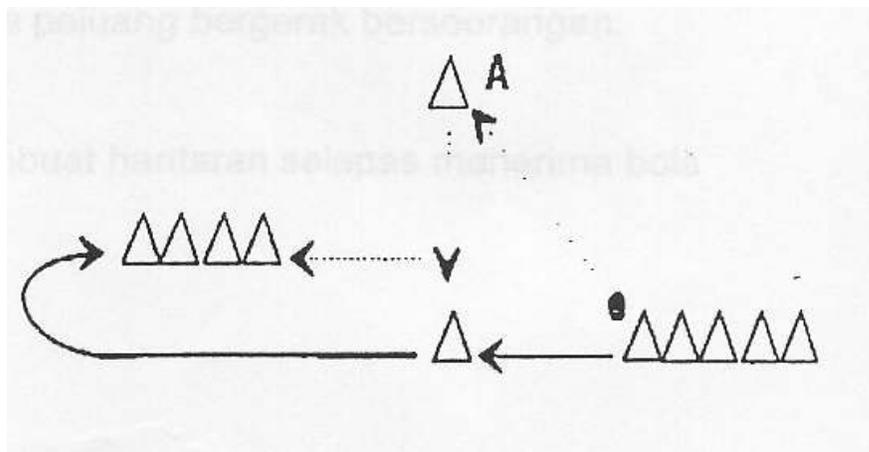
Teknik Lemparan *Backhand*:

- Posisi kaki kiri di depan bola dipegang dengan tangan kanan
- Sesaat setelah kaki kiri ada di depan tangan kanan melepaskan bola melewati belakang pinggang
- Arah lemparan ialah dengan melingkarkan lengan kanan ke arah samping kanan pinggang dan melepaskan bola tepat di belakang pinggang

Teknik Lemparan dalam Formasi:

Latihan 1:

- Dua baris kelompok berhadapan pada jarak 15 meter dengan seorang pemain ada di tengah (A)
- Gunakan satu bola
- Sebelum melangkah bola dilempar ke A, kemudian lari ke depan dan menerima bola lagi dari A
- Bola yang dipegang A diberikan kepada pemain terdepan pada kelompok lainnya
- Setelah melakukan lemparan pemain pindah ke belakang barisan pasangannya

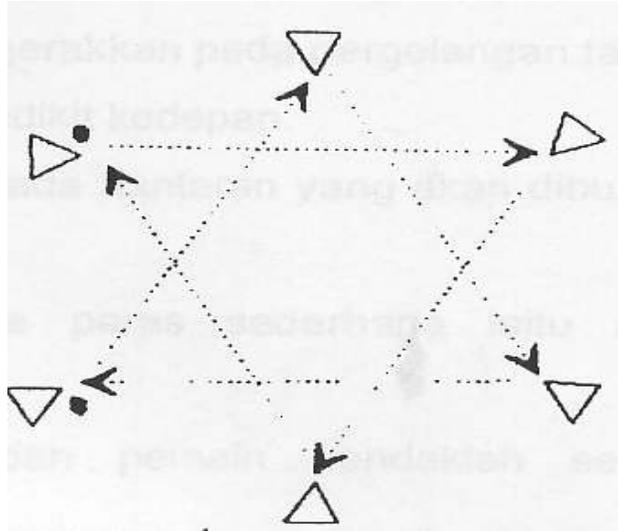


Gb 38. Teknik Lemparan dalam Formasi

Latihan 2:



- Formasi bintang dengan enam pemain
- Menggunakan dua bola untuk masing-masing segitiga
- Dua bola dilemparkan ke membentuk formasi segitiga bersamaan



Gb 39. Teknik Lemparan Formasi Enam Pemain

### Teknik Dasar *Catching* (menangkap bola)

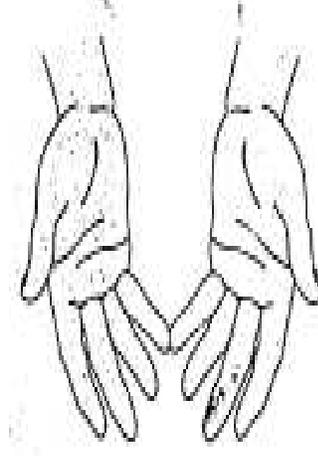
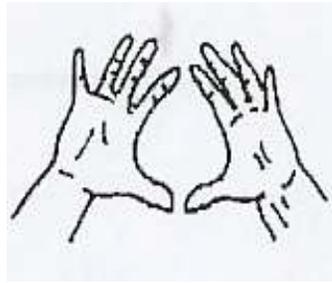
#### 1. Posisi badan

- Lebar kaki selebar bahu
- Bahu menghadap ke arah pergerakan bola
- kepala dan mata menghadap bola
- bagian atas pinggang condong sedikit ke arah bola
- telapak tangan memegang seluruh permukaan bola
- siku dibengkokkan sedikit mengikuti arah datangnya bola

#### 2. Posisi Tangan

- Bila menerima bola setinggi dada, posisi telapak tangan membentuk segitiga dengan ibu jari dan jari telunjuk hampir bersentuhan antara kanan dan kiri.
- Bila menerima bola setinggi lutut, posisi jari-jari tangan menghadap ke depan dengan kedua jari kelingking saling bersentuhan

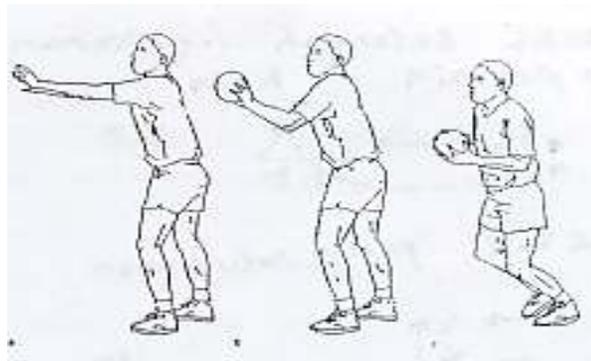




Gb 40. Posisi Tangan Saat Memegang Bola

### Teknik Menyerap Momentum Bola

- Arah mata pada datangnya bola
- Sesaat setelah bola diterima ikuti kearah datangnya bola dengan jari rileks
- Bengkokkan siku dan bawa tangan ke arah dada



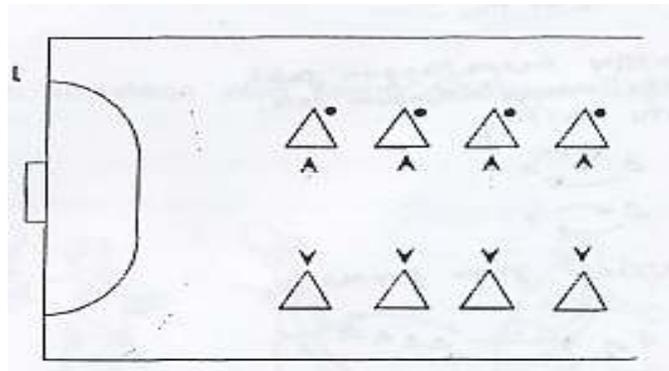
### Triple-Threat-Position

- Kaki dibuka selebar bahu
- Lutut dibengkokkan sedikit
- Badan sedikit dicondongkan ke depan
- Kedudukan siku hampir sejajar dengan badan
- Bola berada di depan dada

### Latihan Mengumpan dan Menerima

Latihan 1:

- Dua orang pemain dengan satu bola, posisi berpasangan
- Lemparan bola dan tangkapan bola secara statis
- Variasi tangkapan:
  - tangkapan tinggi
  - tangkapan rendah
  - tangkapan sisi kiri
  - tangkapan sisi kanan



Gb 42. Variasi Latihan Mengumpan dan Menerima

Latihan 2:

- tiga orang pemain dengan dua bola
- Lemparan bola dan tangkapan bola secara statis



- Variasi tangkapan:
  - tangkapan tinggi
  - tangkapan rendah
  - tangkapan sisi kiri
  - tangkapan sisi kanan

### **Teknik Dasar *Dribling*/ menggiring bola**

Menggiring bola merupakan suatu pergerakan memantul bola ke tanah secara kontinyu dengan menggunakan sebelah tangan atau bertukar tangan tanpa memegang bola.

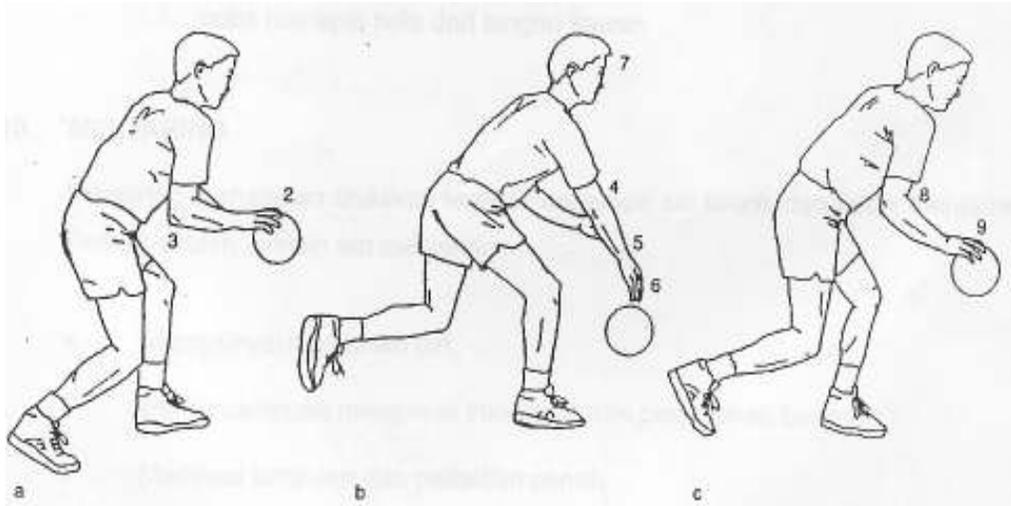
Teknik dribble digunakan dalam 3 situasi:

- Bergerak bebas bila tidak ada penjagaan lawan
- Satu lawan satu
- Pemain lawan tidak dapat membuat halangan setelah menerima bola

Teknik dribble :

- Lutut dibengkokkan lebih kurang 120 derajat dengan posisi badan seimbang
- Jari selalu terbuka saat melepas atau menerima bola
- Melakukan pantulan dengan jari bukan dengan telapak tangan
- Memantulkan bola ke tanah dengan sumbu gerakan pada pergelangan tangan
- Badan sedikit condong ke depan
- Pandangan pada sasaran pantulan bukan pada bola
- Tinggi pantulan sejajar dengan jarak antara pinggang dan lutut
- Untuk membuat hadangan, badan pemain hendaklah senantiasa berhadapan dengan pihak lawan

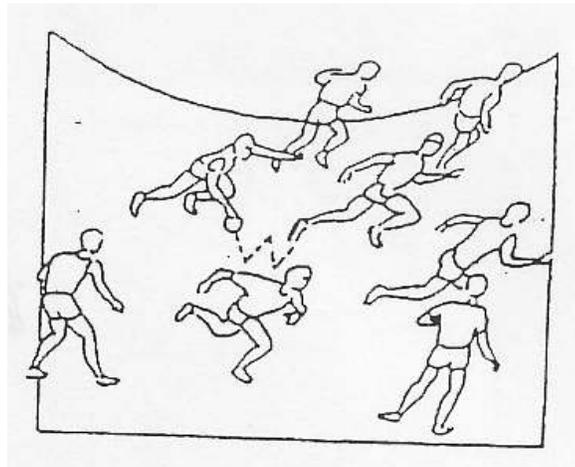




Gb 43. Teknik Dasar Dribling

Latihan 1:

- Semua pemain berada dalam wilayah permainannya masing-masing
- Dengan satu bola lakukan pantulan bola sambil berusaha memegang pemain lain
- Jika ada pemain yang tersentuh maka pemain tersebut ke luar wilayah permainan



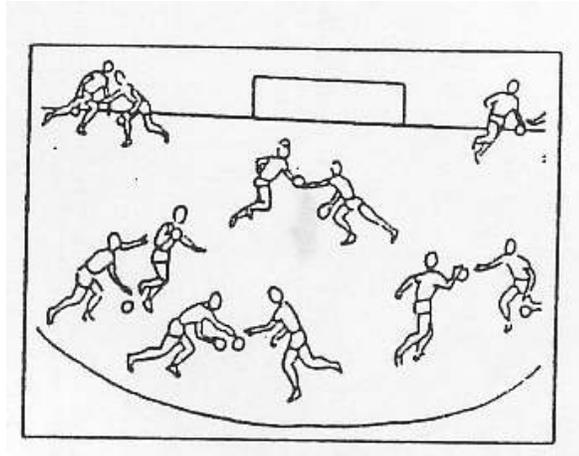
Gb 44. Dribbling & Catching

Latihan 2:

- Berpasangan
- Setiap pemain satu bola
- Pemain berada pada *goal area* (daerah tembakan)



- Sambil memantulkan bola pemain berusaha menepis bola yang dipantul pemain lain
- Pemain yang bolanya terlepas keluar dari *goal area*

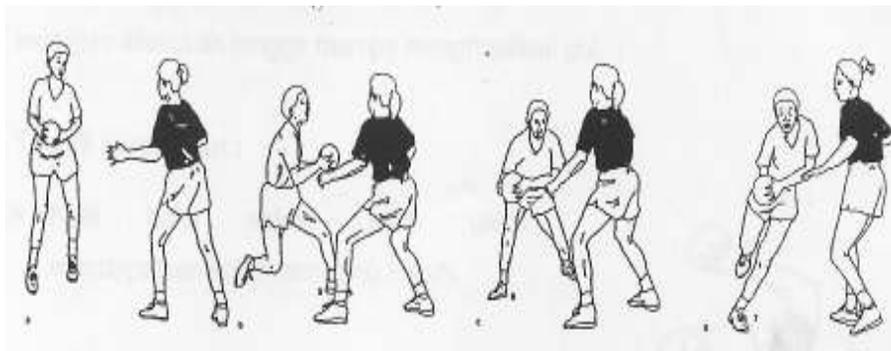


Gb 45. Couple Dribbling

### Teknik Menipu

Merupakan suatu usaha untuk meloloskan diri dari kawalan pemain lain.

- lari, dapatkan bola di udara dan mendarat dengan keseimbangan yang baik
- melakukan gerakan mengubah arah dengan cepat untuk menipu lawan
- satu kaki di depan bola di pegang dengan kedua tangan berada di depan pinggang
- gerakkan badan ke kiri atau ke kanan untuk menipu lawan

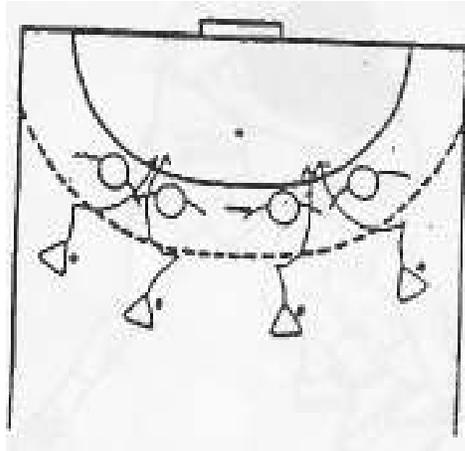


Gb 46. Teknik Menipu

Latihan 1:



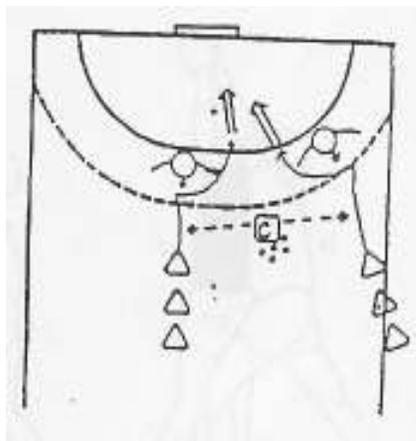
- dua pemain berhadapan satu sama lain
- gunakan satu bola
- setiap pemain berusaha mengecoh lawan



Gb 47. Menipu Melewati Dua Pemain Bertahan

Latihan 2:

- pemain berada dalam dua baris sebagai penyerang
- dua pemain melakukan serangan secara bersamaan
- oleh pemain tengah, bola diumpankan ke segala arah sesuai kondisi
- lakukan tembakan



Gb 48. Menembak dengan Gerakan Menipu



### **Teknik Menghadang (*blocking*)**

Teknik menghadang (*blocking*) merupakan kemahiran seorang pemain dalam mengawal pergerakan pemain lawan saat menyerang atau akan membuat gol. Tujuan dari teknik menghadang ialah untuk menghalangi pihak lawan saat melakukan serangan yang mungkin dilakukan hingga memungkinkan terjadinya gol.

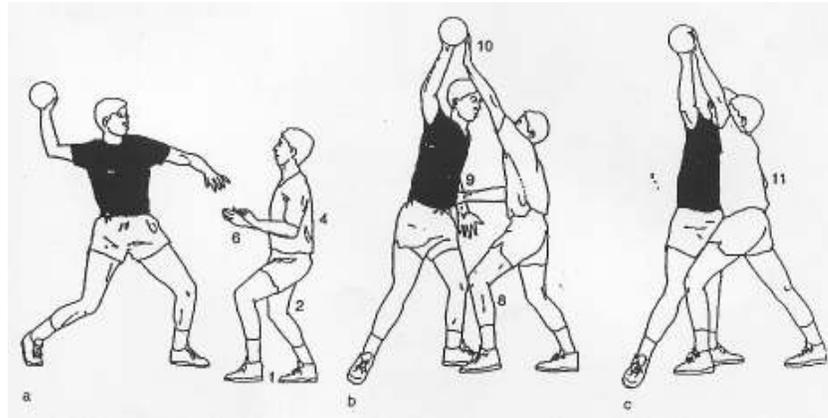


Gb 49. Teknik Menghadang (*blocking*)

Teknik Menghadang (*blocking*):

- kaki buka selebar bahu
- lutut dibengkokkan sedikit untuk mendapatkan kestabilan badan
- tangan diangkat untuk menghadang pihak lawan
- luruskan badan dan kepala



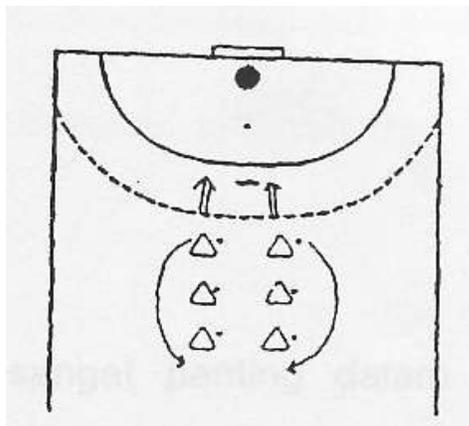


Gb 50. Teknik Menghadang (*blocking*) pada Bola

### Bentuk Latihan Menghadang

#### Latihan 1:

- buat dua baris dengan jarak 9 meter dari gawang
- masing-masing mencoba untuk menembak rendah (*hip shot*)
- masing-masing mencoba untuk menembak atas (setinggi bahu)
- lakukan berulang-ulang



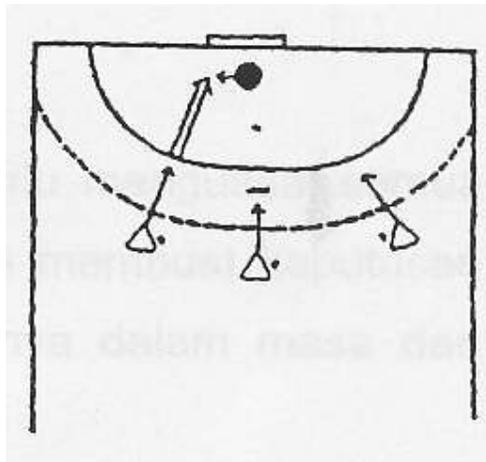
Gb 51. Bentuk Latihan Menghadang I

#### Latihan 2:

- tiga pemain berada didepan gawang dengan jarak 9 meter dengan membawa bola
- masing-masing mencoba untuk menembak atas



- diantara pemain penyerang dan gawang ada pemain yang bertugas menghadang
- lakukan berulang-ulang



Gb 52. Bentuk Latihan Menghadang II



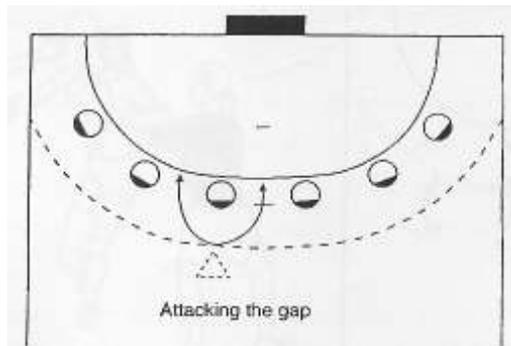
## **Bab V** **Taktik Dasar Permainan**

### **Taktik Individu**

Taktik individu adalah kemampuan seorang pemain dalam memerankan posisinya pada sebuah tim. Baik tidaknya sebuah tim dalam menyerang atau bertahan sangat tergantung dari taktik individu. Dalam permainan bolatangan, taktik individu sangat penting dalam membentuk sebuah tim yang kuat. Jika sebuah tim memiliki banyak pemain yang menguasai taktik individu dengan baik, maka tidak mustahil akan membawa kemenangan bagi tim tersebut. Untuk mencapai tahap tersebut, setiap pemain perlu menguasai semua jenis teknik keterampilan dalam permainan bolatangan.

### **Taktik Ofensif Individu-Menyerang antara Ruang**

Seorang pemain penyerang (ofensif) mempunyai tugas utama yaitu membuat gol dan membantu rekannya membuat gol sebanyak mungkin. Salah satu cara serangan individu ialah menyerang di antara ruang pemain bertahan (defensif).



Gb 53. Attacking the Gap I

Ada dua alasan mengapa melakukan penyerangan di antara pemain bertahan:

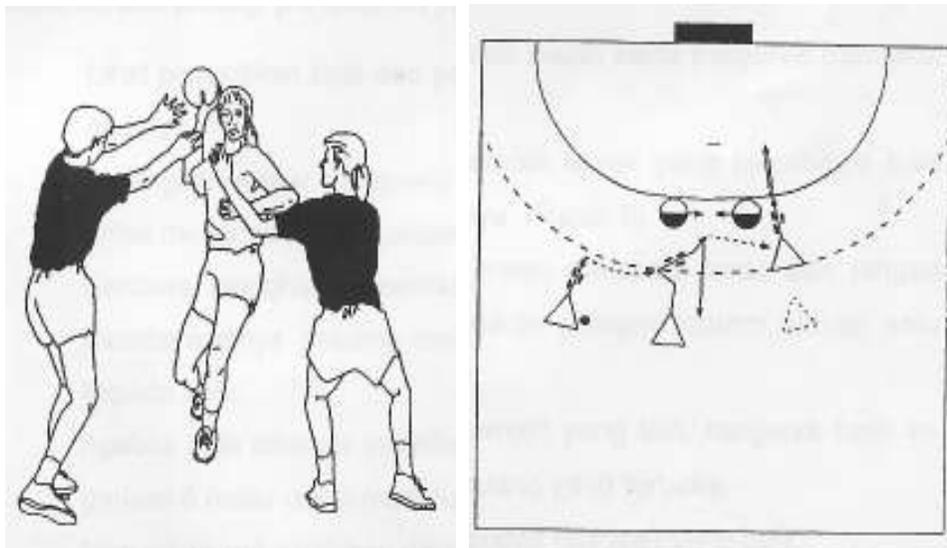
1. untuk melepaskan kawalan pemain bertahan ketika akan melakukan tembakan dari jarak 6 meter





Gb 53. Attackng the Gap II

2. untuk menarik perhatian dua pemain bertahan agar terjadi ketidakseimbangan pertahanan dan memberi keuntungan bagi pemain penyerang. Ini dimaksudkan agar pemain lebih terkonsentrasi kepada pemain yang membawa bola sehingga pemain penyerang satunya bebas dari kawalan. Pemain yang terbebas dari kawlan inilah yang diharapkan mampu membuat gol.

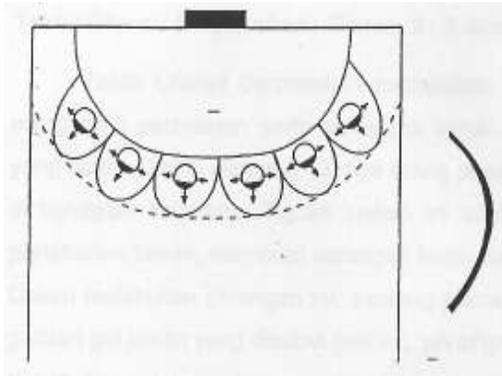


Gb 53. Attackng the Gap III

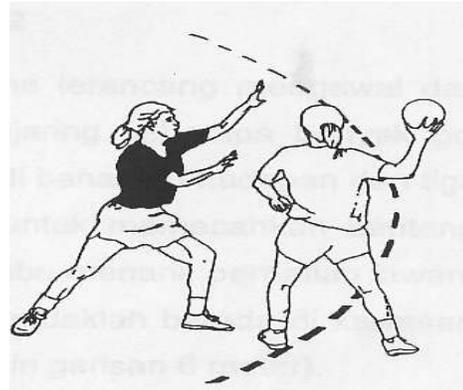
### Taktik Defensif Individu-Mengawal Ruang Defensif



Umumnya, pemain defensif bergerak mengikuti pergerakan pemain penyerang (ofensif). Dalam sistem pertahanan zona, setiap pemain mempunyai daerah/ruang pertahanannya dan bertanggungjawab di daerah tersebut. Apabila pemain penyerang mendekati wilayah pertahanan, pemain itu merupakan tanggungjawab pemain terdekat. Biasanya pemain bertahan cenderung mengikuti pergerakan pemain penyerang sampai ke garis 9 meter. Pada kondisi seperti ini, ruang pertahanan akan mudah ditembus lawan.



Gb 54. Formasi Mengawal Ruang Defensif



Gb 55. Taktik Defensif Individu

Panduan dan prinsip pertahanan yang baik :

- lihat pergerakan bola dan posisi pemain lawan serta bergerak mengikuti arahnya
- melangkah keluar mengawal pemain lawan yang membawa bola untuk menghadang pergerakannya (Gb 55)
- senantiasa menghadang pemain lawan dan jangan memberikan peluang melakukan tembakan dalam situasi satu lawan satu
- apabila bola diumpun ke pemain lain, bergerak balik ke posisi 6 meter untuk menutup ruang yang terbuka
- membuat posisi berdiri yang kokoh

### **Taktik Kelompok – Sistem Ofensif dan Defensif**

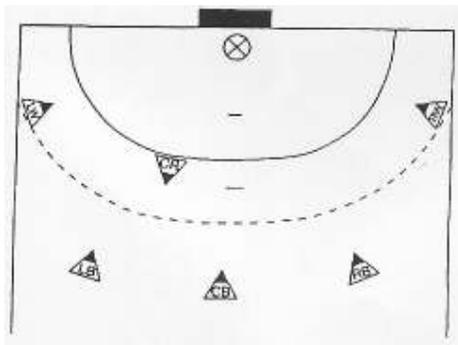
Permainan bolatangan merupakan permainan yang memerlukan kerjasama keenam pemain dan penjaga gawang untuk mencetak gol maupun bertahan.



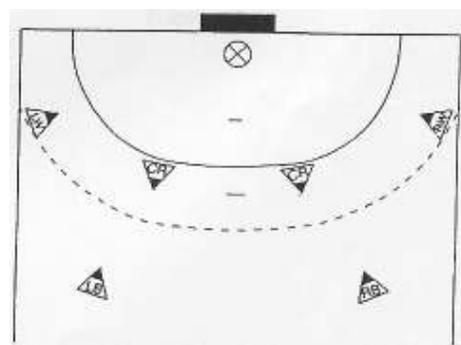
Keterampilan dan taktik secara individu harus digabungkan untuk membuat sistem kolektif yang baik. Terdapat beberapa sistem yang biasa digunakan.

### **Taktik Ofensif : Sistem 3 : 3 dan 4 : 2**

Taktik ofensif dengan sistem 3 : 3 ialah dengan menempatkan tiga pemain di daerah penyerangan dan tiga pemain di daerah pertahanan. Tujuan sistem ini adalah untuk memecah benteng pertahanan lawan, membuat serangan menipu dan mencoba menarik perhatian lawan. Dalam melakukan serangan ini, seorang pemain hendaklah berada di daerah garis gol lawan yang disebut pemain 'pivot' (pemain di garis 6 meter).



Gb 56. Taktik Ofensif Sistem 3 : 3

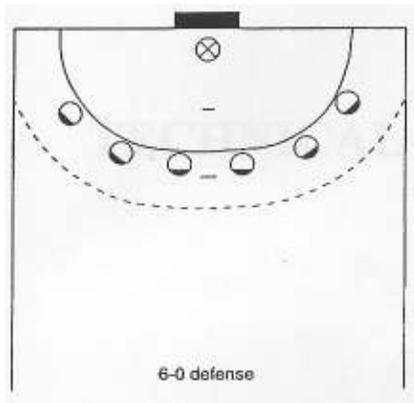


Gb 57. Taktik Ofensif Sistem 4 : 2

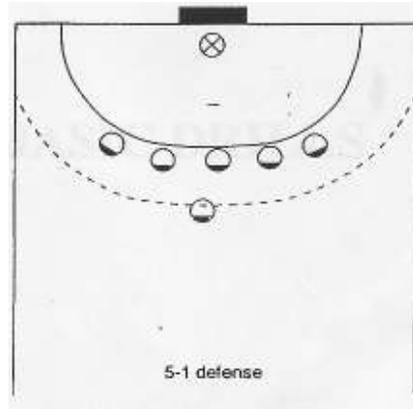
### **Taktik defensif : Sistem 6 : 0 dan 5 : 1**

Dalam sistem pertahanan 6 : 0, semua pemain akan membentuk satu benteng di luar garis 6 meter. Pemain pertahanan tidak meninggalkan ruang lawan karena ketatnya pertahanan. Sistem 5 : 1, lima pemain akan membentuk benteng di luar garis 6 meter dan seorang lagi di luar garis 9 meter.





Gb 58. 6-0 defence

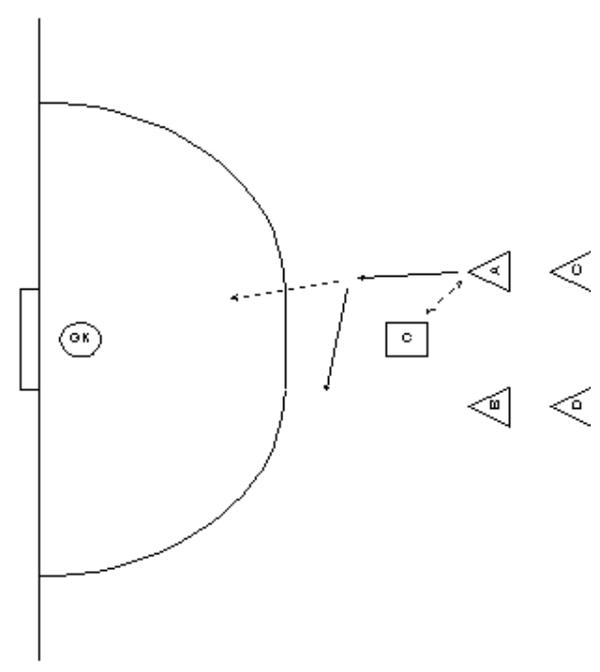


Gb 59. 5-1 defence

## Latihan Penyerangan

### Latihan 1





Pemain A mengumpan bola ke pemain C (pelatih) yang kemudian mengumpan kembali ke pemain A.

Pemain A menerima bola untuk kemudian melakukan tembakan

Setelah menembak, pemain A tetap berada di depan garis 9 meter untuk ganti menjadi pemain bertahan melawan pemain B. kemudian pemain B mengumpan ke pemain C menerima dan menembak ke gawang. Demikian latihan ini dilakukan berulang-ulang

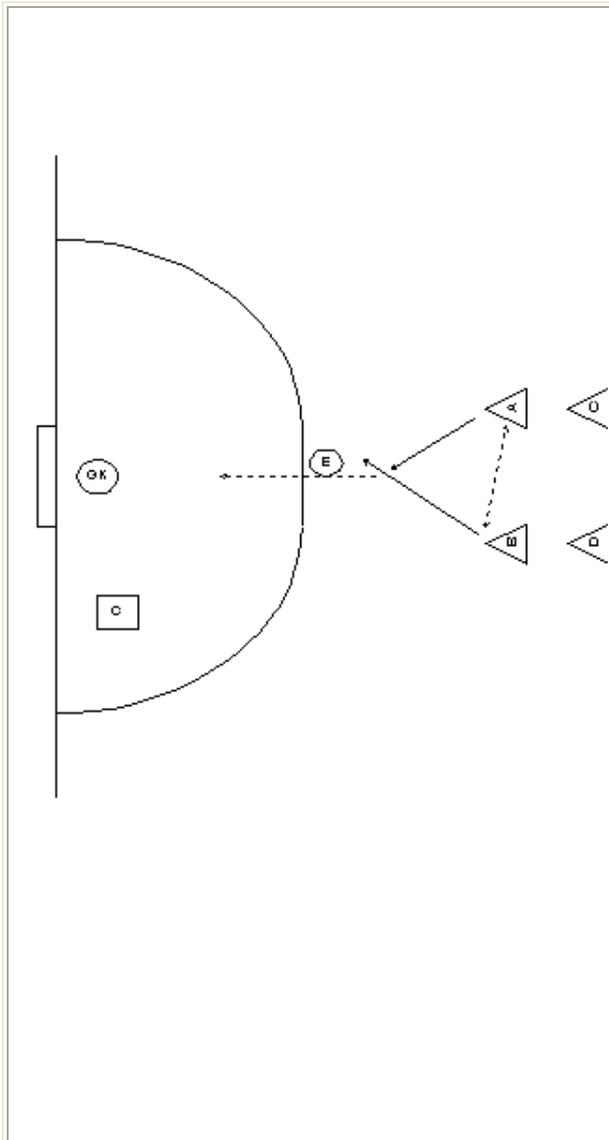
Setelah menembak, pemain B bertahan melawan pemain C dan pemain A selesai.

Ulangi latihan menggunakan variasi tembakan. Seperti; running shot, jump shot, jump shot dengan menipu dan melambung melewati penjaga gawang.

Lakukan latihan dengan tempo tinggi.

Latihan 2





Pemain B mengumpan ke pemain A setelah sebelumnya pemain A mengumpan awal. Pemain B menerima bola dari A saat berlari dan melakukan tembakan ke gawang melewati pemain E (pemain bertahan).

Pasangan yang telah melakukan rangkaian latihan ini, kembali ke belakang dan dilanjutkan dengan pemain berikutnya.

Ulangi dengan berganti pemain C dan D.

Bentuk variasi lainnya ialah:

- Setelah pelatih membunyikan peluit, pemain B segera melakukan tembakan melewati hadangan pemain E.
- Pemain E bergantian dengan pemain lain.
- Jika pemain E melakukan *blocking* terhadap pemain B, maka segera loloskan diri hingga posisinya sejajar dengan pemain E kemudian pemain A seolah-olah melakukan jump shot tetapi diumpan ke pemain B.

Latihan 3



Pemain B mengumpan ke pemain A kemudian berlari dan menerima umpan pemain A lagi.

Pemain A setelah mengumpan lalu bergerak maju menuju pemain E, berpura-pura bergerak ke kanan kemudian bergerak masuk melewati dua pemain bertahan (pemain E dan F).

Satu dari dua pemain bertahan mencoba menghadang pemain A saat mencoba mengumpan ke pemain B, setelah menerima bola lari dan tembak.

Pemain A dan B berganti menjadi pemain bertahan menggantikan pemain E dan F. Berikutnya pemain C dan D melakukan latihan seperti di awal.

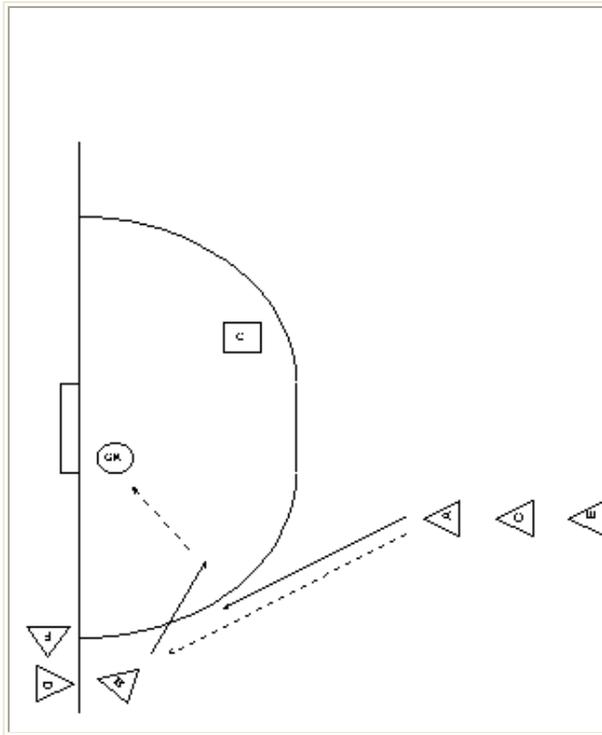
Variasi meliputi:

- Mulai dengan hanya satu pemain bertahan (pemain E)
- Sampai dengan tiga penyerang melawan tiga pemain bertahan

Penyerang (contoh: pemain A) boleh melakukan tembakan jika ternyata posisinya lebih memungkinkan.

#### Latihan 4





Pemain A memberikan bola dengan *long pass* kepada pemain B.

Pemain A mengikuti lemparannya dengan berusaha menghadang (*blocking*), atau memotong sudut pemain B yang berusaha menembak dari samping.

Untuk memperluas latihan, gunakan kelompok kedua disamping kiri gawang. Setelah pemain B melakukan tembakan, pemain A langsung melakukan serangan balik. Pemain B memburu sambil penjaga gawang melakukan lemparan jauh ke pemain A. Idealnya ada penjaga gawang lain di gawang sebelah. Pemain A harus membuat gol dari serangan baliknya.

**Latihan Pertahanan**

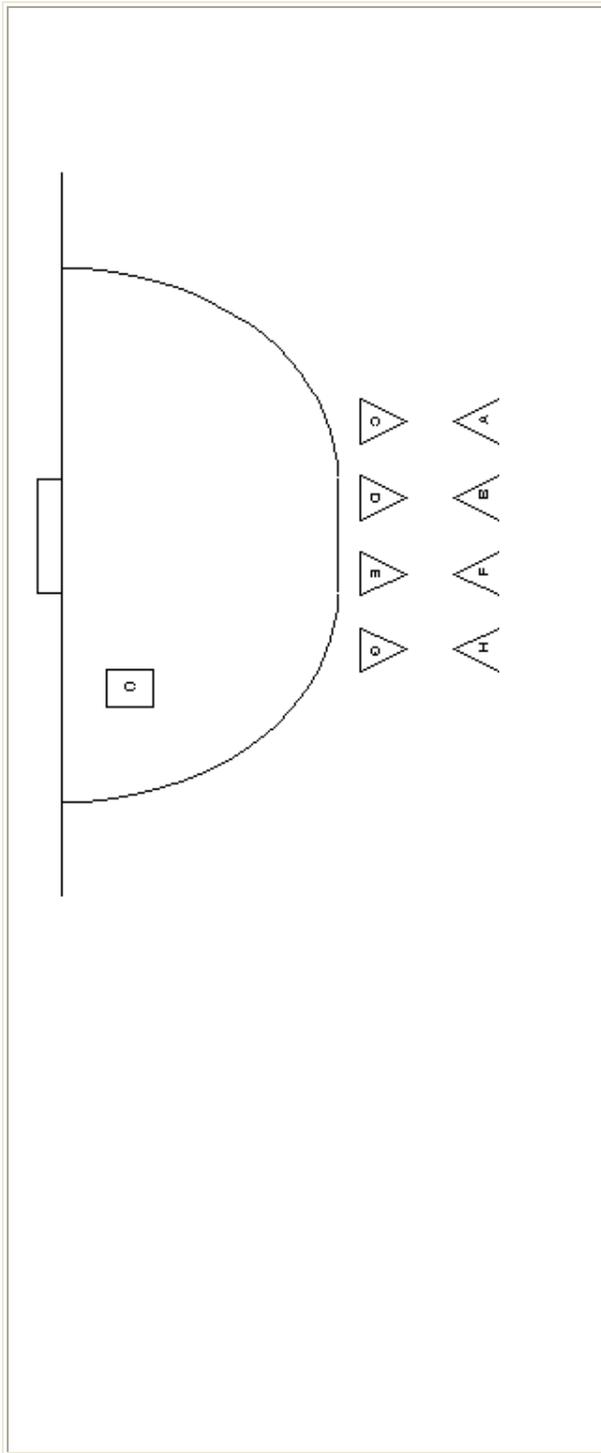
Latihan 1



	<p>Pemain berpasangan, satu lawan satu untuk melatih keterampilan pertahanan individual.</p> <p>Pandangan ke arah pemain penyerang dan satu tangan memegang tangan lawan (hanya satu tangan). Kemudian pemain harus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menggerakkan lutut mengikuti arah gerak lutut pasangannya</li> <li>• Ikuti langkah kaki pasangan saat ke belakang-kiri-kanan maupun depan</li> </ul> <p>Ulangi latihan sambil tanpa memegang tangan pasangan.</p> <p>Pemain selalu menghadap pasangannya:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dari posisi berdiri, loncat dan sentuhkan dada dengan dada</li> <li>• Ambil tiga langkah ke belakang lalu lari dan loncat sambil menyentuh dada dengan dada. Tujuannya adalah untuk membuat pasangan kita terhenti</li> </ul>
--	--

Latihan 2





Pemain berpasangan, satu orang sebagai pemain bertahan dan satu orang sebagai pemain penyerang (dengan bola)

Variasi 1 :

Penyerang (pemain A) berlari mendekati pemain bertahan (pemain C) kemudian mencoba melakukan tembakan.

Pemain C harus menangkap pemain A dengan satu tangan pada pinggang pemain A dan satu tangan pada lengan. Lakukan dengan cara mendorong pemain A hingga mundur

Lakukan dengan berulang-ulang bentuk latihan ini. Ketika pelatih membunyikan peluit dua pemain segera berlari cepat. Empat orang sebagai penyerang dan empat orang berikutnya menjadi pemain bertahan. Lakukan untuk melakukan tembakan langsung atau melempar bola ke pemain yang kosong. (punya kesempatan menembak)

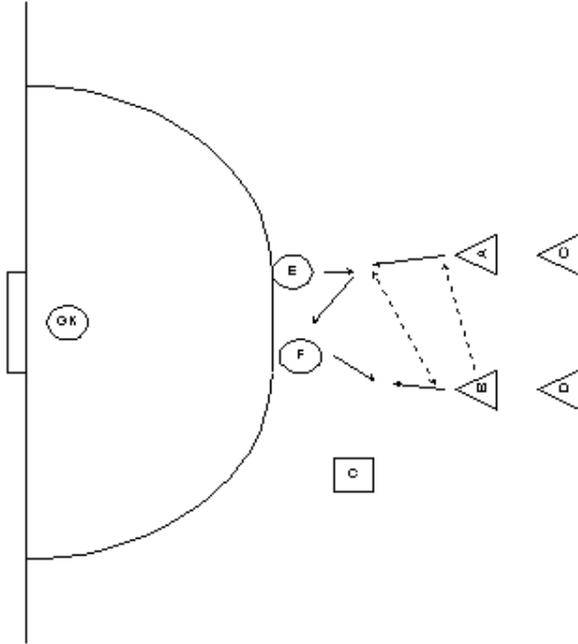
Variasi 2 :

Pemain penyerang (pemain A) berlari mendekati pemain bertahan (pemain C) dan melakukan tembakan sambil meloncat (jump shot). Pemain C juga harus meloncat dan menggunakan dua tangan untuk menghadang bola dari tangan pemain A.

Lakukan berulang-ulang latihan ini. Ketika pelatih membunyikan peluit, pemain A segera berlari cepat ke arah gawang sambil memantulkan bola (dribbling) dan pemain C menghadang.



### Latihan 3

	<p>Pemain B melempar bola ke pemain A.</p> <p>Pemain A membawa bola sambil berlari dan bergerak ke pemain bertahan (pemain E) yang menghadang di garis 9 meter. Pemain E melangkah rapat ke pemain F untuk menghadang pemain A.</p> <p>Ketika pemain A di cegah dan bola diumpan ke pemain B yang membawa bola sambil berlari, pemain bertahan bergerak sampai batas garis 9 meter. Kemudian pemain bertahan E bergerak mendekati pemain F dan melakukan hadangan bersamaan.</p> <p>Selanjutnya pemain B mengumpan ke pemain berikut, pemain C dan seterusnya ke pemain pasangannya. Pemain bertahan harus selalu menyentuh dan menghadang pasangannya. Lakukan dengan tempo tinggi dalam setiap waktu.</p> <p>Setelah beberapa kali pengulangan, ganti posisi pemain dengan yang lain.</p>
--	---

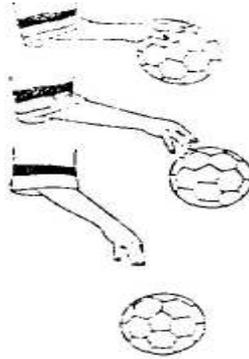


## Bab VI Latihan Teknik Dasar

### A. Latihan Teknik Dasar

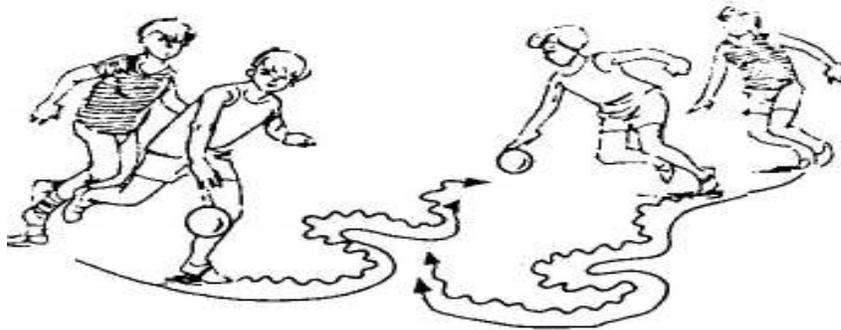
Bentuk-bentuk latihan teknik dasar bolatangan:

#### 1. Correct Bouncing



Gb 60. Correct Bouncing

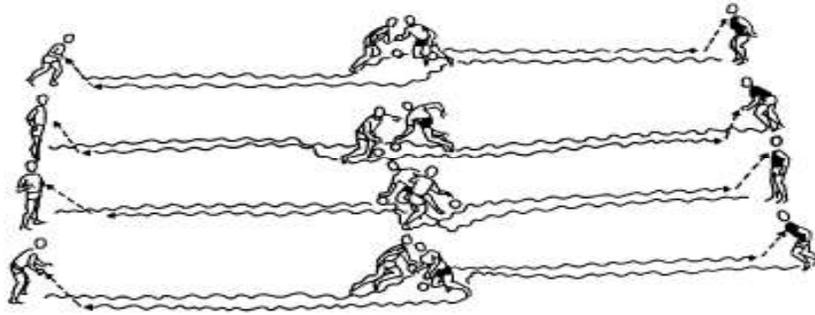
#### 2. Shadow Dribbling



Gb 61. Shadow Dribbling

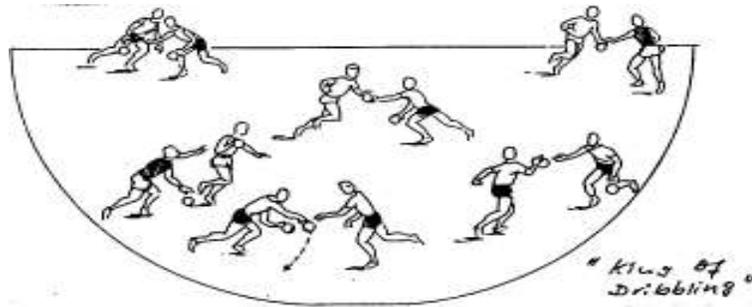
#### 3. Dribbling and Catching





Gb 62. Dribbling & Cacting

4. King of Dribbling Games

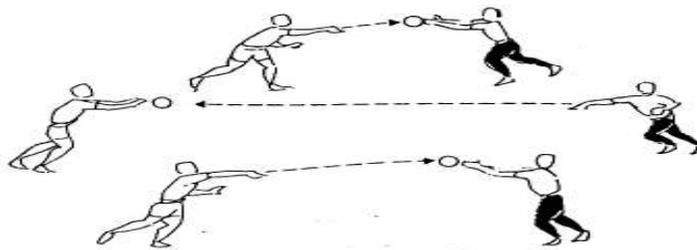


Gb 63. King of Dribbling

5. Ofense-Defense Couple Games

6. Correct Position to Receive a Pass

7. Passing with Partner



Gb 64. Passing with Partner

8. Triangle Individual and Group

9. Facing Column Passing

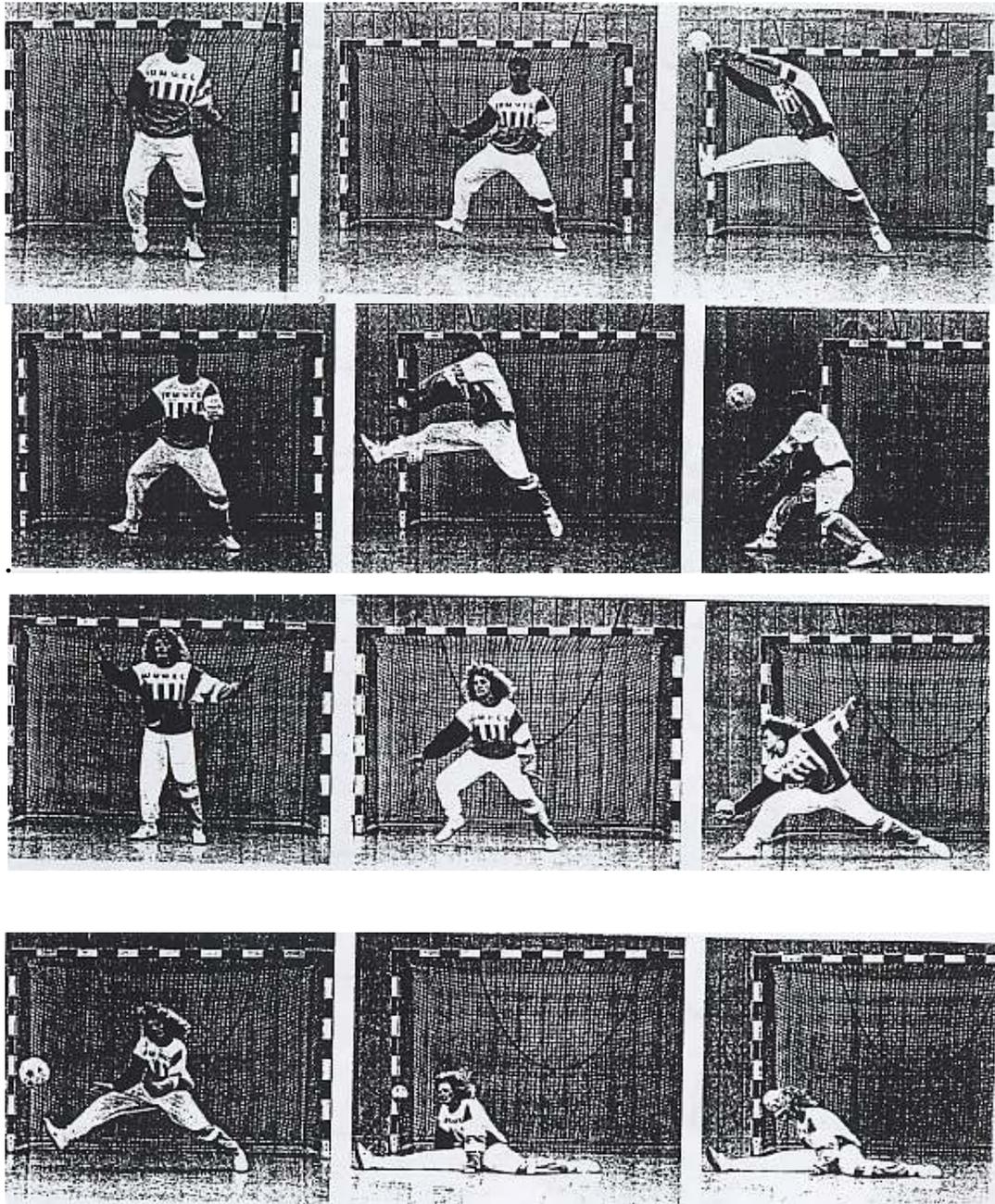
10. Fourth Group Passing

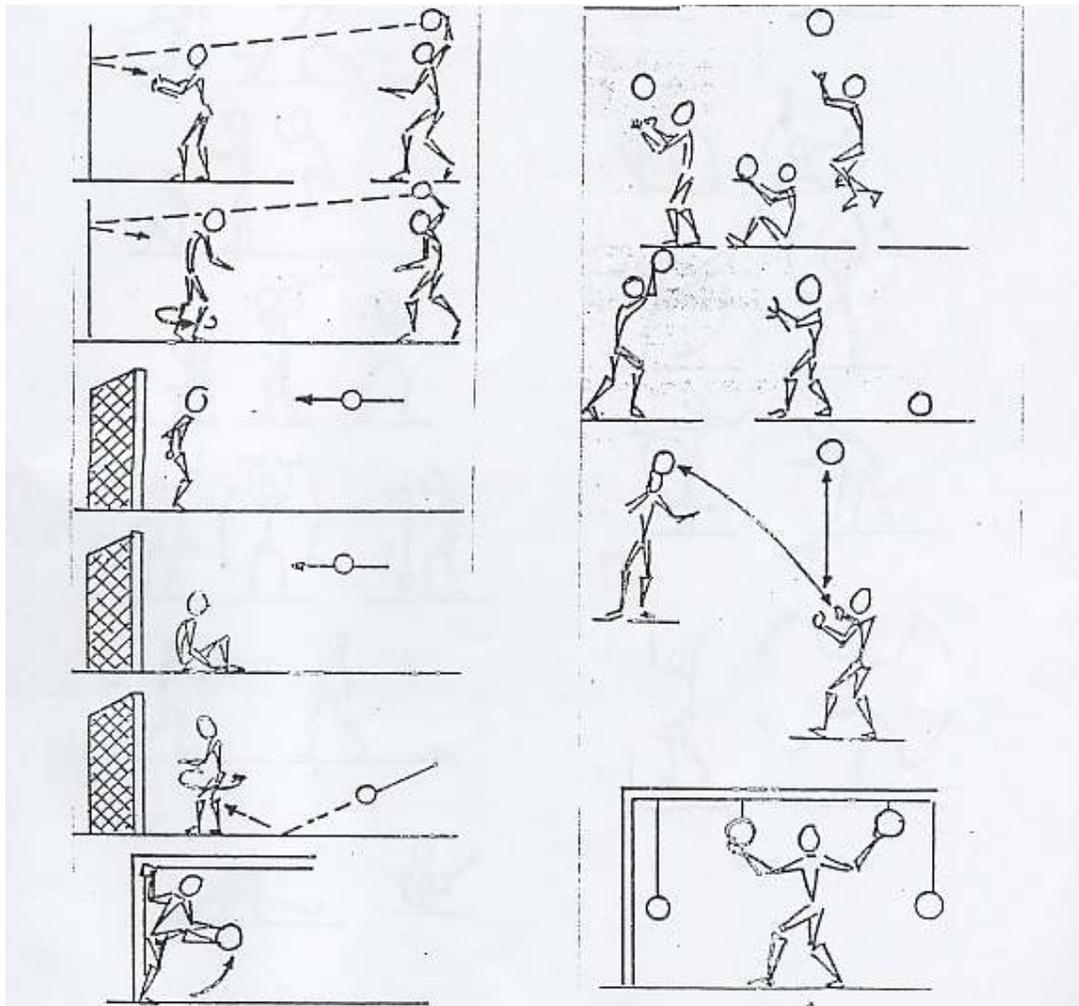
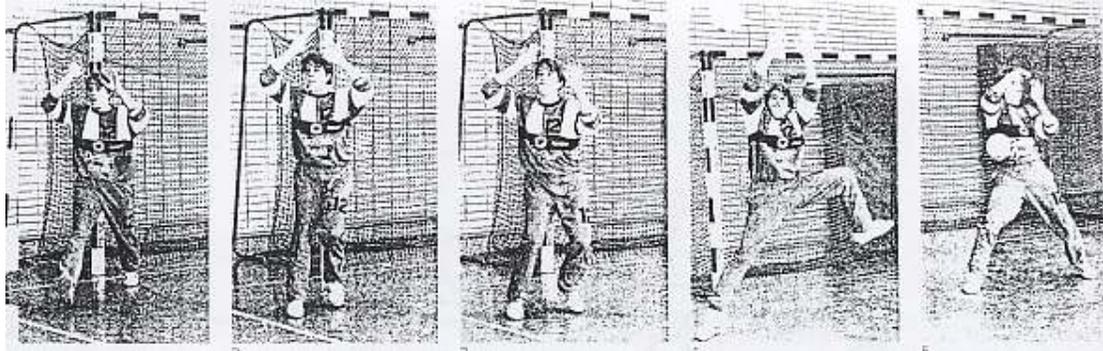


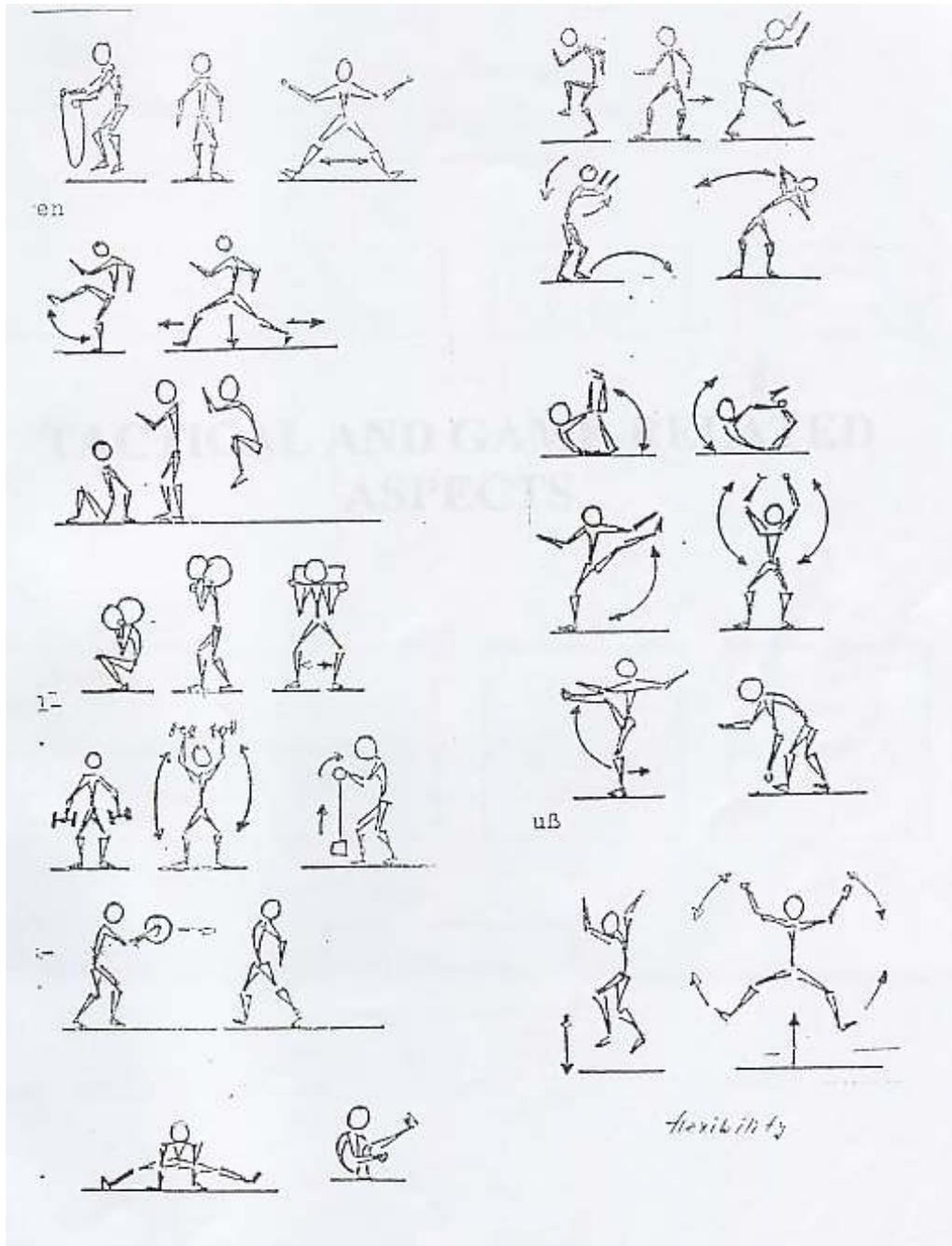
11. Varying the Distance
12. Fast Passing
13. Fast Short and Long Passing
14. Circle with Two Stations
15. Double Circle with Two Stations



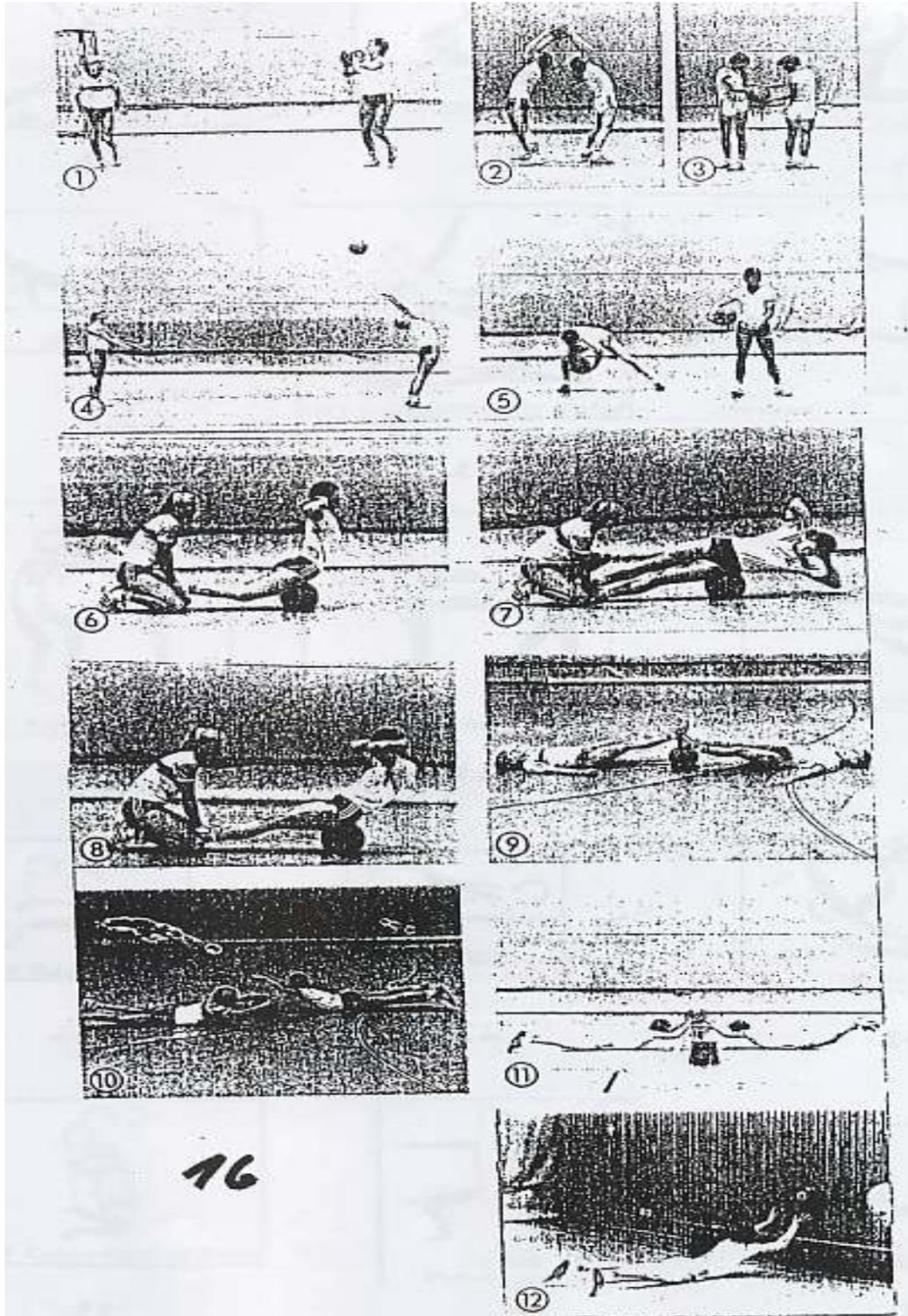
**Bab VII**  
**Latihan Khusus Penjaga Gawang**

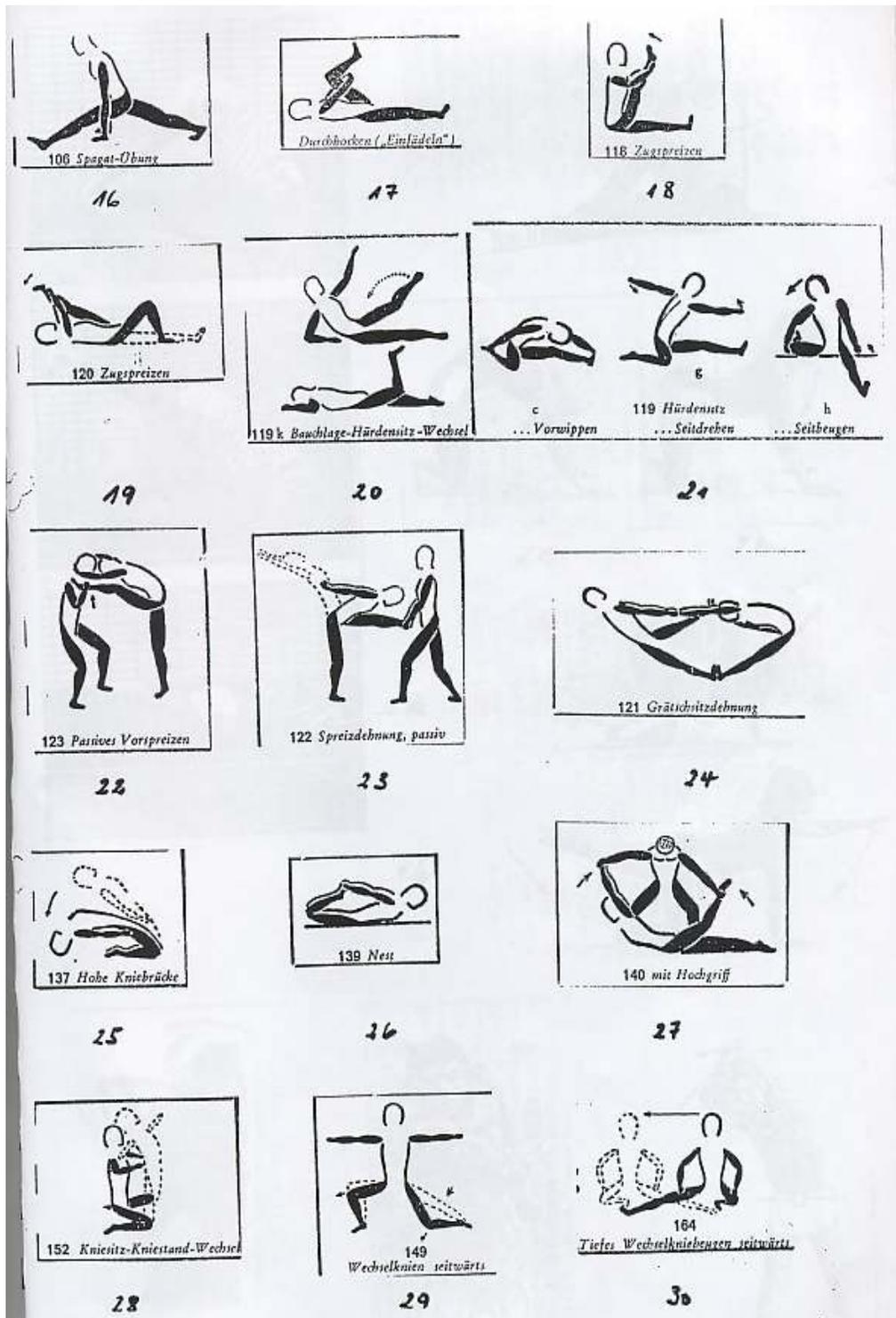


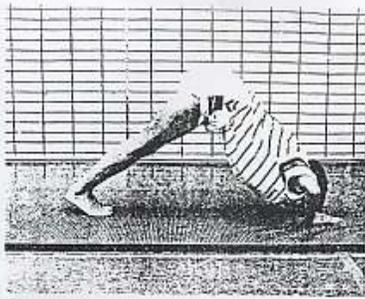




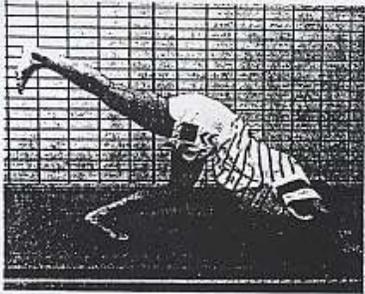
**Bab VIII**  
**Latihan Stabilisasi**



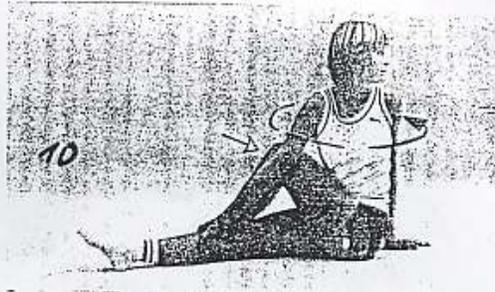
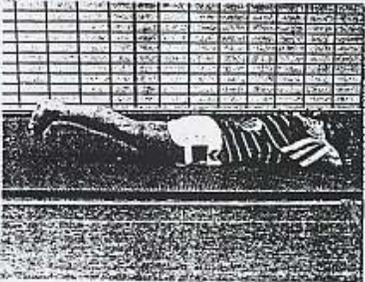




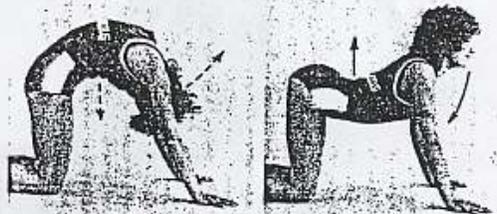
13



15



10



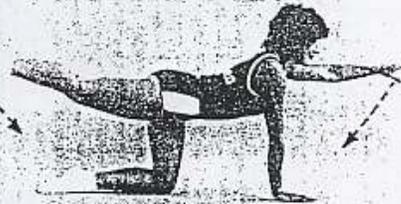
2a

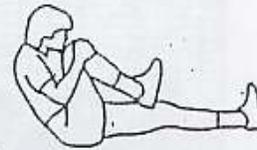
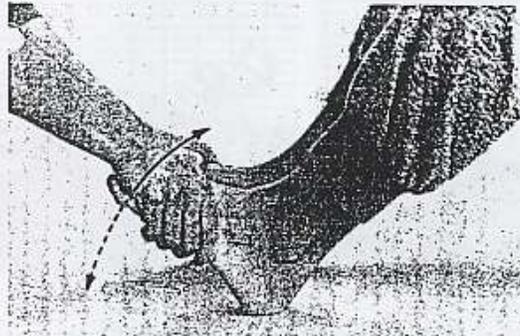
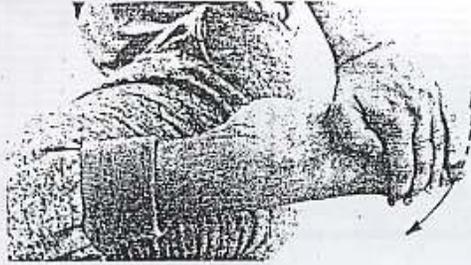
2b

12



16





## Daftar Pustaka

- Bak, K., and J.S. Koch. 1991. Subtalar dislocation in a handball player. *British Journal of Sports Medicine*. 25: 24-25.
- Holt, L.E. 1969. A comparative study of selected handball techniques. *Research Quarterly*. 40: 700-703
- International Handball Federation. (2005). [http://www.ihf.info/history\\_of\\_handball\\_February\\_2005](http://www.ihf.info/history_of_handball_February_2005)
- McElligott, T.J. 1984. *The story of handball: the game, the players, the history*. Dublin: Wolfhound Press.
- Millonzi, F.C. 1974. *The development and validation of a handball skill test*. Unpublished thesis, Ph.D. dissertation.
- Pennington, G.G., J.A. Day, J.N. Drowatzky, and J.F. Hansan. 1967. A measure of handball ability. *Research Quarterly*. 38: 247-253.
- Phillips, B.E. 1937. *Fundamental handball*. New York: A. S. Barnes & Company.
- Railey, J.H. 1970. Effects of imitative resistance exercise and direct practice on handball serving skill. *Research Quarterly*. 41: 523-527.
- Sattler, T.P. 1975. *The development of an instrument to measure handball ability of beginning level players in a physical education class*. Unpublished thesis, Ph.D. dissertation.
- Thumm, H.P. (2005). *Handball Elementary Course for Physical Education Teachers/Student*. Faculty of Sport Yogyakarta State University. January 2005
- Yde, J., and A.B. Nielsen. 1990. Sports injuries in adolescents' ball games: soccer, handball and basketball. *British Journal of Sports Medicine*. 24: 51-54.
- Yessis, M. 1972. *Handball*. 2nd Edition. Dubuque, Iowa: W. C. Brown Company.
- Yogyakarta University. (2003). *Kurikulum 2002 Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Yogyakarta



**LAMPIRAN 1 :**

**State Competition**

**2005 State League Table**

**Mens Competition**

TEAM	GP	GW	GL	GD	GF	GA	GD	P

**Top**

**Scorers**

Player	Team	GS	GP	AVG

**Womens Competition**

TEAM	GP	GW	GL	GD	GF	GA	GD	P
Alphagirls								
Betagirls								
Amazons								

**Top Scorers**

Player	Team	GS	GP	AVG



---

**CHALLENGE CUP COMPETITION**

**Monash Vikings - Winner of Challenge Cup 2004.**



*Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Bolatanqan*

The final of the 2004 Challenge Cup was played between White City - Warriors (WCW) and Monash Vikings.



---

**SCHOOL COMPETITION**  
**SENIOR SCHOOL CHAMPIONSHIPS 2005**

**Results**

**Girls Teams**

**Pool A**


**Pool B**


**Placement Matches**

**5th / 6th Place:**

**3rd / 4th Place:**

**Final**

**Boys Teams**

**Pool A**

1st			
-----	--	--	--



2nd			
3rd			
4th			

**Pool B**

1st			
2nd			
3rd			

**Placement Matches**

**5th / 6th Place:**

**3rd / 4th Place:**

**Final**

**Goalscorers**

<b>Senior Girls 2005</b>					
<b>Name</b>	<b>School</b>	<b>Rd.1</b>	<b>Rd.2</b>	<b>Rd.3</b>	<b>Total</b>

<b>Senior Boys 2005</b>						
<b>NAME</b>	<b>SCHOOL</b>	<b>RD.1</b>	<b>RD.2</b>	<b>RD.3</b>	<b>RD.4</b>	<b>TOTAL</b>





# Therapeutic Use Exemptions

## Abbreviated Process

**(beta-2 agonists by inhalation, glucocorticosteroids by non-systemic routes)**

*I apply for approval from the International Handball Federation (IHF) for the therapeutic use of a prohibited substance on the WADA List of Prohibited Substances and Prohibited Methods that is subject to the Abbreviated Therapeutic Use Exemption Application Process.*

**Please complete all sections**

### 1. Athlete Information

Surname: ..... Given Names: .....

Female  Male  (*tick appropriate box*)

Address: .....

City: .....Country : .....Postcode: .....

Date of Birth (d/m/y): .....

Tel. Work: .....Tel. Home : .....Mobile: .....

E-mail: ..... Fax: .....

Sport: Handball

National Handball Organization: .....

### 2. Notifying medical practitioner

Name, qualifications and medical speciality (*see note 1*): .....

.....

Address: .....

..... E-mail address: .....



Tel. Work: ..... Tel. Home: .....  
 Mobile: ..... Fax: .....

### 3. Medical information

Diagnosis: .....  
 Medical examination(s)/test(s) performed: .....  
 .....

Prohibited substance(s):	Dose of administration	Route of administration	Frequency of administration
<i>Anticipated duration of this medication plan</i>			

### Additional information

.....  
 .....  
 .....

### 4. Medical practitioner's and athlete's declaration

I, ..... certify the above-mentioned substance/s for the above named athlete has been/are to be administered as the correct treatment for the above named medical condition. I further certify that the use of alternative medications not on the Prohibited List would be unsatisfactory for the treatment of the above named medical condition. Specify reasons:  
 .....



**Signature of Medical Practitioner:** ..... **Date:** .....

I, ..... certify that the information under 1. is accurate and that I am requesting approval to use a Substance or Method from the WADA Prohibited List. I authorize the release of personal medical information to IHF staff and to the IHF TUEC (Therapeutic Use Exemption Committee) as well as to WADA staff and to the WADA TUEC (Therapeutic Use Exemption Committee) and other Anti-Doping Organizations under the provisions of the Code. I understand that if I ever wish to revoke the right of the IHF TUEC or WADA TUEC to obtain my health information on my behalf, I must notify my medical practitioner in writing of that fact.

**Athlete's signature:** ..... **Date:** .....

**Parent's/Guardian's signature:** ..... **Date:** .....

***(if the athlete is a minor or has a disability preventing him/her to sign this form, a parent or guardian shall sign together with or on behalf of the athlete)***



**LAMPIRAN 4 :**

## IHF Whereabouts Form 2

**Training Camp/Competition Details: May 1<sup>st</sup> – August 13<sup>th</sup> 2004**

*TO BE COMPLETED BY A REPRESENTATIVE OF THE NATIONAL FEDERATION/TEAM (PERFORMANCE DIRECTOR, COACH, TEAM MANAGER, ETC).*

Return **one** of these forms for **every** competition or camp in which your athletes will be involved during this period.

The form should be returned to the International Handball Federation by May 1<sup>st</sup>, 2004

Please read the accompanying 'Instructions for Completion of Team Whereabouts Forms' before filling out this form.

**1. Country/National Federation** \_\_\_\_\_

**2. Sport/Discipline** **Handball** \_\_\_\_\_

**3. Name and position of person completing form** \_\_\_\_\_

**4. Corresponding number on National Team Training Program Form**

(INSERT NUMBER INDICATED ON OVERVIEW OF 6-MONTHLY SCHEDULE – EVENT 1, 2, 3, ETC)

**5. Camp/Competition name** \_\_\_\_\_

**6. Camp/Competition address** \_\_\_\_\_  
(INSERT FULL ADDRESS)

**7. Athlete gender** M / F  
(HIGHLIGHT ONE OR BOTH)

**8. Athlete age range** Between

**9. Name and Position of contact person at venue**  
(THIS IS THE PERSON DOPING CONTROL OFFICERS WILL CONTACT UPON ARRIVAL)

**10. Contact telephone number** \_\_\_\_\_  
(OF THE PERSON NAMED ABOVE)

**11. Hotel name** \_\_\_\_\_  
(NAME OF ATHLETES' ACCOMMODATION VENUE)



**12. Hotel address**

(GIVE THE FULL ADDRESS OF THE ABOVE)

\_\_\_\_\_

**13. Date of athlete arrival**

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**14. Time of athlete arrival**

**15. Date of athlete departure**

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**16. Time of athlete departure**

**17. Daily Schedule**

(INSERT NAME OF ACTIVITY (EG. REGISTRATION, LUNCH, SEMINARS, OUTDOOR TRAINING) AND TIME OF ACTIVITY. FOR COMPETITIONS, ATTACH COMPETITION SCHEDULE. SEE ATTACHED INSTRUCTIONS FOR GUIDANCE )

Activity/Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday

**18. Athlete list**

Please attach a name list of all athletes attending the above camp or competition. Include dates of birth if possible, and indicate any variations in arrival and departure days for individual athletes.

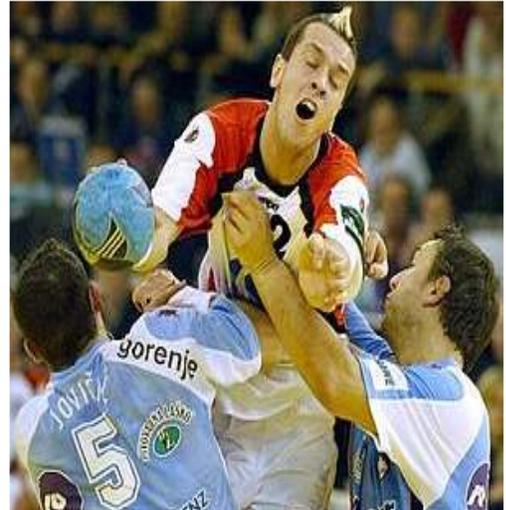
**19. Date**

\_\_\_\_\_

This form should be returned to: [International Handball Federation](#)



## LAMPIRAN 5: Attacking Action





## Lampiran 6:

# Guide To Refereeing

---

### **Basic rules simplified**

The complete laws of handball are published by the International Handball Federation. What follows is a simplified version explaining the basic rules and regulations.

### **The Referees**

Two referees with equal authority shall be in charge of each game. They are assisted by a timekeeper and a scorekeeper.

The referees monitor the conduct of the players and officials from the moment they enter the premises until they leave.

### **Before the Game**

The referees are responsible for

- Inspecting the playing court, the goals, and the balls
- Deciding which balls shall be used (two balls must be available for each match)
- Ensure both teams have the proper uniforms
- Ensure the number of players and officials in the substitution area is within the set limits
- Establish the presence and identity of the 'responsible team official'
- Conduct the coin toss to establish choice of sides.

### **Positioning of the Referees during the Game**

At the start of the game the second named referee takes up the position as Court Referee behind the team which is taking the throw-off. He starts the game with a whistle signal for the throw-off.

The first named referee starts as Goal-line Referee and positions himself at the end line, beside the goal of the defending team.

This referee becomes the Court Referee, when the defending team subsequently gains possession of the ball. The other referee then becomes the Goal-line Referee on the end line of the other team.

Referees must change ends with each other from time to time during the game.

### **Responsibilities of both Referees**



Both referees are responsible for :

- Ensuring the game is played in accordance with the rules, and penalising any infractions.
- Keeping note of the score., and also any warnings, suspensions, disqualifications and exclusions.
- Controlling the playing time
- Ensuring that after the game the scoresheet is completed correctly.

Both referees have the right to suspend a game temporarily or permanently.

### **Responsibilities of the Court Referee**

In principle , the court referee whistles for

- The execution of formal throws (free throw, penalty throw etc.).
- The expiration of the playing time

### **Responsibilities of the Goal-line Referee**

In principle , the goal-line referee whistles

- When a goal has been scored

### **Conflicting decisions by referees**

If both referees whistle for an infraction and agree as to which team should be penalised but have different opinions as to the severity of the punishment, then the most severe of the two punishments should be given.

If both referees whistle for an infraction but have different opinions as to which team should be penalised, then the opinion of the Court referee always prevails. In such cases the game is restarted following clear hand signals from the Court referee and a whistle signal.

### **Appealing against Refereeing decisions**

Decisions made by the referees on the basis of their observations of facts are final. However appeals can be lodged against decisions which are not in conformity with the rules.

During the game, the team captains are entitled to address the referee.

### **Punishments - Warnings**

A warning can be given for :

- Minor infractions related to tackling an opponent.



A warning must be given for :

- Non minor infractions related to tackling an opponent
- Infractions when opponents are executing a formal throw (i.e. free throw, throw-off etc.)
- Unsportsmanlike conduct by a player or team official

The referee indicates a warning to the guilty player or official by holding up a yellow card. A player may not be given more than one warning and a team should not be given more than 3 warnings. A player who has already had a 2 minute suspension may not subsequently be given a warning.

### **Punishments - 2 Minute Suspensions**

A 2 minute suspension must be given for :

- Faulty substitutions or illegal entering of the court
- Repeated infractions related to tackling an opponent
- Repeated unsportsmanlike conduct by a player on the court
- Failure to put the ball down on the floor when a decision is taken against the attacking team
- Repeated infractions when opponents are executing a formal throw (i.e. free throw, throw-off etc.)
- Abusive or disparaging comments being made to the referees

A suspension may be given without a prior warning.

The referee indicates a suspension to the guilty player through the prescribed hand signal.. A third suspension for the same player implies an automatic disqualification.

A suspension is always for a playing time of 2 minutes. The suspension period begins when play is restarted with a whistle signal. A suspension carries over to the second half of a game if it has not been completed by the end of the first half.

### **Punishments - Disqualifications**

A disqualification must be given :

- If a player who is not entitled to participate enters the court
- For serious infractions regarding tackling an opponent
- For repeated unsportsmanlike conduct by a player or team official who is outside the court
- For seriously unsportsmanlike conduct by a player or team official
- Because of a third 2 minute suspension to the same player
- For an assault by a team official



A player who, in attacking an opponent endangers the opponent's health, shall be disqualified particularly if he :

- Strikes or pulls the throwing arm of a player who is in the process of shooting on goal
- Performs any action resulting in the opponent being struck on the head or neck
- Strikes the body of an opponent with his foot or knee or in any other way
- Pushes an opponent who is in the process of running or jumping, thus making the opponent lose control of his body

The referee indicates a disqualification to the guilty player or official by holding up a red card.

A disqualification of a player or team official always applies for the remaining playing time. The player or official must leave the court and substitution area immediately.

The disqualification of a player or team official during playing time always leads to a 2 minute suspension i.e. the team's strength on court is reduced by one. The number of players and official available to the team is reduced but the team is allowed to increase the number of players on court following the expiration of the 2 minute suspension.

### **Punishments - Exclusions**

An exclusion must be given :

- In the event of an assault during the playing time.

An assault is defined as a deliberate and particularly forceful physical action against the body of another person (player, referee, official etc.). Spitting is regarded as an assault for the purpose of this rule.

The referee shall call a 'time out' and inform the guilty player or team official directly, using the prescribed handsignal . An exclusion always applies for the remaining playing time and the team must continue with one player less on the court.

### **Refereeing Handsignals**

When infractions are called, the referees must show immediately the direction for the throw which is to follow. Only when there is some doubt about the reason for the call shall the referee indicate the reason for his decision.

