

DIKTAT PEMBELAJARAN

METODIK BOLATANGAN



Penyusun:

Ermawan Susanto, M.Pd.

Program Studi Pendidikan Jasmani

**Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tahun 2005**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Kompetensi Perkuliahan yang Diharapkan

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

1. Mengetahui dan memahami metodik pembelajaran bolatangan
2. Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan metodik melempar dan menangkap bola
3. Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan metodik menggiring bola dan menembak bola
4. Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan metodik keterampilan bertahan perorangan menembak bola
5. Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan metodik melakukan penjagaan dalam gawang
6. Mengetahui sebagian kemampuan teknik dasar mahasiswa
7. Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan metodik serangan
8. Mengetahui, memahami, dan mampu memperagakan metodik pertahanan
9. Mengetahui keseluruhan kemampuan teknik bermain

B. Pentingnya Mempelajari Bahan Pembelajaran dan Latihan

Matakuliah metodik bolatangan termasuk salah satu matakuliah fakultatif yang diajarkan di FIK UNY dan memiliki bobot 1 SKS. Dengan mempelajari bahan pembelajaran yang terangkum dalam dikat ini,

mahasiswa bisa memperoleh wawasan tentang bagaimana mengajarkan keterampilan umum permainan bolatangan maupun gerakan dasar.

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 keterampilan metodik bolatangan
2. Memudahkan pencapaian kompetensi mahasiswa terhadap matakuliah metodik bolatangan
3. Meningkatkan kualitas pembelajaran bolatangan

BAB II

SEJARAH DAN PRINSIP PERMAINAN BOLATANGAN

I. Sejarah Perkembangan Bolatangan

A. Masa Yunani Kuno

Sebagaimana dalam diktat I bolatangan sebagai sebuah pengantar pembelajaran maka sejarah bolatangan akan kita ulangi lagi untuk memudahkan mahasiswa mengenal sejarah bolatangan. 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 Ortrup 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 partisipan 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.

II. Prinsip-prinsip Permainan Bolatangan

Permainan bolatangan sebenarnya adalah perpaduan antara permainan sepak bola dan permainan bola basket, sehingga peraturan-peraturan yang digunakan dalam permainan bolatangan juga lebih banyak mengambil dari dua jenis permainan itu. Demikian juga mengenai prinsip-prinsip dalam permainannya, sudah barang tentu juga lebih banyak mengambil atau bahkan merupakan perpaduan antara pemain sepak bola dan pemain bola basket itu. Permainan sepak bola dan pemain bola basket merupakan permainan yang sudah sangat populer dimainkan di seluruh dunia termasuk di Indonesia ini, sehingga kita juga telah mengenal dan mengerti, bagaimana permainan dan bermain sepak bola maupun basket. Demikian pula dalam permainan bolatangan, bahwa bentuk permainan dan cara bermainnya pun seperti pada permainan sepak bola dan bola basket itu. Artinya bahwa unsur-unsur yang ada di dalam permainan bolatangan, sebagian besar terdapat dalam permainan sepakbola maupun bola basket.

Seperti halnya dalam kedua jenis permainan yang telah disebutkan diatas, bahwa permainan bolatangan adalah merupakan jenis permainan yang menggunakan bola sebagai alatnya, juga dengan beberapa perlengkapan lainnya. Adapun prinsip-prinsip permainan bolatangan, adalah sebagai berikut :

a. *Permainan bolatangan adalah merupakan permainan beregu (tim)*

Seperti halnya dalam permainan sepak bola dan bola basket, bahwa dalam permainan bola tangan ini juga melibatkan banyak orang yang merupakan kesatuan sebagai regu atau tim. Selanjutnya agar permainan bolatangan ini dapat berlangsung, diperlukan dua regu (tim) yang saling berlawanan. Artinya masing-masing regu harus berusaha menghadapi lawan, dengan tujuan untuk memenangkan pertandingan selama situasi bermain itu berlangsung. Oleh karena permainan bolatangan ini merupakan permainan regu (tim), maka seharusnya antara pemain (orang) yang satu dengan lainnya dalam satu regu itu, dapat mengembangkan kerja sama (*team work*) dengan baik dalam suatu permainan atau pertandingan, dengan tujuan akan dapat mengalahkan lawan bermain atau pertandingannya itu.

Demikian pula bagi regu yang lain sebagai lawannya, jika mereka ditekan oleh lawannya pasti akan berusaha sebaik-baiknya untuk bertahan, maka dalam situasi bertahan ini pun juga diperlukan kerja sama yang baik antar pemain satu dengan pemain lainnya yang tergabung dalam satu tim itu. Akhirnya, bahwa jelas dalam permainan bolatangan ini baik dalam keadaan menyerang maupun bertahan, diperlukan kerja sama yang baik antara anggota dalam tim (regu).

b. Permainan bolatangan menggunakan bola sebagai alat dan tangan untuk memainkannya

Seperti telah disebutkan sebelumnya tadi bahwa permainan ini seperti dalam sepak bola dan bola basket, yaitu suatu permainan yang menggunakan bola sebagai alatnya. Dengan demikian bahwa permainan bolatangan ini berlangsung, sebenarnya yang menjadi pokok atau sasaran perhatian bagi setiap pemain adalah bola. Untuk itu dalam situasi permainan bolatangan, setiap pemain harus dapat memainkan bola dengan baik. Adapun cara memainkan bola sesuai dengan namanya adalah bolatangan, yaitu dengan menggunakan tangan. Lebih jelasnya bahwa dalam permainan bolatangan ini, setiap pemain dituntut untuk dapat (terampil) memainkan bola dengan tangannya.

Keterampilan memainkan bola dengan tangan ini, adalah merupakan salah satu modal dasar bagi masing-masing pemain dalam permainan bolatangan. Tetapi harus kita ingat, bahwa bolatangan adalah permainan regu, sehingga keterampilan memainkan bola secara individu tidak akan ada artinya kalau tidak dipadukan dengan kerjasama yang baik antar teman seregu. Pada dasarnya bahwa seorang pemain harus dapat bekerja sama dengan teman seregu, harus memiliki keterampilan memainkan bola, agar dapat memenangkan pertandingan dalam permainan bolatangan. Adapun untuk menguasai bola atau memainkan bola bersama-sama dengan teman satu regu dengan tujuan agar sulit diambil alih atau direbut lawan, memerlukan cara tertentu yang disebut dengan teknik. Teknik-teknik dalam memainkan bola dalam permainan bolatangan ini, dapat dijumpai dalam diktat ini dan diktat dasar gerak bolatangan.

c. Kalah dan menang dalam permainan bolatangan, ditentukan dengan banyaknya gol yang terjadi

Dalam setiap permainan beregu (tim) yang lebih banyak mencetak gol/point adalah regu yang dinyatakan menang. Demikian pula dengan permainan bolatangan, bahwa kalah menangnya juga ditentukan dengan banyaknya gol yang terjadi. Sehingga dalam suatu pertandingan bolatangan masing-masing regu harus berusaha untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya, agar memperoleh kemenangan dari lawan. Mencetak gol sebanyak-banyaknya maksudnya walaupun lawan juga berhasil mencetak gol namun diusahakan agar jumlahnya tetap berada di bawahnya. Dengan kata lain jika ingin memenangkan pertandingan dalam permainan bola tangan, suatu regu harus menjaga gawangnya sendiri agar tidak terjadi gol dan sebaliknya berusaha untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Sedangkan mencetak gol yang dimaksud adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan tanpa terjadinya suatu pelanggaran lebih dulu. Artinya bahwa jika bola itu masuk ke gawang, tetapi sesaat sebelum bola itu masuk telah terjadi suatu pelanggaran, baik yang dilakukan oleh regu penyerang maupun bertahan, maka gol itu tidak akan diakui sebagai gol yang sah.

Selanjutnya permainan bolatangan itu dapat berlangsung, bukan hanya cukup dengan prinsip-prinsip di atas. Agar permainan bolatangan itu dapat berlangsung dengan baik tentu harus berpegang pada prinsip-prinsipnya, dan kemudian ditambah dengan beberapa hal sebagai kelengkapannya. Adapun beberapa hal sebagai kelengkapan permainan bolatangan agar dapat berlangsung, adalah seperti harus ada bola sebagai alat pokoknya, harus ada lapangan atau tempatnya, harus ada dua buah gawang

dalam lapangan itu, dan yang lebih penting lagi adalah harus dilengkapi dengan peraturan-peraturan. Adapun peraturan-peraturan yang dimaksud adalah peraturan yang berkaitan dengan bola, aturan yang berkaitan dengan lapangan berikut kelengkapannya seperti gawang maupun garis-garis batas yang ada dalam lapangan, aturan yang berkaitan dengan pemainnya seperti jumlah pemain maupun perlakuan terhadap lawan, juga aturan yang berkaitan dengan waktu seperti lamanya permainan, maupun aturan lainnya yang pada dasarnya semua itu untuk mengatur agar permainan dapat berlangsung dengan tata tertib.

Sedangkan kelengkapan lain untuk mendukung berlangsungnya suatu permainan tentu harus ada yang memimpin, yaitu bahwa dalam suatu permainan harus ada wasit. Dalam suatu cabang olahraga tertentu yang bersifat permainan seperti dalam cabang permainan bolatangan ini, seorang wasit adalah merupakan pimpinan dalam suatu permainan atau pertandingan yang sedang berlangsung. Artinya, walaupun dalam suatu permainan atau pertandingan itu masing-masing pemain seharusnya sudah tahu tentang semua aturan yang ada. Hal seperti terjadi karena memang seseorang atau beberapa orang pemain pada masing-masing regu memiliki pengertian yang berbeda, atau memang karena masing-masing mengambil keuntungan dengan jalan sengaja menyimpang dari aturan yang ada. Jika terjadi keadaan yang demikian, tanpa adanya wasit (pimpinan) dalam pertandingan, maka hanya keributan yang akan terjadi. Dengan demikian bukan berarti bahwa dalam suatu pertandingan dijamin akan berlangsung tertib sepenuhnya dengan adanya wasit, namun setidaknya-tidaknya akan dapat menekan sekecil mungkin terjadinya salah paham antar pemain dan pelanggaran yang

disengaja. Untuk itu seharusnya semua pemain dan semua petugas dalam suatu permainan atau pertandingan, secara bersama-sama melaksanakan aturan yang berlaku, dengan harapan agar permainan atau pertandingan itu dapat berlangsung secara tertib.

BAB III

PENGENALAN FASILITAS, PERLENGKAPAN, ALAT DAN PERATURAN

Pengenalan yang dimaksud pada judul diatas tentang fasilitas, alat, perlengkapan maupun peraturan, sudah barang tentu mengenai bolatangan walau masih bersifat sederhana artinya semua yang diperkenalkan belum yang sesungguhnya tetapi mengarah ke sesungguhnya.

Untuk mempelajari sesuatu termasuk mempelajari suatu cabang olah raga, sebaiknya dimulai dari awal atau hal-hal yang bersifat mendasar. Demikian pula dalam mempelajari permainan bolatangan ini, anak-anak harus mulai belajar dari hal-hal yang sifatnya mendasar. Untuk dapat mengajarkan, mengarahkan, menuntun ataupun memberikan petunjuk, sudah barang tentu anda sebagai guru juga harus mengetahui hal ini. Mengajarkan bolatangan kepada siswa, khususnya siswa sekolah dasar (SD), belum perlu diberikan materi bolatangan yang sebenarnya. Untuk anak-anak SD perlu diperkenalkan lebih dulu apa-apa yang terdapat dalam permainan bolatangan, itupun dengan cara atau diajarkan secara sederhana. Secara sederhana yang dimaksud selain proses belajarnya, juga objek yang diperkenalkan kepada mereka belum seluruhnya secara lengkap. Adapun hal-hal yang perlu diperkenalkan kepada mereka antara lain mengenai fasilitas yaitu lapangan, alat yaitu bola, perlengkapan yaitu gawang maupun peraturan-peraturan yang masih bersifat sederhana. Dalam hal ini seperti juga misalnya kita ingin mendalami atau menangani seseorang murid yang nakal, tentunya harus mengenal lebih dulu anak tersebut. Menenal dalam arti mengetahui sifat-sifatnya, kebiasaannya, asal-usulnya dan lain sebagainya, hingga akhirnya dapat mendalami benar. Demikian pula

dengan mempelajari bolatangan ini, setelah mengenalnya kemudian baru mendalaminya.

1. Mengetahui Bola dan Lapangan

Melihat bentuk dan sifat bola dalam permainan bolatangan sepertinya mudah untuk memainkannya dengan baik. Untuk itu sebelum mereka benar-benar bermain bolatangan, mereka harus diperkenalkan lebih dulu dengan apa-apa yang akan mereka hadapi dalam permainan ini. Mengetahui yang dimaksud adalah mengerti akan sifat-sifat atau karakteristik benda-benda atau objek yang akan dikenalnya itu. Tentunya kita masih ingat, bahwa bola itu berbentuk bundar. Jika kita tahu bahwa bola itu berbentuk bundar, maka anda juga segera akan ingat bahwa bola itu mudah bergulir atau menggelinding ketempat yang lebih rendah.

Disamping itu kita tentunya juga masih ingat, bahwa bola itu dapat dipergunakan untuk bermain-main (dimainkan) dengan baik setelah bola itu diisi dengan udara (dipompa). Dengan adanya bola itu berisi udara, sudah barang tentu memberikan sifat atau ciri tersendiri, yaitu mudah melenting atau memantul atau bersifat kental. Melenting atau memantul itu akan terjadi, apabila bola itu mengenai atau membentur sesuatu. Sedangkan keras lemahnya pantulan bola, adalah tergantung seberapa keras lemahnya bola itu membentur sesuatu. Dengan kata lain bahwa semakin keras bola itu membentur benda lain (tanah atau lantai lapangan), semakin keras pula bola itu memantul dan melenting. Permainan bolatangan ini dimainkan di dalam ruangan dengan lantai keras dan datar, ini akan lebih baik artinya anak-anak tertentu akan lebih mudah dan lebih cepat untuk menyesuaikan.

a. Ukuran Bola

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. Selanjutnya secara prinsip semua bisa bermain bolatangan 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 sebagai berikut. 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).

b. 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

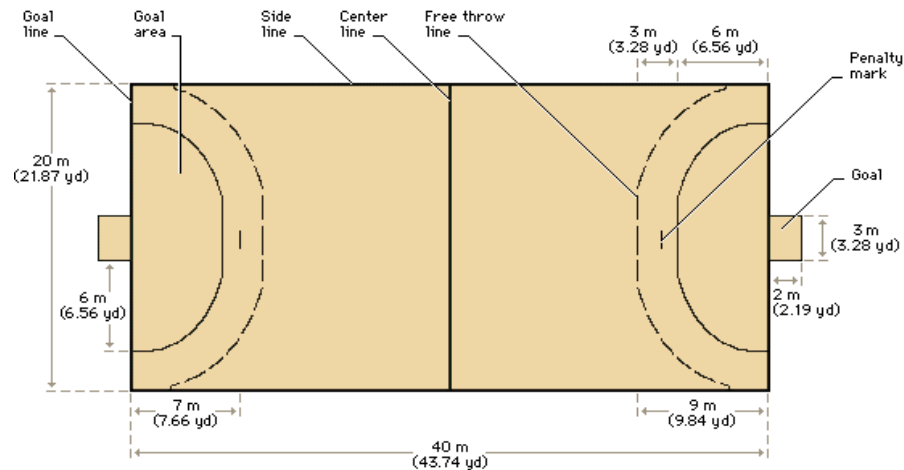
GK - goal keeper

Mengenal keadaan lapangan ini (terutama keadaan lantainya), berkaitan dengan sifat-sifat bola tadi. Maksudnya bahwa jika permukaan lantai lapangan itu kebetulan miring atau permukaannya tidak rata, maka sudah barang tentu akan mengakibatkan gerakan bola yang jatuh ke lantai menjadi tidak normal atau tidak seperti yang diharapkan. Selain lapangan itu permukaannya mungkin miring dan tidak rata, sesuai dengan keadaan di daerah anda, mungkin juga permukaan lapangan itu terlapisi oleh rumput, atau mungkin juga permukaan lapangan itu merupakan tanah gundul tanpa rumput sehingga menjadi keras sewaktu kering dan menjadi gembur (lunak) setelah tersiram hujan. Keadaan lapangan seperti itu, jelas akan mengakibatkan gerakan bola yang bervariasi sewaktu bola itu jatuh ke lantai (permukaan) lapangan. Hal-hal semacam ini, baik sifat-sifat bola maupun keadaan lapangan yang ada di sekolah dimana anda mengajar, harus dikenal oleh anak-anak. Permukaan lapangan yang keras

(terbuat dari ubin, kayu, semen), akan memberikan pantulan bola yang berbeda dengan permukaan lapangan yang lebih lunak, seperti lapangan dengan permukaan tanah, permukaan rumput dan permukaan tanah basah (gembur). Masing-masing jenis permukaan lapangan itu akan memberikan pantulan yang berbeda, walaupun kekuatan bola waktu membentur permukaan sama besarnya.

Demikian pula dengan jenis permukaan lapangan yang berbeda, tentu akan memberikan arah pantulan yang berbeda walaupun datangnya bola ke permukaan dari arah yang sama. Oleh karena itu, sekali lagi bahwa siswa perlu mengenal dengan baik, mengenai sifat dan jenis bola maupun lapangan. Sebagai contoh, bahwa anak-anak akan secara mudah memegang bola dalam keadaan diam. Tetapi jika bola itu sudah dalam keadaan bergerak, baik bola itu menggulir atau menggelinding karena permukaan yang miring maupun bola bergerak karena sengaja digerakkan (dilempar), anak-anak menjadi lebih sulit untuk menguasainya atau memegangnya maupun menangkapnya, mengingat sifat bola yang kenyal mudah melenting dan bentuknya yang bundar. Contoh di atas adalah baru mengenai bola yang bergerak, baik yang bergerak pelan maupun bergerak karena lemparan belum kalau bola itu bergerak atau memantul karena membentur lantai atau permukaan lapangan yang tidak rata, ini akan semakin sulit bagi siswa. Bola yang dipantulkan tegak lurus dari atas, jika mengenai lantai yang keras dan rata tentu akan kembali kearah semula dari mana bola itu dipantulkan. Tetapi jika bola itu dipantulkan tegak lurus dari atas dan membentur permukaan yang tidak rata, sudah pasti bola itu akan memantul kearah yang berlainan (tidak seperti yang diharapkan). Hal-hal semacam itulah yang harus dikenal oleh siswa, dan anda sebagai guru seharusnya mengerti bahwa kesempatan untuk mengenal bola dan lapangan harus diberikan sebanyak

mungkin, dengan harapan siswa didik akan semakin terbiasa dan menyesuaikan dengan sifat bola dan keadaan lapangan itu. Adapun gambar lapangan bolatangan *indoor* secara lengkap akan disajikan dalam gambar berikut.



2. Mengenal Peraturan secara Sederhana

Tentu kita masih ingat peraturan-peraturan yang ada dalam permainan bolatangan, dan kita masih ingat pula waktu mengikuti pelajaran bolatangan pada waktu masih sekolah dulu ? Betapa banyak peraturan-peraturan dalam permainan bolatangan, dan apakah anda masih ingat seluruhnya peraturan-peraturan itu ? Tentunya anda perlu waktu untuk membaca kembali. Agar peraturan-peraturan itu dapat diingat kembali. Selain itu apakah anda selalu mentaati peraturan-peraturan yang ada, atau dengan kata lain apakah anda tidak pernah menyimpang dari aturan yang ada dalam permainan bola tangan? Bagaimana pun juga jawaban Anda, simpan saja dalam hati. Naman yang jelas sewaktu kita bermain bola tangan, pasti pernah berbuat salah atau menyimpang dari peraturan yang ada. Hanya saja yang perlu diperhatikan, bahwa menyimpang dari peraturan itu karena tidak sengaja, karena belum atau tidak

tahu, ataukah sebenarnya tahu, tapi sengaja menyimpang. Untuk menghindari dari kebiasaan menyimpang atau menyalahi aturan yang ada bagi siswa, perlu dipersiapkan seawal mungkin untuk selalu mentaati peraturan-peraturan itu.

Sesuai dengan keadaan perkembangan siswa terutama yang ada di kelas-kelas sekolah dasar, mereka belum mampu untuk mengingat hal-hal yang terlalu banyak dan rumit, sehingga kepada mereka sebaiknya diperkenalkan dengan peraturan-peraturan yang sifatnya masih sederhana. Pengertian sederhana yang dimaksud adalah di samping belum ditunjukkan dengan peraturan, sebenarnya yang ada dalam permainan bolatangan, juga masih terbatas pada peraturan yang sifatnya masih sangat mudah untuk dimengerti dan diingat anak-anak. Perlu diingat benar-benar dimengerti bawa agar anak-anak bisa mentaati peraturan dengan baik, kepada mereka harus dibiasakan dengan peraturan yang ada itu. Dengan kata lain bahwa anak-anak harus dibiasakan untuk mentaati peraturan, artinya harus dibiasakan untuk melakukan hal-hal yang diajarkan atau dibolehkan oleh aturan yang ada, sebaliknya menghindari atau tidak melakukan hal-hal yang dilarang oleh aturan. Hal ini adalah sangat penting bagi anak-anak, sebagai persiapan untuk mempelajari permainan yang juga banyak peraturannya.

Memperkenalkan peraturan-peraturan kepada anak-anak, bukan berarti selalu dilakukan dengan ceramah atau anjuran dengan kata-kata saja, tetapi justru harus lebih banyak menjalani atau melakukan atau mempraktikkan di lapangan. Selama praktik di lapangan inilah selalu diselipkan pesan-pesan yang sifatnya sederhana yang mengarah kepada kebiasaan mentaati aturan. Peraturan-peraturan itu sendiri belum perlu peraturan yang sebenarnya ada di permainan bolatangan, namun bisa berupa peraturan-peraturan dalam bentuk permainan anak-anak. Pada prinsipnya penting diingat bahwa mereka terbiasa melakukan

sesuatu sesuai dengan aturan yang ada, bukan sebaliknya yaitu bertindak sekehendak hatinya. Dimulai dengan memperkenalkan adanya peraturan walaupun secara sederhana, kemudian sedikit demi sedikit semakin meningkat ke peraturan yang semakin kompleks, dan pada saatnya nanti mereka sudah siap untuk menerima peraturan sebenarnya yang ada dalam permainan bola tangan. Sekali lagi bahwa anda harus ingat untuk membiasakan siswa didik terhadap sesuatu hal haruslah mereka diberi kesempatan sebanyak mungkin untuk mencoba, melaksanakan ataupun mengalami.

Kesalahan pada umumnya terjadi adalah bahwa siswa didik kurang mendapatkan kesempatan secara merata. Misalnya dalam melakukan permainan tertentu yang harus dilakukan secara bergantian, namun guru kurang memperhatikan pergantiannya itu, akibatnya hanya mereka yang tertarik saja yang sering melakukan, sedangkan anak yang lainnya cenderung untuk melakukan hal lain yang lebih menarik baginya. Hal semacam ini berarti, mengakibatkan kesempatan mencoba atau melakukan permainan yang diperintahkan guru menjadi tidak merata atau berbeda antara anak yang satu dengan lainnya.

Namun demikian kesalahan semacam itu sering muncul justru bukan karena kesalahan guru semata, melainkan karena keadaan yang memang kadang-kadang sulit dihindari. Keadaan semacam itu misalnya jumlah alat seperti bola atau apa saja yang digunakan dalam permainan itu tidak sesuai dengan jumlah murid, sehingga anak-anak terlalu lama menanti giliran cenderung untuk melakukan kegiatan yang lain. Mengapa pada umumnya anak-anak demikian? Anda harus ingat bahwa mereka selalu ingin bergerak, untuk itu anda tetap mampu melaksanakan kegiatan sesuai rencana dan tetap memberikan

kesempatan yang merata kepada anak-anak. Kalau anda memberikan permainan, sudah barang tentu anda harus pandai memilih permainan mana yang dapat memberikan kegembiraan dan memungkinkan anak-anak selalu aktif bergerak.

a. Pelanggaran

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. Jumlah Official

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. Sedangkan durasi waktu yang digunakan 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.

3. *Minor Games* dan *Preparatory Games* sebagai persiapan mengenal teknik dasar dalam permainan bolatangan

Telah diuraikan sebelumnya, bahwa mengenal bola dan lapangan juga peraturan, walapun masih secara sederhana adalah penting sebagai persiapan bagi siswa didik untuk belajar selanjutnya. Demikian pula faktor-faktor pendukung lainnya yang diperlukan didalam permainan bolatangan, seperti lari cepat dengan arah lurus maupun dengan arah yang berbelok-belok atau berganti-ganti arah, juga kecepatan bereaksi untuk menghindari dan menyerang, serta kerja sama antar teman seregu, adalah perlu dilatih atau dibiasakan sejak awal walaupun dengan bentuk yang lain. Untuk memperkenalkan atau membiasakan hal-hal semacam itu, biasa dilakukan secara bersama dalam bentuk permainan anak-anak. Maksudnya adalah bahwa memberikan latihan lari, mengenal bola, mengenal lapangan maupun mengenal peraturan, serta malatih reaksi dan kerja sama, dapat dilakukan dalam bentuk permainan anak-anak.

Tentunya anda masih ingat dan bahkan mungkin juga anda sering mengajarkannya kepada anak-anak (murid), yaitu ada bermacam-macam permainan anak-anak baik yang menggunakan alat (bola) maupun tidak menggunakan alat. Untuk itu anda dapat memilih beberapa jenis yang mengandung unsur-unsur yang diperlukan, sebagai sarana untuk memperkenalkan segala sesuatu yang nantinya diperlukan dalam permainan bolatangan. Beberapa diantaranya adalah :

a. *Permainan bintang merah bintang putih.*

Permainan ini terutama dapat diberikan kepada murid-murid sekolah dasar sampai sekolah lanjutan atas, sedangkan alat yang digunakan cukup dengan dua buah saputangan berwarna merah putih untuk setiap kelompok bermain. Jika dalam satu kelas jumlah murid terlalu banyak, dapat dibagi ke dalam beberapa kelompok bermain.

Keterangan pelaksanaan:

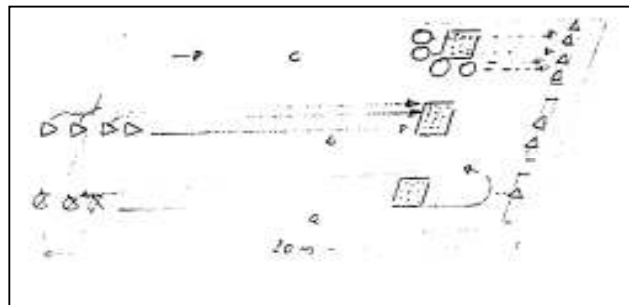
- membuat dua baris kelompok yang dibelakang bajunya dipasang sapu tangan
- setelah aba-aba "ya", anak paling belakang pada masing-masing barisan mencoba mengambil sapu tangan pada teman di depannya sampai semua terambil dan lari ke belakang kembali dengan cepat.
- Regu yang menang adalah regu yang paling cepat kembali ke belakang barisan dengan membawa seluruh sapu tangan yang ada pada regunya, demikian seterusnya sampai berulang-ulang 2 – 3 kali ulangan.

b. *Permainan bintang berbelok*

Permainan ini merupakan pengembangan permainan bintang merah bintang putih di atas. Jika dalam permainan di atas unsur penekannya pada latihan lari lurus ke depan, maka dalam permainan ini penekanannya pada latihan lari berbelok (*zig-zag*). Dalam permainan bolatangan latihan lari berbelok merupakan unsur penting permainan. Untuk itu cara mainannya hampir sama dengan permainan bintang merah bintang putih, namun gerakan lari tidak lurus ke depan tetapi zig-zag.

c. *Hunter balls* atau *memburu bola*

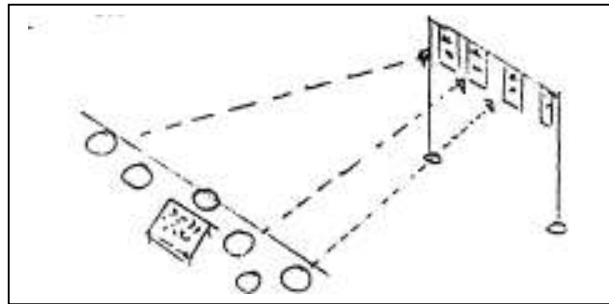
Yaitu latihan lari dengan berhenti mendadak dalam peragaan mengambil bola di tempat lain. Cara mainannya, dibuat dua regu masing-masing regu mencoba mengambil 10 buah bola kasti yang ada di seberang. Regu yang menang adalah regu yang paling cepat mengambil bola dan mengembalikan di depan regunya. Berikut gambar permainan hunter balls:



Gb 1. Hunter balls

d. *Fleg ball* atau *melempar bendera*

Permainan ini cukup sederhana yaitu dengan berusaha melempar bendera yang dipasang di tiang gawang. Bendera dapat dimodifikasi dengan kertas karton yang tebal sebagai penggantinya. Penekanan permainan ini ialah untuk melatih lemparan (shooting). Caranya dengan diperlombakan dalam regu, lihat gambar berikut:



Gb 2. Fleg Ball

BAB IV

LEMPAR, TANGKAP, MENGGIRING BOLA, DAN LATIHAN

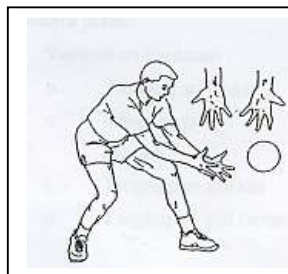
Seperti anda ketahui dan anda pernah peroleh selama sekolah dulu, bahwa unsur-unsur lempar atau mengoper bola (*passing*), kemudian menangkap bola, juga menggiring bola yang dilakukan yang dilakukan dengan cara memantul-mantulkan bola kelantai (*dribble*), semuanya merupakan teknik dasar yang ada dalam permainan bola tangan. Agar dapat bermain dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik-teknik dasar yang ada. Namun sebelum sampai pada teknik-teknik dasar itu, yaitu teknik-teknik dasar yang melakukannya juga dengan cara-cara yang benar, lebih dulu harus mengenal teknik-teknik itu yang berarti belum ditekankan pada kebenaran caranya. Untuk itu secara berturut-turut diuraikan sebagai berikut.

1. Lempar bola

Istilah lempar bola atau melempar bola bagi anda tentunya sudah tidak asing lagi, bahkan sering melakukannya. Di dalam permainan bolatangan dikenal teknik *passing*, yaitu memberikan atau menyajikan atau mengoper bola yang ditujukan kepada teman bermain (*seregu*) dalam situasi bermain. Di dalam memberikan atau mengoper atau menyajikan bola kepada teman *seregu* itu, dilakukan dengan melemparkan bola disertai dengan cara-cara tertentu, agar arah bola seperti yang diharapkan dan dapat ditangkap dengan baik oleh teman *seregu* itu. Sebagai persiapan sebelum anak-anak diberikan cara *passing* yang sebenarnya, adalah memperkenalkan kepada mereka mengenai *passing* ini. Oleh karena *passing* pada dasarnya adalah melemparkan bola, maka kegiatan

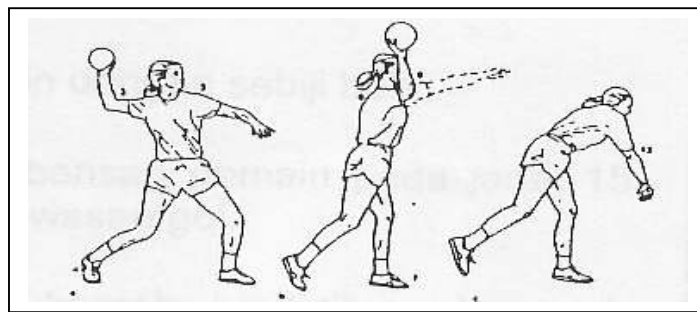
melemparkan bola inilah yang sebenarnya dimaksud sebagai mengenal *passing*, sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan bolatangan. Adapun melemparkan bola ada dua macam, yaitu melemparkan bola dengan tujuan untuk diberikan kepada teman seregu (pada saat bermain) dan melemparkan bola dengan tujuan menyerang (memasukan bola ke gawang lawan). Dalam hal ini terdapat perbedaan, dalam melakukan kedua jenis kegiatan yang disebut melempar bola itu. Perbedaan itu adalah melempar bola kepada teman seregu (yang sebenarnya disebut *passing*) dilakukan dengan kekuatan yang disesuaikan dengan jarak antara pelempar dengan temannya itu, dengan maksud agar dapat ditangkap dengan baik tanpa menemui kesulitan. Sedangkan jenis kegiatan melempar bola yang lain (yang disebut *shooting*), dilakukan dengan kekuatan yang pada umumnya lebih besar daripada melempar bola kepada teman seregu. Pada umumnya melempar bola yang demikian dimaksudkan sebagai suatu serangan ke arah gawang lawan, sehingga dengan kekuatan yang besar diharapkan seandainya penjaga gawang lawan berhasil menggapai bola akan sulit menahan lajunya bola, dan melempar yang demikian pada umumnya dikenal dengan menembak (*shooting*).

Untuk memperkenalkan *passing* dan *shooting* kepada anak-anak sekolah dasar, sudah barang tentu harus dilakukan dengan istilah maupun cara yang lebih sederhana, dengan harapan agar mereka mudah mengerti. Seperti misalnya dengan istilah melempar bola.



Gb 3. Lemparan Bawah Dua Tangan

Adapun untuk membedakan bahwa melempar bola itu sebenarnya *passing* atau *shooting*, anda dapat mengajarkannya kepada anak-anak melalui perintah-perintah sesuai dengan tujuannya (keras, sedang atau lemah), dan bukan menggunakan istilah *passing* atau *shooting*. Didalam mengajarkan kepada anak-anak selain tidak menggunakan perintah dengan istilah *passing* atau *shooting*, juga caranya masih sederhana artinya anak-anak belum dituntut bagaimana cara yang sebenarnya. Anda tentu ingat, bahwa latihan melempar bola baik yang dimaksudkan untuk diberikan kepada teman maupun yang dimaksudkan sebagai tembakan, adalah masih bersifat mengenal.

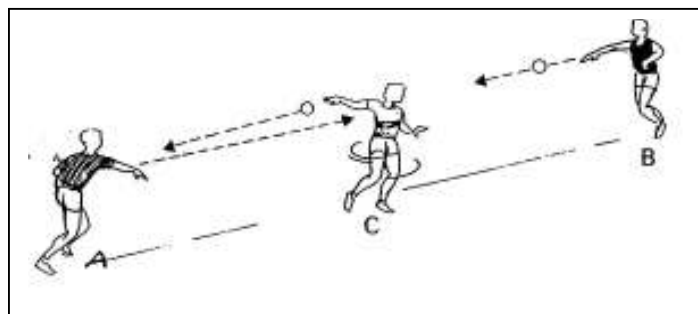


Gb 4. Lemparan Atas Setinggi Bahu

Untuk itu untuk memberikan latihan-latihan yang anda berikan nanti, yang penting anak-anak akan merasakan bagaimana melemparkan bola kepada teman agar dapat ditangkap dengan baik, juga akan merasakan bagaimana melempar bola kearah gawang bagaimanapun hasilnya. Dari latihan dan merasakan itu anak-anak akan belajar artinya akan belajar dari hasil kegiatan itu. Mungkin hasil lemparan itu tepat pada sasaran yang diharapkan dan kemungkinan pula lebih banyak gagal atau tidak sesuai dengan yang diharapkan. Dari kegagalan inilah mereka akan belajar, artinya mereka diharapkan akan berusaha memperbaiki dengan

mengulangi lagi kegiatan itu. Dengan melakukan kegiatan melempar bola secara berulang-ulang mereka akan merasakan bahwa lemparan berikutnya lebih baik atau semakin jauh dari harapan. Untuk itu memberikan latihan kepada anak-anak, harus diperhatikan kesempatan untuk mencoba atau melakukan dimaksudkan agar anak-anak diberi kesempatan untuk mencoba melakukan secara berulang-ulang dan merata. Dari kesempatan yang berulang-ulang inilah siswa diharapkan akan memperbaiki kesalahan sedikit demi sedikit.

Seperti anda ketahui bahwa dalam situasi bermain yang sebenarnya dalam permainan bolatangan, ketrampilan memainkan bola dituntut dalam berbagai situasi (keadaan), seperti sambil berlari, sambil menghindari lawan dan juga sambil memperhatikan posisi teman. Untuk itu dalam rangka memperkenalkan kepada anak-anak kepada ketrampilan melempar bola ini, juga harus dilakukan dengan latihan-latihan yang bervariasi, disamping untuk mempersiapkan mereka kearah situasi permainan yang sebenarnya juga untuk menghindari kebosanan mereka dalam melakukan latihan. Ada baiknya bahwa latihan-latihan itu dimulai dari perorangan (secara individu), yang kemudian dikombinasikan dengan latihan berteman.



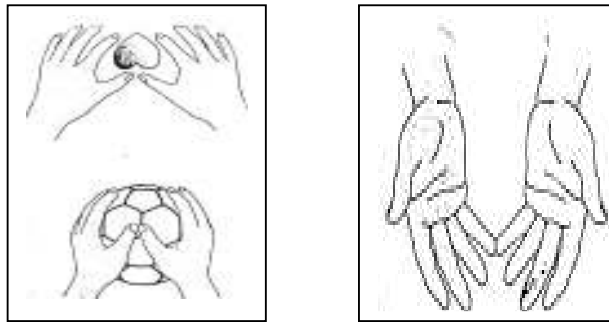
Gb 5. *Passing* Berpasangan

2. Tangkap bola

Seperti halnya pada lempar bola, bahwa kegiatan menangkap bola ini juga merupakan salah satu keterampilan yang ada dalam permainan bolatangan. Untuk itu unsur keterampilan ini pun harus diperkenalkan kepada mereka, walaupun sebenarnya mereka juga sudah pernah atau bahkan sering melakukan, namun pengenalan itu perlu diberikan agar mereka mampu melakukan menangkap bola sesuai dengan situasi permainan bolatangan. Kegiatan menangkap bola yang dimaksudkan adalah menguasai bola yang datang kepadanya agar bola tidak terlepas dari tangannya (penguasaannya). Bola yang datang itu bisa dari arah yang berbeda-beda, juga bisa dengan kekuatan yang bermacam-macam, mungkin bola yang mengarah kepadanya datang dari kiri, kanan, atas-depan, atas-kiri, atas-kanan, bawah, dan juga dengan kekuatan keras, sedang, lemah, keras berputar, sedang berputar atau lemah berputar, sehingga menangkap bola ini pun perlu adanya pengenalan, agar nantinya benar-benar memiliki keterampilan menangkap bola dengan baik. Seperti mungkin juga anda pernah mengalami, bahwa menguasai bola atau menangkap bola yang datang melaju ke arah kita, adalah tidak mudah. Hal ini selain karena arah dan kekuatan maupun perputaran bola yang bervariasi, juga karena bola yang berbentuk bundar dan bersifat kenyal, mudah melenting atau memantul bila membentur benda keras, termasuk tubuh/badan atau tangan kita ini.

Mengingat hal-hal seperti itu, agar diperoleh keterampilan menangkap bola dengan baik, tentunya juga harus mengenal sifat-sifat bola itu. Mengetahui bagi siswa didik, akan lebih tepat kalau mereka secara langsung mengalami, melakukan, dan merasakannya sendiri. Artinya mereka akan berusaha memperbaiki kesalahan yang diperbuat sebelumnya, dengan berbekal pengalaman

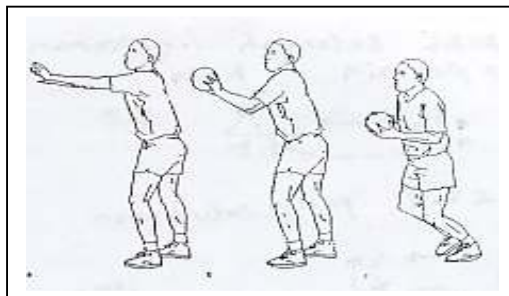
selama melakukan latihan itu. Untuk memberi kesempatan memperbaiki kesalahan, sudah barang tentu bukan hanya sekali atau dua kali, tetapi harus berulang-ulang atau dengan kata lain bahwa sebaiknya anak-anak diberi kesempatan sebanyak mungkin untuk mencoba melakukannya.



Gb 6. Posisi Menerima Bola

Dari kegiatan mencoba yang berulang-ulang itu, yang dialami sewaktu menangkap bola. Kesulitan menangkap bola bagi anak-anak, akan dapat dilihat secara jelas dari hasil tangkapannya itu. Keberhasilan menangkap ada beberapa macam (tingkatan), yaitu berhasil menangkap bola dengan sempurna dengan kedua tangannya, berhasil menangkap bola selain dengan kedua tangannya juga dengan bantuan dada atau perut (mendekap bola), berhasil menangkap bola tetapi kemudian lepas lagi dari penguasaannya. Dari berbagai keberhasilan itu, untuk anak-anak sekolah dasar kiranya belum bisa diharapkan untuk dapat menangkap bola dengan sempurna melalui kedua tangannya. Oleh karena itu, penekanan latihan menangkap bola ini sebenarnya hanya agar anak-anak dapat menguasai bola yang datang padanya dan tidak jatuh tanpa terlepas lagi. Dengan penekanan sekedar dapat menguasai (menangkap) dan tidak jatuh lagi, hingga pada saat latihan belum perlu terlalu memperhatikan bagaimana cara menangkapnya. Oleh

karena dalam permainan bolatangan nanti akan terjadi situasi yang bervariasi, artinya latihan menangkap bola itu selain dilakukan dengan diam ditempat juga dengan variasi sambil jalan atau lari.



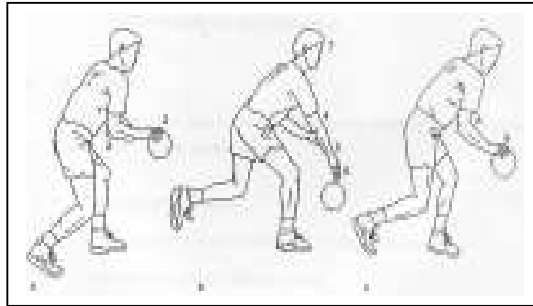
Gb 7. Teknik Menyerap Momentum Bola

3. Menggiring bola

Dalam permainan bolatangan, keterampilan menggiring bola (pada umumnya disebut *dribble*) adalah unsur yang sangat penting disamping keteerampilan melemparkan dan menangkap bola. Hal ini mengingat bahwa dalam situasi bermain, tentu masing-masing akan selalu berusaha menggagalkan lawan dalam usahanya menangkap maupun melempar bola. Untuk mengatasi atau menghindari lawan yang selalu menghalangi, biasanya pemain yang sedang membawa bola akan lebih senang menggiringnya sendiri (*dribbling*), sampai mendapat kesempatan yang baik baru bola itu lempar kepada temannya atau ke arah gawang lawan.

Menggiring bola yang dimaksud adalah membawa bola dengan syarat tertentu. Sedangkan syarat yang dimaksud adalah berbeda-beda antara cabang olahraga yang satu dengan cabang olahraga yang lain sehingga menggiring bola itupun menjadi berbeda antara cabang olahraga yang satu dengan lainnya. Sebagai contoh misalnya menggiring bola pada permainan sepak bola, berbeda dengan

menggiring bola pada permainan bola basket atau pada permainan bolatangan ini. Namun demikian walaupun dengan cara yang berbeda, tetapi mempunyai istilah yang sama yaitu menggiring bola atau sesuai dengan istilah yang sering kita dengar bahasa asing dengan *dribble*, karena memang mempunyai tujuan yang sama yaitu membawa bola. Dalam permainan sepak bola, menggiring bola (*dribbling*) adalah membawa bola dengan kaki, dengan tujuan membawa bola itu sedekat mungkin dengan bola dan kemudian menembaknya kearah gawang lawan (memasukkan ke gawang lawan).

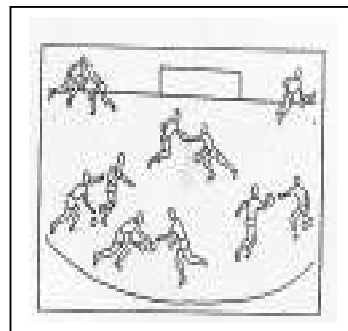


Gb 8. Teknik *Dribbling*

Namun demikian dalam perjalanannya membawa atau menggiring bola tidak mudah dilakukan sendiri hingga sampai di depan gawang. Untuk itu agar bola sampai pada tujuan yang diharapkan, membawa atau menggiring bola harus dilakukan dengan bekerja sesama teman seregunya, dan dengan demikian menggiring bola selain bertujuan akhir untuk memasukkan bola itu ke gawang lawan juga bertujuan untuk memberikan bola itu kepada teman seregu. Demikian pula yang terjadi dalam permainan bolatangan, bahwa menggiring bola yang dimaksudkan adalah membawa bola dengan tangan hingga sedekat mungkin dengan gawang lawan, untuk selanjutnya ditembakkan (dimasukkan) ke gawang lawan, untuk selanjutnya sesuai peraturan yang berlaku.

Oleh karena di dalam permainan bolatangan ada peraturan, bahwa membawa bola atau menguasai bola dalam keadaan diam di tempat tidak boleh lebih dari tiga detik atau dalam keadaan berjalan atau lari paling banyak hanya **tiga langkah**, maka agar dapat membawa atau menguasai bola itu lebih lama dan lebih jauh dari tiga langkah, perlu cara tertentu.

Adapun cara itu adalah dengan melepas bola itu sebelum waktu tiga detik apabila dalam keadaan jalan atau lari. Setelah bola itu lepas dari tangan, segera dikuasai atau ditangkap lagi. Agar bola yang dilepaskan dari tangan itu secepatnya dapat dikuasai kembali, kemudian cara yang digunakan untuk melepas bola itu adalah dengan memantulkan bola itu ketanah atau lantai. Dengan demikian menggiring bola (*dribble*) dalam permainan bolatangan adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya dengan tangan ke lantai.



Gb 9. *Dribbling* Berpasangan

Sesuai dengan bentuk bola yang bundar dan sifat bola yang mudah melenting (memantul), sehingga sulit dan mudahnya memantulkan bola dan menangkapnya kembali tergantung juga pada permukaan lantai. Pada permukaan lantai yang datar mungkin memantulkan bola dan menangkapnya kembali tidak terlalu sulit, tetapi pada permukaan lantai yang bergelombang (tidak rata) bola sering mamantul kembali tidak seperti yang diharapkan. Untuk menghadapi

keadaan lapangan seperti itu, sudah barang tentu suatu pengalaman, artinya pengalaman mencoba melakukan memantul-mantulkan bola. Pada permukaan lantai yang datar dan rata juga mungkin halus (dalam gedung yang terbuat dari ubin), bola akan memantul sesuai dengan maksud kita (hampir sempurna).

Selain itu bahwa keras lemahnya pantulan juga tergantung jenis permukaan lantai, seperti lantai ubin akan memberikan pantulan bola yang berbeda daripada lantai kayu, lantai kayu akan memberikan pantulan bola yang berbeda daripada lantai tanah/rumput, dan demikian pula lantai tanah/rumput akan memberikan pantulan yang berbeda daripada lantai ubin. Demikian pula mengenai permukaan lantai yang rata atau tidak rata (bergelombang) seperti yang disebut diatas, bola yang jatuh (dipantulkan) tegak lurus ke lantai (dari atas tegak lurus ke bawah) akan memantul kearah tegak lurus ke atas lagi pada permukaan yang rata, tetapi pada permukaan yang tidak rata (bergelombang) bola yang dipantulkan tegak lurus ke bawah akan memantul kearah lain.

Tetapi jika di sekolah dimana anda mengajar yang ada hanya lapangan terbuka yang tidak begitu rata, maka anda harus lebih banyak memberi kesempatan untuk mencoba melakukan kegiatan itu kepada anak-anak. Dari banyak mencoba melakukan itu, mereka akhirnya akan mengerti bahwa permukaan lantai tertentu ternyata akan memantulkan bola kearah yang tidak seperti dikehendaki. Dari pengalaman ini, diharapkan anak-anak pada waktu melakukan kegiatan menggiring bola akan dapat memilih pada permukaan mana ia harus memantulkan bola, agar pantulan bola sesuai dengan yang dikehendaki.

Dengan demikian jika kita menghendaki bola yang kiyta pantulkan ke lantai kembali kurang lebih/kira-kira ke tangan kita lagi, maka bola itu harus dipantulkan lurus ke bawah agar kembali juga lurus ke atas. Namun jika kita

memantulkan bola sambil lari, berarti saat menangkapnya kembali kita sudah berpindah tempat, maka memantulkannya bola bukan lurus ke bawah tetapi agak ke depan. Dengan melemparkan (memantulkan) bola agak ke depan, berarti bola jatuh ke lantai dengan menyudut sesuai dengan sudut datangnya bola ke lantai, dan pantulan itu diharapkan lagi. Bola yang dipantulkan lurus dari atas pada permukaan yang tidak rata ternyata memantulkan kearah lain bukan kembali kearah atas lagi. Hal ini tentunya akan mengingatkan kita, bahwa bola akan memantul sesuai dengan sudut datangnya (sudut datang sama dengan sudut pantul).

B. Teknik Bolatangan

4. Teknik Menghadang (*blocking*)

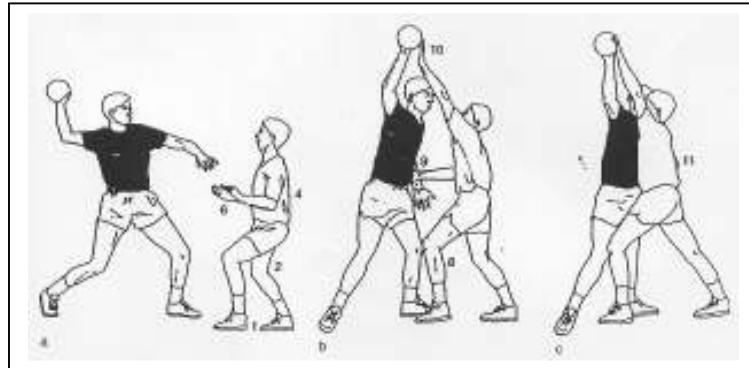
Teknik menghadang (*blocking*) merupakan kemahiran seorang pemain dalam mengawal pergerakan pemain lawan saat menyerang atau akan membuat gol. Tujuan dari teknik menghadang ialah untuk menghalangi pihak lawan saat melakukan serangan yang mungkin dilakukan hingga memungkinkan terjadinya gol.



Gb 10. 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

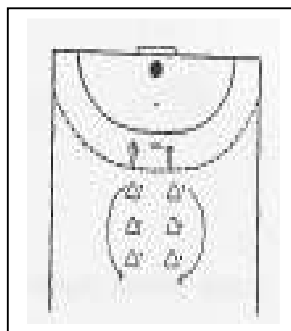


Gb 11. Teknik Menghadang (*blocking*) dengan Bola

Bentuk Latihan Menghadang

Latihan 1:

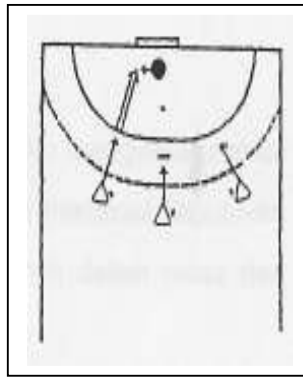
- buat dua baris dengan jarak 9 meter dari gawang
- masing-masing mencoba untuk menembak rendah (*hip shot*)
- masing-masing mencoba untuk menembak atas (setinggi bahu)



Gb 12. Bentuk Latihan Menghadang I

Latihan 2:

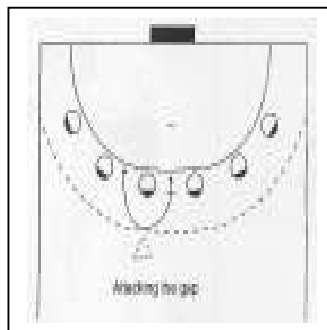
- tiga pemain berada didepan gawang dengan jarak 9 meter dengan membawa bola
- masing-masing mencoba untuk menembak atas
- diantara pemain penyerang dan gawang ada pemain yang bertugas menghadang



Gb 13. Bentuk Latihan Menghadang II

5. 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 14. Attacking the Gap I

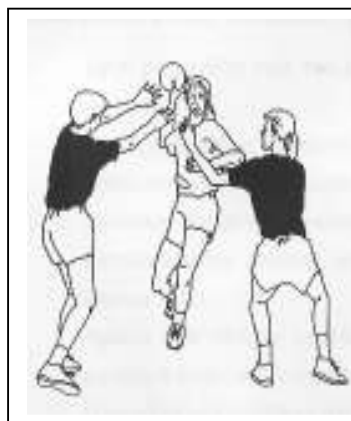
Ada dua alasan mengapa melakukan penyerangan di antara pemain bertahan:

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



Gb 15. Attacking the Gap II

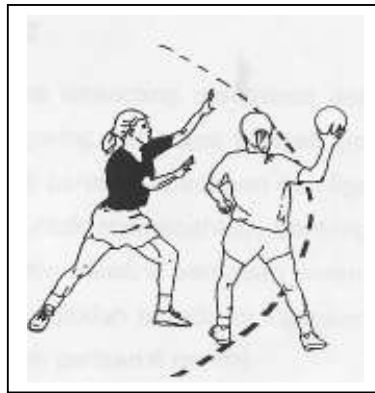
2. untuk menarik perhatian dua pemain bertahan agar terjadi ketidakseimbangan pertahanan dan memberi keuntungan bagi pemain penyerang. Ini dimaksudkan agar pemain lebih terkonsentrasi kepada pemain yang membawa bola sehingga pemain penyerang satunya bebas dari kawalan. Pemain yang terbebas dari kawalan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



Gb 16. Attacking 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 mendekat 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 17. 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
- senantiasa menghadang pemain lawan dan jangan memberikan peluang melakukan tembakan dalam situasi satu lawan satu

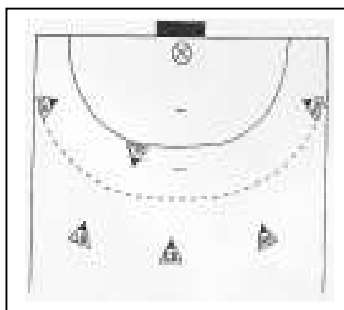
- apabila bola diumpan ke pemain lain, bergerak balik ke posisi 6 meter untuk menutup ruang yang terbuka
- membuat posisi berdiri yang kokoh

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 4 : 2

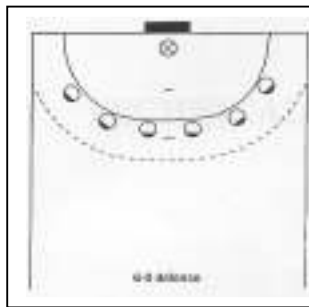
Taktik ofensif dengan sistem 3 : 3 ialah dengan menempatkan tiga pemain di daerah penyerangan dan tiga pemain di daerah pertahanan. Tujuan sistem ini adalah untuk memecah benteng pertahanan lawan, membuat serangan menipu dan mencoba menarik perhatian lawan. Dalam melakukan serangan ini, seorang pemain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



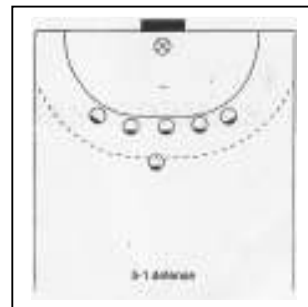
Gb 18. Taktik Ofensif Sistem 4 : 2

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 19. 6-0 defence



Gb 20. 5-1 defence

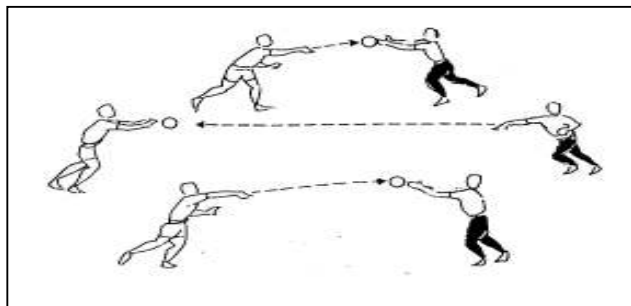
6. Latihan Lempar, Tangkap dan Menggiring Bola

Seperti telah disinggung sebelumnya, bahwa untuk mengajarkan kepada siswa didik tentang unsur-unsur keterampilan dalam bolatangan, ada baiknya dimulai secara individual (perorangan) yang kemudian dikombinasikan dengan berteman. Selain hal itu, anda jangan lupa bahwa selama proses belajarnya siswa, harus selalu diperhatikan faktor keamanan. Yang dimaksud faktor keamanan dalam mengajar adalah anda harus dapat memilih tempat, mengatur siswa, menggunakan alat-alat, agar anak-anak terhindar dari kecelakaan di lapangan. Di samping itu anda juga harus ingat, bahwa selama proses belajarnya siswa diusahakan agar selalu aktif, sehingga perlu cara tertentu agar siswa tidak beristirahat terlalu lama. Hal ini selain dimaksudkan agar mereka benar-benar dapat menyerap pelajaran yang diberikan, juga untuk mencegah agar siswa tidak

melakukan hal-hal yang diluar materi pelajaran yang sedang diberikan. Selanjutnya mengenai latihan lempar, tangkap dan menggorong bola dapat anda berikan sebagai berikut :

a. *Latihan Lempar dan Tangkap*

Seperti telah disebutkan sebelumnya, bahwa ada baiknya melatih unsur-unsur keterampilan dalam bolatangan dimulai dari perorangan (individual), kemudian baru dilanjutkan secara berteman. Namun demikian semua itu juga harus mengingak situasi dan kondisi, pada umumnya sekolah-sekolah tidak memiliki alat yang diperlukan secara lengkap. Dalam keadaan seperti ini, sudah barang tentu di dalam mengajar ada harus menyesuaikan. Artinya dengan alat sederhana, lapangan seadanya, anda dituntut tetap dapat melaksanakan tugas mengajar sebaik-baiknya. Jika di sekolah anda mengajar memiliki peralatan lengkap, termasuk bola untuk permainan bolatangan dan jumlahnya cukup banyak, maka latihan secara individual (perorangan) dapat dilakukan. Latihan secara individual (perorangan) yang dimaksud adalah bahwa siswa dalam melakukan latihan lempar tangkap ini masing-masing melakukan sendiri tanpa tergantung teman lain. Untuk itu diperlukan jumlah bola yang cukup, yaitu masing-masing siswa memegang bola sendiri-sendiri, sehingga anak yang satu dengan lainnya tidak saling mengganggu ataupun menunggu giliran. Adapun latihan lempar tangkap bola secara perorangan (kalau memang jumlah bola mencukupi), dapat dilakukan sebagai berikut :



Gb 21. Latihan Lempar Tangkap

Seperti nampak pada gambar, bahwa latihan itu dilakukan dengan cara masing-masing memegang bola kemudian melambungkannya sendiri setinggi kepala masing-masing, dan menangkapnya kembali. Latihan demikian dilakukan berulang-ulang diam di tempat, sambil nerjalan atau berlari, hingga mereka dapat melakukan tangkapan dengan baik. Selanjutnya latihan demikian dilakukan dengan menambah ketinggian bola (dilambungkan lurus keatas hingga melebihi kepalanya sendiri), dengan maksud selain anak semakin mantap mengarahkan lemparan bola sesuai yang dikehendaki juga agar anak semakin mantap dalam menguasai (menangkap) bola yang datang kepadanya.

Dalam latihan ini pengaturan posisi anak dapat anda lakukan sesuai dengan tempat yang tersedia, yang penting masing-masing tidak saling terganggu. Dengan kata lain bahwa latihan ini tidak memerlukan pengaturan posisisecara khusus, karena masing-masing sudah memegang bola sendiri. Hanya cara mengajar olah raga di lapangan yang benar tetap harus diperhatikan, seperti antar lain bahwa anak-anak usahakan tidak menghadap matahari, juga tempat (lapangan) dipilih agar anak-anak terbebas dari kemungkinan terjadinya kecelakaan.

Pada umumnya cara latihan yang demikian (perorangan) memang sulit dilaksanakan, karena memang pada umumnya peralatan yang ada sangat terbatas. Untuk mengatasi kekurangan alat (bola misalnya) biasanya latihan lemar tangkap ini dilakukan dengan cara berteman dan dengan pengaturan posisi, agar jumlah bola yang terbatas dapat digunakan latihan seluruh anak secara bersama-sama. Untuk pengaturan posisi ini kiranya kita akan dapat mengembangkannya dengan berbagai variasi, namun sebagai contoh dapat anda ikuti seperti berikut ini (lempar tangkap berteman diam di tempat).

Misalnya dalam satu kelas ada 32 anak dan bola hanya tersedia 4 buah, maka dapat dibagi sesuai dengan jumlah bola yaitu menjadi 4 regu, yang berarti masing-masing regu terdiri dari 8 anak seperti yang tertera pada contoh diatas. Adapun jalannya latihan seperti pada gambar adalah sebagai berikut :

- anak-anak pada masing-masing regu diatur menjadi 2 baris saling berhadapan, dengan jarak kurang lebih 2 meter kesamping kanan dan kiri maupun dengan pasangannya (depannya).
- Anak berdiri paling kiri atau kanan memegang bola (anda dapat menentukan sendiri siapa yang memegang bola) yang nantinya akan melakukan lemparan yang pertama kali.
- Sebagai contoh pada gambar, anak yang berada pada posisi pertama memegang bola.
- Selanjutnya setelah semua siap, segera diberikan aba-aba mulai.
- Bola yang dipegang anak nomor 1, segera dilemparkan ke anak nomor 5, setelah nomor 2 menangkap bola segera dilempar ke nomor 6, begitu seterusnya hingga bola terakhir ditangkap anak nomor 8.

- Setelah anak nomor 8 menangkap bola, segera dilemparkan kepada nomor 3 dan setelah nomor 3 menangkap bola segera dilemparkan ke nomor 7 demikian seterusnya hingga bola terakhir ditangkap anak nomor 1 lagi.
- Latihan demikian dilakukan secara berulang-ulang, hingga anak dapat mengarahkan lemparan dan menangkap bola dengan baik.
- Selama proses kegiatan lempar tangkap berlangsung, anda sebaiknya memberikan komentar agar anak selalu bersemangat.
- Jika anak gagal menangkap bola dengan baik (terlepas dari tangan), maka segera dianjurkan untuk mengambil bola itu dan kembali ketempatnya semula, baru kemudian melemparkannya kearah temannya.

Latihan lempar-tangkap diam ditempat ini, selanjutnya dapat ditingkatkan kelatihan lempar-tangkap dengan jalan atau lari. Adapun sebagai contoh pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

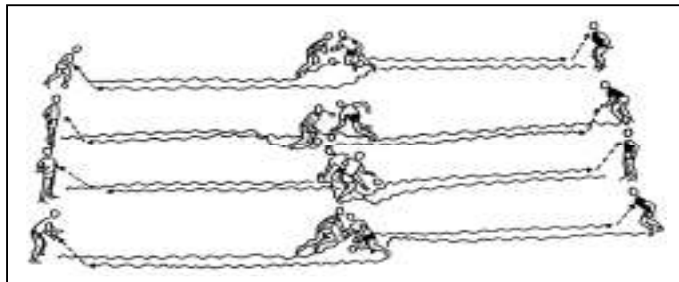
- anak diatur dengan posisi seperti pada latihan lempar-tangkap ditempat.
- Jika pada latihan ditempat jarak antar anak yang satu dengan yang lain baik kesamping kanan, kiri, atau depan (pasangannya) kurang lebih 2 meter, maka untuk latihan ini yang perlu dipertahankan adalah jarak antara pasangan (berhadapan). Adapun jarak antara kekanan atau kekiri bisa lebih rapat, agar dapat lebih jelasnya dapat anda ikuti gambar berikut ini.
- Jika pada latihan lempar tangkap ditempat posisi masing-masing regu berhadapan, pada latihan ini menghadap arah yang sama.
- Setelah anak-anak siap, segeralah berikan aba-aba “mulai”.
- Demikian aba-aba “mulai diberikan”, anak pada posisi 1 dan posisi 5 bersama-sama berjalan kearah yang sama (seperti pada gambar).

- Setelah anak posisi 1 (yang memegang bola) berjalan 3 langkah, segera dilemparkan bola ke arah anak posisi 5 yang sudah harus siap disebelahnya.
- Seterusnya anak posisi 5 yang menangkap bola segera berjalan, sementara anak posisi 1 setelah melemparkan bola juga mengikuti berjalan dan tetap menjaga jarak
- Setelah anak posisi 5 berjalan 3 langkah segera melemparkan bola ke arah anak posisi 1 yang harus sudah siap disamping (disebelahnya), demikian seterusnya lempar tangkap berjalan dilakukan secara bergantian hingga pada jarak 10-15 meter
- Sebaiknya batas akhir 10-15 meter diberi tanda (bisa dengan bendera, ranting berdaun yang ditancapkan, atau apa saja yang bisa dijadikan tanda)
- Setelah anak posisi 1 dan 5 sampai pada batas akhir (sampai tanda batas akhir), segera kembali menuju ke regunya semula dan melakukan lempar tangkap dengan cara yang sama, yaitu bagi yang memegang bola setelah 3 langkah berjalan, harus segera melempar bola itu kepada pasangannya, dan bagi yang tidak memegang bola, tidak berlaku aturan tiga langkah itu (jumlah langkahnya bebas).
- Sementara anak posisi 1 dan 5 melakukan lempar tangkap, anggota regu yang lain masing-masing menempati posisi di depannya (nomor 2 maju menempati posisi 1 dan nomor 6 maju menempati posisi 5; demikian juga 3 ke 2, 4 ke 3, dan 7 ke 6, 8 ke 7).
- Setelah pasangan 1 dan 5 sampai pada regunya masing-masing, segera bola diberikan anak yang menempati posisi terdepan, dan selanjutnya anak yang menerima bola segera melakukan lempar tangkap seperti temannya terdahulu bersama pasangannya.

- Sementara pasangan yang telah selesai melakukan lempar tangkap, segera menempatkan diri pada posisi paling belakang, demikian seterusnya.
- Latihan ini dilakukan berulang-ulang agar anak didik lebih mantap dalam melakukan gerakan lempar tangka.
- Jika anak gagal menangkap bola, maka anak itu harus mengambil bola dan kembali ke tempat (posisi) dimana ia gagal menangkap bola, kemudian baru melanjutkan latihan itu.
- Setelah beberapa latihan lempar tangkap sambil berjalan, dan setelah pada umumnya mereka dapat melakukan dengan baik, kemudian dilanjutkan dengan latihan lempar tangkap sambil lari.
- Cara latihan maupun hal-hal lain dalam latihan sambil lari ini adalah sama dengan cara latihan sambil jalan, perbedaannya hanya dilakukan dengan berjalan dan dilakuakn sambil berlari.

b. *latihan menggiring bola*

Setelah anak-anak dapat melakukan lempar tangkap sambil jalan maupun sambil lari dengan baik, kemudian dilanjutkan dengan latihan memantul-mantulkan bola. Sebagai contoh latihan memantul-mantulkan bola di tempat, adalah sebagai berikut :



Gb 22. Dribbling Berpasangan

Peraturan posisi seperti biasa, yaitu anak-anak dibagi kedalam beberapa kelompok sesuai jumlah bola. Contoh diatas merupakan satu kelompok anak, yang diatur secara melingkar. Setiap kelompok, salah satu dari mereka memegang bola.

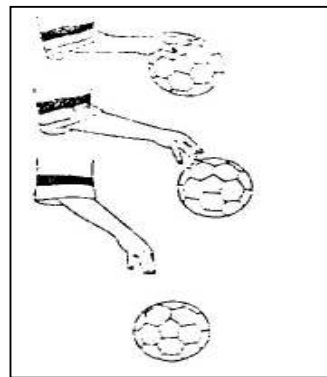
Setelah semuanya siap, segera diberikan aba-aba “mulai”. Selanjutnya anak yang memegang bola, segera memantul-mantulkan bola kelantai beberapa kali sesuai dengan perintah guru. Kita harus memperhatikan faktor pemerataan bagi anak-anak, dalam hal memebrikan pengalaman untuk mencoba melakukan kegiatan memantul-mantulkan bola itu.

Kemudian setelah anak-anak memantul-mantulkan bola selesai melakukan tugasnya, segera membawa bola dan diberikan (jangan dilemparkan) kepada anak yang mendapatkan giliran berikutnya, begitu seterusnya dilakukan bergantian secara melingkar (seperti pada gambar). Di dalam melakukan kegiatan memantul-mantulkan bola, sekali lagi anda harus ingat bahwa kepada anak-anak perlu dituntut teknik yang benar. Artinya bahwa bagi mereka hanya diharapkan dapat memantul-mantulkan bola itu kelantai, dan kemudian mengkapnya kembali. Adapun mereka akan memantulkan dengan cara apapun (dengan satu atau dua tangan), itu belum perlu diperhatikan. Yang perlu dikoreksi dalam tahap ini adalah bahwa anak-anak yang gagal menangkap bola yang ia pantulkan sendiri, harus diulang lagi.

Pengaturan posisi seperti contoh diatas, hanya merupakan salah satu cara untuk mengatur mereka agar masing-masing mendapatkan giliran yang merata, dan dapat berlangsung secara tertib. Adapaun cara yang lain, tentunya anda memiliki banyak variasi, seperti misalnya latihan ini juga dapat dilakukan dengan pengaturan posisi seperti pada latihan lempar tangkap (diatur secara memanjang atau berderet). Selanjutnya setelah anak-anak pada umumnya dapat

memantulkan dan menangkap bola kembali dengan baik, latihan ini dimaksudkan untuk menyesuaikan atau membiasakan dengan peraturan yang ada dalam permainan bola tangan, yaitu bahwa dalam permainan yang sebenarnya membawa bola sambil berjalan atau lari tidak boleh lebih dari 3 langkah. Sehingga dengan demikian, latihan memantul-mantulkan bola sambil berjalan juga dilaksanakan sesuai dengan aturan yang nantinya digunakan.

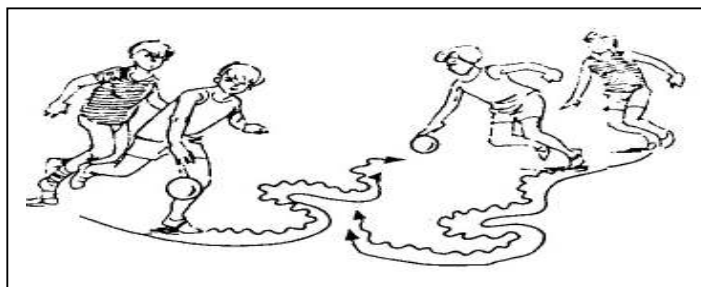
Prinsip latihan ini adalah bahwa anak melakukan kegiatan memantulkan bola sebelum langkah yang ke-4. Dengan kata lain, bahwa membawa bola sambil berjalan dan memantulkannya ke lantai setiap tiga langkah. Untuk menuntun mereka (anak-anak) dalam melakukan kegiatan ini, anda dapat memberikan aba-aba hitungan misalnya: “satu, dua, tiga, pantulkan”, demikian seterusnya.



Gb 23. Correct Bouncing

Anak-anak diatur menjadi beberapa regu sesuai dengan jumlah bola, dan masing-masing regu berderet ke belakang menghadap ke satu arah. Di depan masing-masing anggota regu terdepan diberi tanda sebagai batas untuk memulai (a), dan pada jarak 10 - 15 meter juga diberi tanda sebagai batas akhir (b). Anak terdapat pada masing-masing regu memegang bola dan bersiap di belakang garis batas (a). Selanjutnya setelah anak-anak semuanya dalam keadaan siap

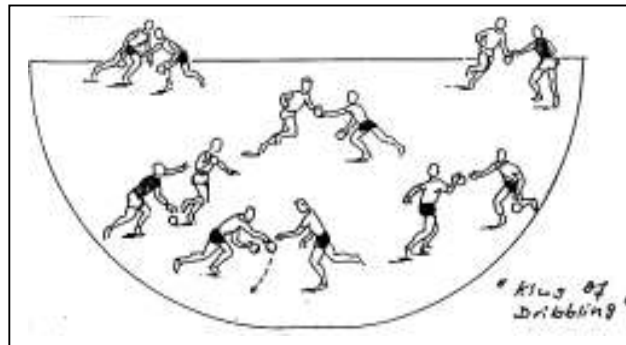
melakukan, segera diberikan aba-aba mulai dan segera dilanjutkan dengan aba-aba tuntunan untuk melakukan latihan itu dengan “satu, dua, tiga, pantulkan”. Dengan tuntunan hitungan itu berarti setelah melangkah 3 kali kemudian berhenti untuk memantulkan bola dan menangkapnya kembali, selanjutnya melangkah lagi seperti yang pertama, begitu seterusnya hingga batas akhir (b) dan kemudian kembali keregunya masing-masing dengan melakukan latihan yang sama hingga batas awal (a). Demikian sampai di garis batas (a), bola segera diberikan teman berikutnya yang sudah harus siap di garis batas (a), dan setelah memeberikan bola terus menempatkan diri di bagian paling belakang pada regu itu. Latihan demikian dilakukan seara bergiliran pada setiap regu, dan dilakukan dengan tempo sesuai hitungan tuntunan dari guru. Pada gambar contoh dimaksudkan sebagai langkah 3 kali, dan tanda dimaksudkan saat berhenti dan memantulkan bola kemudian menangkapnya kembali. Seperti pada latihan yang lain, bahwa untuk setiap kegagalan (gagal menangkap bola) sebaiknya anak dianjurkan untuk mengambil bola dan kembali ketempat dimana kegagalan itu terjadi, kemudian mengulangi memantulkan bola dan menangkapnya lagi.



Gb 24. Shadow Dribbling

Setelah latihan demikian dilakukan berulang-ulang dan anak-anak pada umumnya telah dapat melakukannya dengan baik selanjutnya latihan memantul-

mantulkan bola ditingkatkan dengan sambil berjalan, tetapi saat akan memantulkan bola tanpa berhenti lebih dahulu. Oleh karena latihan memantul-mantul bola sambil jalan dilakukan sebelum langkah yang ke-4 mendarat dilantai. Adapun cara pengaturan latihan, sama seperti latihan sebelumnya arau dengan variasi formasi yang lain. Dalam latihan ini biasanya akan terjadi kegagalan yang lebih banyak, dibandingkan dengan latihan sebelumnya. Untuk itu ada latihan ini yaitu memantulkan bola sambil berjalan tanpa berhenti dulu, sebaiknya diberikan kesempatan untuk mencoba (melakukan) dengan porsi yang lebih banyak daripada latihan sebelumnya.

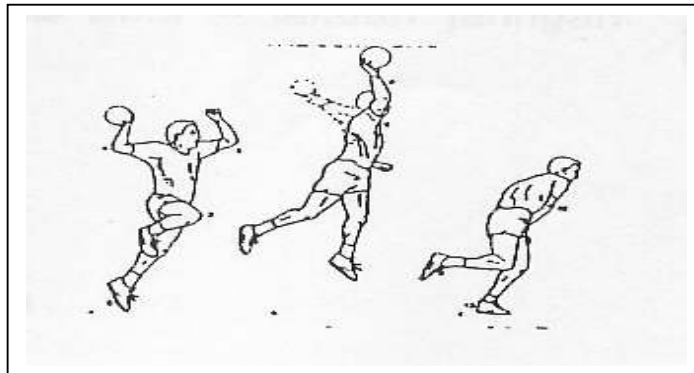


Gb 25. “King of Dribbling”

c. latihan menembak (melemparkan bola kegawang)

Menembak atau melemparkan bola ke arah gawang, juga merupakan salah satu keterampilan yang diperlukan dalam permainan bola tangan. Untuk itu keterampilan menembak juga diperlukan latihan yang cukup agar masing-masing keterampilan yang diperlukan dalam permainan bolatangan dapat dimiliki anak-anak secara seimbang. Artinya jangan sampai seorang anak dapat melakukan lemparan dengan baik tetapi tidak dapat melakukan tangkapan dengan, atau dapat melakukan menangkap bola dengan baik tetapi lemparannya tak pernah terarah,

begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu agar mereka memiliki keterampilan dasar yang cukup, maka latihan pada masing-masing keterampilan juga harus dilakukan secara merata dan seimbang, termasuk keterampilan menembak. Adapun pelaksanaan latihan menembak pada dasarnya adalah sama dengan latihan keterampilan yang lain dalam hal prinsip latihannya, yaitu latihan untuk satu keterampilan bagi anak-anak harus dilakukan dengan frekuensi atau ulangan yang cukup. Dengan sejumlah bola yang ada dan sejumlah murid yang ada, diperlukan cara pengaturan latihan tertentu agar masing-masing anak mendapatkan giliran mencoba atau melakukan latihan secara merata dan dengan frekuensi yang cukup. Selanjutnya berikut ini anda dapat ikuti, sebagai contoh latihan menembak *flying shoot*.



Gb 26. Flying Shoot

Sebagai contoh pengaturan latihan menembak pada satu regu tertentu. Untuk itu anak-anak dalam satu kelas dapat dibagi kedalam beberapa regu sesuai dengan jumlah bola yang tersedia, dan masing-masing regu diatur seperti contoh diatas. Pada gambar contoh di atas b dan c merupakan tiang-tiang gawang yang dapat dibuat atau terdiri dari pancang kayu atau bambu dengan jarak 2 meter, dan garis a merupakan batas lempar dengan jarak 3 meter dari tiang-tiang gawang. Sebagai tiang-tiang gawang sekiranya tidak ada pancang kayu atau bambu, dapat

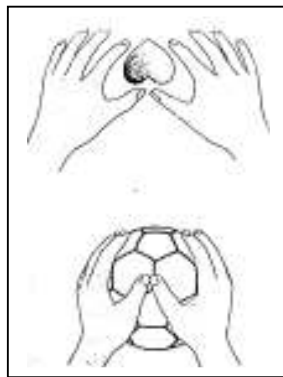
terdiri dari benda lain (tanda) yang ada misalnya daun-daunan, yang penting tidak membahayakan bagi anak-anak. Susunan murid adalah berbaris memanjang kebelakang garis batas a, seorang (nomor 1) berdiri tepat dibelakang garis batas a, yang lain agak mundur kurang lebih 1 meter dari anak yang berdiri tepat dibelakang garis a tadi. Seorang (nomor 2) berdiri di tengah antar 2 tiang gawang sebagai penjaga gawang, dan seorang lagi (nomor 3) berdiri di belakang gawang sebagai penjaga kalau bola terlepas dari penjaga gawang. Anak nomor 1 siap memegang bola dibelakang garis a, sedang anak nomor 2 siap menangkap bola yang akan ditembakkan kearah gawang. Setelah masing-masing regu siap posisi masing-masing, segera diberi aba-aba “mulai”. Demikian aba-aba diberikan, anak nomor 1 (yang memegang bola) menembakkan bola kearah gawang. Anak nomor 2 (penjaga gawang) berusaha menangkap bola, dan anak nomor 3 bertugas menangkap bola atau mengambil bola apabila bola tidak tertangkap oleh penjaga gawang (nomor 2). Anak nomor 1 setelah menembakkan bola, terus lari menggantikan posisi anak nomor 3, sementara anak nomor 3 menggantikan posisi anak nomor 2 (sebagai penjaga gawang), dan anak nomor 2 setelah menangkap bola kemudian melemparkannya kepada anak berikutnya (nomor 4) yang sudah berdiri dibelakang garis, menggantikan posisi anak nomor 1. selanjutnya anak nomor 2 (penjaga gawang) setelah melemparkan bola, terus lari keposisi paling belakang pada barisan yang sedang menantikan giliran melempar (menembak). Jika penjaga gawang gagal menangkap bola tetap harus lari ke posisi paling belakang barisan, maka yang menangkap atau mengambil dan melemparkannya ke arah anak nomor 4 adalah pembantu penjaga gawang (nomor 3), demikian seterusnya.

3. Teknik-teknik permainan bolatangan.

a. Teknik melempar/mengoperkan bola.

1) Cara memegang bola

- a. Mula-mula bola diletakkan di tanah.
- b. Bola di pegang, seperti tersebut pada gambar 1. Jari-jari direntangkan sehingga telapak tangan membuat bidang yang cukup luas. Jari dan telapak tangan melekat seluruhnya pada bola.
- c. Peganglah bola dengan kuat-kuat sehingga bola benar-benar dapat dikuasai.
- d. Angkatlah bola tersebut ke atas, dan jaga agar bola tidak terlepas dari pegangan. Lakukanlah gerak mengangkat bola tersebut berulang kali sampai terasa mantap dalam menguasai bola tersebut.



Gb 27. Cara Memegang Bola

2) Cara melempar bola

- a. Setelah bola dapat dipegang dan kuasai dengan mantap, maka bola segera dipegang dengan kedua tangan didepan dada, dengan sikap berdiri tegak dengan kaki sejajar. Pandangan kearah sasaran yang dikehendaki.

- b. Bola yang telah dipegang dimuka dada tadi kemudian diputar sedemikian sehingga tangan kanan berada di bagian atas bola dan tangan kiri berada di bagian bawah bola. Kaki tetap masih tegak dan sejajar.
- c. Bola kemudian dihantar oleh tangan kiri, kesamping kanan atas, sedang tangan kanan tetap berpegang pada bola sampai kira-kira setinggi bahu. Pada saat ini tangan kanan harus sudah dalam keadaan menguasai bola sepenuhnya, dan siap mengangkat bola ke atas.
- d. Sementara bola terangkat makin keatas belakang, maka kaki kiri dilangkahkan ke depan. Bola benar-benar harus di kuasai dengan mantap, tekanan berat badan berada di kaki kanan.
- e. Setelah bola berada di atas belakang, dan badan dalam keadaan meliuk ke belakang, segera berat badan dipindahkan kaki kiri, sementara itu bola siap dilemparkan, kedepan, dengan jalan mengayunkan lengan ke depan.
- f. Setelah posisi badan mantap, titik berat badan berada di kaki kiri, dengan gerak ayunan lengan melecut, bola dilemparkan kedepan dengan bantuan gerak pergelangan tangan ke arah sasaran. Pada waktu bola hendak terlepas dari tangan diharapkan lengan dalam keadaan sepanjang-panjangnya.
- g. Setelah bola terlempar kedepan kearah sasaran, maka gerak lecutan lengan dilanjutkan ke depan, dan segera di ikuti oleh langkah kaki kanan ke depan.

Perhatian :

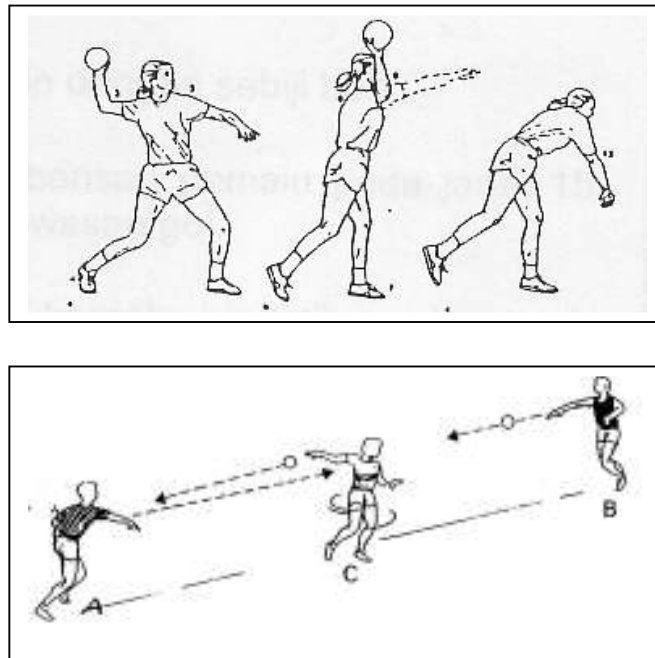
Cara melemparkan bola tersebut diatas adalah mereka yang tidak kidal, sedang bagi yang kidal, letak kaki, berat badan dan gerak lengan dengan sendirinya

kebalikan uraian tersebut diatas. Untuk selanjutnya dalam uraian buku ini dianggap para pelaku tidak kidal.

Bola setelah dilepaskan dari tangan akan cenderung melambung tinggi bila saat lepas dari tangan bola berada diatas belakang kepala. Makin didepan pada waktu bola lepas, akan melambung mendatar atau turun. 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 berikut beberapa contohnya:

1. Lemparan Atas setinggi Bahu

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



Gb 28. 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 29. 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*:

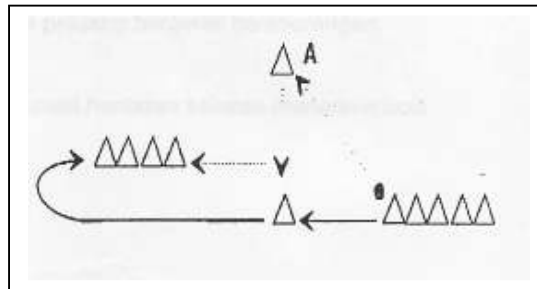
- Posisi kaki kiri di depan bola dipegang dengan tangan kanan
- Sesaat setelah kaki kiri ada di depan tangan kanan melepaskan bola melewati belakang pinggang
- Arah lemparan ialah dengan melingkarkan lengan kanan ke arah samping kanan pinggang dan melepaskan bola tepat di belakang pinggang

Teknik Lemparan dalam Formasi:

Latihan 1:

- Dua baris kelompok berhadapan pada jarak 15 meter dengan seorang pemain ada di tengah (A)
- Gunakan satu bola

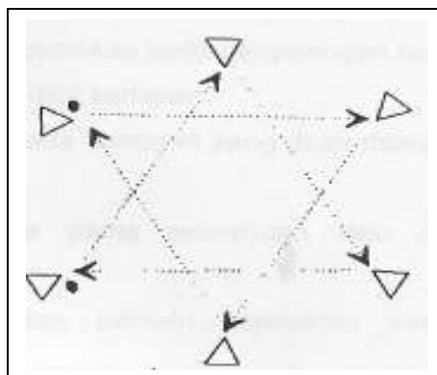
- Sebelum melangkah bola dilempar ke A, kemudian lari ke depan dan menerima bola lagi dari A
- Bola yang dipegang A diberikan kepada pemain terdepan pada kelompok lainnya
- Setelah melakukan lemparan pemain pindah ke belakang barisan pasangannya



Gb 30. 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

b. Menangkap bola/menerima bola.

- 1) Menangkap bola melambung tinggi tanpa melompat.
 - a) Mengambil sikap siaga dengan cara berdiri tegak, pandangan ke arah bola, kaki kangkang.
 - b) Pada saat bola datang, segera julurkan kedua tangan keatas depan siap menyongsong dan menangkap bola.
 - c) Demikian bola tertangkap oleh tangan, segeralah dikuasai bola tersebut, sehingga tidak mungkin lancar. Bawa segera bola didepan dada, dan siap memainkan bola selanjutnya.
- 2) Menangkap bola setinggi dada.
 - a) Mengambil sikap siaga, dengan cara berdiri tegak, kaki kangkang dan pandangan kearah bola.
 - b) Pada saat bola datang julurkan segera tangan ke depan, siap menangkap bola. Demikian bola tertangkap, segera kuasai bola tersebut, dan tariklah cepat kedua tangan ke depan dada.
- 3) Menangkap bola bergulir di tanah.
 - a) Menangkap bola dengan sikap berdiri.
 - (1) Ambil sikap siaga dengan cara berdiri tegak kaki sejajar tumit saling berdekatan. Pandangan kearah bola.
 - (2) Pada saat bola datang bergulir di tanah segera kedua lengan di julurkan ke bawah dengan telapak kedua tangan menghadap kearah bola. Setelah bola makin mendekat, tekuk kedua lutut, letakkan kedua tangan diantara kedua kaki, dan sentuhkan punggung kedua tangan dengan tanah.

(3) Demikian bola menyentuh kedua tangan, segeralah bola dikuasai dan dibawa ke depan dada, dan selanjutnya ambil sikap siaga untuk memainkan bola lebih lanjut.

b) Menangkap bola dengan sikap berlutut.

(1) Ambil sikap siaga dengan cara berlutut (lutut kiri atau kanan). Pada saat bola datang dengan bergulir ditanah, segera julurkan lengan ke bawah diantara kedua kaki, dengan telapak tangan menghadap kearah bola. Sentuhkan punggung kedua tangan di tanah.

(2) Demikian bola menyentuh tangan, segera kuasai bola tersebut, dan secepatnya bola di bawa ke dada.

c. Menggiring bola (drible)

1) menggiring bola dengan arah lurus

a) mula-mula ambil sikap berdiri tegak bola dipegang di daerah dada dengan kedua tangan, kaki kangkang sejajar. Pandangan ke depan.

b) Langkahkan kaki kiri ke depan, bersamaan dengan itu bola dipantulkan ke tanah, jatuhnya kaki di tanah usahakan agar bersamaan dengan jatuhnya bola di tanah pula. Dalam keadaan sikap seperti tersebut diatas, berulang kali mencoba memantulkan bola ditanah. Bola dipantulkan dengan menggunakan satu tangan sedang menangkap dengan dua tangan. Bola harus memantul disamping kanan badan, didepan kaki kanan. Pantulan bola paling tinggi setinggi-tingginya.

c) Bila cara memantulkan bola sudah dapat dijalankan dengan lancar, maka sekarang dilanjutkan langkah selanjutnya. Kaki kiri masih berada diposisi depan, pantulkaan bola ditanah, tangkap bola lagi,

kemudian lanjutkan sekaligus dengan langkah kaki kanan, sementara bola masih dipegang dengan kedua tangan.

- d) Lanjutkan dengan langkah kaki kiri ke depan, bola masih tetap dipegang dengan kedua tangan.
- e) Lanjutkan dengan langkah kaki kanan.
- f) Kemudian kaki kiri langkah kedepan, sementara itu bola siap dipantulkan ketanah.
- g) Agar selalu diusahakan agar jatuhnya kaki kiri ditanah bersamaan dengan jatuhnya bola ditanah pula. Setelah bola ditangkap lagi dengan kedua tangan, maka dilanjutkan lagi dengan langkah kaki kanan, kiri, kanan, kiri, pantul tangkap bola lagi. Mula-mula langkah dan pantul itu dijalankan dengan berjalan, dan setelah langkah dan pantul dikuasai dengan baik, maka dijalankan dengan berlari. Agar supaya langkah dan pantul dapat berirama ajeg maka diber aba-aba sbb :

Hap → langkahkan kaki kiri ke depan dan pantulkan bola ditanah.

Satu → langkahkan kaki kanan,

Dua → langkahkan kaki kiri,

Tiga → langkahkan kaki kanan,

Hap → langkahkan kaki kiri dan pantulkan bola di tanah.

Jadi urutan aba-abanya : Hap, tu, wa, ga, hap, tu, wa, ga, hap dan seterusnya.

- 2) Menggiring bola dengan arah belok-belok (zig-zag).
- a) Ambil sikap siaga tangan cara berdiri dengan lutut ditekuk, kaki sejajar, bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dan pandangan kedepan.
 - b) Langkahkan kaki kanan ke arah serong kanan depan dengan langkah panjang. Sementara itu bola siap dipantulkan di tanah depan kaki kanan dengan menggunakan tangan kanan. Pantulan bola maksimal setinggi lutut kaki kanan. Berat dada pada kaki kanan.
 - c) Setelah bola memantul, segera bola ditangkap dengan kedua tangan.
 - d) Bola segera dibawa ke depan dada, sementara itu, kaki kiri melangkah serong kiri, depan dengan langkah panjang, dan bola siap dipantul di tanah depan kaki kiri dengan menggunakan tangan kiri. Berat badan pada saat ini berada di kaki kiri.
 - e) Setelah bola dipantul setinggi lutut, bola ditangkap kembali dengan kedua tangan, sementara itu kaki kanan siap melangkah serong kanan depan, dengan langkah panjang. Berat badan di pindahkan ke kaki kanan. Pantulkan bola dengan tangan kanan, bersamaan dengan jatuhnya kaki kanan di tanah. Demikian seterusnya.

Menggiring bola dengan arah berbelok-belok, biasanya dilatih dengan jalan menggiring bola dengan cara seperti telah diuraikan diatas dengan melalui pancang-pancang, dengan jarak satu dengan yang lain 1 meter.

Cara pelaksanaan

- (1) Pelaku mengambil sikap siaga dengan cara berdiri sebelum/ dibelakang garis start/ finish dengan membawa bola.

- (2) Bila ada aba-aba siap ----- , yah, maka segera pelaku melakukan dribble (menggiring bola) dengan arah belok-belok dengan melalui pancang-pancang. Start dari AB kemudian kembali lagi ke AB, dan dicatat waktunya.
- (3) Tujuan pelaksana/pelaku ialah menggiring bola secepat mungkin dan benar. Menembak ke arah gawang.
- 1) Dengan sikap berhenti.
 - a) Berdiri dalam sikap siaga dengan membawa bola, dibelakang garis daerah gawang. Pandangan ke arah gawang.
 - b) Bola kemudian diantar kesamping kanan atas, belakang, sementara itu berat badan berada di kaki kanan. Langkahkan kaki kiri ke depan, berat badan di pindahkn ke kaki kiri. Pada saat ini pegang erat-erat bola yang sudah siap untuk dilemparkan itu dan kuasai secara mantap. Konsentrasilah dengan baik dan penghitungan secara dermat daerah sasaran yang dikehendaki.
 - c) Setelah semuanya terasa mantap lemparkanlah bola tersebut dengan keras ke arah gawang, dengan jalan menggunakan gerak melecut dari seluruh badan, tangan, dan lengan. Pergelangan tangan digerakkan secara aktif agar bola terlampar dengan keras. Gerak menembak ke arah gawang seperti yang diuraikan diatas, berlaku juga untuk melaksanakan lemparan hukuman 13 m.
 - d) Setelah bola berhasil dilemparkan maka dilanjutkan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan selanjutnya mengambil sikap siaga siap memainkan bola selanjutnya.

2) Dengan sikap melayang.

Menembak ke arah gawang dengan sikap melayang, biasanya atau pada umumnya di dahului dengan menggiring bola terlebih dahulu.

Jadi sebagai langkah persiapan untuk menembak ke arah gawang dengan sikap melayang yaitu dengan menggiring bola dari jarak tertentu menuju ke arah gawang.

Tujuan menembak dengan sikap melayang, yaitu agar pada saat menembak dapat dilakukan sedekat mungkin dengan gawang.

Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Menggiring bola dengan jarak dari garis daerah gawang, cara menggiring bola lihat uraian dahulu.
- b) Setelah jarak cukup dekat dengan garis daerah gawang, maka mulailah mempersiapkan diri untuk mengadakan langkah persiapan untuk menolak.

Adapun langkah persiapan untuk menolak ini dimulai sejak langkah akhir dari menggiring bola, dimana pada saat itu tepat kaki kiri dilangkahkan ke depan, dan menyentuh tanah bersamaan dengan pantukan bola di tanah.

- c) Segera setelah bola ditangkap dengan ke dua tangan dan dikuasai dengan baik. Kemudian langkahkan kaki kanan ke depan, kaki kiri ke depan, sementara bola diantar kesamping kanan atas.
- d) Pada saat itu pula segeralah menolak ke atas depan dengan bertumpu pada kaki kiri. Sementara tubuh dalam keadaan melayang di udara, bola dengan cepat dan keras di lemparkan ke arah gawang. Bola sudah harus ditembakkan sebelum mendarat.

- e) Setelah bola ditembakkan ke arah gawang , gerak selanjutnya ialah mendarat dengan lantang pada kaki kiri diikuti dengan kaki kanan, dan selanjutnya mengambil sikap siaga, untuk memainkan bola lebih lanjut.

Agar dapat melakukan dengan baik maka ikutilah petunjuk sbb:

Bila jarak sudah cukup dekat dengan garis daerah gawang, maka segeralah bersiap-siap untuk melakukan awalan untuk menolak. Agar tolakan dapat dilakukan dengan baik dan tepat, maka dapat dilatih dengan jalan :

Pantulkan bola ditanah bersamaan dengan jatuhnya kaki kiri ke tanah, kemudian bola ditangkap dengan kedua tangan, dan mulai saat itu taatilah dan langkah lagi dan segeralah menolak dengan kaki kiri keatas depan. Jadi singkatnya :

Jatuh pada kaki kiri, tambah dengan dua hitungan , satu....., dua.....ditolak

Satu berarti kaki kanan di depan

Dua berarti kaki kiri di depan terus lanjutkan menolak keatas depan.

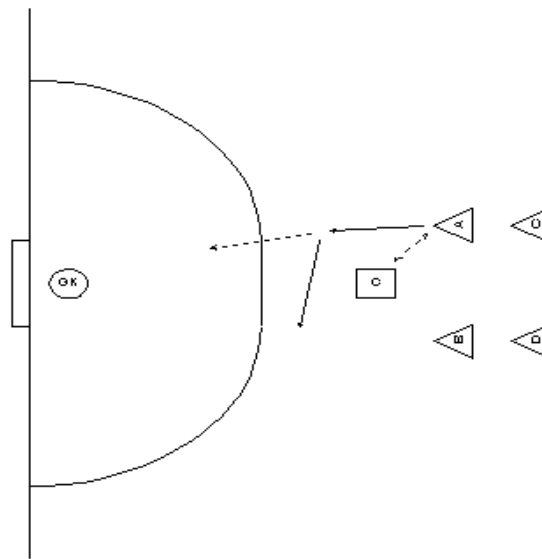
4. Taktik bermain bola tangan.

a) Taktik menyerang.

1. Taktik menyerang peperangan.

- a) Setiap pemain hendaknya berusaha untuk selalu mengambil tempat/posisi yang baik, agar bebas dari halangan lawan.
- b) Mengembangkan kerjasama dengan kawan bermain sebaik-baiknya.

- c) Bila sudah berada di daerah pertahanan lawan, berusaha mencari daerah tembak yang cukup luas jangan mengambil posisi terlalu disamping gawang.
- d) Berusahalah menembak kearah gawang, dengan jarak sedekat mungkin dengan gawang.

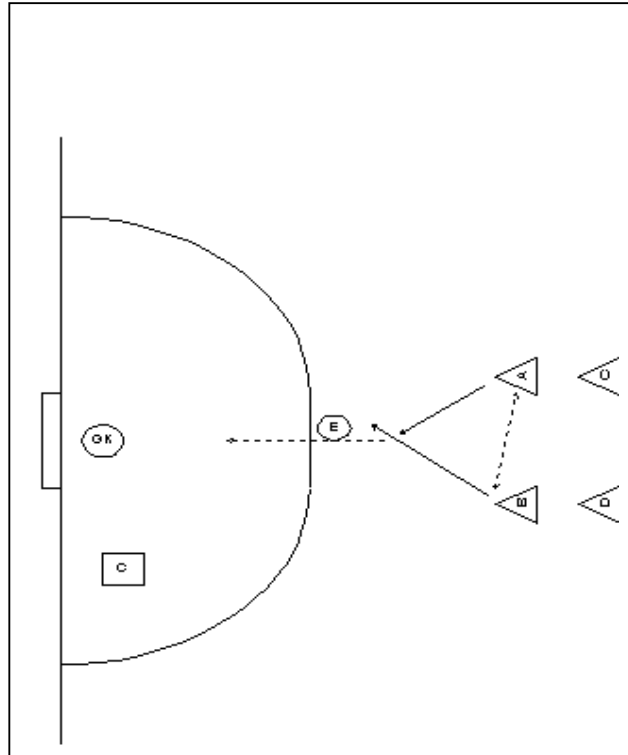


Gb 31. Latihan Penyerangan 1

Keterangan:

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.



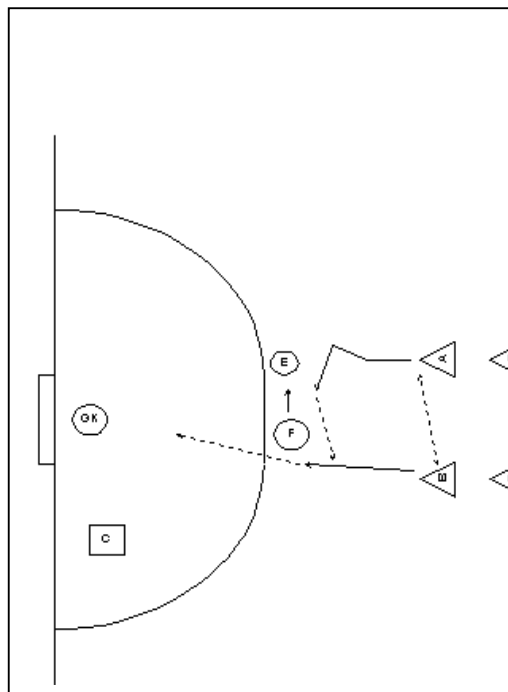
Gb 32. Latihan Penyerangan 2

Keterangan:

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.



Gb 33. Latihan Penyerangan 3

Keterangan:

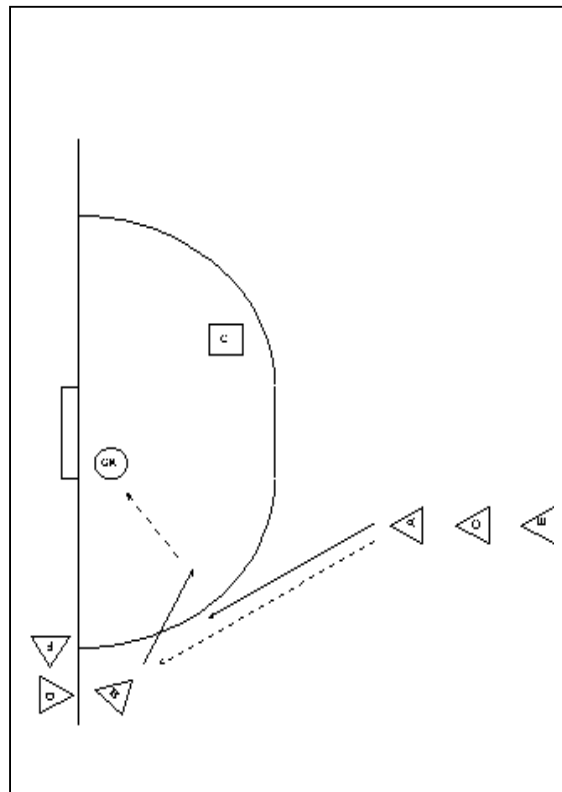
Pemain B mengumpan ke pemain A kemudian berlari dan menerima umpan pemain A lagi. Pemain A setelah mengumpan lalu bergerak maju menuju pemain E, berpura-pura bergerak ke kanan kemudian bergerak masuk melewati dua pemain bertahan (pemain E dan F). Satu dari dua

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.



Gb 34. Latihan Penyerangan 4

Keterangan:

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.

2. Taktik menyerang berkelompok.

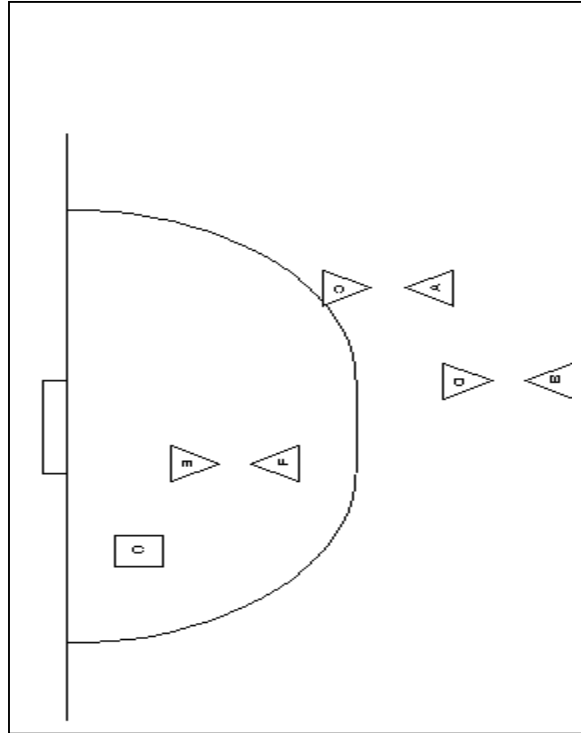
- a) Jangan terlalu banyak membawa bola sendirian. Operkan kepada teman yang telah menempatkan diri pada posisi yang baik.
- b) Bila ada teman seregunya yang mendapat kesulitan karena dihalangi lawan, maka segeralah datang untuk membantu.
- c) Hendaknya masing-masing pemain mengetahui benar posisi dan tugas masing-masing dalam tim.

b) Taktik bertahan

1. Taktik bertahan perorangan

- a) Masing-masing pemain harus berusaha mengamati dan menghalangi lawan yang berusaha untuk mengadakan serangan
- b) Masing-masing pemain bertahan, terutama bila bola berada di daerah pertahanannya.

- c) Selalu mengambil posisi diantara pemain lawan dan gawang sendiri.



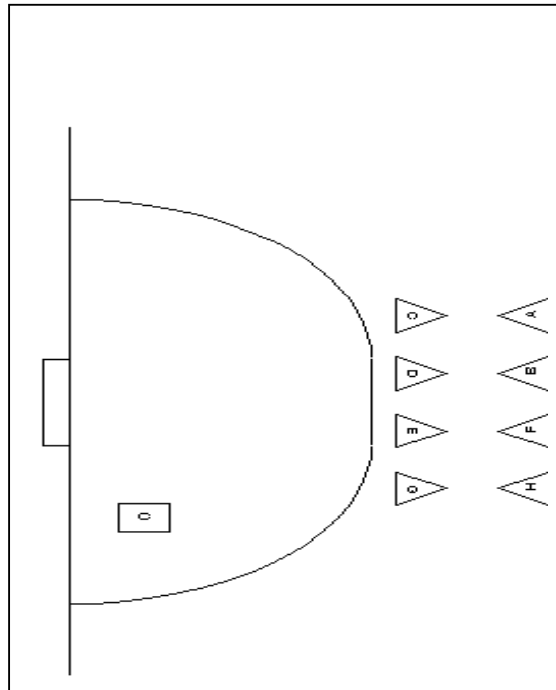
Gb 35. Latihan Pertahanan 1

Keterangan:

Pemain berpasangan, satu lawan satu untuk melatih keterampilan pertahanan individual. Pandangan ke arah pemain penyerang dan satu tangan memegang tangan lawan (hanya satu tangan). Kemudian pemain harus:

- menggerakkan lutut mengikuti arah gerak lutut pasangannya
- Ikuti langkah kaki pasangan saat ke belakang-kiri-kanan maupun depan

Ulangi latihan sambil tanpa memegang tangan pasangan. Pemain selalu menghadap pasangannya: Dari posisi berdiri, loncat dan sentuhkan dada dengan dada. Ambil tiga langkah ke belakang lalu lari dan loncat sambil menyentuh dada dengan dada. Tujuannya adalah untuk membuat pasangan kita terhenti.

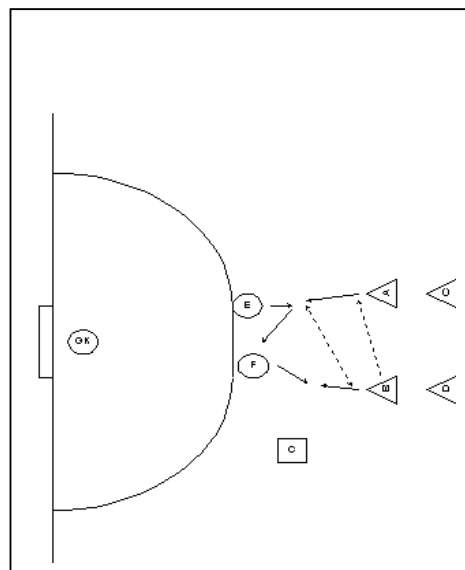


Gb 36. Latihan Pertahanan 2

Keterangan:

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.



Gb 37. Latihan Pertahanan 3

Keterangan:

Pemain B melempar bola ke pemain A. 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. 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. 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. Setelah beberapa kali pengulangan, ganti posisi pemain dengan yang lain.

BAB V

METODIK MENGAJAR DAN PERMAINAN SEDERHANA

A. Metodik Mengajar

Mengajar merupakan proses belajar mengajar atau transformasi materi dari guru ke murid. Dalam pembelajaran banyak hal yang terlibat diantaranya adalah metode pembelajaran dan pengelolaan kelas. Kedua faktor tersebut membutuhkan keterampilan agar kelas menjadi hidup dan pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Tujuan pembelajaran salah satunya ialah memberikan perubahan dalam diri siswa didik untuk menjadi lebih baik. Lebih baik disini mengandung arti bahwa ada perubahan dalam hal: 1) memberi pengalaman, 2) membentuk kecakapan, 3) membentuk kesiapan dalam menghadapi persoalan.

Bab ini mencoba membicarakan cara-cara bagaimana bahan atau materi pengajaran pendidikan bolatangan harus disajikan oleh guru pendidikan jasmani kepada siswa, agar siswa mudah memilikinya. Ditinjau dari segi siswa, perlu diperhatikan dasar-dasar didaktik yang meliputi:

- Dasar untuk memudahkan siswa menerima bahan pelajaran permainan bolatangan yaitu: motivasi agar menimbulkan minat, konsentrasi dan perhatian, keaktifan melakukan, penyesuaian bakat dan tingkatan perkembangan individu.
- Dasar untuk memperkokoh bahan pelajaran permainan bolatangan yang telah diterima oleh siswa dengan ulangan-ulangan frekuensi yang banyak agar kemampuannya menjadi otomatis.
- Dasar untuk mampu bermain bolatangan secara praktis agar mendatangkan kesenangan dan rasa gotong royong.

Metodik khusus permainan bolatangan harus jelas, efisien, dan efektif untuk mencapai tujuan instruksional pada suatu unit pelajaran permainan bolatangan. Suatu pengajaran dapat efisien dan efektif bila formasi-formasi organisasi pelajaran disusun dengan baik sesuai dengan jumlah alat, tempat, siswa, agar dalam waktu yang singkat siswa mendapat gilirannya melakukan sebanyak-banyaknya.

Prinsip-prinsip Metodik Khusus Bolatangan:

- Guru pendidikan jasmani mampu memberikan motivasi kepada siswa berupa daya tarik agar siswa timbul kesenangan bermainan bolatangan (timbul minat, perhatian, keinginan bermain)
- Guru harus mampu mengaktifkan siswa untuk bermain bolatangan agar siswa merasakan bermain bolatangan dengan sungguh-sungguh dan cepat menyadarkan siswa dalam mengahyati permainan dan kegembiraan bermain.
- Prinsip sistematis dari yang mudak ke yang sulit, dari sederhana ke komplek, dari ringan ke berat, dari yang telah dikuasai ke bahan yang belum dikuasai, dan dari elemen ke global atau sebaliknya.

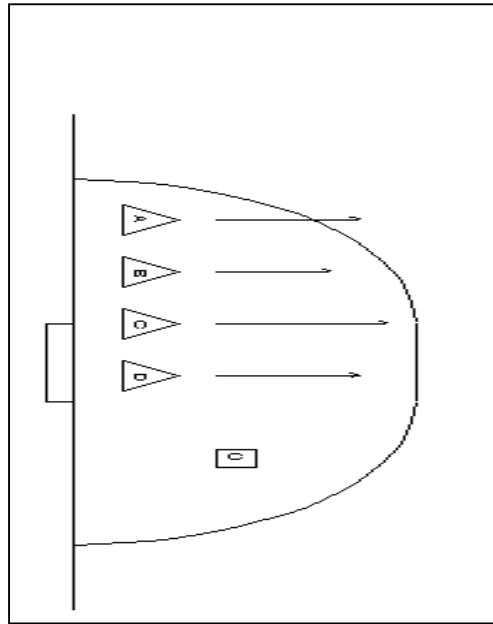
Selanjutnya untuk membuat persiapan mengajar pendidikan jasmani dan sekaligus pelaksanaannya, selalu digunakan sistematika sebagai berikut: latihan pemanasan (pendahuluan), latihan inti, dan latihan penenangan.

1. *Latihan Pemanasan*

Latihan pemanasan (peregangan dan senam) menjadi syarat mutlak bagi setiap permulaan olahraga yang bertujuan untuk mencegah cidera. Di samping itu latihan pemanasan akan memeperispkan tubuh menerima beban latihan, khususnya jantung dan peredaran darah. Kemampuan jantung mulai

ditingkatkan, demikian pula aliran darah ke oto-otot terhindar dari beban yang tiba-tiba yang bisa berakibat cedera. Adapun bentuk-bentuk latihan pemanasan dapat dirangkai sendiri dan disesuaikan dengan materi yang akan diberikan.

a). Pemanasan 1

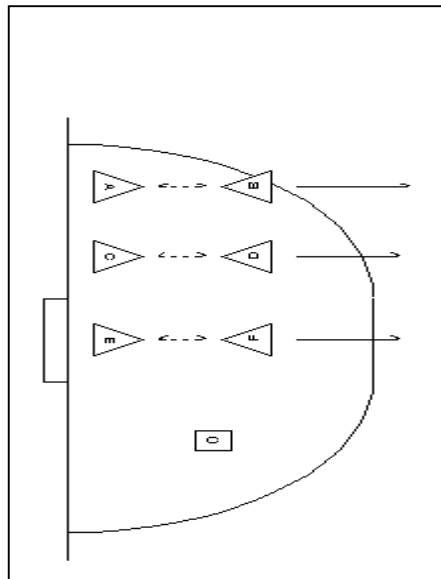


Gb 38. Pemanasan dengan Menggiring Bola

Keterangan:

Tiap-tiap pemain berlari sambil membawa bola: Pantul bola – usahakan tetap memantul. Ulangi dengan menggunakan tangan satunya. Lari sambil memindah bola dari tangan ke tangan melewati belakang tubuh. Lempar bola ke atas, lompat dan tangkap bola dengan dua tangan. Lempar bola dari depan dan tangkap di belakang badan. Lempar bola dari belakang dan tangkap di depan badan. Lempar bola ke atas setiap sekali pantulan bola diikuti dengan memutar badan melewati bola tersebut, ulangi.

b) Pemanasan 2



Gb 39. Pemanasan 2

Keterangan:

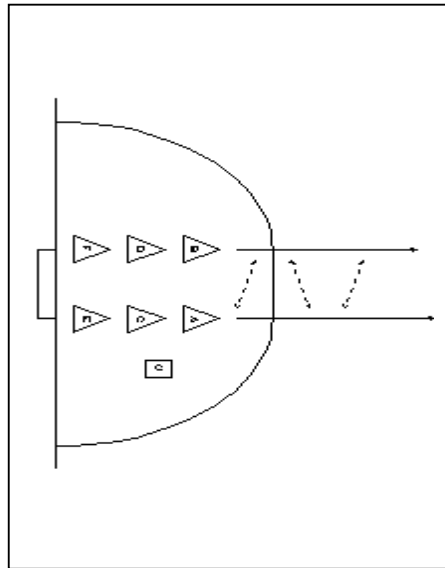
A berpasangan dengan B – sambil berlari di tempat saling melempar bola bergantian (satu bola) :

- Kedua pemain menggunakan dua tangan untuk lemparan atas
- Ulangi lagi - Kedua pemain tetap memantulkan bola bersamaan dengan lari sambil mengangkat paha
- Ulangi lagi – kedua pemain saling menendang bola (satu bola)
- A melakukan lemparan atas, B melakukan lemparan memantul
- Keduanya melakukan lemparan atas, menggunakan tangan lainnya

Variasi :

Tiap-tiap pemain memegang bola. Kedua pemain melempar bola secara bersamaan latihan ini untuk melatih koordinasi mata dan tangan dan gerak reflek.

c) Pemanasan 3



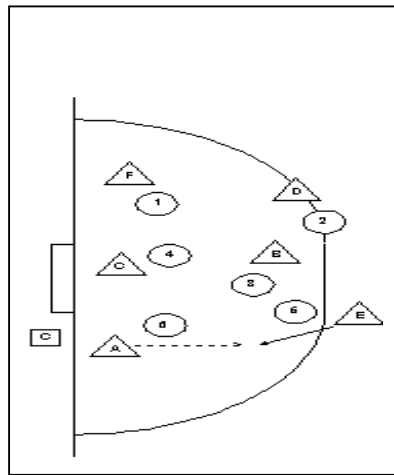
Gb 40. Pemanasan 3

Keterangan:

A dan B berpasangan :

- Masing-masing melakukan lemparan atas bersamaan
- Melempar dengan normal untuk menjamin kekuatan lempar dengan dua tangan
- Ulangi menggunakan tangan yang berbeda
- Gunakan lemparan samping
- Gunakan lemparan dari belakang
- Gunakan lemparan melewati antara dua kaki
- Gunakan lemparan dengan memantul

Awali secara perlahan kemudian bertambah cepat.



Gb 41. Pemanasan 4

Keterangan:

Bagi pemain dalam dua tim. Tim Berusaha merebut bola dari tim A. Gunakan daerah gawang sampai daerah 9 m. Seorang pemain menerima bola kemudian maksimal 3 detik sudah harus di lempar kembali ke temannya. Tidak boleh menggunakan lemparan melewati atas kepala atau lemparan *lob*

Variasi tambahan :

- Khusus tangan kanan saja atau kiri saja
- Khusus lemparan pantul saja

2. Latihan Inti

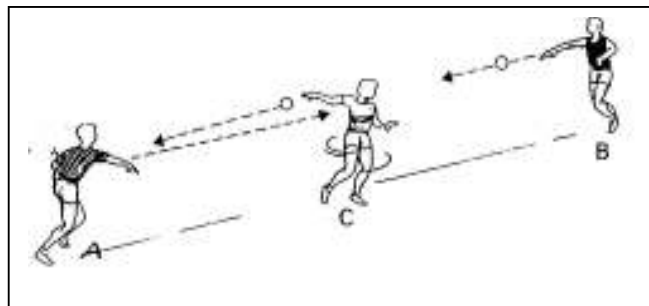
Dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani, kegiatan-kegiatan yang terlihat ialah gerakan-gerakan dalam bentuk latihan teratur yang bertujuan melatih siswa mengausai suatu keterampilan tertentu. Dengan demikian, tanpa

memperhatikan metode yang digunakan dalam penyajian, titik berat diarahkan pada kegiatan bagaimana caranya kelompok siswa atau kelas diatur untuk dapat bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Pengaturan posisi dalam susunan tertentu, di mana semua siswa secara langsung dapat aktif terlibat dalam semua kegiatan dan latihan pelajaran pendidikan jasmani disebut pembentukan formasi.

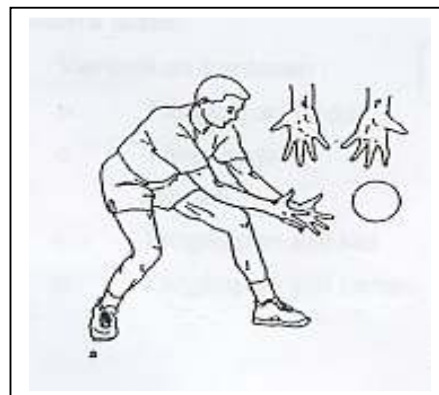
Guru pendidikan jasmani pada umumnya dihadapkan pada masalah jumlah siswa yang besar, peralatan dan fasilitas yang terbatas. Kondisi ini menuntut keterampilan bagi guru pendidikan jasmani dalam menyusun formasi yang sesuai dengan fasilitas serta peralatan yang tersedia. Berikut contoh latihan inti dalam permainan bolatangan:

a. Latihan Lempar tangkap

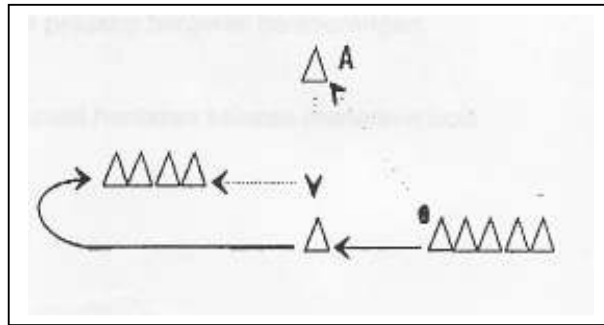
1) Lempar Tangkap Berpasangan



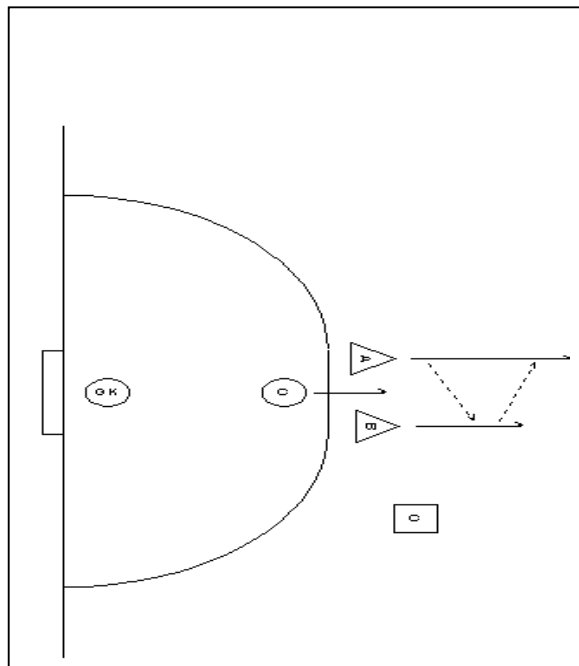
2) Lemparan Bawah Dua Tangan Berpasangan



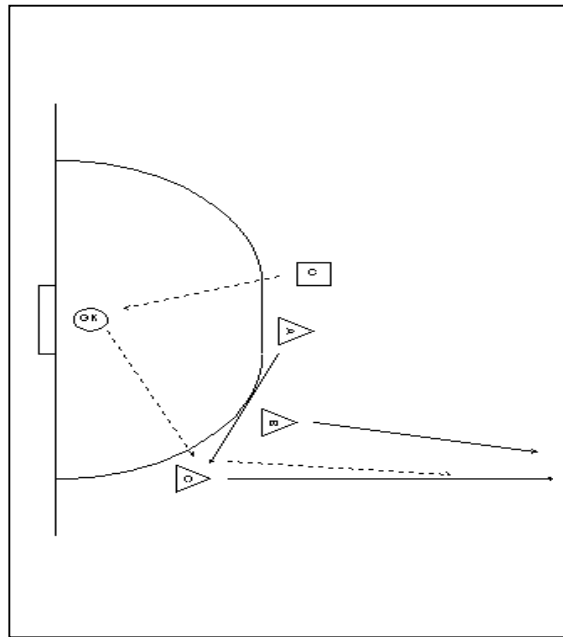
3) Lemparan Dalam Formasi



4) Lemparan Berpasangan sambil Berlari



5) Lemparan di teruskan Tembakan ke Gawang



Demikianlah susunan formasi latihan atau mengajar lempar tangkap yang dapat diinformasikan dan selanjutnya silahkan menyusun formasi sendiri, disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan.

b. Latihan Penyerangan

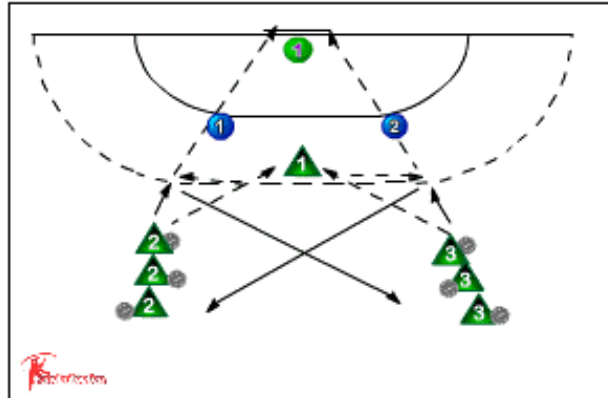
1) Latihan penyerangan 1



Keterangan:

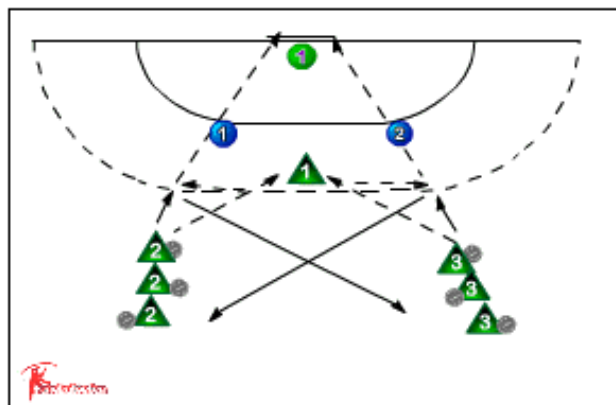
Pemain nomor 2 melempar bola ke nomor 1 demikian pula pemain nomor 3 kemudian melakukan tembakan dengan *flying shoot* dari jarak 6 meter.

2) Latihan penyerangan 2



Keterangan:

Pemain nomor 2 melempar bola ke nomor 1 demikian pula pemain nomor 3 kemudian melakukan tembakan dengan *flying shoot* dari jarak 9 meter.



Keterangan:

Pemain nomor 2 melempar bola ke nomor 1 demikian pula pemain nomor 3 kemudian melakukan tembakan setelah di dahului gerakan *feinting* (menipu) dari jarak 6 meter.

3. *Penenangan*

Waktu penenangan kuraang lebih 10% dari waktu mengajar keseluruhan. Tujuannya agar siswa siap mengikuti pelajaran berikutnya serta mengembalikan ke kondisi awal.

B. **Permainan Sederhana**

Adakalanya pembelajaran bolatangan diakhiri dengan permainan sederhana. Permainan ini untuk melengkapi teknik yang diajarkan melalui metodik mengajar. Siswa perlu diperkenalkan dengan situasi permainan yang sesungguhnya. Dengan demikian tujuan permainan sederhana adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mempraktikkan teknik sederhana yang telah dipelajari sebelumnya ke dalam situasi bermain bersama teman-temannya. Dengan mencoba mempraktikkan teknik-teknik yang belum dikuasai dengan baik ke dalam situasi bermain, tentu menambah faktor kesulitan bagi siswa. Artinya bahwa siswa dibiasakan dmendapat rintangan, halangan, gangguan dari lawan dalam permainan. Dengan pengalaman bermain diharapkan siswa dapat menguasai teknik yang telah diperoleh dengan benar.
- 2) Untuk memperkenalkan kepada siswa peraturan permainan dan membiasakan menaati peraturan tersebut. Oleh karena permainan masih bersifat sederhana,

maka peraturannya juga bersifat sederhana. Hal ini dimaksudkan untuk membawa mereka ke arah peraturan sebenarnya tetapi dimulai sedikit demi sedikit melalui peraturan sederhana.

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
- 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.
- Rahman, H.A., & Susanto, E. 2005. *Bolatangan. Sebuah Pengantar Pembelajaran*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- 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