DIKTISAINTEK BERDAMPAK

PENDIDIKAN JASMANI

ACQUIN

BUKU PANDUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA TANGAN

PENDIDIKAN JASMANI

Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu

Kunjungi Laman Kami
abtibengkulu.site

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat dan karunia-Nya, buku digital *flipbook* yang berjudul "Materi pembelajaran Teknik Dasar Permainan Bola Tangan untuk Atlet Pelajar Pemula di Sekolah" ini disusun dan disajikan kepada para pembaca, khususnya para peserta didik yang ingin mengenal,mengetahui serta mempelajari dasar-dasar permainan bola tangan. Diantaranya seperti teknik mengiring bola (*dribbling*), teknik menangkap bola (*catching*), teknik mengoper bola (*passing*), dan menembak bola (*shooting*).

Buku ini dirancang sebagai salah satu cara untuk memberikan pengetahuan dan pengenalan lebih mendalam tentang cara-cara bentuk latihan teknik dasar permainan bola tangan, khususnya bagi para peserta didik pemula di lingkungan sekolah. Materi yang ada pada buku ini diharapkan bisa membantu para pelajar untuk mempelajari dan mempraktikkan teknik-teknik dasar bola tangan secara sistematis, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran di sekolah.

Selain beberapa penjelasan mengenai teknik dasar permainan bola tangan, buku ini juga dilengkapi dengan beberapa gambar,link video tutorial dan penjelasan langkah-langkah agar para pembaca memahami setiap materi dengan baik. Harapan penulis melalui buku ini dapat menjadi sebuah referensi yang bermanfaat, tidak hanya bagi pelajar, tetapi juga bagi guru olahraga dan pelatih ekstrakurikuler yang membimbing atlet pelajar di sekolah.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam menyusun buku ini. Semoga media flipbook ini bisa memberikan kontribusi positif dalam pengembangan dan kemajuan olahraga permainan bola tangan di lingkungan sekolah, sehingga menumbuhkan semangat ,sportivitas,keterampilan bermain dan kebersamaan di kalangan pelajar.

Selamat belajar!
Bengkulu, Januari 2026
Penulis

penjas_unib himaraga_unib penjas mania tv penjas.fkip.ac.id

DAFTAR ISI

Cover .....

Kata Pengantar 1

Capaian Pembelajaran 3

Indikator Pembelajaran 3

Tujuan Pembelajaran 3

Bab 1 Pendahuluan 4

1.1 Sejarah 5

1.2 Pengertian Permainan Bola Tangan 6

1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Tangan 8

Bab 2.....10

2.1 Bentuk Latihan Teknik Dasar BolaTangan.....10

2.2 Kegiatan 1: Kerjakan Soal 15

2.3 Kegiatan 2: Mari Lakukan Teknik Dasar 16

Lembar Penilaian 18

Daftar Pustaka 18

Capaian pembelajaran, Indikator,Tujuan pembelajaran

A. Capaian Pembelajaran

Peserta didik bisa memahami dan mengetahui teknik-teknik dasar pada permainan bola tangan, Dan juga membantu guru sebagai alat bantu yang efektif untuk menyampaikan materi ajar mendukung pemahaman peserta didik dan meningkatkan motivasi belajar.

B. Indikator Pembelajaran

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi langkah-langkah teknik dasar melalui *flipbook*.
2. Peserta didik dapat menjelaskan kembali materi teknik dasar dari *flipbook*.
3. Peserta didik aktif dan antusias selama pembelajaran menggunakan *flipbook*.
4. Peserta didik dapat menyelesaikan latihan soal dalam *flipbook* dengan benar.
5. Peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar sesuai panduan *flipbook*.
6. Peserta didik memberikan tanggapan positif terhadap penggunaan *flipbook*.

C. Tujuan Pembelajaran

1.Mengembangkan literasi digital peserta didik dan guru,
yakni mengembangkan kemampuan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi dalam proses pembelajaran
2.Meningkatkan hasil belajar peserta didik dan mencapai capaian pembelajaran yang ditetapkan. Memperluas akses belajar karena dapat memberikan peserta didik dalam mengakses dan mempelajari materi secara mandiri baik disekolah maupun dirumah.
3.Meningkatkan keterlibatan peserta didik dan mengenalkan media ajar yang berbasis flipbook ini sebagai contoh media pembelajaran yang praktis, efektif, dan tidak membosankan.
4.Memudahkan proses pembelajaran *Flipbook* dapat digunakan sebagai bahan ajar komprehensif, lengkap dengan gambar, ilustrasi dan informasi penting sehingga guru bisa menyampaikan materi dengan lebih efisien.

PENDAHULUAN

1.1 SEJARAH BOLA TANGAN

Permainan bola tangan sudah ada sejak zaman Yunani Kuno, sekitar abad ke-2 Masehi, dengan permainan yang menggunakan tangan untuk mengoper dan melempar bola. Pada abad pertengahan, terutama di Eropa, bola tangan mulai dikenal luas, khususnya di Jerman yang mengembangkan permainan ini dengan nama "*Fangballspiel*" yang dimainkan oleh 11 pemain.(Balfasa, 2022)

Pada abad ke-19, bola tangan mengalami perubahan penting, dari awalnya dimainkan dengan 11 pemain menjadi 7 pemain per tim, yang kemudian dikenal sebagai bola tangan lapangan modern. *Dr. Karl Schelenz* dari Jerman adalah salah satu tokoh yang berperan besar dalam merumuskan aturan bola tangan seperti sekarang (Berlyano et al., 2024). Pada tahun 1946, dibentuk Federasi Bola Tangan Internasional (*IHF*) yang mengatur olahraga ini secara global, dan pada 1954 diselenggarakan kejuaraan dunia pertama. Bola tangan pertama kali dipertandingkan di Olimpiade pada tahun 1936 di Berlin, meskipun saat itu masih dalam versi luar ruangan. Seiring waktu, bola tangan berkembang menjadi olahraga dalam ruangan yang populer di berbagai negara Eropa seperti Jerman, Denmark, dan Austria.(Yani et al., 2024)

Di Indonesia, bola tangan mulai dikenal sejak masa penjajahan Belanda dan mulai diperkenalkan secara resmi pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-2 tahun 1951. Namun, perkembangan bola tangan yang lebih terorganisir baru mulai terlihat setelah berdirinya Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) pada tahun 2007, yang kemudian aktif mengembangkan olahraga ini termasuk bola tangan pantai dan mengadakan berbagai kejuaraan.(Zulkifli1, dkk., 2022)

Singkatnya, bola tangan adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing 7 pemain, bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan menggunakan tangan. Olahraga ini memiliki sejarah panjang dari zaman kuno hingga menjadi cabang olahraga modern yang diatur oleh federasi internasional.(Novri Asri dan M. Al Ghani, 2019)

1.2 Pengertian Bola Tangan

Olahraga bola tangan adalah permainan beregu, dengan tujuan permainannya untuk memasukan bola lebih banyak ke gawang lawan. Permainan bola tangan dimainkan oleh 7 pemain termasuk satu kipper atau penjaga gawang dengan menggunakan bola yang dilempar dan ditangkap dengan kedua tangan yang dilakukan di atas lapangan *indoor* atau *outdoor* dengan ukuran tertentu. Bola tangan yaitu permainan regu yang dilakukan dengan cara melempar dan menangkap bola menggunakan tangan yang tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan. Dalam permainan bola tangan atau sering dikenal dengan sebutan handball ini memiliki teknik-teknik dasar dalam memainkannya, diantaranya seperti teknik mengiring bola(*dribbling*),teknik menangkap bola (*catching*),teknik mengoper bola(*passing*),dan menembak bola (*shooting*). Pada penerapan teknik dasar ini dilakukan dengan berbagai cara bentuk latihan untuk bisa meningkatkan pemahaman keterampilan untuk atlet pelajar pemula yang awam akan permainan bola tangan (*Handball*) .(Yani et al., 2022)

INFORMASI PENTING !

A. Setiap tim terdiri dari 7 pemain di lapangan, dengan pemain cadangan yang bisa bergantian.

B. Pertandingan dibagi menjadi dua babak, masing-masing 30-35 menit, dengan istirahat di tengah.

C. Pemain hanya boleh membawa bola maksimal tiga langkah dan memegangnya tidak lebih dari tiga detik.

D. Bola boleh disentuh dengan tangan dan bagian tubuh lain selama tidak melanggar aturan.

E.Gol sah jika bola melewati garis gawang secara penuh.

F. Kiper bebas bergerak di area gawang, tapi tidak boleh membawa bola terlalu lama.

G.Pemain bertahan tidak boleh masuk ke area gawang lawan.

H.Pelanggaran seperti membawa bola terlalu lama, langkah berlebih, atau kontak kasar akan dikenai hukuman.(Siantoro & Pd, 2016)

Kunjungi Laman Kami
abtibengkulu.site

1.3 TEKNIK DASAR

Teknik Dasar pada permainan bola tangan atau *handball* ini terdiri dari 4 teknik dasar yang sangat fundamental dan penting untuk diketahui dan dipahami sebagai atlet pemula pelajar.

Dalam permainan bola tangan ini, untuk mencapai kemenangan maka dalam permainan bola tangan ini, untuk mencapai kemenangan maka harus mempelajari dan memahami teknik dasar dan cara bentuk latihan untuk pemula. Supaya bisa bermain dengan baik bentuk latihannya. Setiap pemain harus menguasai 4 teknik diantaranya:

1. *Passing* (teknik dasar ini adalah teknik mengoper atau mengumpan bola kepada rekan tim untuk mengoptimalkan operan dengan anggota satu tim serta variasi serangan yang bertujuan mencetak angka atau skor).
2. *Catching* (adalah tenik dasar atau usaha yang bertujuan menangkap dan menerima bola yang diumpan oleh rekan tim . Dalam teknik dasar catching ini, agar dapat menangkap atau menerima operan dengan baik sangat diperlukannya insting penerimaan yang baik seperti penerimaan atau penangkapan bola dalam keadaan bola lambung atas dan rendah).
3. *Dribble* (teknik dasar ini adalah ketika bola yang dikuasai oleh pemain dipantulkan dengan mengunakan satu tangan di depan, dan perkiraan jaraknya 1 meter di depan pemain yang bergerak atau berlari).
4. *Shooting* (teknik dasar ini adalah teknik yang sangat dibutuhkan untuk mencetak dan memasukan bola kedalam gawang lawan).(Anggraini & Widodo, 2022)

INFORMASI

PENTING !

Teknik-Teknik pada permaian bola tangan ini, menggabungkan gerak dasar manusia seperti lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Keterampilan manipulatif, terutama melempar dan menangkap, sangat penting untuk mengontrol bola dan meningkatkan efisiensi gerak dalam permainan.

Maka dari itu, latihan bola tangan harus bervariasi dan mudah dipahami, terutama untuk atlet pemula. Latihan sederhana seperti lempar-tangkap membantu menguasai teknik dasar, meningkatkan koordinasi, dan membangun kepercayaan diri agar atlet dapat bermain lebih efektif.(Sa'dullah, 2018)

Kunjungi Laman Kami
abtibengkulu.site

BAB II

2.1 Bentuk latihan teknik dasar

A. Teknik dasar *passing*

1.*Passing upper pass*: pola segitiga/(*triangle passing*) terdiri dari 3 pemain yang saling mengoper dalam jarak 5 meter dan membentuk segitiga . Lakukan *passing* ini secara berulang dalam waktu 5 menit.

2. *Passing push 2 players*: *Passing push* bentuk latihannya (*push 2 players*) adalah contoh sederhana passing dorong yang dilakukan oleh dua pemain secara berpasangan dengan jarak 5 meter, secara bergantian dalam waktu 5 menit.

Bentuk latihan teknik dasar

B. Teknik Dasar *Catching*

Catching change **, Bentuk latihan teknik dasar *cacthing* ini untuk pemain pemula yaitu dengan 1 pemain bertugas melempar bola dan pemain lainnya menangkap bola mengunakan dua tangan secara bergantian dengan mebentuk kelompok. 1 kelompok terdiri dari 3 atau lebih pemain dan satu pemain sebagai pelempar, dilakukan secara bergantian, dan dalam waktu 10 menit**

Kunjungi Laman Kami
abtibengkulu.site

C. Teknik dasar *Dribble*

1. *Dribble back and forth* latihannya yakni drible dengan jarak setengah lapangan bolak balik secara bergantian.

2.*Dribble cone-zigzag*,pada pembelajaran teknik dasar dribble pada permainan bola tangan ini, bentuk latihan *dribble cone zigzag* yang dimana peralatan latihan mengunakan *cone* sebagai penanda lalu pemain secara bergiliran berlari *zig-zag*.

Kunjungi Laman Kami
abtibengkulu.site

D. Teknik dasar *Shooting*

1.Bentuk latihan - *front shooting* berpasangan dengan jarak 5 meter dengan terdiri dari dua pemain lalu belajar teknik *shooting* depan tanpa adanya *jump* atau lompat.

2.bentuk latihan gerakan *Shooting* tanpa bola secara bergiliran dan membentuk kelompok yang terdiri 5 orang. *Shooting jump in to the goal* bentuk latihan *shooting* bergiliran dengan tanpa kipper atau penjaga gawang

D. Ayo amati video pembelajaran berikut ini !

Kunjungi Laman Kami
abtibengkulu.site

2.2 Kegiatan 1

SOAL LATIHAN

E. Ayo Kerjakan !
Soal Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Bola Tangan

Kunjungi Laman Kami
abtibengkulu.site

Silahkan Scan QR Barcode
Selamat mengerjakan !

penjas_unib himaraga_unib penjas mania tv penjas.fkip.ac.id

2.3 Kegiatan 2

AYO LAKUKAN

F. Ayo Latihan !
Teknik Dasar Bola Tangan

TATA TERTIB TEKNIK DASAR

1. Berbaris Rapi
Semua peserta harus berbaris dengan tertib sebelum latihan dimulai.
2.Berdoa Bersama
Kita mulai latihan dengan berdoa untuk keselamatan dan kelancaran.
3.Pemanasan
Lakukan pemanasan agar tubuh siap dan terhindar dari cedera.
4.Pakai Pakaian Olahraga
Gunakan baju dan sepatu olahraga yang nyaman dan sesuai.
5.Dengarkan Instruksi Pelatih
6.Perhatikan dan ikuti arahan pelatih dengan serius.
7.Jaga Sikap dan Kerjasama
8.Hormati teman dan pelatih, serta bantu satu sama lain.
9.Jaga Keselamatan
Berlatih dengan hati-hati dan hindari tindakan yang membahayakan.
10.Jaga Kebersihan Lapangan
Buang sampah pada tempatnya dan rapikan alat setelah latihan.
11.Tetap di Tempat Latihan
Jangan meninggalkan lapangan tanpa izin selama latihan berlangsung.

penjas_unib himaraga_unib penjas mania tv penjas.fkip.ac.id

Kunjungi Laman Kami
abtibengkulu.site

PEMBELAJARAN BOLA TANGAN

H. LEMBAR PENILAIAN

MODUL AJAR TEKNIK DASAR BOLA TANGAN SMA/SMAK

Kunjungi Laman Kami
abtibengkulu.site

DAFTAR PUSTAKA

Adi, J. P. (2016). Metode & Dasar-Dasar Handball (Vol. 1). Presisi cipta media.

Anggraini, S. T., & Widodo, A. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Shooting Cabang Olahraga Bolatangan Pada Pertandingan Final Antara Tim Norwegia Vs Denmark Di Ihf World Handball Championship 2019. Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(02), 127–136.

Balfasa, S. A. (2022). Sosialisasi Olahraga Handball di SMP Muhammadiyah Pekajangan. Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma, 3(1), 81–87. https://doi.org/10.26874/jakw.v3i1.188

Berlyano, F. F., Keolahragaan, P. I., Ilmu, F., Dan, K., Keolahragaan, P. I., Ilmu, F., Dan, K., Hakim, A. A., Keolahragaan, P. I., Ilmu, F., Dan, K., Keolahragaan, P. I., Ilmu, F., & Dan, K. (2024). Analisis Efektifitas Taktik Offense Tim Putra Jawa Timur Pada Kejuaraan Nasional Bola Tangan Tahun 2022 di Jakarta Heri wahyudi utama yang dimainkan dengan menggunakan satu atau dua tangan . Dalam pertandingan sendiri (indoor). Permainan bola tangan dim. 2.

Novri Asri dan M. Al Ghani. (2019). SOSIALISASI DAN PENGENALAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA TANGAN UNTUK MENINGKATKAN MINAT BEROLAHRAGA GURU PENJAS SEKOLAH DASAR KOTA BANJARMASIN Novri. 629–635.

Sa'dullah, A. (2018). Pengembangan Media Latihan Teknik Dasar Olahraga Bola Tangan Berbasis Adobe Flash Player. https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/63624/Pengembangan-Media-Latihan-Teknik-Dasar-Olahraga-Bola-Tangan-Berbasis-Adobe-Flash-Player

Siantoro, G., & Pd, M. (2016). JAWA TIMUR TERHADAP PERATURAN PERMAINAN BOLA TANGAN Muhamad harryanto. 1–5.

Yani, A., Henjilito, R., & Makorohim, M. F. (2024). Sosialisasi Olahraga Bola Tangan (Abti) Pada Siswa Sdn. 5(4), 6078–6081.

ASOSIASI BOLA TANGAN INDONESIA
PROVINSI BENGKULU
PENDIDIKAN JASMANI

OUR TEAM

Asosiasi Bola Tangan Indonesia Provinsi Bengkulu

DIKTISAINTEK BERDAMPAK · BLU · PENDIDIKAN JASMANI · ACQUIN

About Us

penjas_unib
himaraga_unib
penjas mania tv
penjas.fkip.ac.id

Kunjungi Laman Kami
abtibengkulu.site