

BAB 1

Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Permainan Invasi



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik mengoper (*Passing*) bola dan menangkap bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik mengoper bola dan menangkap bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis variasi dan kombinasi gerak spesifik menangkap (*catching*) bola, menggiring (*dribbling*) bola, dan melempar bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menangkap bola, menggiring bola, dan melempar bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola.



Sumber: tirtto.id



BAB 1

Gerak Spesifik Permainan Invasi: Bola Tangan



© PT PENERBIT ERLANGGA



Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis variasi dan kombinasi gerak spesifik menembak (*shooting*) ke gawang.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menembak ke gawang.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis variasi dan kombinasi gerak spesifik pertahanan (*defense*) bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pertahanan bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan bola tangan dalam bentuk bertanding secara benar.



Sumber: jogja.idn



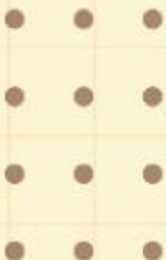
Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga, membagi bola saat bermain kepada teman yang memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal.

Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Kepedulian yang baik, seperti memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.



Mencari dan Menemukan Gerak



Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak spesifik permainan bola tangan. Amati gambar-gambar berikut.

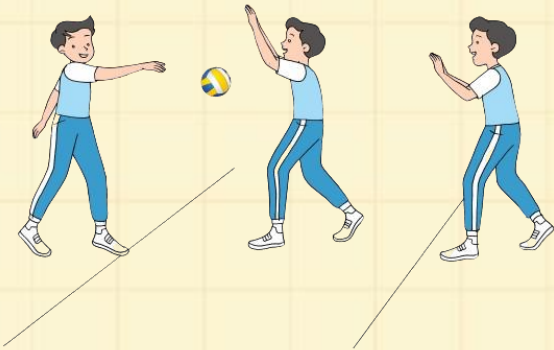


Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan latihan variasi dan kombinasi yang dapat diterapkan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.

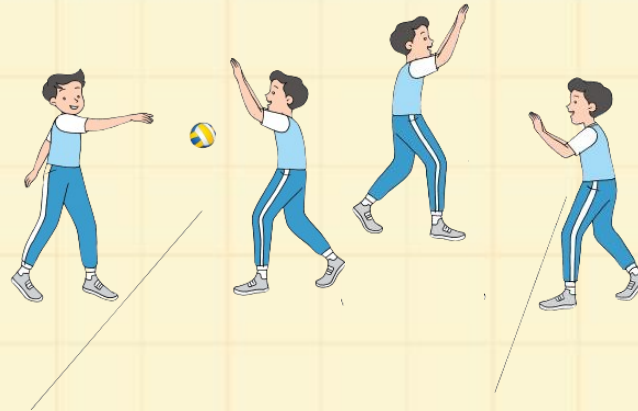


Pembelajaran 1

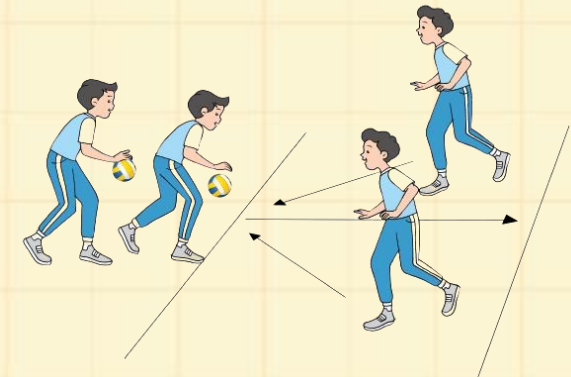
1. Variasi Gerak Spesifik Bola Tangan



Variasi gerak mengoper bola ke arah sasaran dihalangi lawan



Variasi gerak menangkap bola dihalangi lawan

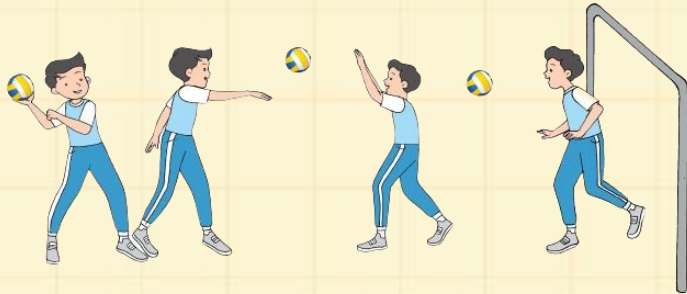


Variasi gerak menggiring bola dihalangi lawan

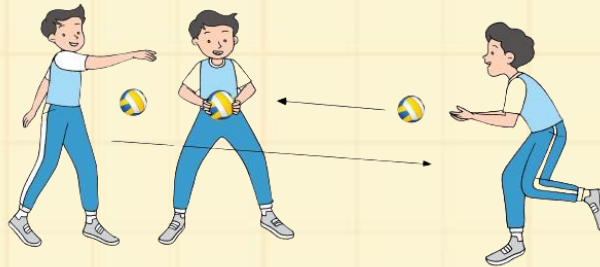


Pembelajaran 1

1. Variasi Gerak Spesifik Bola Tangan



Variasi gerak menembak bola ke arah gawang dihalangi lawan



Variasi gerak tipu (*fient*)



Variasi gerak tipu untuk mengecoh lawan



Pembelajaran 1

1. Variasi Gerak Spesifik Bola Tangan



Variasi gerak pertahanan
satu lawan satu



Variasi gerak pertahanan dua orang
untuk menahan tembakan ke gawang

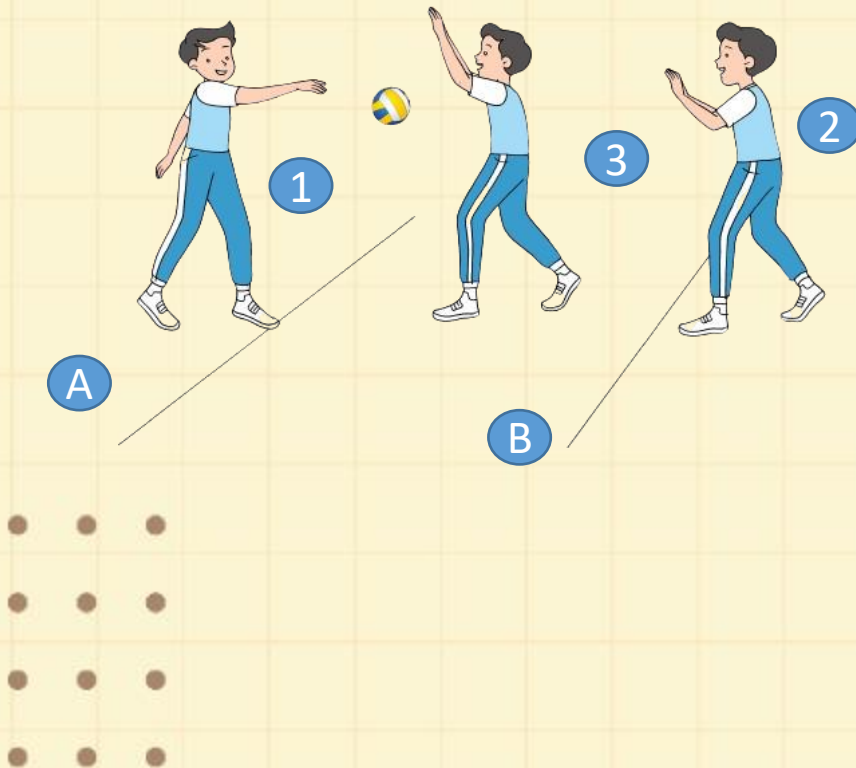


A. Variasi Gerak Mengoper Bola ke arah Sasaran dihalangi Lawan



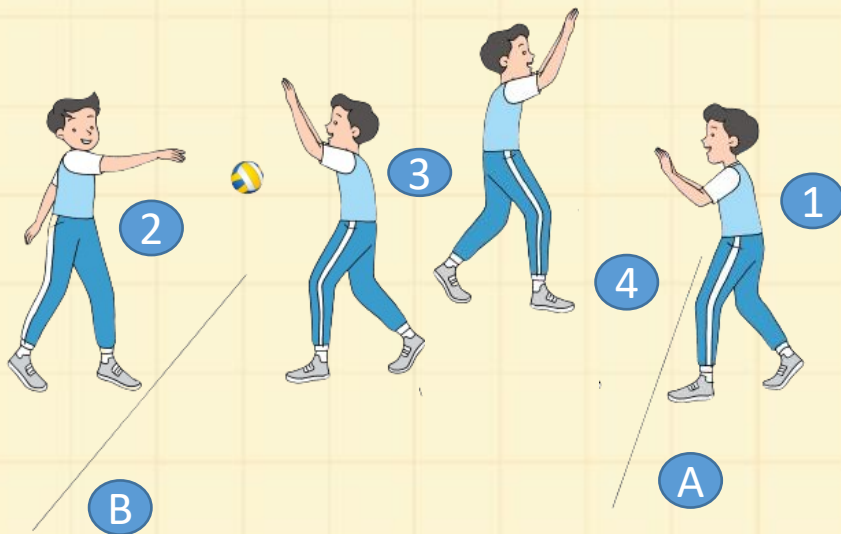
Cara melakukan variasi gerak melempar bola ke arah sasaran dihalangi lawan:

- Lakukan latihan secara berteman tiga orang
- Gunakan lapangan yang ada dengan memberi batas garis A sebagai batas melempar dan garis B penerima bola. Jarak antara garis A dan B sekitar 5-7 meter.
- Pemain 1 berdiri di garis A untuk melakukan operan dan pemain 2 berdiri di garis B untuk menangkap bola. Sedangkan pemain 3 berdiri di antara pemain 1 dan pemain 2 dengan posisi menghadap ke arah pengoper (pemain 1).
- Pemain 1 dan pemain 2 saling mengoper bola dan pemain 3 berusaha menghalanginya.
- Apabila bola tertangkap oleh pemain 3, pemain 3 bertukar menggantikan pengoper yang tertangkap bolanya.
- Lakukan variasi melempar bola ini secara berulang – ulang.





B. Variasi Gerak Menangkap Bola dihalangi lawan



Cara melakukan variasi gerak menangkap bola yang dihalangi lawan:

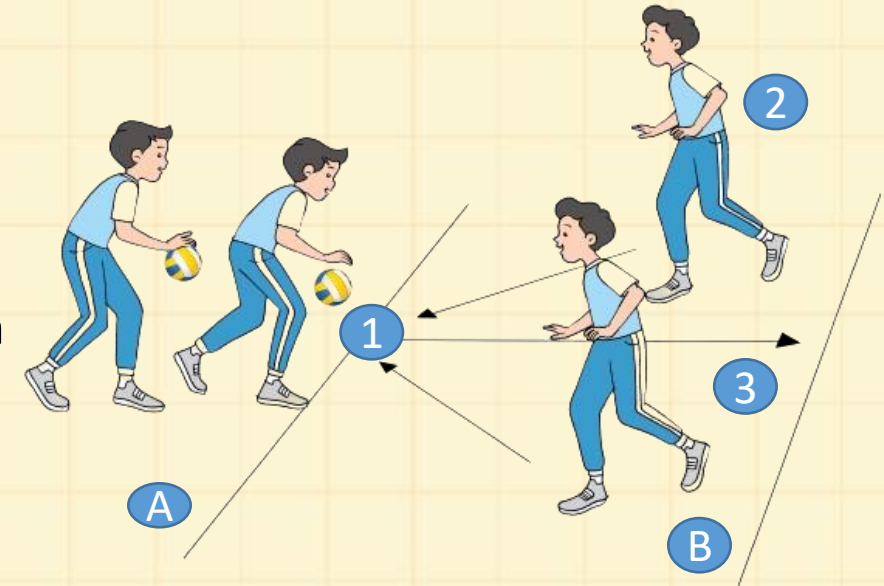
- Lakukan latihan secara berteman empat orang.
- Gunakan lapangan dengan memberi batas garis A dan garis B dengan jarak 5-7 meter.
- Pemain 1 berdiri di garis A untuk menangkap bola. Pemain 2 berdiri di garis B untuk mengoper bola. Pemain 3 dan pemain 4 berdiri di antara pemain 1 dan pemain 2 dengan posisi menghadap ke arah pemain 1.
- Pemain 1 dan pemain 2 saling mengoper bola, pemain 3 dan 4 berusaha menghalanginya.
- Lakukan variasi gerak menangkap bola ini secara berulang – ulang.



C. Variasi Gerak Menggiring Bola dihalangi Lawan

Cara melakukan variasi gerak menggiring bola dihalangi lawan:

- Lakukan latihan secara berteman tiga orang.
- Gunakan lapangan dengan memberi batas garis A sebagai batas awal dan garis B sebagai batas akhir dengan jarak 10–12 meter.
- Pemain 1 berdiri di garis A untuk menggiring bola. Pemain 2 dan 3 berdiri menghadap pemain 1 untuk menghalanginya menggiring bola menuju garis B.
- Pemain 1 melakukan gerakan menggiring bola dihalangi pemain 2 dan pemain 3 dari garis A sampai garis B.
- Menggiring bola dilakukan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan dan sambil gerak berjalan atau berlari sampai garis B.
- Lakukan secara berulang – ulang dan bergantian sesuai kemampuan.



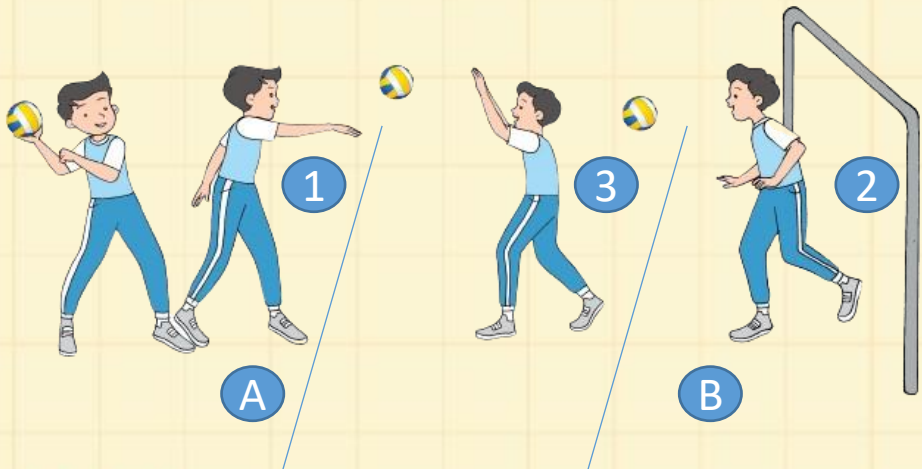


D. Variasi Gerak Menembak Bola ke arah Gawang dihalangi Lawan



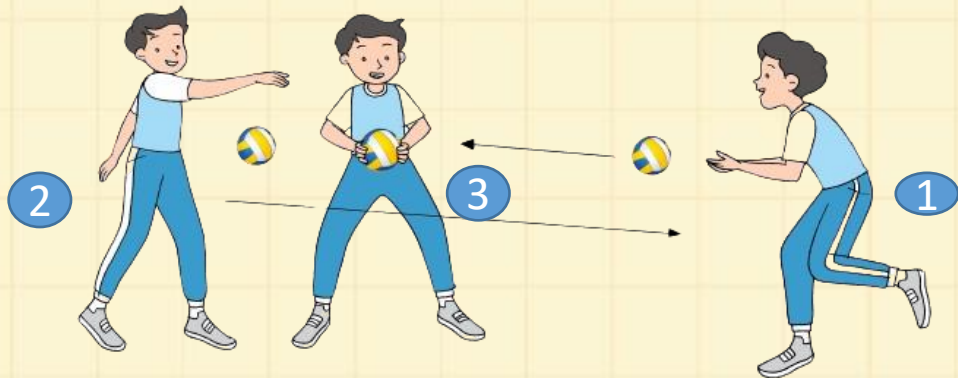
Cara melakukan variasi gerak menembak bola ke arah gawang dihalangi lawan:

- Lakukan latihan secara berteman tiga orang.
- Pemain 1 sebagai penembak, pemain 2 sebagai penjaga gawang, dan pemain 3 sebagai penghalang.
- Gunakan lapangan dengan memberi batas garis A sebagai batas awal tembakan dan garis B sebagai batas gawang.
- Pemain 1 melakukan tembakan ke arah gawang
- Pemain 3 berusaha menghalangi pemain 1 untuk melakukan tembakan bola ke arah gawang.
- Pemain 2 berusaha menangkap dan mengadang (blok) bola masuk ke gawang.
- Tembakan dapat dilakukan ditempat atau sambil meloncat.
- Lakukan variasi menembak ke gawang ini secara berulang – ulang.





E. Variasi Gerak Tipu (*Feint*)



Cara melakukan variasi gerak tipu (*feint*):

- Gunakan lapangan yang ada
- Lakukan latihan secara berteman tiga orang.
- Pemain 2 mengoper bola ke pemain 1. Pemain 1 menangkap bola. Pemain 3 sebagai penghalang pemain 1.
- Pemain 1 menangkap bola sambil bergerak atau berlari ke kanan dan ke kiri untuk mengecoh pemain 3.
- Hal yang perlu diperhatikan adalah kelincahan dan keseimbangan tubuh pada saat mengecoh lawan.
- Lakukan variasi gerak tipu dihalangi lawan ini secara berulang – ulang.

F. Variasi Gerak Pertahanan (*Defense*)



Cara melakukan variasi gerak pertahanan (*defense*) mengadang lawan:

- Lakukan latihan secara berpasangan.
- Pemain 1 sebagai penghalang. Pemain 2 sebagai penyerang.
- Posisi tubuh pemain 1 adalah posisi bertahan.
- Halangi penyerang (pemain 2) dengan kedua lengan terbuka agak kedepan.
- Bergerak ke kanan dan ke kiri sambil mengikuti pergerakan lawan yang membawa bola untuk mencegahnya melakukan operan atau tembakan bola.
- Jika penyerangan gagal dilakukan, Bersiap untuk melakukan serangan balik.
- Kaki bergerak serasi dengan gerakan tangan (seimbang).

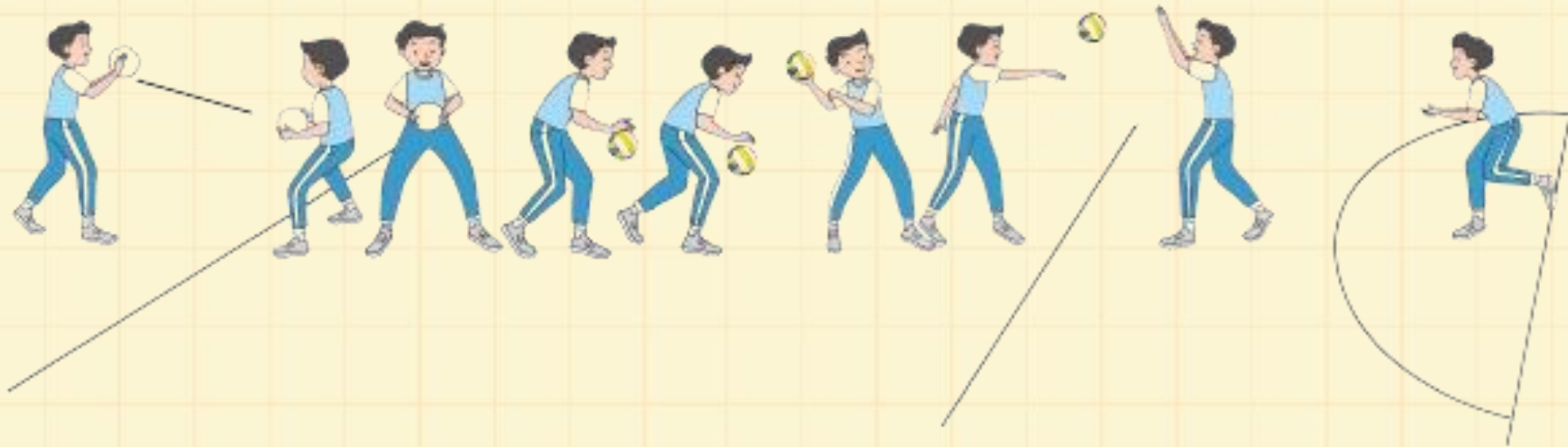


Pembelajaran 2



© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Kombinasi Gerak Spesifik Bola Tangan



Kombinasi gerak menangkap, pivot, menggiring, dan menembak



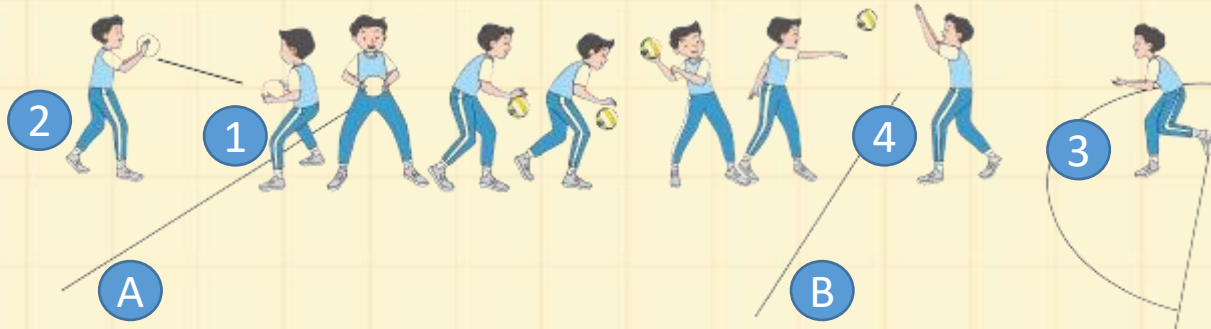


A. Kombinasi gerak menangkap, pivot, menggiring, dan menembak



Cara melakukan latihan kombinasi gerak menangkap, pivot, menggiring, dan menembak:

- Lakukan latihan secara berteman.
- Gunakan lapangan dengan memberi batas garis A sebagai batas menangkap bola dan pivot. Garis B sebagai batas menembak ke gawang. Jarak garis A ke B sekitar 5-7 meter.
- Pemain 2 mengoper bola ke pemain 1
- Pemain 1 menangkap bola dan melakukan pivot dengan setengah atau satu putaran. Kemudian, lakukan menggiring bola sampai garis B (batas lemparan) dan lakukan tembakan ke arah gawang dengan dihalangi pemain lawan (Pemain 4).





A. Kombinasi gerak menangkap, pivot, menggiring, dan menembak

- Pemain 3, sebagai penjaga gawang, menangkap bola hasil tembakan pemain 1.
- Bola dikembalikan lagi ke pemain 2.
- Lakukan kombinasi gerak menangkap, pivot, menggiring, dan menembak dengan dihalangi lawan secara berulang - ulang

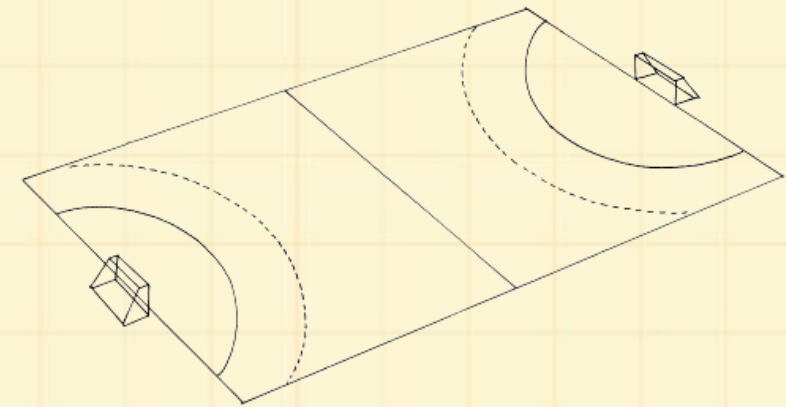




Bermain Bola Tangan dalam Bentuk Pertandingan Menggunakan Peraturan Sederhana

Peraturan Permainan

- Panjang lapangan 40 m dengan lebar 20 m. Daerah gawang adalah setengah lingkaran dengan jari – jari 13 m dan jarak penalty 14 m dari gawang. Gawang memiliki lebar 3 m dan tinggi 2 m.
- Bola terbuat dari kulit atau sintetis. Diameter bola 58 – 60 cm, berat bola sekitar 425 – 475 gr, dan tidak boleh berkilau dan licin.
- Jumlah pemain bola tangan sebanyak tujuh orang (enam orang sebagai pemain dan satu orang sebagai penjaga gawang).
- Pemain yang membawa bola berjalan paling banyak tiga Langkah. Selain itu, bola harus dipantulkan atau dioper ke anggota tim lain.
- Lama waktu permainan bola tangan untuk putra adalah 2 x 30 menit dengan istirahat 10 menit atau 2 x 20 menit tanpa istirahat. Adapun lama waktu permainan bola tangan untuk putri adalah 2 x 20 menit dengan istirahat 10 menit atau 2 x 15 menit tanpa istirahat.





Bermain Bola Tangan dalam Bentuk Pertandingan Menggunakan Peraturan Sederhana

Bermain dalam bentuk pertandingan ini tidak menggunakan peraturan-peraturan yang sesungguhnya, tetapi disederhanakan. Bermain dengan jumlah pemain 7-8 orang agar waktu tunggu giliran bermain tidak terlalu lama karena jumlah peserta didik yang cukup banyak. Setiap pemain hanya boleh menggiring bola dan setiap regu diperbolehkan mengumpan sebanyak dua kali. Hal ini agar mereka lebih cermat dan cepat dalam bermain. Pemain tidak boleh membenturkan badan ke lawan. Waktu yang digunakan 15 menit dan harus berusaha mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan. Aturan yang digunakan ini harus dipatuhi oleh setiap pemain sehingga akan terbangun sikap kompetitif, sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai daya juang tinggi, dan meningkatkan semangat kerja sama tim

