

Bola tangan

Bola tangan adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki.

Lapangan bola tangan berukuran 40 m x 20m dengan garis pemisah di tengah dan gawang di tengah kedua sisi pendek. Di sekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh dimasuki penjaga gawang. Bola yang digunakan lebih kecil dari bola sepak. Handball dimainkan selama 2 x 30 menit. Penalti dilakukan dari jarak 7 meter. Handball juga dipertandingkan di Olimpiade

- Turnamen internasional
- World Men's Handball Championship
- World Women's Handball Championship
- World Men's Beach Handball Championship
- World Women's Beach Handball Championship
- European Men's Handball Championship
- European Women's Handball Championship

A. Teknik -teknik permainan bola tangan

1. Teknik Dasar Lempar Tangkap Bola (Passing)

Teknik dasar lempar tangkap bola ada dua macam sebagai berikut.

a. Passing dengan dua tangan terdiri atas

- 1) operan setinggi dada (the two hand chest pass);
- 2) operan atas kepala (the overhead pass);
- 3) operan pantulan (the bounce pass);
- 4) operan ayunan bawah (the underhand pass);
- 5) operan bergulir di tanah (the underhand pass).

b. Passing dengan satu tangan terdiri atas

- 1) operan samping (the side arm pass);
- 2) operan belakang (reverse pass);
- 3) operan lompat (the jump hand pass).

2. Teknik Dasar Menggiring

Menggiring atau mendribel bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu atau dua tangan. Pada permainan bola tangan seorang pemain diperkenankan melangkah sebanyak 3 langkah sambil memegang bola setelah memantulkan bola pada saat berlari. Namun, diperbolehkan juga menggiring seperti pada permainan bola basket. Kegunaan menggiring adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

3. Teknik Dasar Menembak (Shooting)

Menembak (shooting) adalah upaya seorang pemain untuk memasukkan bola ke gawang. Ditinjau dari posisi badannya terhadap papan maka shooting dibedakan sebagai berikut.

- a. Menembak dengan sikap berdiri (standing shoot).
- b. Menembak dengan sikap melayang (flying shoot).
- c. Menembak sambil menjatuhkan badan ke depan (dive shoot).
- d. Menembak sambil membalik (reverse shoot).

B. Peraturan permainan bola tangan

- a. Cara memainkan bola adalah sebagai berikut.
 - 1) Pemain boleh menghentikan, menangkap, melempar, dan menyentuh bola dengan tangan, kepala, badan, paha, dan lutut.
 - 2) Membawa bola paling banyak tiga langkah dan bola harus dipantulkan.
 - 3) Menahan bola paling lama 3 detik.
- b. Aturan bermain di daerah gawang adalah sebagai berikut.
 - 1) Penjaga gawang bebas bergerak di daerah gawang.
 - 2) Pemain yang menyerang memasuki daerah gawang hukumannya lemparan bebas.
 - 3) Pemain bertahan memasuki daerah gawang hukumannya lemparan 14 m.
 - 4) Bola di daerah gawang hak penjaga gawang.
 - 5) Mengembalikan bola ke daerah gawang:
 - boleh melempar bola memasuki gawang;
 - tidak boleh menahan bola lebih dari 3 detik;
 - boleh membawa bola dengan berjalan di daerah gawang;
 - lemparan sudut kalau bola keluar.
- c. Aturan untuk penjaga gawang adalah sebagai berikut.
 - 1) Boleh melempar bola dengan segala cara.
 - 2) Tidak boleh menahan bola lebih dari 3 detik.
 - 3) Boleh membawa bola dengan berjalan di daerah gawang.
 - 4) Tidak boleh membawa bola keluar dari gawang.
- d. Terjadinya gol adalah sebagai berikut.
 - 1) Gol terjadi apabila seluruh proyeksi bola melewati garis gawang.
 - 2) Apabila terjadi gol permainan dimulai dari tempat lemparan permulaan.
- e. Offside sebagai berikut.
 - 1) Untuk regu bertahan, apabila di daerah offside terdapat lebih dari 7 pemain termasuk penjaga gawang, sedangkan bola dalam penguasaan regu yang bertahan.
 - 2) Untuk regu penyerang, apabila di daerah offside terdapat lebih dari 6 pemain, sedangkan bola dalam penguasaan regu penyerang.
- f. Lama permainan sebagai berikut.
 - 1) Waktu permainan untuk putra adalah 2×30 menit dengan istirahat 10 menit atau 2×20 menit tanpa istirahat.
 - 2) Waktu permainan untuk putri adalah 2×20 menit dengan istirahat 10 menit atau 2×15 tanpa istirahat.

Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William B Morgan pada tahun 1895 di Holyoke (Amerika bagian timur). William B Morgan adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christain Association (MCA). Permainan bola voli di Amerika sangat cepat perkembangannya, sehingga tahun 1933 YMCA mengadakan kejuaraan bola voli nasional.

Kemudian permainan bola voli ini menyebar ke seluruh dunia. Pada tahun 1974 pertama kali bola voli dipertandingkan di Polandia dengan peserta yang cukup banyak. Maka pada tahun 1984 didirikan Federasi Bola Voli Internasional atau International Volley Ball Federation (IVBF) yang waktu itu beranggotakan 15 negara dan berkedudukan di Paris.

Permainan bola voli sangat cepat perkembangannya, antar lain disebabkan oleh :

1. tidak memerlukan lapangan yang luas.
2. Mudah dimainkan.
3. Alat-alat yang digunakan untuk bermain sangat sederhana.
4. Permainan ini sangat menyenangkan.
5. Kemungkinan terjadinya kecelakaan sangat kecil.
6. Dapat dimainkan di alam bebas maupun di ruang tertutup.
7. Dapat di mainkan banyak orang

Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada waktu penjajahan Belanda (sesudah tahun 1928). Perkembangan permainan bola voli di Indonesia sangat cepat. Hal ini terbukti pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-2 tahun 1952 di Jakarta. Sampai sekarang permainan bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan.

Pada tahun 1955 tepatnya tanggal 22 Januari didirikan Organisasi Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) dengan ketuanya W. J. Latumenten. Setelah adanya induk organisasi bola voli ini, maka pada tanggal 28 sampai 30 Mei 1955 diadakan kongres dan kejuaraan nasional yang pertama di Jakarta.

Dengan melihat perkembangan permainan bola voli yang begitu pesat sangatlah tepat bila pemerintah memilih permainan bola voli sebagai olahraga pendidikan di sekolah-sekolah. Hanya pada umumnya permainan bola voli sedikit mengalami kesulitan di dalam memperkenalkan pada anak-anak didik. Kesulitan ini terletak pada gerakan dasar permainan bola voli .

B. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

1. Pengertian Teknik

Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu peraktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga (khususnya cabang permainan bola voli).

Teknik dikatakan baik apabila dari segi anatomis/fisiologis mekanik dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya. Apabila diterapkan pencapaian prestasi maksimal untuk menganalisa gerakan teknik, umumnya para guru atau pelatih akan dapat mengoreksi dan memperbaiki (Suharno, HP, 1983 : 3).

2. Kegunaan Teknik Pada Cabang Olahraga

- Efisien dan Efektif untuk mencapai prestasi maksimal.
- Untuk mencegah dan mengurangi terjadinya cedera
- Untuk menambah macam-macam teknik atlet ada saat pertandingan. (Suharno, HP. 1982 : 30).
- Atlet akan lebih mantap dan optimis dalam memasuki arena pertandingan (Engkos Kosasih, 1984 : 109).

3. Teknik Penguasaan Bola

Untuk dapat menguasai bola secara maksimal dan sempurna seorang pemain setidaknya harus memiliki kemampuan-kemampuan seperti mampu melakukan passing atas secara baik dan benar dari teknik dasar ini tidak diabaikan dan harus dilatih dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik penguasaan bola dengan baik dan terus menerus, (Dleter Beullteshtahl. 1986 : 9).

Agar dapat bermain bola voli dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar-benar dapat menguasai teknik penguasaan bola dengan baik. Dengan menguasai teknik penguasaan bola dan latihan yang continue diharapkan nantinya dapat bermain bola voli secara baik dan benar.

4. Passing Bawah

Passing bawah biasanya dipergunakan oleh para pemain jika bola datangnya rendah, baik untuk dioperkan kepada teman seregunya maupun untuk dikembalikan ke lapangan lawan melewati atas jaring atau net.

5. Passing Atas

Passing atas atau passing tangan atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper dari atas kepala dengan jari-jari tangan. Bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan di atas, agak di depan kepala (Aip Syarifuddin, 1997 : 69).

Gerakan passing bawah dan passing atas yang menunjukkan bahwa digunakan passing bawah pada saat bola yang datangnya rendah atau berada di depan dada, sedangkan passing atas digunakan apabila bola datangnya di atas atau melambung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk menerima bola service lebih baik dan tepat menggunakan passing bawah dibandingkan dengan passing atas, karena kebanyakan bola service datangnya rendah dan berada di depan dada.

6. Service Bawah

Service bawah adalah cara melakukan pukulan permukaan dari petak service dengan memukul bola dengan tangan dari bawah sebagai usaha menghidupkan bola dalam permainan (Aip Syarifuddin, 1997 : 70).

Service bawah merupakan service yang dilakukan dengan tangan bawah, siku diluruskan dan ayunan tangan dari belakang ke depan melalui samping badan, salah satunya tangan memegang bola dan bola tersebut dilambungkan baru dipukul. Service ini sangat populer dan sering dilakukan oleh pemain pemula.

7. Service Atas

Service atas adalah cara melakukan pukulan permulaan dari bawah service dengan memukul bola dari atas kepala sebagai usaha menghidupkan bola ke dalam permainan (Aip Syarifuddin, 1997 : 53).

Service atas banyak variasinya, bola dapat dilambungkan dengan satu tangan atau dua tangan, tinggi lambungan bola tergantung dari maksud pukulan dan kesenangan pribadi pemain. Namun pada prinsipnya harus diusahakan agar bola dilambungkan sedemikian rupa tingginya, sehingga seluruh rangkaian gerakan memukul menjadi satu gerakan yang tidak terputus-putus.

8. Service Samping

Service samping adalah melakukan pukulan permulaan dari daerah service dengan sikap berdiri menyamping dan berat badan berada di kaki kanan (bagi yang tidak kidal), telapak tangan menghadap ke atas (Mariyanto, 1995 : 119). Adapun pelaksanaan service samping adalah service berdiri menyamping dengan tubuh bagian kiri lebih dekat dengan jaring (bagi yang tidak kidal) kedua tangan bersama-sama memegang bola. Pada saat bola akan dilambungkan, maka badan diliukkan ke belakang dan lutut ditekuk. Kedua tangan dijulurkan ke samping kanan, begitu bola lepas dari tangan, maka tangan ditarik kesamping kanan bawah, berat badan berada di kaki kanan, telapak tangan menghadap ke atas, pukulan tangan pada bola dibantu dengan liukan badan, lecutan lengan dan gerakan pergelangan tangan sehingga bola setelah dipukul melambung dengan keras dan topspin.

9. Service Lompat

Service lompat adalah cara melakukan pukulan permulaan di daerah service dengan melompat setelah bola dilambungkan dengan satu tangan atau dua tangan (Aip Syarifuddin, 1997 : 59). Service lompat dilakukan dengan bola dilambungkan dengan satu atau dua tangan. Begitu bola dilambungkan diikuti dengan melompat dan diusahakan bola berada di atas depan kepala. Bila bola telah berada di atas depan kepala maka segeralah tangan kanan dipukulkan pada bola secepatnya.

10. Smash (Spike)

Smash atau spike adalah gerakan memukul bola yang dilakukan dengan kuat dan keras serta jalannya bola cepat, tajam dan menukik serta sulit diterima lawan apabila pukulan itu dilakukan dengan cepat dan tepat (Aip Syarifuddin, 1997 : 58). Pada teknik smash inilah letak seninya permainan bola voli, apabila pemain hendak memenangkan pertandingan maka mau tidak mau mereka harus menguasai teknik smash. Pemain yang pandai melakukan smash atau dengan istilah smasher harus memiliki kelincahan, daya ledak, timing yang tepat dan mempunyai kemampuan memukul bola yang sempurna. Pemain bola voli akan dapat melakukan berbagai variasi smash apabila pemain tersebut menguasai teknik dasar smash secara baik dan benar.

11. Membendung

Membendung (Blokning) adalah bentuk gerakan seseorang atau beberapa orang pemain yang berada didekat net/pemain depan (Aip Syarifuddin, 1997 : 58). Tujuan untuk menutupi atau membendung datangnya bola dari lapangan lawan, caranya dengan menjulurkan kedua tangan ke atas dengan ketinggian yang kanan lebih tinggi dari tepian atau bibir net.

Selama melakukan blocking perhatian harus terus menerus kepada bola, posisi smasher terhadap bola dan pandangan mata dari pada smasher. Untuk menyesuaikan terhadap arah datangnya smash, maka perlu mengadakan langkah atau step ke samping kiri atau ke kanan dengan maksud agar setiap saat dapat melompat ke atas untuk melakukan blocking.

C. Passing Atas

1. Pengertian passing Atas

Passing atas merupakan teknik penguasaan bola yang penting untuk dipelajari. Passing atas adalah dapat diartikan menyajikan bola atau mengoper bola dengan menggunakan jari tangan kepada lawan atau langsung ke lapangan lawan, di samping itu passing atas yang baik akan mempengaruhi di dalam pertandingan tetapi hal ini lebih menonjol dalam pertandingan tingkat tinggi dibandingkan pada pertandingan yang lebih rendah.

Waktu melakukan passing atas harus diperhatikan beberapa hal, seperti yang dikembangkan oleh Engkos Kosasih sebagai berikut :

- Konsentrasi untuk melakukan passing atas.
- Berlatih dan menyesuaikan diri untuk menguasai bola.
- Lihat dan pelajari dimana tempat menempatkan bola yang tepat.
- Ketahui posisi lemah regu lawan (Engkos Kosasih, 1985 : 109).

Beberapa cara di dalam melakukan passing atas dalam permainan bola voli , antara lain :

1.1. Passing Atas Individu

- Tempatkan badan di bawah bola.
- Kedua kaki dibuka, lutut ditekuk, sehingga posisi tubuh berada dalam keadaan setengah jongkok.
- Siku dibengkokkan, jari-jari tengah diregangkan dan letak di depan atas dahi.
- Sikap tangan seperti mangkok.
- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Pada waktu bola datang, bola didorong dengan jari-jari tangan, perkenaan tangan pada bola yaitu ruas pertama dan kedua jari telunjuk sampai kelingking, sedangkan ibu jari hanya pada ruas pertama.
- Untuk membantu gerakan jari-jari tangan, pergelangan tangan digerakkan ke arah depan atas.
- Setelah bola lepas dari tangan, diikuti dengan gerakan anggota badan dan langkah kaki ke depan untuk menjaga keseimbangan (Edi Suparman, 1994 : 91).

1.2. Passing Atas Ke Dinding

Ada beberapa pendapat ahli mengenai passing atas ke dinding antara lain :

- a. Theo Khelmen dan Dleler Kruber (1990 :40) menyatakan : dengan melakukan passing atas ke dinding berturut-turut maka akan dapat menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola.
- b. Bonnie Robisson (1991 : 44 - 46) mengatakan seseorang pemain harus memperdalam kekuatan tangan untuk mendorong bola ke dinding dengan jarak antara 90 - 120 cm dari dinding atau tembok. Dalam penelitian ini ditetapkan jarak seseorang yang akan melakukan passing atas ke dinding sebagai tempat pelaksanaan kegiatan adalah 120 cm, hal ini didasarkan atas uji coba.

D. Perasarana Permainan Bola Voli

1. Lapangan dan Ukurannya

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur, kertas yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm. lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter. Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri dari atas daerah serang dan daerah pertahanan.

Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter.

2. Daerah Service

Daerah service adalah daerah selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir, sebagai kepanjangan dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam batas daerah service, perpanjangan daerah service adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas.

3. Jaring (Net)

Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran 10 x 10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm.

4. Antene Rod

Di dalam pertandingan permainan bola voli yang sifatnya nasional maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari bahan fibergelas dengan ukuran panjang 180 cm dengan diberi warna kontras.

5. Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola dipergunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB.

Keliling bola 64 - 67 cm dan beratnya 260 - 280 grm, tekanan didalam bola harus 0,39 - 0,325 kg/cm² (4,26 - 4,61 Psi) (294,3 - 318,82 mbar/hpa).

6. Pemain

Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang sebagai pemain cadangan dan satu orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu coach, satu sistem coach, satu trainer, dan satu dokter medis, kecuali libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia harus diberi tanda dalam score sheet.

Hanya pemain terdaftar dalam score sheet dapat memasuki lapangan dan bermain dalam pertandingan. Pada saat coach dan kapten tim menandatangani scoresheet pemain yang terdaftar tidak dapat diganti. Bola Voli

TUGAS KLS 7 PJOK Adalah :

1. Ananda buat kliping mengenai materi olahraga bola tangan ,lengkap dengan tempelan gambar permaina bola tangan.
2. Ananda buat ringkasan materi o.r bola tangan di buku tugas/ PR .
3. Ananda kirim ke no wa 081364740949 video materi lempar tangkap bola tangan.