



REPUBLIK INDONESIA

PERPUSTAKAAN IKIP PADANG
PELENGKAPAN BUKU
DIPINJAMKAN
KHUSUS BAGI KSI DALAM PERPUSTAKAAN



BUNDES REPUBLIK
DEUTSCHLAND

LAPORAN
PENATARAN ILOKAKARYA DIDAKTIK PERMAINAN
STAF PENGAJAR FPOK - IKIP PADANG
Tanggal 1 s/d 12 Agustus 1983

OLEH :
PANTIA PELAKSANA

MILIK PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DI TERIMA TEL	R-1-1086
SUMBER/HARGA	Hadiah
KOLEKSI	K1
NO. INVENTARIS	180/Hd/86-70 (3)
KLASIFIKASI	796.07 Jns 70

PROYEK KERJASAMA FPOK-IKIP PADANG DENGAN
REPUBLIK FEDERASI JERMAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN PADANG

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, buku laporan: " Hasil Penataran / Lokakarya Permainan " ini, telah berhasil disusun. Penataran / Lokakarya ini merupakan salah satu kegiatan Proyek Kerjasama FPOK - IKIP Padang dengan Republik Federasi Jerman.

Penataran / Lokakarya ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan Staf Pengajar FPOK - IKIP Padang terutama dalam bidang didaktik / metode permainan dalam melaksanakan proses belajar mengajar. Dan sekaligus pada staf pengajar yang telah mengikuti penataran / lokakarya ini diharapkan untuk dapat meneruskannya dalam bentuk proses belajar mengajar terhadap mahasiswa FPOK yang akan menjadi calon guru pada SMTP dan SMITA di Indonesia.

Pelaksanaan penataran / lokakarya ini dilakukan pada tanggal 1 Agustus 1983 sampai dengan 13 Agustus 1983. Materi yang dibahas antara lain adalah :

1. Didaktik permainan, terutama yang menyangkut permainan anak-anak sebagai kebudayaan bangsa Indonesia.
2. Hubungan antara gerakan, permainan dan olahraga.
3. Teknik pengumpulan bahan, menganalisa, dan tata cara penyajian permainan tradisional dalam bentuk proses belajar mengajar di sekolah.
4. Aspek kurikulum didaktik permainan, dalam rangka pendidikan guru olahraga.

Permasalahan / topik di atas telah dibahas selama 13 hari dalam bentuk ceramah-ceramah, diskusi-diskusi kelompok dan sidang pleno, yang hasilnya dilampirkan bersama laporan ini.

Dalam pengelolaan / pelaksanaan penataran ini tidak dijumpai kesulitan-kesulitan yang berarti, sehingga dapat berjalan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan.

Dengan selesainya penataran / lokakarya ini, kami sampaikan penghargaan dan terima kasih kepada :

1. Bapak Rektor, Pembantu Rektor dan unsur pimpinan lainnya yang telah memberikan bantuan dan fasilitas pemakaian Ruangan Sidang Utama dan beberapa lokal yang diperlukan untuk melaksanakan penataran/lokakarya tersebut.
2. Bapak Pemimpin Proyek Peningkatan / Pengembangan Perguruan Tinggi (P4T) IKIP Padang, yang telah menyediakan biaya untuk pelaksanaan penataran / lokakarya dimaksud.
3. Prof. Dr. Eike Jost (Hochschule Hueburg) sebagai tenaga penatar yang didatangkan dari Republik Federasi Jerman.

4. Dr. Hans Joachien Riebel dan Thomas Sridt, yang telah bersusah payah mendatangkan tenaga ahli untuk penatar dan memberikan petunjuk-petunjuk dan bimbingan selama pelaksanaan penataran / lokakarya ini tanpa mengenal lelah.
5. Saudara-saudara fasilitator / ketua-ketua kelompok, peserta penataran panitia pelaksana dan staf Administrasi yang telah menunjukkan partisipasi yang tinggi demi suksesnya penataran / lokakarya ini.

Akhirnya laporan hasil penataran / lokakarya Didaktik Permainan ini kami sampaikan kepada segala pihak, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Panitia Pelaksana

K e t u a ,



(Drs. Bahtiar)

NIP. 130232135.

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
I. PENDAHULUAN	1
II. Tujuan Penataran/Lokakarya	2
III. Kegiatan	3
IV. Materi	4
V. Kesimpulan	4

LAMPIRAN

I. P E N D A H U L U A N

Untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan maka manusia selalu berusaha mencari efisiensi kerja dengan menetapkan didaktik/metode yang baik untuk mencapai tujuan.

Dewasa ini dunia pendidikan mulai menerima pendapat bahwa persoalan didaktik / metode sangat penting artinya dalam proses pendidikan. Guru mulai menyadari tujuan-tujuan khusus yang perlu dicapai dan menetapkan berbagai metode yang sangat banyak memberikan kemungkinan untuk itu.

Pendidikan olahraga yang dilaksanakan disekolah-sekolah, juga harus memikirkan dan mencari suatu model didaktik / metode mengajar olahraga yang baik, dalam rangka menciptakan manusia yang sehat jasmani dan rohaninya.

Untuk mencapai tujuan dalam bidang pendidikan olahraga, dewasa ini diajarkan kepada anak didik meliputi cabang-cabang olahraga yang terjabar dalam kurikulum.

Dalam hal cabang-cabang olahraga yang diajarkan disekolah-sekolah ini termasuk juga cabang olahraga permainan.

Berbicara tentang cabang-cabang olahraga permainan pada sekolah-sekolah saat ini, pada umumnya mengajarkan permainan-permainan moderen seperti bola volley, sepak bola, bulu tangkis dan sebagainya. Dan dapat dikatakan bahwa pada sekolah-sekolah di Indonesia saat ini tidak lagi diajarkan permainan anak-anak yang bersifat tradisional sebagai cermin kebudayaan bangsa Indonesia sendiri.

Permainan anak-anak adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh anak-anak guna kepentingan pembinaan jasmani dan sikap mental yang bersangkutan.

Kegiatan jasmaniah itu dapat dilakukan secara perorangan ataupun bersama dan melibatkan lebih dari seorang sekaligus, baik dimaksudkan untuk sekedar mengisi waktu terluang dan memecahkan rasa kelelahan hidup sehari-hari dan sikap dalam pergaulan Sosial yang luas.

Pada hakekadnya, permainan anak-anak itu bisa berwujud permainan Olahraga, yaitu permainan yang menuntut ketrampilan jasmani, permainan kecerdasan (games of strategy) yang menuntut kepandaian pemain untuk memilih cara ataupun siasat yang tepat guna mencapai sasaran, kemenangan ataupun permainan bimbingan (games of changes) yang sifatnya memberikan bimbingan kepada anggota masyarakat yang lebih muda agar mereka itu siap untuk melakukan peranan sebagai anggota masyarakat yang bertanggung jawab di kemudian hari.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa permainan anak-anak sebagai kebudayaan bangsa Indonesia, tidak kalah pentingnya dalam usaha mencapai tujuan pendidikan Olahraga disekolah-sekolah. Tetapi kenyataan yang ditemui saat ini adalah jenis-jenis Olahraga dimaksud telah ditinggalkan karena terfokusnya pelajaran terhadap Olahraga moderen.

Mengingat kebaikan-kebaikan materi yang terkandung dalam permainan anak-anak sebagai cermin dari kebudayaan bangsa Indonesia, maka jenis-jenis Olahraga ini perlu diajarkan disekolah-sekolah. Persoalannya sekarang, bagaimana mengkaji materi yang akan diajarkan, bagaimana struktur bahannya, bagaimana menganalisa bahannya dan bagaimana pula mengajarkannya kepada anak didik.

Dalam rangka usaha inilah, maka diadakan suatu penataran / lokakarya Staf pengajar FPOK - IKIP Padang yang akan mendidik dan mengajar para mahasiswa sebagai calon guru Olahraga pada sekolah-sekolah di Indonesia.

Dengan adanya penataran/lokakarya ini, diharapkan agar staf pengajar FPOK - IKIP Padang akan lebih mampu membawa para mahasiswa untuk mengajarkan Olahraga dimaksud.

II. TUJUAN PENATARAN / LOKAKARYA

Diantara tujuan penataran/lokakarya :

- A. Untuk membicarakan masalah pengelompokan permainan, dilihat dari sudut fungsi gerak, sudut kriteria permainan. Dari pengelompokan tersebut permainan mana yang dapat diajarkan di sekolah dan permainan mana yang tidak.
- B. Menganalisa materi permainan ; Struktur bahan dan bagaimana mengajarkannya.
- C. Mendemonstrasikan salah satu cabang permainan, sehingga dapat mengaplikasikan teori dengan praktek.
- D. Pertukaran kebudayaan.

III. KEGIATAN PENATARAN/LOKAKARYA

Pelaksanaan kegiatan-kegiatan dalam penataran/lokakarya ini berpedoman kepada tujuan-tujuan yang digariskan terdahulu. Pada umumnya dilakukan dalam bentuk sidang pleno dan sidang/kerja kelompok. Dalam sidang pleno dibahas topik-topik secara umum dalam bentuk ceramah terhadap para peserta penataran/lokakarya. Sedangkan dalam sidang kelompok, dikerjakan tugas-tugas dan dirumuskan hasil-hasilnya untuk dipresentasikan dalam sidang pleno. Di samping itu selama penataran/lokakarya, peserta dibagi atas lima kelompok. Masing-masing kelompok mendemonstrasikan permainan anak-anak yang ada di daerah masing-masing kemudian diadakan diskusi kelompok besar.

Urutan atau proses kegiatan penataran/lokakarya ini, pada umumnya mengikuti kerangka kerja sebagai berikut :

- A. Dalam sidang pleno, penatar memberikan gambaran umum mengenai suatu pokok bahasan/topik.

Kemudian diskusi umum selama beberapa waktu antara peserta penataran/lokakarya dengan penatar sesudah pelaksanaan diskusi umum, maka penatar memberikan/mengemukakan tugas-tugas untuk diselesaikan oleh peserta penataran/lokakarya dalam sidang-sidang kelompok.

- B. Dalam sidang kelompok para peserta mengerjakan tugas-tugas dalam diskusi dan merumuskan kesepakatan kelompok ke transparancies.

Hasil rumusan kelompok kemudian dipresentasikan oleh juru bicara kelompok dalam sidang pleno dan didiskusikan yang lainnya nanti sore didemonstrasikan oleh masing-masing kelompok.

- C. Dalam sidang pleno, dari hasil rumusan kelompok yang telah dipresentasikan atau didiskusikan dalam sidang pleno itu, setelah mengalami penyempurnaan oleh kelompok dan tim perumus, diserahkan kebaghagian sekretariat untuk direproduksi. Setiap demonstrasi kelompok di foto melalui foto Video, kemudian pada sidang pleno diputar kembali dan disuruh tanggapi oleh kelompok lain.

Hasil sidang pleno ini diserahkan pada sekretariat untuk direproduksi.

IV. MATERI PENATARAN/LOKAKARYA

Penataran/lokakarya staf pengajar FPOK-IKIP Padang ini mencakup materi sebagai berikut :

- A. Arti permainan untuk perkembangan manusia
Contoh permainan dari kehidupan sehari-hari dan dari kebudayaan yang berbeda-beda.
- B. Hubungan antara gerakan, permainan dan Olahraga.
- C. Permainan sebagai materi pengamatan ilmu pengetahuan.
Definisi, arti dan penyelidikan permainan.
- D. Pendidikan permainan dalam pelajaran olahraga pembahasan tentang kondisi, tujuan, isi dan metode pendidikan Olahraga dalam pelajaran Olahraga.
- E. Didaktik olahraga permainan, dengan contoh-contoh dalam permainan bola volley, bola kaki, dan bola tangan.
 1. Analisa struktur bola volley/bola kaki.
 2. Metode mengajar deduktif dan induktif
 3. Urutan permainan dan latihan
 4. Pengamatan dan pengukuran prestasi dalam olahraga permainan.
- F. Didaktik gerakan permainan (permainan kecil)
 1. Definisi, tujuan dan materi dari " permainan kecil ".
 2. Fungsi gerakan manusia dalam bidang " permainan kecil ".
 3. Hubungan antara pendidikan olahraga dengan pelajaran olahraga, ditinjau dari sudut kegiatan pada waktu senggang sebelum dan sesudah tamat sekolah.
- G. Aspek kurikulum didaktik permainan, dalam rangka pendidikan guru olahraga.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Pelaksanaan penataran/lokakarya berjalan lancar dan menambah khasanah ilmu bagi peserta yang mengikutinya.
2. Keberhasilan penataran/lokakarya secara riil dapat dibuktikan dalam kurikulum baru seperti pendidikan olahraga, Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dan Jurusan Pendidikan Kepelatihan yang menampilkan olahraga tradisional sebagai lambang kebudayaan dan olahraga moderen. Sedapatnya olahraga tradisional yang ditampilkan dalam kuliah permainan kecil di inventrisir oleh jurusan dan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Penyajian suatu rangkaian permainan
dalam contoh "BOLA TANGAN"

1. Untuk konsep

Rangkaian permainan dengan bola merupakan proses belajar dalam permainan bola tangan. Permainan tersebut dimulai dengan "bola harimau", dimana kita dapat memperoleh permainan bola tangan yang pertama, yang dipermudah, tetapi tidak jauh berbeda dari bola tangan. Penyederhanaannya timbul dalam berbagai cara : dalam menggagalkan pertahanan, dalam mempermudah peraturan, dalam meninggalkan gawang dan dalam banyaknya tanda yang diberikan pada lapangan. Pemsamaannya dengan bola tangan tercermin dalam jalannya permainan : dengan peningkatan kemampuan, bentuk serangan permainan dirubah, sampai menjadi kesempatan untuk melempar ke gawang yang sebenarnya, seperti yang menjadi ciri dalam permainan bola tangan.

Dari "bola harimau" rangkaian permainan akan diteruskan, dengan beberapa permainan-permainan kecil sampai ke bentuk permainan bola tangan yang sebenarnya.

Secara terperinci diusulkan rangkaian permainan seperti dibawah ini :

1. Bola Harimau
2. Bola harimau sebagai permainan pertai
3. Bola benteng
4. Bola benteng sebagai permainan
5. Bola istana
6. Bola benteng-istana
7. Bola dua gawang

Dalam melaksanakan rangkaian permainan kita mencatat kesulitan yang ditambahkan dalam peraturan yang disederhanakan sebelumnya, dengan memberikan petunjuk setahap demi setahap kepada tugas penjaga dan mengurangi jumlah penyerang, secara tetap.

Setiap penjelasan permainan diartikan sebagai stimulasi untuk variasi bentuk permainan. Siapa yang ingin mempelajari bola tangan untuk tujuan olahraganya (dimana kita ingin merubah metode/petunjuknya), harus belajar lebih banyak dari mereka yang belajar sebagai permainan diwaktu senggang dan liburan mereka.

Sehingga dapat juga dipikirkan, bahwa konfrontasi pada rangkaian permainan terdiri dari bentuk permainan bola tangan yang sesuai dengan kebutuhan. Setiap permainan yang termasuk dalam rangkaian permainan dapat juga digunakan sebagai hasil belajar yang berguna pada setiap waktu, dan dapat berlaku sebagai olahraga diwaktu senggang.

Tujuan bersama seluruh permainan bola tangan, ialah :

- untuk menguasai bola tangan dengan baik
- untuk bermain bersama dengan partner
- untuk mempergunakan kesempatan mencetak gol
- menyesuaikan situasi menyerang, sehingga bermanfaat

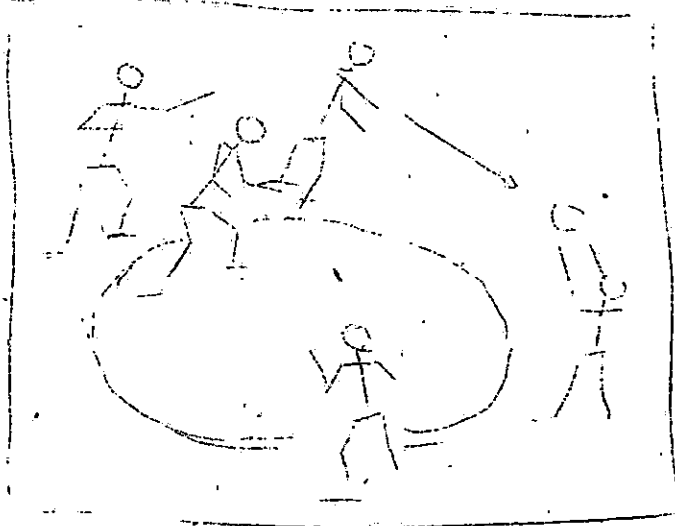
Rangkaian permainan yang diusulkan ini, menolong untuk mencapai tujuan permainan.

Dengan metode berbentuk permainan, muncul beberapa pertanyaan, yang juga merupakan pertanyaan yang lumrah dalam pelajaran bola tangan :

1. Apabila bola tangan dimainkan di udara terbuka, sering sekali terjadi kerugian dalam kesalahan mempas dan menembak bola, yang merupakan gangguan yang mengesalkan, karena bola terbang jauh keluar dari lapangan. Permainan harus diulang terus menerus, hal ini sangat meletihkan dan menghancurkan kegembiraan bermain. Dalam rangkaian permainan, mulai dari bola harimau sampai dengan bola tangan dengan gawang rangkap, dituntut besar lapangan, yang berbentuk lingkaran dan setengah lingkaran dengan garis tengah $\frac{1}{2}$ 8 m. Dengan peraturan ini, dapat dihindari, kemungkinan pemain mengambil bola, karena bola itu keluar dari lapangan.
2. Dalam bentuk lingkaran dan setengah lingkaran ini, setiap pemain aktif dalam waktu yang sama, jika beberapa lingkaran dibentuk. Hal ini mungkin juga dilakukan dalam ruangan.

3. Perbedaan keinginan dan kemampuan peserta dapat diindahkan, dengan menawarkan bentuk permainan yang berjenis-jenis dalam lingkaran yang berbeda-beda.
4. Tidak banyak bola tangan yang diperlukan (atau sekurang-kurangnya tidak sebanyak bola gymastik), untuk dapat melaksanakan bentuk permainan tersebut.

2. Penyajian permainan



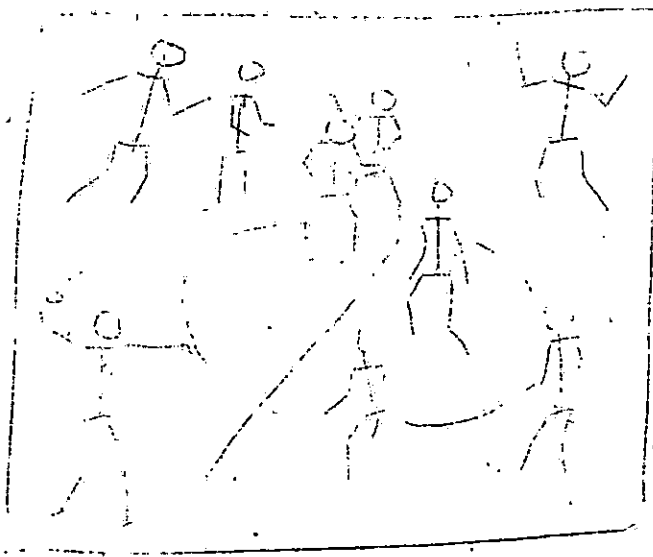
2.1 Bola harimau

Didalam lingkaran (yang garis tengahnya 7 sampai 8 m), ada seorang pemain, yang dinamakan sebagai "penjaga gawang". Pemain yang berada di luar lingkaran harus melemparnya dengan bola. Yang boleh dilempar, hanyalah bagian kakinya. Pemain yang tidak boleh menginjak "ruangan gawang". Pita krep yang melekat sangat cocok sebagai tanda lingkaran ini.

Stimulasi untuk variasi bentuk permainan

- Siapakah yang paling lama bertahan sebagai penjaga gawang ?
- Penjaga gawang bisa menangkap bola-bola
- Siapa yang berhasil menembak penjaga gawang, menggantikan penjaga gawang.
- Siapa yang menembak gawang, dicatat sebagai pembuat gol yang baik.
- Dua orang penjaga gawang berada dalam ruangan gawang. Siapa diantara mereka yang bertahan ?
- Bentuk dua lingkaran paralel. Kita pertukarkan penjaga gawang yang terbaik. Regu yang mana yang berhasil mencetak gol yang pertama ?

2.2 Bola Harimau sebagai Permainan Partai



Lingkaran dibagi dua. Dua regu saling berdiri berhadap-hadapan. Kedua penjaga gawang regu berada dalam setiap setengah lingkaran tersebut. Setiap regu melempar penjaga gawang lawannya. Bila gol dicetak, lawan memiliki bola untuk "melempar". Bola yang terletak di ruangan gawang, menjadi milik penjaga gawang. Bermain dengan penjaga gawang sendiri, tidak diperkenankan.

Stimulasi untuk variasi bentuk permainan

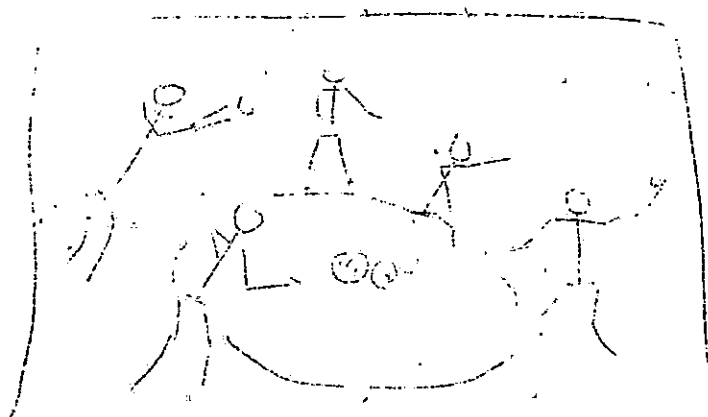
- Penjaga gawang mana yang paling bertahan ?
- Regu yang mana yang paling banyak mencetak gol ?
- Setiap anggota regu memiliki kesempatan untuk menjadi penjaga gawang.
- Regu yang mana yang berhasil menembak seluruh pemain lawannya ?
- Setiap regu memiliki satu bola.

Permainan setengah lingkaran ini mengarah kepada tugas penyerang pada daerah gawang. Perang untuk memiliki bola merupakan bentuk permainan bola tangan yang pertama dan khusus dalam menjaga gawang dan bertahan. Didalam bola harimau ditampilkan dengan jelas, bahwa tembakan yang tidak diperhitungkan akan membawa kerugian pada regu dalam memiliki bola.

Kesalahan yang paling sering dilakukan

- Bola terlalu kaku ditangkap
- Jari-jari tangan tidak terbuka dalam menangkap, bola terbang melalui tangan.
- Bahu tidaklah tinggal diam dalam menembak, lemparan gawang hanya dilakukan dengan lengan.

2.3 Bola Benteng



Ditengah lingkaran kita letakkan dua bola medicine pada setiap lingkaran karet. Pemain-pemain di dekat lingkaran memiliki satu bola, dan mencoba untuk melempar "benteng". Penjaga gawang, disini pertama kali dipercayai untuk bertugas sebagai penjaga gawang blus, mencoba untuk menghalangi tembakan gawang.

Stimulasi untuk variasi bentuk permainan

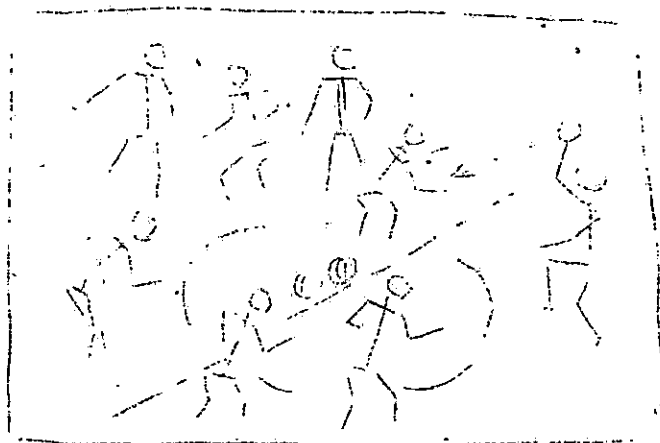
- Bagaimana mempertahankan benteng selama mungkin ?
- Siapa yang berhasil menembak, menggantikan penjaga gawang.
- Siapa yang berhasil, dicatat sebagai pembuat gol yang baik.
- Dua lingkaran bermain berdampingan. Kita pertukarkan penjaga gawang yang terbaik. Regu yang mana yang berhasil terlebih dahulu mencetak gol ? (dalam 3 menit paling banyak membuat gol ?)

Para pemain belajar, menembak bola ke gawang, dengan menerobos pertahanan lawan.

Kesalahan-kesalahan yang paling sering terjadi :

- Penjaga gawang tidak berdiri tepat di sudut antara pelempar dan gawang
- Penjaga gawang berdiri terlalu dekat pada gawang
- Penjaga gawang mencoba menangkap tembakan datar dengan tangan

2.4 Bola benteng sebagai permainan partai



Kedua regu berdiri berhadap-halapan pada lingkaran yang dibagi dua. Seorang pemain, yang berasal dari regu lawan, berdiri pada setiap bagian penjaga gawang di depan benteng. Setiap regu mencoba untuk menembak gol, yang berarti menembak benteng. Pada setiap gol yang berhasil dibuat, regu lawan memiliki bola untuk membuat lemparan baru. Jika penjaga gawang berhasil menahan bola di daerah gawang, ia dapat bermain dengan regunya. Jika bola itu sudah melewati garis, bola itu menjadi milik lawan. Sebagai pengganti benteng dapat juga dipikirkan sebuah kotak.

Stimulasi untuk variasi bentuk permainan

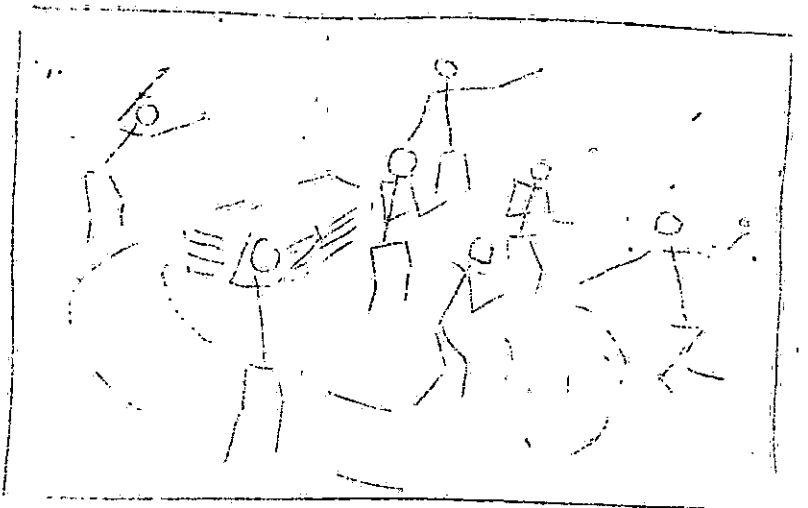
- Regu mana yang berhasil pertama kali mencetak gol ?
- Regu mana yang paling banyak mencetak gol dalam 5 menit ?
- Penjaga gawang yang mana yang paling lama menjaga gawang ?
- Setiap regu memiliki satu bola

Para pemain mengenal yang baru, bahwa mereka mempergunakan setiap kesempatan, tetapi tidak terpedaya oleh tembakan yang tidak diperhitungkan.

Kesalahan yang paling sering terjadi

- Penjaga gawang menahan bola terlalu kuat, sehingga bola keluar lagi dari ruangan/daerah gawang.
- Penjaga gawang mengadakan reaksi terlalu cepat atau lambat (posisi bermain)
- Penyerang melakukan kesalahan seperti di bola harimau.

2.5 Bola benteng - istana



Regu yang terdiri dari 3 orang (2 orang penahan, seorang penjaga gawang) bermain dalam daerah gawang melawan mereka yang berada di daerah melempar yang bertindak sebagai pemain yang menyerang. Jumlah ini berlebihan. Mereka memainkan bola diantara mereka sedemikian rupa, sehingga jika mungkin, melempar/mengenai benteng (kotak).

Penahan mencoba untuk menghindari terjadinya gol.

Sebagai pengganti kotak, bisa juga dipergunakan tiang lompat atau matras sebagai gawang.

Stimulasi untuk bentuk permainan

- Berapa lama waktu yang diperlukan oleh penyerang sampai ia berhasil mencetak gol yang pertama ?

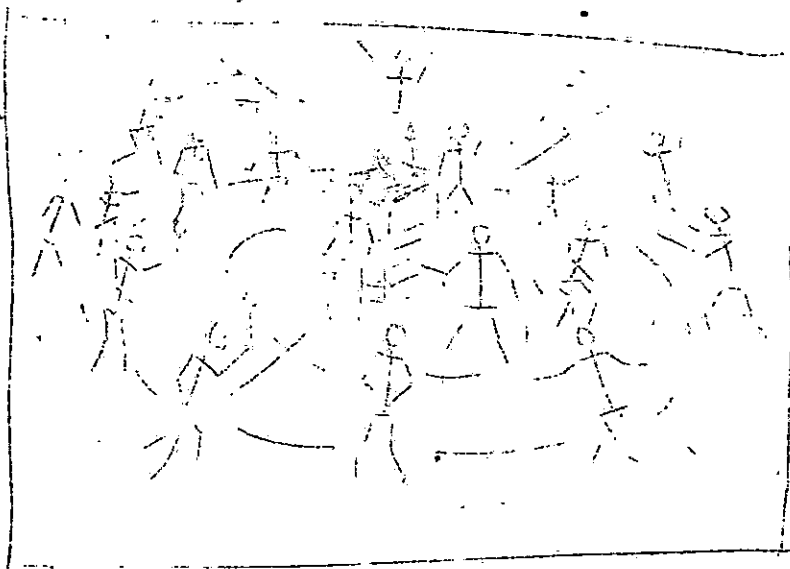
- Berapa banyak gol yang terjadi dalam 5 menit ?
- Setiap gol, ketiga pemain dalam daerah gawang (penjaga gawang) diganti..
- Pertahanan akan diperkuat dengan pemain ketiga.

Pada pemain mengetahui, bahwa pertahanan dan penjaga gawang merupakan suatu rantai kesatuan, dimana kerjasama mereka sangat menentukan perlindungan gawang permainan.

Kesalahan-kesalahan yang paling sering terjadi

- Rangkaian penjaga gawang dan pemain yang bertahan melindungi sudut yang sama, sehingga sudut yang lain tidak dilindungi
- Penjaga gawang tidak berdiri disudut yang pendek
- Penyerang hanya melakukan variasi menyerang yang sedikit..

2.6 Bola benteng-istana sebagai permainan partai



Kembali penyerang yang berlebihan jumlahnya diberi tugas untuk memanfaatkan kesempatan dan mencetak gol. Jumlah yang banyak berkurang (sebagai contoh : 5 : 4). Pemain yang menyerang tidak hanya mencoba untuk menahan gol dan melindungi gawang, tetapi mereka mencoba juga berusaha untuk memiliki bola untuk mengarahkannya kepada serangan balasan.

Bola medicine yang diletakkan diatas kotak (diantaranya diletakkan lingkaran karet) cocok untuk "perang".

Stimulasi untuk variasi bentuk permainan

- Setiap regu memiliki bola
- Bola harus jatuh dari kotak, mengena saja tidak cukup.
- Penyerang dapat setiap saat menginjak band antara daerah gawang dan garis lemparan bebas (pengarahan untuk daerah lemparan)

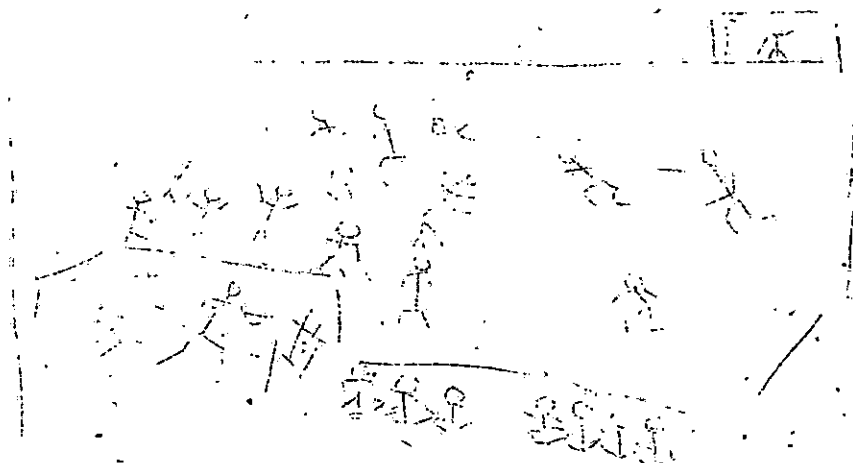
Para pemain mengetahui bahwa kegembiraan bermain dalam menyerang harus ditambah, jika kelebihan jumlah dikurangi.

Perlindungan gawang menjadi lebih sulit, jika di daerah gawang terjadi "lari lingkaran".

Kesalahan-kesalahan yang paling sering terjadi

- Pemain yang menahan melompat terlalu tinggi dalam melindungi gawang (yang hanya penting bagi lompatan untuk melenpar)
- pemain yang bertahan tidak dapat mencegah lari melingkar menghasilkan gol.
- Lari lingkaran akan dilakukan tanpa cukup-cukupnya, atau terlalu lama

2.7 Bola tangan dengan dua gawang



6 pemain lapangan dan satu orang penjaga gawang membentuk suatu regu biasa (bersama-sama dengan pemain yang diganti). Tidak diperkenankan untuk lari lebih dari 3 langkah dengan bola. Diperbolehkan menyentul dan memandang bola sekali. Untuk memiliki bola, kita boleh mempergunakan tangan dan lengan dan menguncinya dengan badan.

Bagi permainan yang melanggar peraturan, ada lemparan bebas, bagi pelanggaran yang penting, lemparan hukuman.

Stimulasi untuk variasi bentuk permainan

- Untuk waktu senggang dapat juga dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit.
- Dapat juga dimainkan tanpa menjaga gawang dengan tujuan yang ingin dicapai kecil.

Para pemain mengetahui, bahwa adalah sangat berguna, sesudah kehilangan bola cepat membentuk pertahanan pada gawang sendiri. Menghalang-halangi ditengah lapangan tidak membuahkan apa-apa. Begitu pula serangan harus segera dilakukan, jika regu sendiri memiliki bola (serangan cepat). "Sis tim pertahanan" tergantung pada sistim serangan lawan dan ketrampilan permainan individu.

Kesalahan - kesalahan yang paling sering terjadi

- Permainan dilakukan "tanpa perencanaan", tidak memanfaatkan kesempatan mencetak.
- Terlalu lambat lari kembali sewaktu serangan cepat lawan dan tidak cukup melindungi gawang sendiri.
- Melanggar peraturan

Rangkaian permainan ini dikutip dari :

Knut Dietrichn Gerhard Duerwaechter, H, J. Schaller

" Die grossen Spiele "

Hans Puttly Verlag, Wuppertal 1978

West - Germany

" Permainan kecil " dalam thema BOLA TANGAN

1. Catatan pendahuluan :

Apa yang kita namakan sebagai "permainan kecil" dalam hal yang berikut ini memiliki nilai didaktik tersendiri.

Hal ini berbeda dari persiapan khusus "permainan bola tangan yang kecil" dalam pengertian "rangkaiian permainan" dengan kriteria-kriteria sbb :

a. "Permainan - permainan kecil untuk olahraga sekolah" tidak meminta tuntutan khusus, terhadap ruangan dan alat-alat. Ruang gerak yang alamiah (sawah, padang rumput, danau, jalan raya, tempat parkir) dan tempat olahraga (hall, tempat olahraga, kolam renang), juga dapat memberikan kemungkinan yang sama.

b. "Permainan-permainan kecil untuk olahraga sekolah" tidaklah menuntut secara khusus terhadap :

1. waktu permainan
2. jumlah pemain
3. kekuatan pemain

Ketiga hal diatas adalah merupakan suatu bentuk permainan, bervariasi dan tergantung pada kelompok pemain yang ada.

Suatu permainan kecil dapat dimainkan :

- selama jam olahraga dan dalam waktu yang singkat.
- oleh 2 atau 40 anak-anak,
- oleh olahragawan/wati yang sangat baik atau lemah.

c. "permainan-permainan kecil untuk olahraga sekolah" harus juga diatur, tetapi tidak mengandung peraturan pertandingan yang resmi.

Peraturannya dapat dirubah dan diperlukan hanya dengan perse-tujuan para pemain.

d. " Permainan-permainan kecil untuk olahraga sekolah" haruslah berorientasi kepada sekolah, yang berarti harus berorientasi pada keinginan, minat, keperluan, kemampuan dan ketrampilan murid-murid. Para murid harus giat ikut dalam pelaksanaan kegiatan, mencetuskan idenya serta pendapatnya dan sebanyak mungkin mengatur dan mengorganisir sendiri.

- e. "permainan-permainan kecil untuk olahraga sekolah" memiliki nilai pengisian waktu senggang yang tinggi. Kami mengartikannya, bahwa seluruh "permainan-permainan kecil untuk olahraga sekolah" dapat dimainkan diluar sekolah. Karena ia memiliki tugas pelajaran olahraga yang sangat penting, untuk memotivasi murid untuk berolahraga sepanjang hidup mereka, "permainan kecil" kini mengandung arti yang sangat penting, dari sebelumnya.
- f. "Permainan-permainan kecil untuk olahraga sekolah" dapat dilaksanakan dalam berbagai kelompok; yang berarti, mereka dapat juga dimainkan dalam kelompok yang heterogen: lelaki & wanita, tua dan muda, besar dan kecil, gemuk dan kurus, yang cepat dan yang lambat, dsb.

"Permainan kecil" yang dijelaskan berikut ini memiliki hubungan yang dekat dengan tema "Bola tangan" :

- melalui alat-alat permainan (bola)
- melalui peraturan yang terbatas, bahwa bola tidak boleh dimainkan dengan kaki.
- melalui ketrampilan tertentu (contoh : tangkap dan lempar)
- melalui kemampuan tertentu (contoh : pengertian tentang permainan, kecakapan, kondisi)

2. Tujuan

- kebiasaan bermain dengan alat (bola)
- memperbaiki ketrampilan dalam bermain bola tangan yang khusus (contoh : tangkap dan mepas bola)
- memperbaiki kemampuan motorik olahraga secara umum. (contoh : kecakapan alamiah, kecekatan)
- mengembangkan kemampuan bertaktik (pengertian permainan, pandangan permainan, lari bebas, dsb)
- melakukan pemanasan melalui permainan.
- bervariasi dalam penyajian pelajaran.

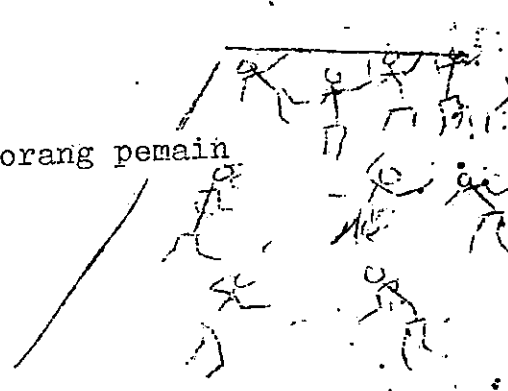
3. Kumpulan permainan.

3.1 Buru bola

Jumlah pemain : terserah

Tempat bermain: 40x20 m untuk 40 orang pemain

Usia : mulai dari 6 tahun



Ide permainan : Seorang pemburu pergi dengan bolanya ke hutan.
Siapa yang terkena lemparan bolanya, dikeluarkan dari lapangan dan berubah fungsi menjadi pemburu.

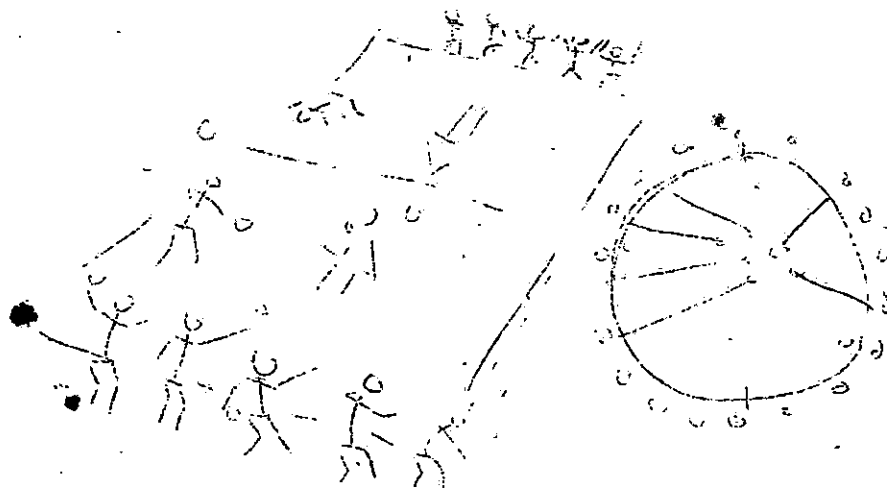
3.2 Bola Halau

Umur : mulai dari 6 tahun

Jumlah peserta : terserah

lapangan : 10 X 20 untuk 20 pemain.

Ide permainan : bola-bola yang ditengah sedikit lebih berat (medicine ball) dan bola tersebut dihalau atau dilemparkan hingga melewati garis batas daerah lawan, dimana orang harus melempar dengan bola tangan dari batas lempar.



3.3 "Jagalah lapangan itu kosong"

Umur : mulai dari 6 tahun

Jumlah pemain : terserah

Tempat bermain : 10 X 20 m untuk 20 pemain

Ide permainan : Dengan aba-aba mulai kita semuanya mencoba untuk membersihkan lapangan dari bola, dengan jalan melemparkan bola-bola tersebut ke lapangan lawan.

Dengan aba-aba penutup, bola tidak boleh dimainkan lagi. Siapa yang memiliki bola paling sedikit di lapangan, maka regunya dinyatakan sebagai pemenang.

3.4 "Saudara, tolong!"

Umur : mulai dari 10 tahun

Jumlah pemain : terserah

Tempat bermain : 10 X 20 m untuk 20 pemain

Ide permainan : dalam suatu kelompok terdiri dari 10 orang pemain, 5 orang menjadi penangkap. Tujuan dari penangkap ini ialah menangkap/mengetik pemain yang berada dilapangan (sipenangkap dapat dikenal melalui selampang merah yang mereka pakai). Di dalam permainan ada tiga bola tangan. Siapa yang memegang bola, ia tidak boleh ditangkap, dan bagi yang ditangkap mereka langsung duduk serta berteriak "Saudara, tolong!" ,

Ia dapat bebas kembali, apabila pemain yang lain melemparkan bola kepadanya.

Si penangkap tidak boleh menangkap bola atau menghalanginya.

3.5 Permainan bola bangsa.

Permainan ini membutuhkan lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibagi dua sama besar, serta ukurannya sesuai dengan jumlah murid.

Terdiri dari dua regu dengan jumlah yang sama banyak.

Masing-masing regu mempunyai seorang jago yang berada di belakang garis belakang daerah lawannya.

Alat yang dipergunakan sebuah bola (bola tangan).

Tata cara bermain.

Regu A berada pada petak yang satu sedangkan regu B berada di petak yang lainnya.

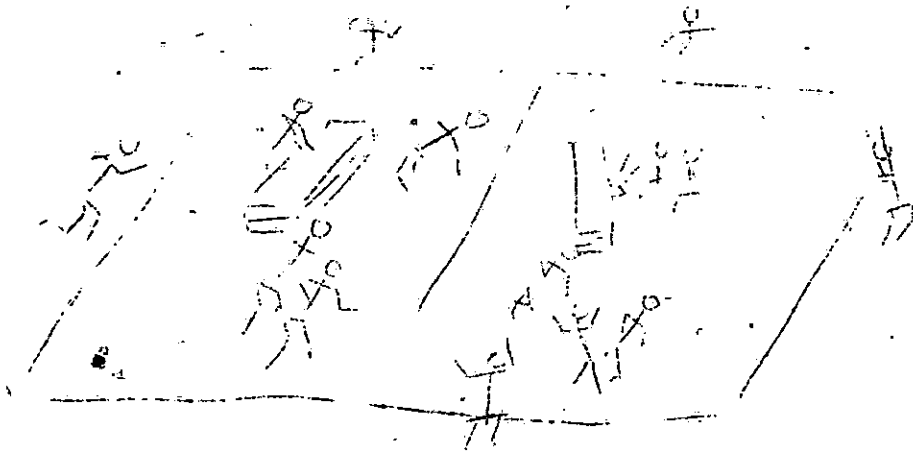
Semua anggota regu berada di petaknya sendiri, kecuali jagoannya yang berada di belakang garis petak lawannya.

Regu yang menang undian diberi kesempatan untuk memainkan bola pertama dengan memberikan bola kepada temannya, dan berusaha melempar lawannya yang berada didaerahnya sendiri. Setiap pemain yang kena lempar harus segera meninggalkan lapangan permainan dan berdiri di belakang garis belakang daerah lawannya (bersama jagoannya), Tetapi pemain yang dapat menangkap bola yang dilemparkan tidak dinyatakan mati (tidak meninggalkan daerah permainan), kecuali bola tersebut jatuh ke tanah. pemain -

dapat dinyatakan hidup kembali, apabila dia mendapat bola yang diberikan oleh kawannya dan melemparkannya pada lawan apabila kena dan bola tidak tertangkap atau jatuh dilantai maka lawan tersebut dinyatakan mati.

Setiap permulaan permainan tidak dibenarkan langsung mematikan lawannya, tetapi bola harus dimainkan terlebih dahulu dalam kelompoknya. Sang jago dinyatakan mati apabila kena lemparan sebanyak tiga kali, dengan arti kata seorang jagoan mempunyai tiga nyawa. Regu yang dinyatakan menang adalah apabila regu tersebut dapat mematikan semua lawannya terlebih dahulu.

Keuntungan yang diperoleh dari permainan ini adalah meningkatkan ketrampilan lempar-tangkap bola, kelincahan dan kerjasama dalam kelompok.



3.6 Bola Partai

Usia : mulai dari 10 tahun

Jumlah pemain : terserah

Tempat bermain : 10 X 20 untuk 80 pemain

Ide permainan : Suatu permainan dengan ruangan terbatas, tanpa gawang. Setiap regu berusaha untuk menjaga bola supaya tetap berada pada regunya.

Yang dihitung : berapa kali suatu regu bisa memainkan bola dalam regunya tanpa terputus ?

Berapa lama Suatu regu bisa menahan bola ?

(Catatan : Permainan ini sesuai juga untuk bola kaki dan bola basket)

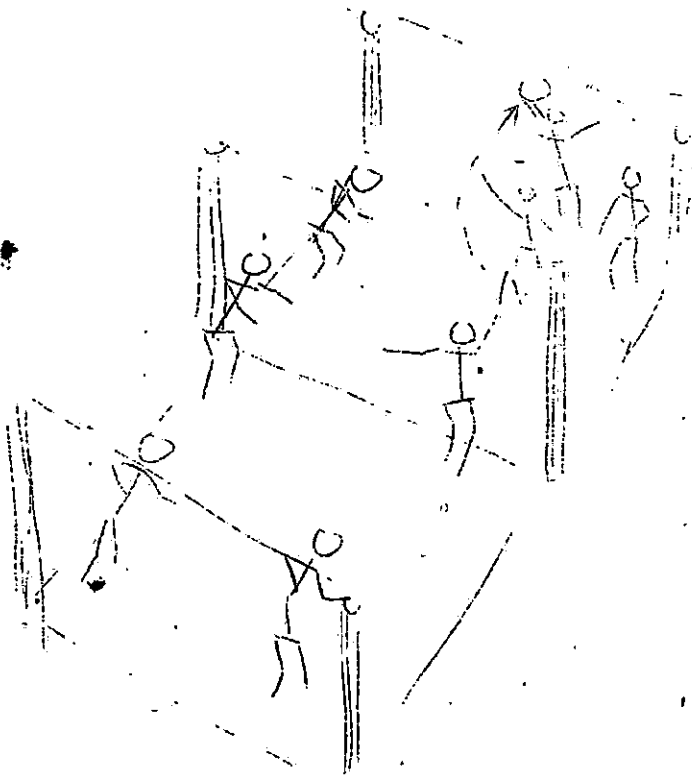
3.7 Bola tangan tali

Umumr : mulai dari 12 tahun

Jumlah pemain : 20 orang

Tempat bermain : 10 X 20 m

Ide permainan : Dua regu berdiri berhadap-hadapan di lapangan masing-masing dan mencoba melalui garis batas melemparkan bola ke gawang lawan. Seluruh lebar bagian belakang lapangan di jadikan gawang, yang dibangun dengan meletakkan tali yang tingginya 2 sampai 2,5 m. Bola dapat dimainkan didalam regu sendiri, tetapi tidak boleh menginjak garis. Regu mana yang terlebih dahulu dapat mencetak gol sebanyak mungkin dalam waktu yang ditentukan ?



MW
796:07
Jus
P1

Thomas Smidt

Rangkaian Situasi

Definisi : Rangkaian situasi menggambarkan suatu rangkaian metode dari suatu situasi permainan tertentu. Rangkaian situasi mencoba untuk menyajikan suatu hubungan antara rangkaian latihan dengan rangkaian permainan.

Tujuan : Rangkaian situasi harus memungkinkan pelajar, untuk memperoleh suatu pendekatan yang cepat dan sesuai dengan tujuan permainan.

Penjelasan : Rangkaian situasi berbeda dari rangkaian permainan, karena ia berorientasi dan lebih dekat pada struktur serta isi peraturan permainan bola tangan.

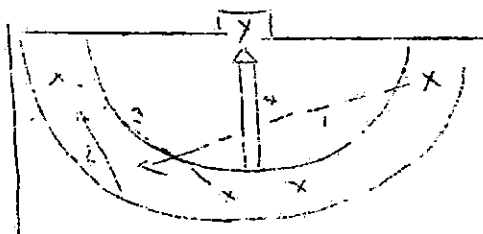
- Secara lebih terperinci, itu berarti bahwa :
- Semua rangkaian situasi permainan haruslah
 - mendekati ukuran lapangan permainan (ukuran yang sebenarnya).
 - mendekati peraturan sesungguhnya
 - mendekati situasi sebenarnya tertentu
 - mendekati pertandingan sesungguhnya

Keterangan tanda-tanda yang dipakai dalam skema :

- X penyerang
- Y pemain bertahan
- Y penyerang dengan bola
- X1 nomor pemain
- > jalur lari seorang pemain
- - - - -> jalur bola
- ~~~~~> dribble
-> tipuan lemparan
- ~~~~~> tipuan lari
- =====> lemparan gawang
- urutan gerakan, disini :
- 1 - - - - - X₂ lemparan ke X₂, dan diakhiri dengan lari bebas

- e. Melakukan lemparan ke gawang, dengan implus lemparan yang lebih kuat.
- f. Melakukan lemparan ke gawang dari arah atas, sedang dan rendah mendatar.
- g. melakukan lemparan ke gawang pada jarak lemparan yang jauh.
- h. Bermain bola sebagai seseorang yang menguasainya.
- i. Bermain bola dalam keadaan bergerak (jalan, berlari).
- j. Menerima bola melalui gerakan lari dalam ruangan bebas lempar dan dalam melakukan gerakan akan melempar ke arah gawang.
- k. Mengembalikan bola kepada pemain, pelempar gawang.

Contoh perubahan bentuk pelaksanaan :

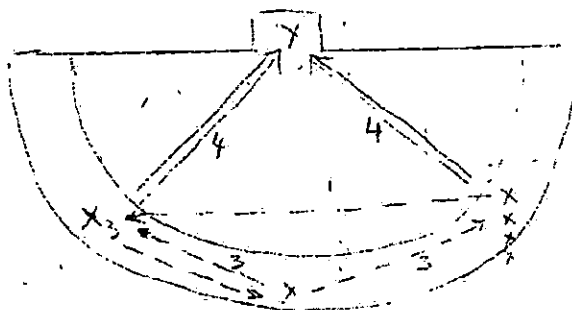


Sesudah bola dimainkan tiga kali, melempar ke arah gawang. Posisi pemain ditukar dengan yang menangkap sesudah permainan dilakukan.

- a. Melempar ke gawang dari posisi di tengah lingkaran.
- b. Melempar ke gawang dari posisi yang disukai.

2. Permainan melempar ke arah gawang dari berbagai-bagai posisi.

Bentuk situasi dasar permainan : Rotasi / perpindahan pemain sesuai dengan arah bola, ke daerah lempar melalui pemain lainnya.



Organisasi permainan :

Peraturan permainan bola tangan dihubungkan dengan bentuk lapangan dalam rangkaian situasi, (contoh : peraturan langkah, peraturan 3 menit) yang sudah dikenal dan diubah kembali.

Disamping keberhasilan mencetak gol, "angka nega-tip" juga dihitung.

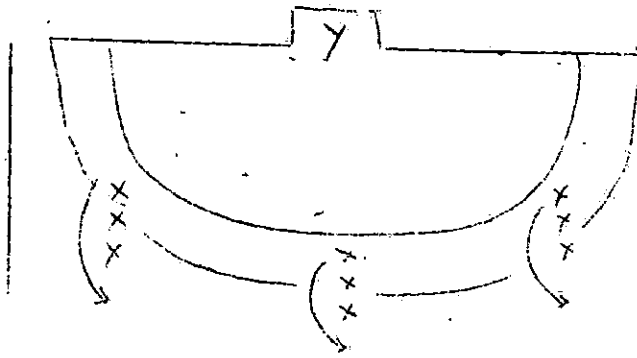
Titik berat :

- a. Posisi langkah yang tepat pada saat melempar dengan tangan kiri atau kanan.
- b. Jalan permainan yang bervariasi dan tepat. (keputusan bagaimana permainan berlangsung)
- c. Bagian titik berat tubuh sewaktu melempar (teristimewa sewaktu mencetak gol).
- d. Titik berat seperti No. 1

Contoh perubahan bentuk dasar situasi permainan :

- a. Mencetak gol dari posisi lingkaran tengah pemain atau di luar lingkaran pemain. (permainan selamanya dimulai dari dua posisi double)
- b. Melempar bola langsung (lempar biji) atau tidak langsung ke gawang (meletakkan bola).
- c. Melempar bola dengan satu tangan, dengan tangan kiri atau kanan.
- d. Melempar dengan jarak dekat dengan pemain lainnya juga dengan dua tangan (lemparan pas).
- e. Posisi lingkaran tengah pemain ditempati rangkap. Permainan di mulai dari lingkaran tengah dan pemain langsung ditukar sesuai dengan arah bola. Sekurang-kurangnya harus ada lima kali pertukaran bola sebelum lemparan ke arah gawang dilakukan.
- f. Yang tidak memiliki bola tetap bergerak di dalam dan diluar daerah gawang. Lemparan ke arah gawang hanya dapat dilakukan di daerah gawang.

Contoh perubahan bentuk dasar situasi permainan :



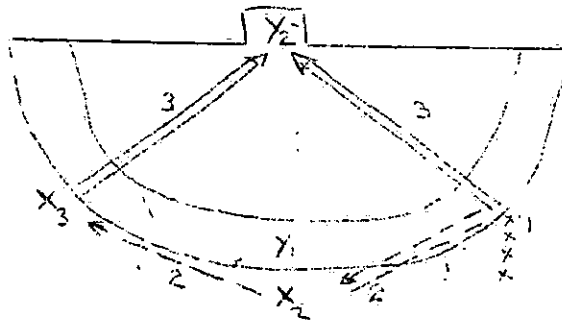
Sesudah bola berpindah-pindah lima kali, dilakukan lemparan gol.

Pertukaran pemain sesudah permainan dilakukan secara bergiliran berbaris ke belakang.

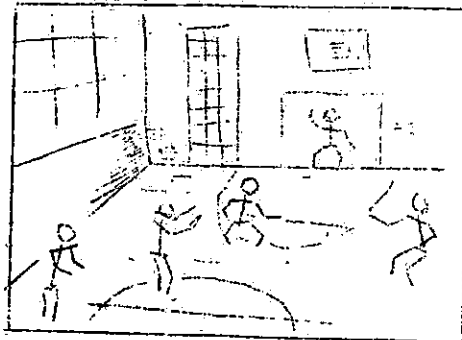
3. Permainan melempar ke arah gawang dengan seorang pemain yang bertahan.

Bentuk situasi permainan dasar :

Jumlah pemain tidak sama berbanding sebagai 1 : 3



Pemain yang bertahan di dalam daerah gawang. Sesudah lemparan ke arah gawang pemain yang bertahan pindah tempat sesuai dengan putaran jarum jam, dimana ia diganti secara bergiliran, berbaris ke belakang. Yang bertahan dan menjaga gawang ditukar satu sama lain dari waktu ke waktu.



Bentuk situasi permainan dasar : permainan melempar ke arah gawang dengan satu orang penjaga gawang.

Pelaksanaan permainan :

Seluruh peraturan yang akan membawa kepada permainan bola tangan, diperhatikan. Yang bertahan dan penjaga gawang diambil dari regu lainnya dan menerima angka setiap saat mereka berhasil menangkap bola.

Titik berat :

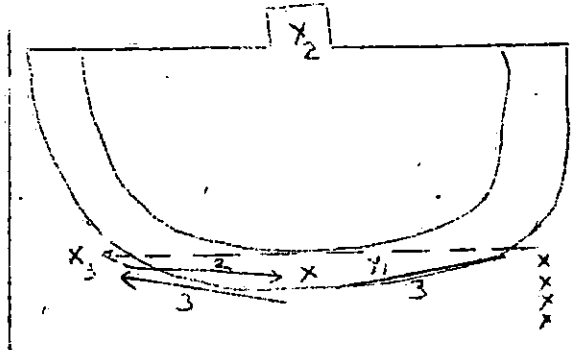
- a. Permainan bola dengan partner yang bebas.
- b. Lemparan ke arah gawang dengan jalur tembakan yang bebas.
- c. Menjaga tempat yang tepat dengan mempersempit daerah / sasaran tembak oleh pemain yang bertahan.
- d. Menghalangi dengan dua tangan.
- e. Menipu lawan dengan cara memindahkan bola dengan tepat pada tempat dimana ia berada.
- f. Secara serentak memperhatikan teman dan lawan bermain.
- g. Pengarahan lemparan bola yang tepat sewaktu melempar ke gawang.
- h. Gerakan-gerakan khusus dalam ayunan lemparan.

Contoh perubahan bentuk dasar situasi permainan :

- a. Melempar ke arah gawang hanya boleh dilakukan di daerah gawang.
- b. Bola hanya boleh ditipukan dengan satu tangan pada suatu posisi untuk memperoleh lebih banyak waktu untuk memperoleh tugas, terhadap jalan bola yang tertentu.
- c. Bola akan ditukar di antara X_1 , X_2 dan X_3 , sampai terjadi serangan pemain di jalur tembakan yang bebas dari daerah gawang.
- d. Pemain yang bertahan tidak lagi terikat pada daerah gawang.
- e. Penyerahan bola dengan meletakkan bola ditingkatkan.
- f. Posisi pemain di tengah lingkaran diatur secara rangkap. sesudah penyerangan bola, pemain diganti sesuai dengan arah bola.
- g. Posisi pemain diluar lingkaran diatur secara rangkap. Pemain di luar lingkaran saling berganti secara teratur. Pembagian bola selamanya harus terjadi melalui pemain di tengah lingkaran. Pemain di tengah lingkaran tetap tinggal pada posisinya. Lemparan gawang dilakukan oleh pemain yang berada di luar lingkaran.

- h. Seperti terdahulu, walaupun pemain di tengah lingkaran memberikan bola kepada pemain yang berlalu melintasi pemain di luar lingkaran dengan melemparkan/mengayunkan bola melalui panggul.

Contoh perubahan bentuk permainan :

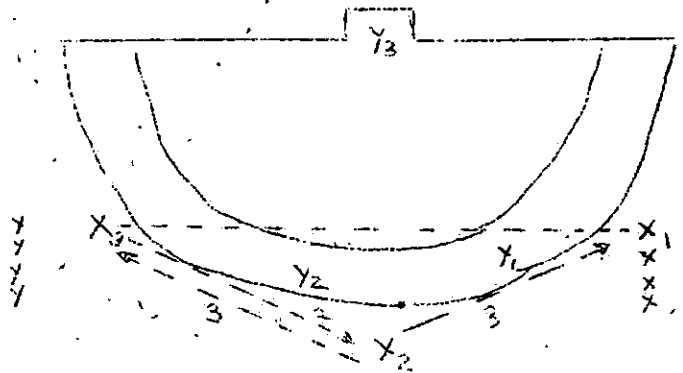


Pemain yang berada di tengah lingkaran dan pemain yang bertahan terikat dengan daerah gawang.

- 4. Contoh permainan melempar ke arah gawang dengan dua orang pemain yang bertahan

Bentuk dasar situasi permainan :

Perbandingan jumlah pemain yang tidak sama, tetapi 3 : 2



Pemain-pemain yang bertahan terikat pada daerah gawang. Setelah lemparan gawang dilakukan pemain-pemain yang menyerang dan bertahan ditukar sesuai dengan putaran jarum jam, dimana X3 dan Y3 diganti menurut barisan ke belakang. Pertukaran regu yang bertahan dan menyerang.

Pelaksanaan permainan :

Memperbandingkan kedua regu dengan hasil gol yang dibuat dan tangkapan bola yang dilakukan oleh pemain yang bertahan. Suatu pertandingan baru berakhir dengan satu lemparan gawang atau tangkapan bola yang dilakukan oleh seorang pemain yang bertahan.

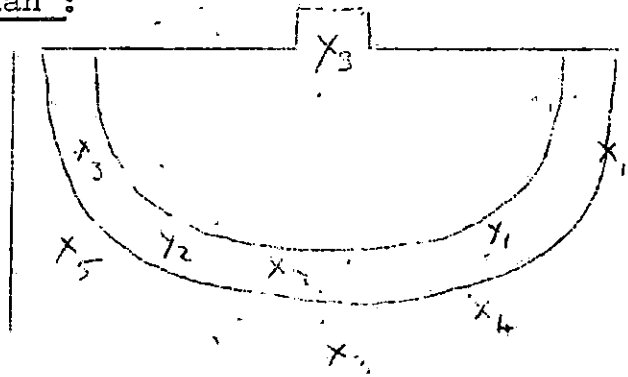
Titik berat :

- a. Menawarkan posisi bebas untuk pemain yang ikut serta bermain. (mengamati pemain bertahan, pertukaran tubuh dan gerakan yang tetap)
- b. Mengambil posisi yang benar untuk pemain yang bertahan (posisi pemain yang bertahan diantara pemain yang menyerang atau antara pemain yang menyerang dan penjaga gawang).
- c. Pelaksanaan tipuan (pemain yang bertahan membuyarkan susunan serangan yang direncanakan).
- d. Bermain secara bebas di posisi lemparan gawang.
- e. Posisi dan penempatan penjaga gawang.
- f. Elemen gerakan pada lemparan melompat.

Perubahan bentuk dasar situasi permainan :

- a. Melempar ke arah gawang hanya dapat dilaksanakan melalui daerah gawang.
- b. Pemain yang bertahan berganti sesudah menyerahkan bola di posisinya. (mulai selamanya dengan posisi yang double).
- c. Pemain yang menyerang selamanya bergerak dengan pasti di dalam dan di luar daerah gawang.
- d. Penyerahan bola ditekankan melalui tipuan.
- e. Permainan masih akan diteruskan jika bola tidak dapat dikendalikan oleh penjaga gawang dan jatuh kembali ke tangan pemain penyerang.
- f. Bola akan dilemparkan dari posisi pemain yang berada di tengah lingkaran melalui perlindungan lompatan lemparan ke gawang. (Metode penolong : jalur lari untuk melompat lempar ditandai atau langkah terakhir sesaat melompat lempar dilakukan diatas matras, melalui papan Reuther).
- g. Seorang pemain yang bertahan tidak lagi terikat pada daerah gawang.

Contoh perubahan bentuk Pelaksanaan :



X4, X5, X6 tidak mengubah posisi mereka.

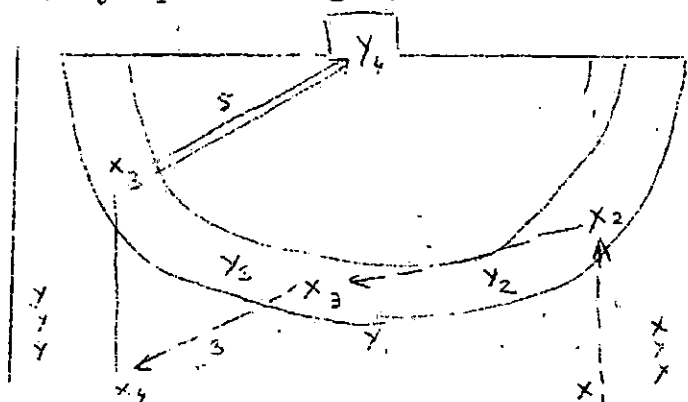
Lemparan gawang hanya dapat dilaksanakan oleh X1, X2, X3 dari daerah gawang.

Permainan melempar ke arah gawang dengan tiga orang pemain yang

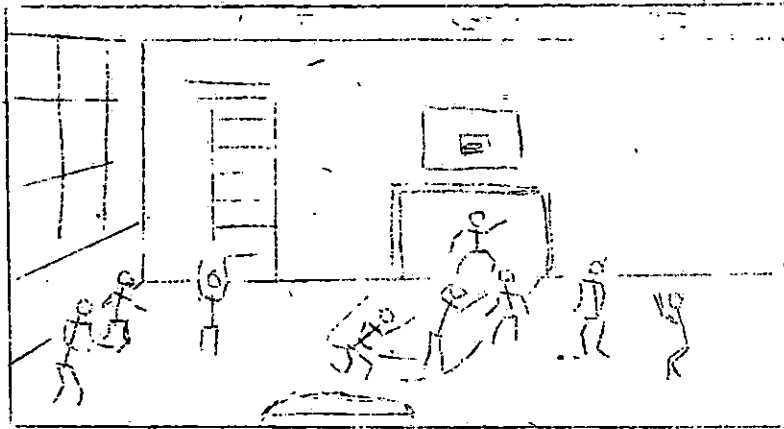
Bentuk situasi dasar permainan :

Jumlah pemain tidak sama berbanding seperti 5 : 3

(Contoh untuk kemungkinan jalannya pertandingan)



Pemain Y2 dan Y3 terikat kepada daerah gawang. Sesudah lemparan gawang dilakukan pemain yang bertahan bertukar tempat sesuai dengan putaran jarum jam, berbaris kebelakang dengan Y4 yang memperoleh giliran terakhir. Para pemain yang menyerang bermain dengan bola sedemikian lamanya, sampai menghasilkan suatu posisi lemparan yang bebas. Sesudah melakukan lemparan ke arah gawang dilakukan, para pemain ditukar sesuai dengan putaran jarum jam, berbaris kebelakang dengan X5 memperoleh giliran yang terakhir.



Bentuk situasi dasar permainan 5 : permainan lemparan ke arah gawang dengan tiga orang penjaga (5 : 3)

Pelaksanaan permainan :

Disamping angka untuk keberhasilan mencetak gol, dapat juga diberikan angka untuk keberhasilan menangkap bola. Jumlah pas yang dilakukan oleh pemain penyerang dapat dibatasi, untuk memaksa konsekuensi permainan.

Titik berat :

- a. Bermain sesudah menyerang dengan bola yang diarahkan kepada seorang pemain bebas.
- b. Bermain bola tajam di dalam ruangan lari sewaktu melakukan penerobosan frontal.
- c. Berlari bersama-sama dengan pemain penyerang, untuk menghindari penerobosan frontal.
- d. Secara teratur merubah posisi pemain di dalam regu sendiri.
- e. Mencoba untuk pertama kali lari melingkar.
- f. Mengoper dan menembak ke arah gawang dengan berputar.
- g. Ciri-ciri gerakan lemparan jatuh.

Contoh perubahan bentuk situasi dasar permainan :

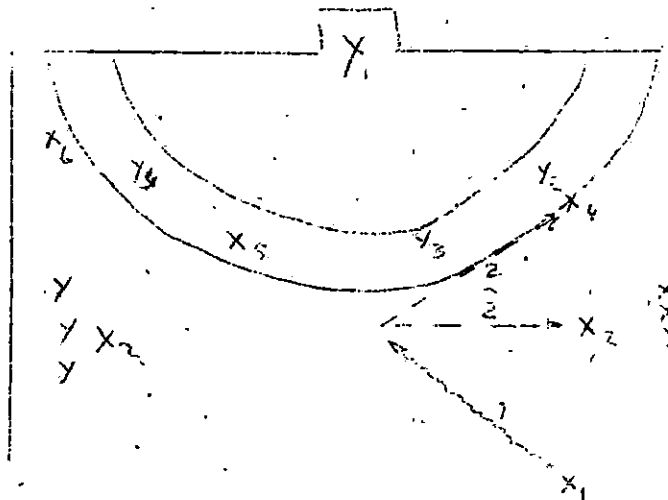
- a. Pembentukan posisi pemain penyerang diduduki secara double. Penggantian posisi pemain dilakukan sesuai dengan arah bola.
- b. Penggantian posisi pemain dilakukan antara pembentukan pemain dengan pemain lingkaran (juga dilakukan tanpa melempar dan menerima bola).

- c. Penggantian posisi pemain lingkaran dilakukan melalui lari kebelakang pemain bertahan.
- d. Hubungan pemain bertahan dengan lari belakang.
- e. Mencoba melempar tidak langsung yang dilakukan oleh pemain lingkaran (terutama pelari lingkaran) dan melempar dengan berputar.
- f. Penggantian posisi pemain pembentukan dengan pemain diluar lingkaran.
- g. Melempar gawang melalui lemparan jatuh dari berbagai posisi. (Metode penolong : Matras sebagai dasar untuk jatuh dalam lingkaran ruang gawang)

6. Permainan menyerang dari dribble :

Bentuk dasar situasi permainan :

Jumlah pemain yang berlebih berbanding sebagai 6 : 4



Para pemain menyerang Y2, Y3 dan Y4 terikat pada daerah gawang.

Radius gerakan Y3 dibatasi dengan pita batas di depan. Pemain menyerang X1 mendribble sampai di tengah dan memberikan bola pada seorang pemain yang bebas sesudah serangan dari Y5.

Para pemain yang menyerang dan bertahan diganti sesudah melompar ke arah gawang atau bola ditangkap sesuai dengan perputaran jarum jam, berbaris kebelakang

Pelaksanaan permainan :

Yang dihitung adalah keberhasilan mencetak gol kedua belah regu.

Untuk yang melempar ke arah gawang dengan gerakan-gerakan tertentu seperti : Melempar sambil melompat, melempar sambil jatuh dan melempar jatuh berputar dapat diberikan angka yang lebih tinggi.

Titik berat :

- a. Menipu bola dengan tepat dari gerakan.
- b. Perlindungan tubuh sewaktu mendribble terhadap lawan.
- c. Menipu bola dengan lengan kiri dan kanan.
- d. Menerima bola dari irama dribble untuk pemain bertahan.
- e. Membawa bola dengan mendribble disekeliling lawan oleh pemain bertahan.
- f. Mendesak musuh kearah yang bertentangan dengan tangan lemparan.

Contoh perubahan dasar situasi/permainan :

- a. Pemain yang membentuk dan pemain lingkaran berganti/ditukar posisinya sesudah penyerahan dan penerimaan bola.
- b. Membatalkan pembatasan aksi gerakan (radius) Y5.
- c. X1 dribble ke tengah lapangan, bola diberikan kepada X2 atau X3 dengan serangan dari Y5, lari melintasi Y5 dan mendribble kembali dengan bola yang dipaskan kembali kepada X4 atau X6. (X1 dilindungi lebih lanjut oleh Y5, kemudian dribble dari X2 atau X3 ke X4 atau X6).
- d. X1 mendribble ke tengah lapangan, bola diberikan kepada X3 atau X2; sesudah serangan dari Y3, atau X3 mendribble ke X4 atau X6.
- e. X1 mendribble bola ke tengah lapangan, X2 dan X3 juga lari ke arah yang sama. Pengambila dribble dilakukan oleh X2 atau X3, dimana X1 melindungi Y5 dengan tubuhnya, dribble ke X4 atau X6.
- f. Dribble diagonal dari sebelah kanan lapangan permainan ke bagian kiri pemain di luar lingkaran atau sebaliknya : dengan serangan dari Y5, permainan dilakukan oleh X3 yang berlari pada bagian kiri pemain diluar lingkaran (atau X2 ke sebelah kiri pemain di luar lingkaran) atau terus mendribble ke tipuan lari.
- g. Membawa bola ke arah lemparan dan dribble antara X1, X2 dan X3 sampai ke garis bebas lempar, diserahkan kepada seorang pemain di lingkaran yang bebas berlari.

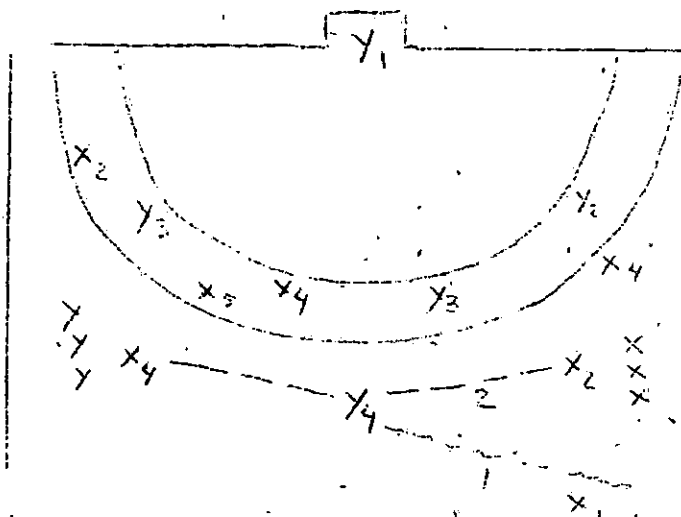
Contoh perubahan bentuk pelaksanaan :

Pertukaran antara kedua regu dapat dilakukan sesudah membuat gol atau bola di tangkap, sehingga regu yang menyerang menjadi regu yang bertahan. Ini hanya mungkin, kalau pemain regu dibagi secara pasti, bola dimainkan dari tengah lapangan sewaktu permainan dimulai dan pemain regu yang menyerang setiap saat terpisah.

7. Permainan menyerang dari jumlah pemain yang tidak sama.

Bentuk dasar situasi permainan :

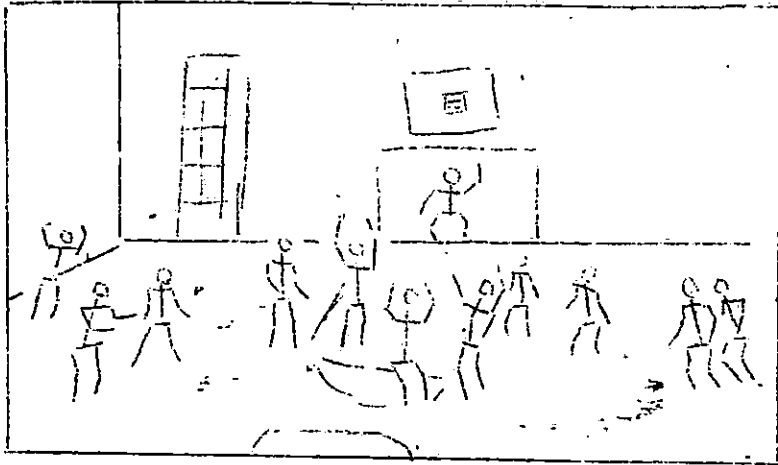
Jumlah pemain yang tidak sama berbanding sebagai 6 : 5



Pemain bertahan, kecuali Y7 terikat pada daerah gawang, tetapi boleh secara langsung menjaga gawang atau meninggalkan gawang dalam waktu yang singkat kalau mau melempar bola.

Pelaksanaan permainan :

Peraturan bola tangan berlaku. Angka yang istimewa dapat diberikan hanya kalau aksi permainan yang ditekankan dipenuhi.



Bentuk dasar situasi, pemain 7 : permainan menyerang dengan jumlah pemain yang tidak sama berbanding 6 : 5.

Titik berat :

- a. Mendribble bola yang tidak diserang dan melempar ke arah gawang.
- b. Memaksa mengakhiri dribble melalui serangan yang kelihatan dan bermain lagi untuk mengganggu penyerang yang kedua.
- c. Menblokir pemain lawansesuai dengan peraturan permainan yang berlaku.
- d. Lemparan bebas pada garis 9 m.

Contoh perubahan bentuk situasi dasar permainan :

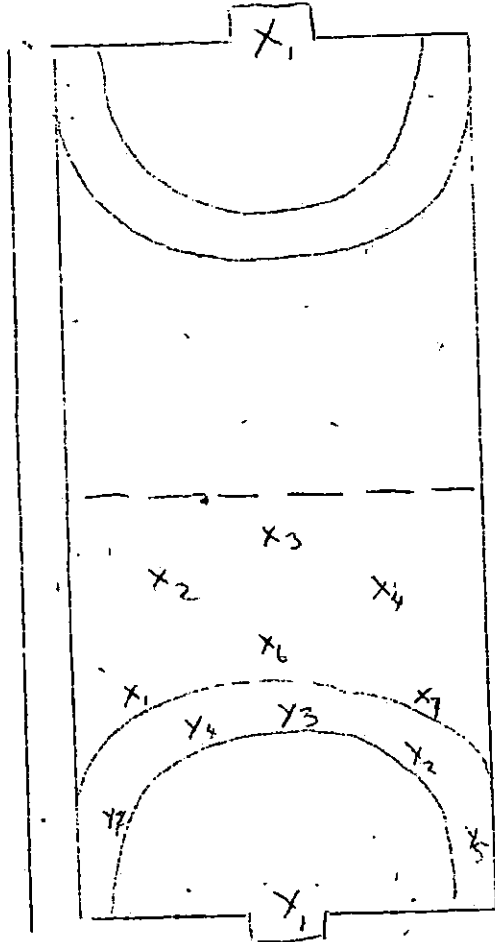
- a. Dribble dari X1 ke garis bebas lempar, bolkade dari Y7 melalui X2.
- b. Permainan dimulai dengan lemparan bebas dari garis bebas lempar 9 m, dimana kombinasi lemparan bebas dapat ditawarkan.
- c. Bola akan dibawa dari berbagai posisi pemain pembentukan dan harus sesudah sekurang-kurangnya 10 kali diserahkan berhasil dilempar ke gawang. Variasi pemecahan akan dibicarakan.
- d. X1, X2 dan X3 berdiri dalam garis bebas lempar mereka sendiri, X2 dan X3 mulai disepanjang garis luar dan menerima bola pada ketinggian garis tengah dari X1. Pemain bertahan Y7 lari dengan X2 dan X3 secara serentak dan mencoba untuk menangkap bola.

Contoh perubahan bentuk Pelaksanaan :

Pertukaran regu dapat dilakukan sesudah lemparan ke arah gawang atau penangkapan bola terjadi, dan permainan dapat langsung dimulai di gawang lawan.

• Permainan bola tangan tanpa pemain yang berlebih perbandingannya.

Dimainkan dengan sistim perlindungan 5 : 1, sehingga bentuk pelaksanaannya sampai sekarang masih dipertahankan. Peraturan bola tangan berlaku.



Bola akan dibawa dengan cara mendribble dan melempar. Titik berat terletak pada melayangnya bola sewaktu diserahkan. Dribble yang tidak perlu memunda-munda permainan. Dribble yang mungkin dilakukan oleh seorang pemain tidak lebih dari 5 kali berturut-turut. Sewaktu penyerangan terjadi pemain bertahan mengambil posisi sistim 5 : 1. Daerah gawang hanya ditinggalkan jika terjadi pertahanan. Lemparan ke arah gawang langsung atau perhindaran lemparan yang dikenal, dalam waktu yang singkat.

Pemain bertahan sewaktu serangan terjadi pertama-tama mengambil posisi dasarnya, sebelum terjadi posisi. Pemain bertahan yang ada didepan tidak terikat pada posisi apapun. Dia harus menghalangi lemparan permainan yang dilakukan oleh pemain yang membentuk serangan dan menghindari terjadinya lemparan pada barisan ke dua.

Sumber : Rutger Nabbefeld

" Shelfenapes Uanlept zum Erlernen des
Hand ballspiels uber Situationsreihen"
in : zsehr. Sportunterricht 1183

Rangkaian latihan dalam contoh :

Belajar " Irama tiga langkah " dalam bola tangan.

Latihan pertama :

Belajar irama secara umum

Lari berirama melalui sebuah jalur yang diberi rintangan. Lompatan dengan kaki kiri sebagai tumpuan ditekankan.



Latihan kedua :

Belajar irama dengan sikap-sikap melempar

Lari Berirama pada sebuah jalur lurus. Lompatan tinggi dengan kaki kiri sebagai tumpuan ditekankan.

Sebagai tambahan lengan kanan disiapkan dalam sikap melempar, ke atas, belakang kepala.

Latihan ketiga :

Irama tiga langkah tanpa bola.

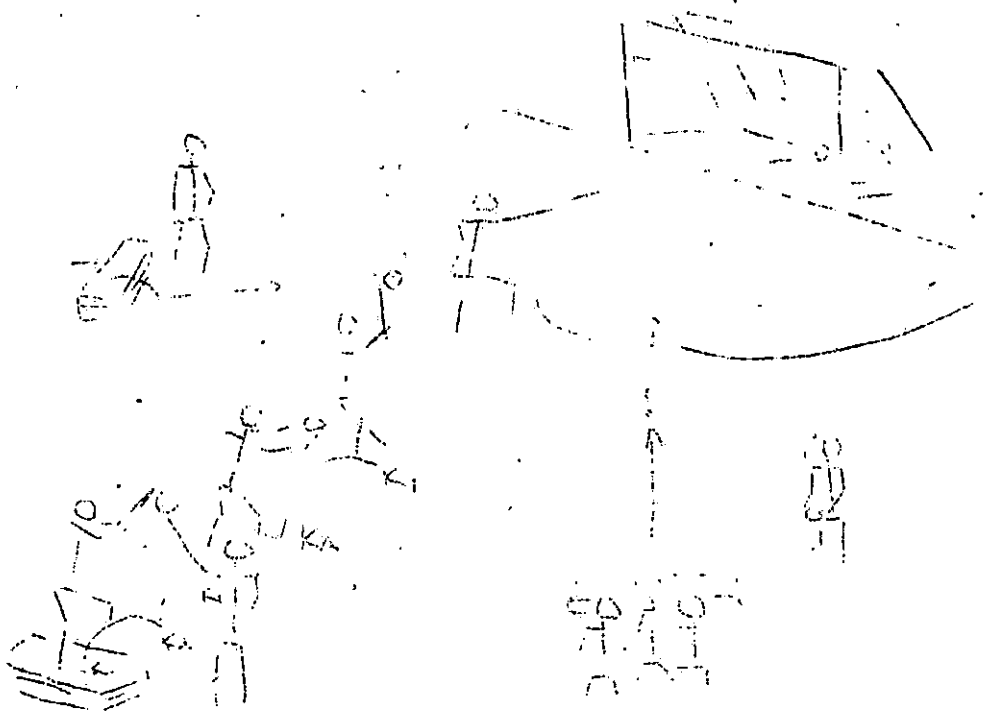
Kita mulai kira-kira 5 m di depan garis gawang.

Sebagai orientasi kita memakai bantuan tanda (contoh : kertas tanda, lembing kayu) atau hambatan-hambatan (contoh : batuan, bangku senam, kotak kecil).

Kita ulangi latihan 1 dan 2 sekali lagi, hanya dengan 3 langkah, yang harus dihentikan di depan garis gawang.

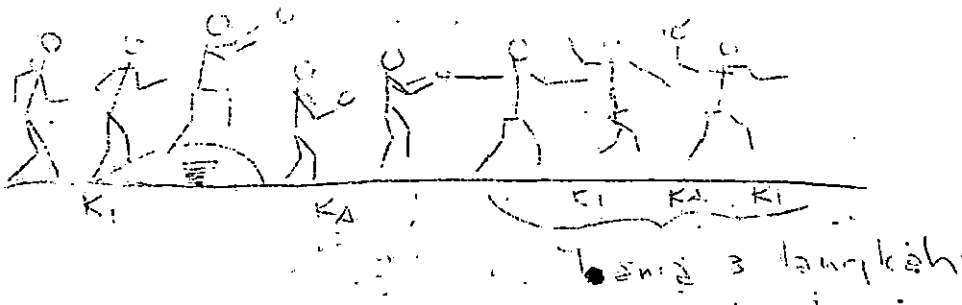
Latihan keempat :

Irama tiga langkah dengan bola (bola diambil dari tangan seseorang)
Seperti latihan 3.
Bola diambil sewaktu melompat dengan kaki kiri sebagai tumpuan.
Sesudah " suatu langkah aurfakat " dengan kaki kanan sebagai tumpuan, mulai irama tiga langkah.
Kita akhiri latihan dengan lemparan dari lari.



Latihan kelima :

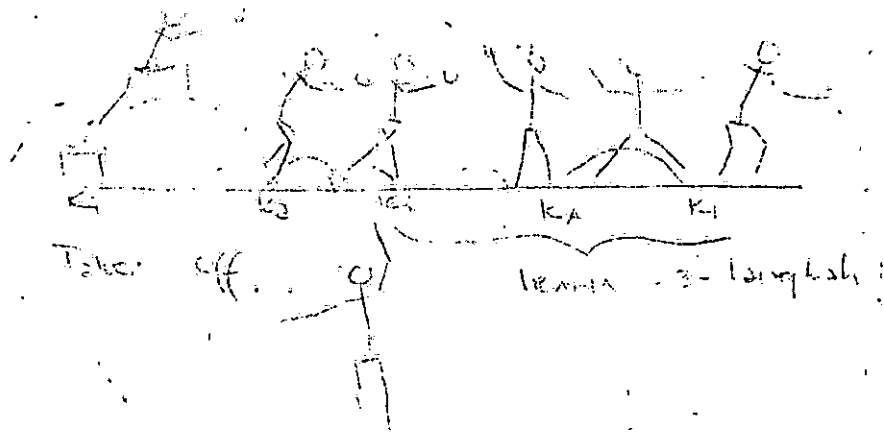
Irama tiga langkah dengan bola (bola ditangkap)
Seperti latihan 4. Bola kini tidak diambil, tetapi ditangkap sebagai pas.



Latihan keenam :

Irama tiga langkah dengan bola dan berhenti

Seperti latihan 5. sesudah bola berhasil ditangkap, berhenti dengan 2 langkah: KANAN-KIRI. Dalam si kap pasti, melempar dengan 2 langkah berikutnya, KANAN-KIRI.



Latihan ketujuh.

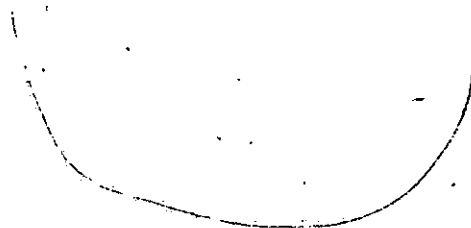
Irama tiga langkah dengan lompatan melempar.

Seperti latihan 4. Ditutup dengan suatu lompatan melempar.

Latihan kedelapan :

Irama tiga langkah dengan arah yang berganti dengan tanpa bola.

Kita berikan suatu bantuan orientasi sedemikian rupa, sehingga terjadi "lari zig-zag". Dengan ini kita telah mempersiapkan tipuan.



[1]

[2]

[3]

[4]

Latihan kesembilan :

Irama tiga langkah dengan arah yang berganti dengan bola.

Seperti latihan 8. Kita melempar pada saat berlari dan sesudah langkah kedua berhenti.

Latihan kesepuluh :

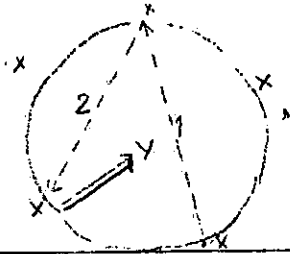
Mengeksekusi irama tiga langkah tanpa sarana bantuan.

Kita mengesampingkan sarana bantuan orientasi dan melempar dalam rangkaian seperti biasa, dalam posisi berdiri melempar, melempar melompat; dan dari posisi berlari. Sesudah berhenti dengan atau tanpa pertukaran arah.

LAMPIRAN

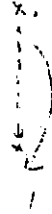
Urutan permainan "Schaller"

1. Bola harimau



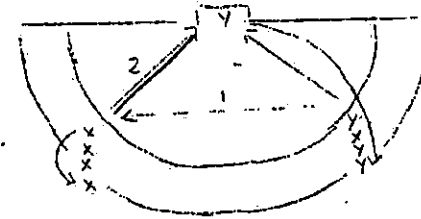
Urutan latihan

Melempar dan menangkap dengan bertukar tempat.

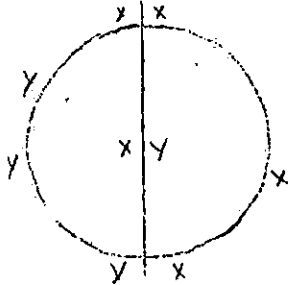


Urutan situasi

Permainan lempar gawang dari posisi yang ditentukan.



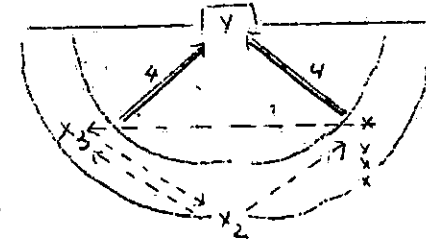
2. Bola harimau sebagai bola partai



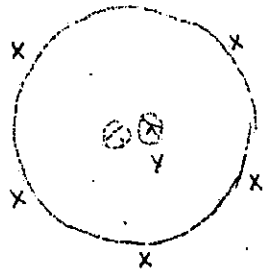
Lemparan yang tetap dan tangkapan yang pasti dari posisi yang tidak ditentukan.



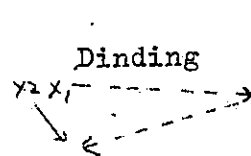
Permainan lempar gawang dari berbagai posisi yang berbeda.



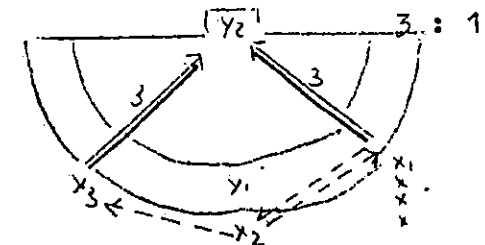
3. Bola benteng



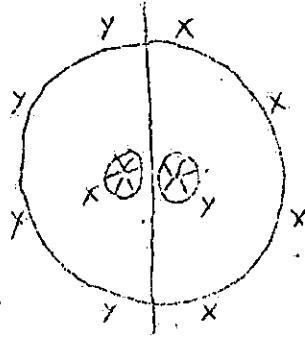
Pertahanan bola melalui reaksi cepat dan posisi permainan yang tepat



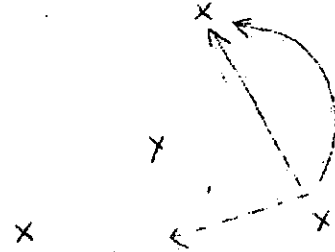
Permainan lempar gawang dengan seorang pemain bertahan. Perb. Pemain



4. Bola benteng sebagai permainan, partai



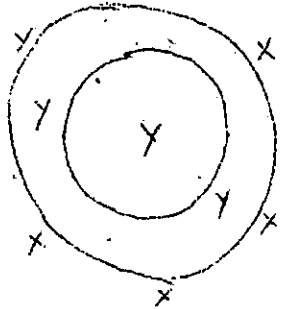
Melempar sesudah tiupuan dilakukakan.



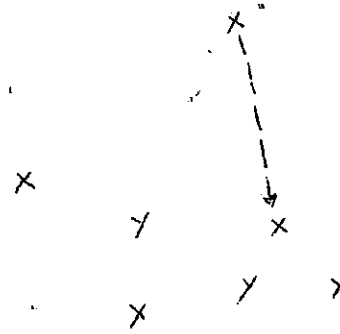
Permainan lempar gawang dengan 2 pemain bertahan. Perbandingan pemain 3 : 2



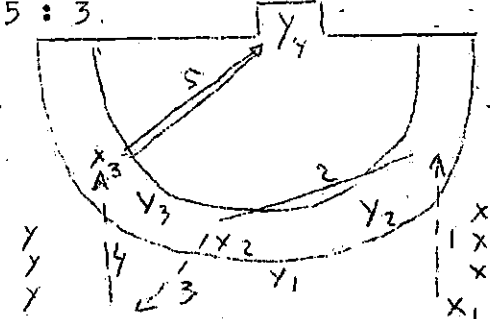
5. Bola istana



Lari bebas - melempar



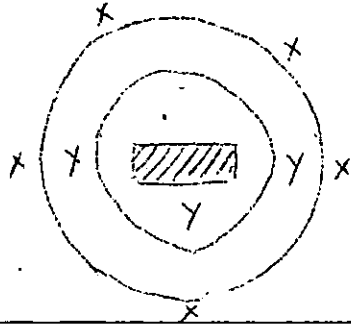
Lempar gawang dengan 3 pemain bertahan. Perbandingan pemain 5 : 3



Seluruh hall, jangan mendribel perhatikan langkah.

(contoh jalan permainan yang mungkin)

6. Bola benteng-istana

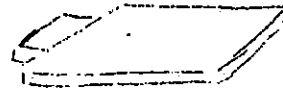


Latihan melempar sewaktu melompat dan melempar sambil terjatuh.

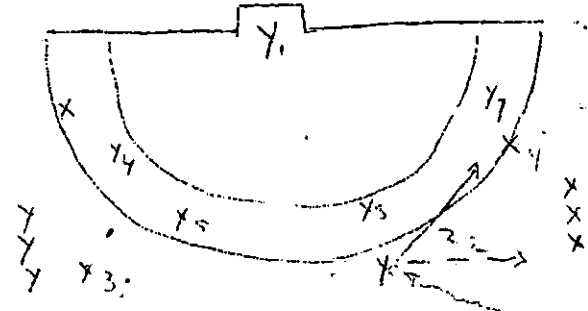
Melempar sewaktu melompat



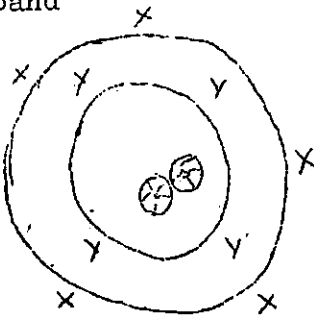
Melempar sambil terjatuh



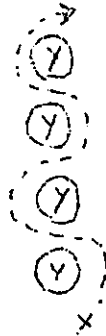
Permainan serangan dari dribel: perbandingan pemain 6 : 4



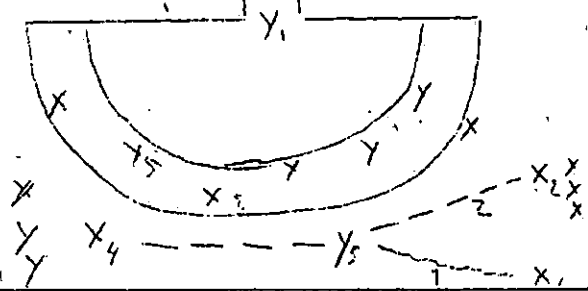
7. Bola band



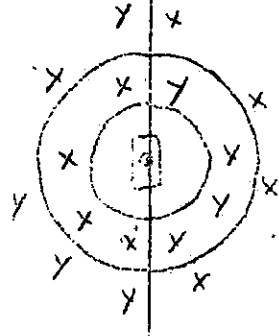
Mendribel di sekitar lawan



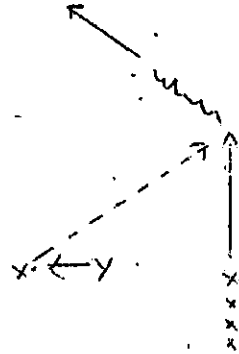
Permainan serangan dari jumlah perbandingan pemain yang berlebih. Perbandingan pemain 6 : 5



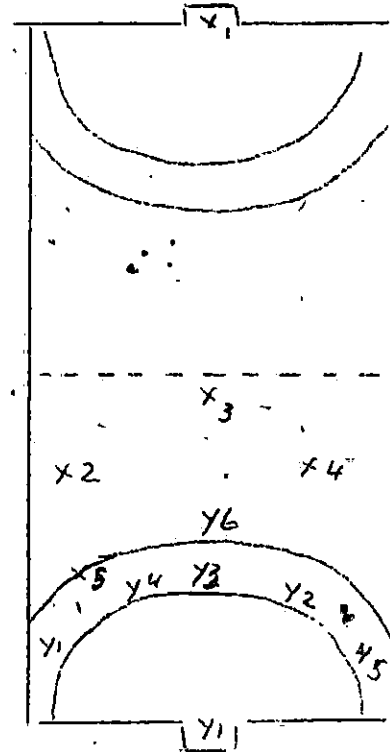
8. Bola band sebagai permainan berpasangan



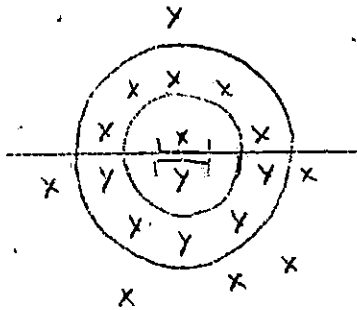
Metode menyerang taktik kelompok.



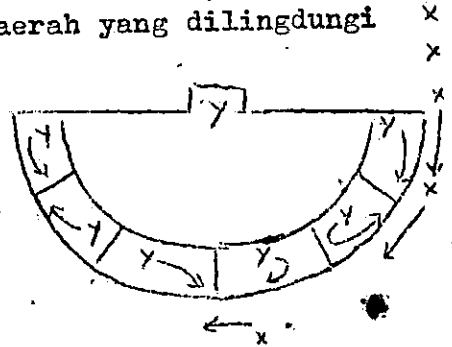
Bola tangan



9. Bola tangan dengan gawang double



Daerah yang dilindungi



10. Bola tangan