



# KURIKULUM OLAH RAGA

## BOLA TANGAN



Catur Prima Eka Putra Abdullah, S.Pd.,M.Pd  
Muhammad Teguh Prasetyo, S.Or.,M.Pd

# KURIKULUM OLAHRAGA BOLA TANGAN

Catur Prima Eka Putra Abdullah, S.Pd.,M.Pd  
Muhammad Teguh Prasetyo, S.Or.,M.Pd



**Tahta Media Group**

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# KURIKULUM OLAHRAGA BOLA TANGAN

Penulis:

Catur Prima Eka Putra Abdullah, S.Pd.,M.Pd  
Muhammad Teguh Prasetyo, S.Or.,M.Pd

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Tahta Media

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

vi,142,Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-623-147-631-9

Cetakan Pertama:

November 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

**Copyright © 2024 by Tahta Media Group**

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP**  
**(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)**  
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena rahmat dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku “Kurikulum Olahraga Bola Tangan” bagi olahraga bola tangan dan maupun umum, sekolah yang bergerak di ekstrakurikuler maupun intra kurikuler.

Buku ini merupakan penjabaran tentang rancangan olahraga bola tangan yang mengacu pada aturan pendidikan dan latihan yang bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam mempelajari Olahraga Bola Tangan, dengan penjelasan yang mudah di pahami dan diterapkan di lapangan. Dalam buku ini berisikan pengetahuan bola tangan yang meliputi: (1) Sejarah Olahraga Bola Tangan, (2) Sarana dan Prasarana Olahraga Bola Tangan, (3) Teknik Dasar Olahraga Bola Tangan, (4) Pemanasan dan Pendinginan Olahraga Bola Tangan, (5) Latihan Fisik Olahraga Bola Tangan, (6) Latihan Mental Olahraga Bola Tangan, (7) Peraturan Permainan Olahraga Bola Tangan, (8) Strategi dan Taktik Permainan Olahraga Bola Tangan. Dalam buku ini terdapat gambar-gambar pendukung untuk mempermudah pembaca dalam memahami tentang olahraga bola tangan. Buku kurikulum olahraga bola tangan ini telah di kaji secara mendalam. Meskipun tidak lepas dari kekurangan-kekurangan dan diperlukan kritik dan saran dari pembaca agar isi dan konten dari buku ini menjadi lebih baik, sehingga pemcaba akan lebih mudah menerapkan isi buku ini untuk suatu kepentingan.

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan buku ini. Semoga buku yang telah disusun ini memiliki nilai dan manfaat yang tinggi.

Mataram, November 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

|  |    |
|--|----|
| Kata Pengantar _____                                     | iv |
| Daftar Isi _____   | v  |
| Mukaddimah _____   | 1  |
| A. Olahraga Bola Tangan _____                            | 1  |
| B. Kegunaan Kurikulum Olahraga Bola Tangan _____         | 2  |
| C. Materi Olahraga Bola Tangan _____                     | 2  |
| D. Kompetensi Olahraga Bola Tangan _____                 | 2  |
| E. Petunjuk Bagi Pelatih _____                           | 2  |
| Visi, Misi, Tujuan _____                                 | 4  |
| A. Visi _____  | 4  |
| B. Misi _____  | 4  |
| C. Tujuan _____  | 4  |
| Kompetensi Kurikulum Olahraga Bola Tangan _____          | 6  |
| A. Standar Kompetensi _____                              | 6  |
| B. Indikator Pencapaian Kompetensi _____                 | 6  |
| Struktur Kurikulum Olahraga Bola Tangan _____            | 7  |
| Deskripsi Materi Pembelajaran Olahraga Bola Tangan _____ | 8  |
| Strategi Pembelajaran Olahraga Bola Tangan _____         | 11 |
| A. Kontrol Pembelajaran _____                            | 15 |
| B. Nilai Hasil Belajar Murid _____                       | 16 |
| Sumber Belajar _____                                     | 17 |
| Bab 1 Sejarah Olahraga Bola Tangan _____                 | 19 |
| A. Sejarah Bola Tangan Di Dunia _____                    | 19 |
| B. Perkembangan Bola Tangan _____                        | 21 |
| C. Sejarah Bola Tangan Di Indonesia _____                | 22 |
| D. Perkembangan Di Benua Asia _____                      | 23 |
| E. Latihan Soal _____                                    | 24 |
| Bab 2 Sarana Dan Prasarana Bola Tangan _____             | 27 |
| A. Lapangan _____  | 27 |
| B. Bola _____  | 29 |
| C. Pemain _____  | 30 |
| D. Latihan Soal _____                                    | 31 |
| Bab 3 Teknik Dasar Olahraga Bola Tangan _____            | 33 |

|                |   |     |
|----------------|---|-----|
| A.             | Minor Games Dan Preparatory Games Sebagai Persiapan Mengenal Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Tangan _____ | 33  |
| B.             | Mengenal Cara Melempar Dan Menangkap Bola _____   | 35  |
| C.             | Teknik Dasar Bola Tangan _____  | 40  |
| D.             | Latihan Soal _____  | 56  |
| Bab 4          | Pemanasan Dan Pendinginan Olahraga Bola Tangan _____  | 58  |
| A.             | Pemanasan _____   | 58  |
| B.             | Pendinginan _____   | 68  |
| C.             | Manfaat Pemanasan Dan Pendinginan _____   | 74  |
| D.             | Latihan Soal _____  | 76  |
| Bab 5          | Latihan Fisik Olahraga Bola Tangan _____  | 77  |
| A.             | Latihan Fisik Bola Tangan _____   | 77  |
| B.             | Latihan Fisik Umum _____  | 79  |
| C.             | Latihan Soal _____  | 82  |
| Bab 6          | Latihan Mental Olahraga Bola Tangan _____   | 84  |
| A.             | Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mental Bola Tangan _____  | 85  |
| B.             | Peran Latihan Mental Dalam Bola Tangan _____  | 90  |
| C.             | Menyusun Program Latihan Mental Bola Tangan _____   | 92  |
| D.             | Bentuk-Bentuk Latihan Mental Olahraga Bola Tangan _____   | 94  |
| E.             | Latihan Soal _____  | 98  |
| Bab 7          | Peraturan Permainan Olahraga Bola Tangan _____  | 100 |
| A.             | Peraturan Permainan _____   | 100 |
| B.             | Permainan Bola Tangan Indoor _____  | 115 |
| C.             | Latihan Soal _____  | 117 |
| Bab 8          | Strategi Dan Taktik Permainan Bola Tangan _____   | 120 |
| A.             | Pendahuluan _____   | 120 |
| B.             | Materi _____  | 120 |
| C.             | Jenis-Jenis Taktik Dan Strategi Dalam Bola Tangan _____   | 121 |
| D.             | Strategi Dalam Permainan Bola Tangan _____  | 125 |
| E.             | Taktik Bermain Bola Tangan _____  | 128 |
| F.             | Latihan Soal _____  | 136 |
| Daftar Pustaka | _____   | 139 |
| Profil Penulis | _____   | 141 |

---

# MUKADDIMAH

---

## A. OLAHRAGA BOLA TANGAN

Bola tangan (*Handball*) adalah olahraga beregu dimana 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, dan tentu saja jika melanggar aturan akan dikenakan sanksi. Muslih dan Adi (2016:3) menjelaskan *Handball* merupakan olahraga menggunakan tangan untuk memantulkan, melempar dan memukul bahkan memasukkan bola ke dalam gawang, olahraga ini diyakini merupakan gabungan dari olahraga basket, hoki dan olahraga futsal karena untuk peraturan permainan hampir sama dengan futsal sedangkan untuk anggota tubuh yang digunakan hampir sama dengan basket dan beberapa peraturan menyerupai cabang olahraga hoki.



(Gambar 1.1 Pertandingan bola tangan)

## **B. KEGUNAAN KURIKULUM OLAHRAGA BOLA TANGAN**

Kurikulum olahraga bola tangan digunakan sebagai panduan atau acuan oleh pelatih dan atlet maupun para komunitas atau organisasi olahraga bola tangan dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar atau berlatih.

## **C. MATERI OLAHRAGA BOLA TANGAN**

Dalam materi olahraga bola tangan ini untuk mengetahui sejarah bolatangan, mengetahui sarana perasarana olahraga bola tangan, mengetahui peraturan olahraga bola tangan, mengetahui manfaat olahraga bola tangan, mengetahui cabang-cabang olahraga bola tangan, dan mengetahui teknik dasar permainan olahraga bola tangan.

## **D. KOMPETENSI OLAHRAGA BOLA TANGAN**

Pada akhir kegiatan yang telah dilaksanakan, diharapkan bisa berprestasi di bidang olahraga bola tangan, memahami teknik dasar dan strategi dalam permainan olahraga bola tangan, dapat menerapkan dan menguasai teknik dasar pada olahraga bola tangan, dan mengetahui peraturan permainan olahraga bola tangan.

## **E. PETUNJUK BAGI PELATIH**

1. Pelatih sudah membaca bodul ini.
2. Menguasai dan memahami peraturan permainan olahraga bola tangan
3. Pelatih memiliki dasar cabang olahraga bola tangan.
4. Dimulai dengan melakukan tes awal terlebih dahulu, dilanjutkan dengan menyusun target, selanjutnya menyusun program latihan, dan diakhiri dengan tes akhir.



---

# VISI, MISI, TUJUAN

---

## A. VISI

Visi olahraga bola tangan yaitu mengembangkan cabang olahraga bola tangan yang mampu membentuk atlet ataupun para komunitas atau organisasi olahraga bola tangan yang berprestasi ditingkat regional, Nasional hingga Internasional dalam berbagai ajang kompetisi, selain itu dengan adanya kurikulum ini, diharapkan pada pelatih memiliki pegangan atau panduan untuk melaksanakan kegiatan di sekolah non formal khusus olahraga bola tangan.

## B. MISI

Misi olahraga bola tangan:

1. Menyelenggarakan pendidikan kepelatihan olahraga bola tangan yang bermutu tinggi dalam rangka menciptakan para atlet maupun para komunitas atau organisasi bola tangan dalam cabang olahraga bola tangan.
2. Menyelenggarakan pelatih aktif, menyenangkan dan benar dalam olahraga bola tangan.
3. Membangun sarana dan prasarana yang memadai untuk olahraga bola tangan.
4. Membina hubungan yang harmonis antara pelatih dan anak didik maupun komunitas olahraga bola tangan.

## C. TUJUAN

Tujuan dari olahraga bola tangan adalah menghasilkan atlet hebat maupun para organisasi atau komunitas olahraga bola tangan yang nantinya mampu bersaing pada perlombaan tingkatan regional, Nasional dan Internasional. Mengembangkan kemampuan pelatihan olahraga bola tangan dalam aspek teoritis dan praktis, sehingga dapat diterapkan dalam pembinaan atlet berkelanjutan.

Adapun tujuan belajar yang telah diidentifikasi berdasarkan langkah-langkah terdahulu, kemudian disusun secara berurutan dari hal yang paling

penting. Tujuan pembelajaran diantaranya mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik (berdasarkan taksonomi bloom) atau meliputi informasi verbal, keterampilan intelektual, strategi kognitif, sikap, dan psikomotorik (taksonomi gagne) tujuan pembelajaran ini untuk pengetahuan tentang konsep atau prinsip-prinsip pengetahuan konsep massage olahraga. Penjabaran dari rumusan diatas, yakni sebagai berikut:

1. Aspek kognitif, dalam pembelajaran olahraga bola tangan diharapkan atlet maupun komunitas atau organisasi olahraga bola tangan mampu menjelaskan:
  - a. Mampu menguasai pengetahuan tentang konsep olahraga bola tangan.
  - b. Mampu menguasai pengetahuan tentang sejarah olahraga bola tangan.
  - c. Mampu menguasai pengetahuan tentang teknik olahraga bola tangan.
  - d. Mampu menguasai pengetahuan tentang ilmu olahraga bola tangan.
2. Aspek psikomotor, dalam pembelajaran olahraga bola tangan diharapkan atlet maupun komunitas atau organisasi olahraga bola tangan mampu:
  - a. Mampu mempraktekkan olahraga bola tangan.
  - b. Bisa menjadi pelatih jika sudah lulus dari sekolah olahraga bola tangan dan melatih di sekolah terkait.
3. Aspek afektif, dalam pembelajaran olahraga bola tangan diharapkan atlet maupun para komunitas atau organisasi olahraga bola tangan bersikap:, mandiri, disiplin, keberanian, tekun, sportif, percaya diri, saling menghargai dan bertanggung jawab terhadap konsep yang di berikan dalam pembelajaran olahraga bola tangan.

---

# KOMPETENSI KURIKULUM OLAHRAGA BOLA TANGAN

---

## A. STANDAR KOMPETENSI

- a. Menjelaskan dan memahami pengetahuan tentang sejarah olahraga bola tangan.
- b. Menjelaskan, mempraktekkan dan memahami pengetahuan tentang teknik dasar olahraga bola tangan.
- c. Menjelaskan, mempraktekkan dan memahami pengetahuan tentang peraturan permainan bola tangan.

## B. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- a. Aspek pengetahuan (sejarah, teknik dasar, dan sarana prasarana).
- b. Aspek afektif (disiplin, sportif, percaya diri, keberanian, toleransi, tanggung jawab, dan mental).
- c. Aspek psikomotor (menyajikan tentang sejarah, teknik dasar, dan peraturan permainan olahraga bola tangan), keterampilan mempraktekkan gerakan teknik dasar.

Selain memenuhi persyaratan kompetensi bagi lulusan program studi pendidikan olahraga bola tangan, diharapkan memiliki kompetensi sebagai:

- a. Pengembang system pendidikan olahraga bola tangan pada berbagai latar pendidikan formal dan nonformal.
- b. Pengembang rancangan pembelajaran pendidikan olahraga bola tangan.
- c. Pengembang model-model pembelajaran.
- d. Pengembang sumber belajar (cetak, audio visual, computer (*elearning*), dan telpon pintar (*mobile learning*) pendidikan olahraga bola tangan.
- e. Pengevaluasi program dan proses pembelajaran pendidikan olahraga bola tangan.
- f. Peneliti untuk memecahkan masalah dalam pembelajaran pendidikan olahraga bola tangan

# STRUKTUR KURIKULUM OLAHRAGA BOLA TANGAN

| KODE                     | MATERI PEMBELAJARAN                                      | ALOKASI<br>WAKTU 3<br>Jam/Minggu |
|--------------------------|--|----------------------------------|
|                          |  | JP (Jam Pelajaran)               |
| POBT-01                  | Sejarah Bola Tangan                                      | 6 JP                             |
| POBT-02                  | Sarana dan Prasarana Bola Tangan                         | 6 JP                             |
| POBT-03                  | Teknik Dasar Olahraga Bola Tangan                        | 54 JP                            |
| Evaluasi                 |  |                                  |
| POBT-04                  | Pemanasan dan Pendinginan Olahraga Bola Tangan           | 6 JP                             |
| POBT-05                  | Latihan Fisik Olahraga Bola Tangan                       | 6 JP                             |
| PBOT-06                  | Latihan Mental Olahraga Bola Tangan                      | 16 JP                            |
| PBOT-07                  | Peraturan Permainan Olahraga Bola Tangan                 | 16 JP                            |
| PBOT-08                  | Stratgei dan Taktik Dalam Permainan Olahraga Bola Tangan | 16 JP                            |
| EVALUASI                 |  |                                  |
| <b>JUMLAH SELURUH JP</b> |  | <b>126 JP</b>                    |

---

# DESKRIPSI MATERI

## PEMBELAJARAN OLAHRAGA

### BOLA TANGAN

---

#### **MP-01 Sejarah Olahraga Bola Tangan (6 JP)**

Pada materi pembelajaran olahraga bola tangan membahas tentang sejarah olahraga bola tangan. Dimana olahraga bola tangan dimulai sejak masa Yunani kuno dengan permainan yang berbeda dan terus berkembang seiring perubahan zaman hingga saat ini kemudian banyak digemari oleh masyarakat dunia dan menjadi hiburan bagi mereka. Pembahasan sejarah olahraga meliputi: sejarah olahraga bola tangan di dunia hingga masuk ke Indonesia.

#### **MP-02 Sarana dan Prasarana Olahraga Bola Tangan (6 JP)**

Pada pembahasan dalam pembelajaran ini tentang sarana dan prasarana olahraga bola tangan. Topik yang dibahas materi tersebut meliputi: sarana dan prasarana tentang peralatan yang digunakan oleh pemain olahraga bola tangan.

#### **MP-03 Teknik Dasar Olahraga Bola Tangan (54 JP)**

Pada materi pembelajaran ini membahas tentang teknik dasar yang digunakan dalam bermain bola tangan pada olahraga bola tangan. Dimana teknik dasar ini harus dikuasai oleh para atlet olahraga bola tangan. Materi yang dibahas meliputi: teknik melempar dan teknik menangkap bola tangan.

#### **MP-04 Pemanasan dan Pendinginan Olahraga Bola Tangan (6 JP)**

Pada materi pembelajaran ini membahas tentang bagaimana pemanasan sebelum berlatih atau bermain dan pendinginan setelah berlatih atau bermain pada olahraga bola tangan. Topik yang dibahas pada materi ini meliputi: pemanasan dan pendinginan serta manfaat pemanasan dan pendinginan dalam olahraga bola tangan.

### **MP-05 Latihan Fisik Olahraga Bola Tangan (6 JP)**

Pada pembahasan materi pembelajaran ini membahas tentang bagaimana latihan fisik pada olahraga bola tangan. Topik pembahasan yaitu meliputi: latihan fisik umum dan latihan fisik olahraga bola tangan.

### **MP-06 Latihan Mental Olahraga Bola Tangan (16 JP)**

Pada materi pembelajaran ini membahas tentang latihan mental olahraga bola tangan. Topik pembahasan materi ini meliputi: factor yang mempengaruhi mental atlet bola tangan, latihan mental bola tangan dan bentuk-bentuk latihan mental olahraga bola tangan.

### **MP-07 Peraturan Permainan Olahraga Bola Tangan (16 JP)**

Pada materi pembelajaran ini membahas tentang peraturan dan permainan olahraga bola tangan. Topik pembahasan dalam materi ini meliputi: peraturan permainan bola tangan *indoor* dan *outdoor*.

### **MP-08 Strategi dan Taktik Dalam Olahraga Bola Tangan (16 JP)**

Pada materi pembelajaran ini membahas tentang strategi dan taktik dalam permainan olahraga bola tangan. Topik pembahasan pada materi ini meliputi; jenis-jenis taktik dan strategi dalam permainan olahraga bola tangan, strategi dalam permainan olahraga bola tangan, dan taktik dalam permainan olahraga bola tangan.



---

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Allred, K. D., & Smith, T. W. (1989). The hardy personality: cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No.2 , 257-266
- Agus, Pujianto. 2015. *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis meja Usia Dini Di Kota Semarang* Journal of Physical Education, Healty and Sport. Vol 2 (1): hal. 38-43
- Allred. K.D., & Smith. T.W. (1989). The hardy personality: cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of personality and social psychology*, 257-266
- Arisman. 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 180- 195.
- Dede, T, H. 2018. *Analisa Kebutuhan Latihan Fisik Cabang Olahraga Bolatangan di Jawa Barat*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Dwiyogo, W. D. 2014. *Pengembangan Model Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning (PBBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pemecahan Masalah*. Malang: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Malang.
- Frimming, Renee E; Bower, Glenna G & Choi, Chulhwan. 2013. Examination of A Physical Education personal Health Science course: Face-to-Face classroom Compared to Online Hybrid Instruction. *Physical Educator*, 70 (4): 359-373.
- Gubacs-Collins, Klara & Juniu, Susana. 2009. The Mobile Gymnasium using Tablet PCs in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80 (2): 24-31.
- Guyton A. C., Hall J. E. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta : EGC. P. 208 – 212, 219 – 223, 277 – 282, 285 – 287.
- Haris, R. 1988. *Permainan Bola Tangan*. Bandung: FPOK-IKIP.
- Im, Jin-Hyouk & Kim, Jeongyeon. 2015. Use of Blended Learning for Effective Implementation of English-Medium Instruction in A Non-English Higher Education Context. *Canadian center of Science and Education*, 8 (11): 1-15.

- International Handball Federation. 2010. Rules Of The Game.
- Irianto, Djoko Pekik, 2006. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Kelas X Jilid 1. Bandung: GRAFINDO.
- Mahendra, A. 2000. *Bola Tangan*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Muchiisin, J. P. A. 2016. *Metode dan Dasar-dasar Handball (Method and Basics Handball)*. Semarang: CV Presisi Cipta Media.
- Mukholid, A. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Kelas X. Jakarta: PT Ghalia Indonesia Printing.
- Rodji. 2010. *pendidikan jasmani olahraga kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Tanwar, B. 2013. *Prediction Of Playing Ability Or University Level Handball Players In Relation To Their Motor Ability and Kinthropomtric Variabel*. International Journal Of Social Science & Interdisciplinary Research. Vol, 2(1): hal. 172-193

---

## PROFIL PENULIS

---



Catur Prima Eka Putra Abdullah, adalah anak ke empat dari empat bersaudara, pasangan bapak Safruddin dengan ibu Gusti Ayu Wardani yang lahir pada tanggal 25 Desember 1997 di daerah Selong, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Riwayat pendidikan yang telah di tempuh yaitu di Taman Kanak-kanak Negeri Selong (2004), kemudian melanjutkan pendidikan dasar di SD Negeri 3 Selong (2010), selanjutnya melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 2 Selong (2013), selanjutnya melanjutkan pendidikan atas di SMA Negeri 2 Selong (2016), dan pendidikan berikutnya ditempuh di Universitas Negeri Malang dengan mengambil bidang studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan (2020). Kemudian pendidikan berikutnya mengambil S2 Pendidikan olahraga di Universitas Negeri Malang. Saat ini penulis bekerja sebagai Dosen di Universitas Bumigora pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.



Penulis, Muhammad Teguh Prasetyo lahir pada tanggal 8 Oktober 1996 di Kota Jayapura, dari pasangan Bapak Supratman dan Ibu Siti Khomidah. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Model Jaifuri Distrik Skanto Kabupaten Keerom pada tahun 2008, dilanjutkan ke sekolah menengah pertama di Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Arso III dan tamat pada tahun 2011, kemudian melanjutkan sekolah menengah atas di SMA Pembangunan VI Yapis Kabupaten Keerom dan selesai pada tahun 2014. Pada tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi negeri, tepatnya di Universitas Cenderawasih (UNCEN) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR). Penulis juga aktif di organisasi intra kampus yang bernama Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Uncen (BEM FIK) menjabat sebagai ketua umum periode 2017-2018. Penulis menyelesaikan studi S1 pada tahun 2019. penulis juga melanjutkan studi S2 di Universitas Negeri Malang (UM) pada jurusan Pendidikan Olahraga. Saat ini penulis bekerja sebagai Dosen pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) di Universitas Bumigora, Mataram NTB.

Buku ini merupakan penjabaran tentang rancangan olahraga bola tangan yang mengacu pada aturan pendidikan dan latihan yang bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam mempelajari Olahraga Bola Tangan, dengan penjelasan yang mudah di pahami dan diterapkan di lapangan. Dalam buku ini berisikan pengetahuan bola tangan yang meliputi: (1) Sejarah Olahraga Bola Tangan, (2) Sarana dan Prasarana Olahraga Bola Tangan, (3) Teknik Dasar Olahraga Bola Tangan, (4) Pemanasan dan Pendinginan Olahraga Bola Tangan, (5) Latihan Fisik Olahraga Bola Tangan, (6) Latihan Mental Olahraga Bola Tangan, (7) Peraturan Permainan Olahraga Bola Tangan, (8) Strategi dan Taktik Permainan Olahraga Bola Tangan. Dalam buku ini terdapat gambar-gambar pendukung untuk mempermudah pembaca dalam memahami tentang olahraga bola tangan.



IKAPI  
IKATAN PENYEBIT INDONESIA

CV. Tahta Media Group  
Surakarta, Jawa Tengah  
Web : [www.tahtamedia.com](http://www.tahtamedia.com)  
Ig : tahtamediagroup  
Telp/WA : +62 896-5427-3996

ISBN 978-623-147-631-9 (PDF)



9 786231 476319