**SOFTBALL**

****

**1.     Pengertian  softball**Softball adalah olahraga yang paling digemari anak-anak sekolah, terutama para pelajar dan mahasiswa. Olahraga ini lahir di Amerika Serikat yang diciptakan oleh George Hancoc pada tahun 1887, dikota chicago. Biasanya mereka menggunakan seragam sekolah yang menarik, disertai teriakan istilah-istilah asing ketika bermain. Olahraga ini di Indonesi mirip dengan permainan bola kasti. Namun demikian permainan softball benar-benar membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan karena hal ini sangat berpengaruh kepada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu baik pria maupun wanita.

**2.**      **Lapangan dan Perlengkapan Permainan Softball**

Lapangan permainan softball berbentuksegi empat dengan panjang sisi-sisinya 16,76 m. jarak dari pelempar (pitcher plate) ke homebase adalah13,07 m. ukuran tempat pitcher plate adalah 60 x 15 cm.

Perlengkapan untuk penjaga memakai sarung tangan terbuat dari kulit tebal seberat 283,33 gr. Untukpenjaga belakang, selain sarung tangan juga memakai pelindung muka dan kepala atau masker serta pelindung badan.

Bola terbuat dari kulit berwarna putih dengan berat  190 gr, lingkar bola sekitar 30 cm. stick terbuat dari kayau sepanjang 40 cm. Dalam permaian softballmasing-masing regu terdiri atas 9 pemain. Lapangan permaian dilengkapi dengan 4 base atau home plate. Home plate 1, 2 dan 3 terdapat dipojok lapangan, sedangkan home plate 4 adalah tempat memukul bola. Base berukuran 38 x 38 cm dengan tebal 5 – 12,5 cm. Adapun home base 4 berukuran 43 x 22 cm.

****

**3.**      **Peraturan Permainan Softball**

**a.**      **Pemain**

Peraturan yang penting untuk diperhatikan pemain sebagai berikut:

1)      Satu regu terdiri atas sembilan orang pemain

2)      Pergantian pemain harus memberitahukan kepada wasit.

3)      Pemain yang sidah diganti tidak boleh bermain lagi.

**b.**      **Permainan**

Peraturan untuk pemain sebagai berikut:

1)      Untukmenentukansiapa yang menjadi penjaga dan pemukul dilakukan undian dengan koin.

2)      Permainan dilakukan dalam tujuh inning, untuk pertandingan antar sekolah waktunya 1,5 jam, tetapi engancatatan sudah mencapai inning penuh.

3)      Apabila suatu regu tidak datang di lapangan pada waktu bertanding, regu tersebut dinyatakan kalahdengan nillai 7-0.

4)      Nilai atidak dihitungbila terjadi bersamaan dengan terjadinya out yang ketiga di katuk di tempat lain (sebelum mencapai base).

5)      Pertukaran tempat terjadi jika regu penjaga berhasil mematiakn regu pemukul sebanyak tiga kali.

**c.**       **Cara Mendapatkan Nilai atau Angka**

Peraturan tentang penilaian sebagai berikut:

1)      Setiap pemain (batteryang berhasil kembali ke home dengan selamat dan melalui jalan yang benar, baik atas pukulannya sendiri atau karena pukulan orang lain mendapat nilai satu.

2)      Dalam permainan softball, pemain jaga dapat dibedakan menjadi dua yaitu infielders dan outfielder (dalam lapangan dan luar lapangan).

**d.**      **Batter Dinyatakan mati**

Peraturan untuk batter/pemukul adalah sebagai berikut:

1)      Pada pukulan kedua langsung ditangkap kitcher

2)      First-base telah dibakar sebelum batter mencapainya

3)      Terjadi bund foul pada pukulan ketiga

4)      Fly ball yang tertangkap langsung.

5)      Pukulannya melambung tinggi dan jatuh di sekitar lapangan segi empat, dimana ada pelari di first dan second, serta third bases sebelum 2 out

**4.**      **Teknik Dasar Bermain Softball**

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemainsoftballialah melempar, menangkap, memukul bola, lari mengelilingi lapangan, sliding dan tanging.

**a.**      **Cara memegang bola**

Cara memegang bola bermacam-macam tergantung dari ukuran tangan pemain. Jika tangan pemain tersebut besar dan berjari panjang, dia dapat mempergunakan pegangan dengan dua jari. Sebaliknya bila tangannya kecil dan jarinya pendek dia dapat mempergunakan pegangan tiga jari atau empat jari. Antara jari yang satu dengan jari yang lain dipakai untuk memegang bola, jari harus direnggangkan agar dapat mengontrol jalannya bola dan memperoleh kekuatan lemparan.

**b.**      **Menangkap dan melempar bola**

**1)**      **Teknik Melempar Bola**

a)      Teknik lemparan dengan ayunan atas

b)      Teknik lemparan dengan ayunan samping

c)      Teknik lemparan bawah

d)     Teknik lemparan dengan lecutan tangan

**2)**      **Teknik Menangkap Bola**

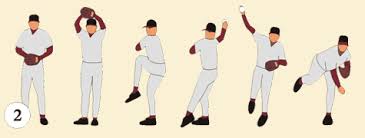
a)      Teknik menangkap bola yang bergulir di tanah

b)      Teknik menangkap bola yang melambung

c)      Teknik menangkap bola lurus

**3)**      **Teknik Pemain Pitcher**

Pitcher adalah seorang fielder yang bertugas melambungkan bola. Di dalam permainan softball, pitcher merupakan salah satu posisi yang sangat sukar. Seorang pitcher tidak hanya dituntut oleh tugas-tugas yang banyak menguras tenaga saja, akan tetapi juga selalu menggunakan pikirannya dalam menghadapi situasi permainan,baik situasi bertahan maupaun menyerang.



**4)**      **Teknik Pemain Catcher**

Catcher adalah pemain jaga yang posisinya berada di belakang home plate. Dia bertugas menangkap bola yang dilemparkan pitcher ke arah pemukul. Terutama bila bola tersebut tidak dipukul atau gagal. Bola-bola semacam itu harus dikuasi secara baik dan langsung, terutama bila ada pelari-pelari yang menuju ke base. Hal ini untuk mencegah jangan sampai pelari-pelari tersebut masuk ke base berikutnya dengan mudah.

**5)**      **Teknik Memukul Bola (batting)**

Memukul dalam permaian softball ada dua macam yaitu:

a)      Memukul bola dengan ayunan penuh (swing)

b)      Memukul bola tanpa ayunan (bunting)

Kedua cara tersebut sama-sama mempunyai kelebihan dan kekurangan. Mengenai kapan atau saat apa teknik-teknik tersebut digunakan untuk menyerang lawan, hal itu tergantung dari situasi dan kondisi pada waktu itu.

Tujuan memukul dalam permaian softball sebgai berikut:

a)      Mencapai base di depannya dengan selamat.

b)      Menciptakan nilai

c)      Memajukan pelari di depannya.

Di dalam memukul bola ada beberapa pinsip yang harus diperhatikan oleh seorang pemain yaitu:

a)      Grip atau cara memegang pemukul

b)      Stance atau cara berdiri

c)      Stride atau cara mengeserkan/melangkahkankaki ke depan

d)     Swing atau cara mengayunkan pemukul

e)      Follow-through atau gerak lanjutan sipemukul (batter)



**6)**      **Teknik sliding**

Teknik sliding adalah cara untuk mencapai base dengan meluncurkan badan. Dalam melakukan teknik ini,pelari tidak boleh mengurangi kecepatan larinya.Penggunaan teknik sliding sebenarnya mempunyai dua tujuan:

a)      Untuk mengurangi lajunya lari ke arah base tanpa kehilangan tenpo larinya dari base satu ke base berikutnya dan dapat berhenti tepat di base-nya

b)      Untuk mengindari sentuhan (katukan) bola oleh lawan, sehingga dapat mencapai base-nya dengan selamat.

Macam-macam teknik sliding,yaitu:

*a)*      Teknik sliding lurus *(straight leg slide)*

*b)*      Teknik sliding mengait *(Hook slide)*

c)      Teknik sliding dengan kepala lebih *dulu (Head first slide)*