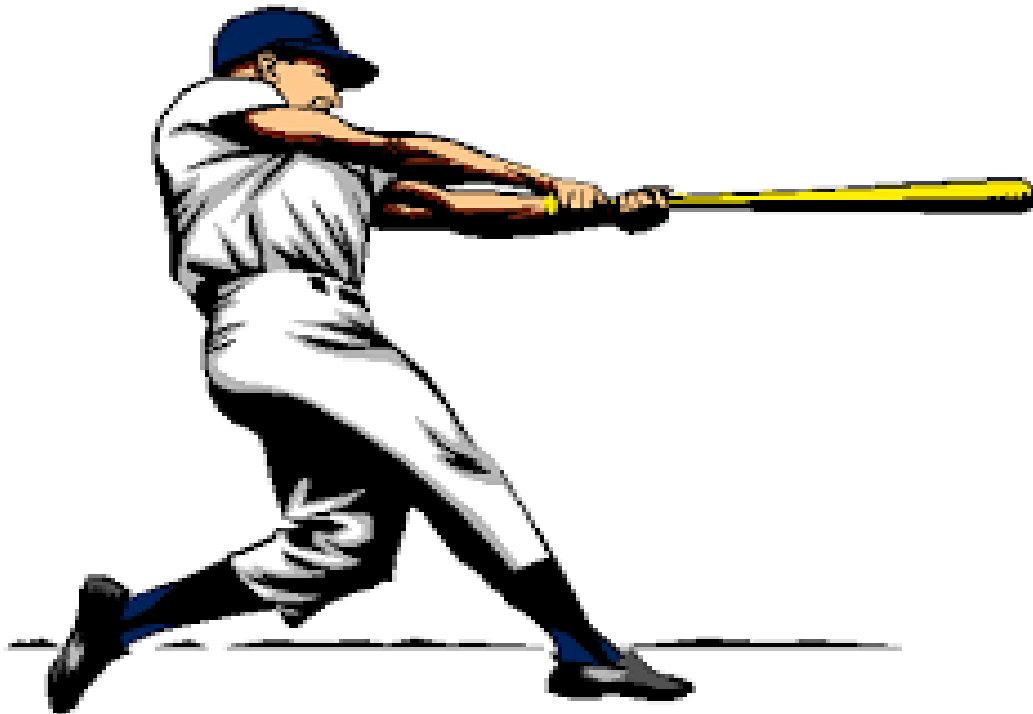


Bermain Softball



Permainan Softball

Softball adalah olahraga bola beregu yang terdiri atas dua tim yang terdiri dari 9 pemain. Permainan softball lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada 16 september 1887.

Bola softball berdiameter 28-30,5 cm; bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (pitcher) dan menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (batter) dengan menggunakan tongkat pemukul/stick

terdapat regu yang berjaga dan tim yang memukul, tiap tim berlomba mengumpulkan angka (run) dengan cara memutari tiga base pelari hingga menyentuh base akhir yaitu home plate.

- Lama permainan di tentukan oleh inning, yaitu sebanyak 7 inning; regu pemukul berganti menjadi regu penjaga setelah 3 kali bola mati.
- Permainan softball merupakan alat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Perlengkapan Olahraga Softball

Peralatan yang digunakan untuk bermain antara lain :

1. Glove (pelindung tangan)
2. Bola Softball

Bola softball terbuat dari kulit yang di dalamnya terdiri atas campuran gabus dan karet. Lingkaran bola softball adalah 30 cm dan berat bola softball adalah 190 gram.

3. Pemukul

Alat pemukul atau stick yang dipakai harus sesuai dengan ketentuan yang dikeluarkan oleh PERBASASI yang panjangnya tidak lebih dari 40 cm.

4. Leight guard

Leight guard merupakan alat pelindung bagi catcher yang berguna untuk melindungi lutut hingga bagian bawah catcher.

5. Body protector

6. Masker

7. Lapangan

Lapangan permainan softball berbentuk bujur sangkar yang panjangnya 18,30 meter. Jarak dari pelempar (*pitcher plate*) ke *home base* putra 14,03 m dan untuk putri 12,2 m.



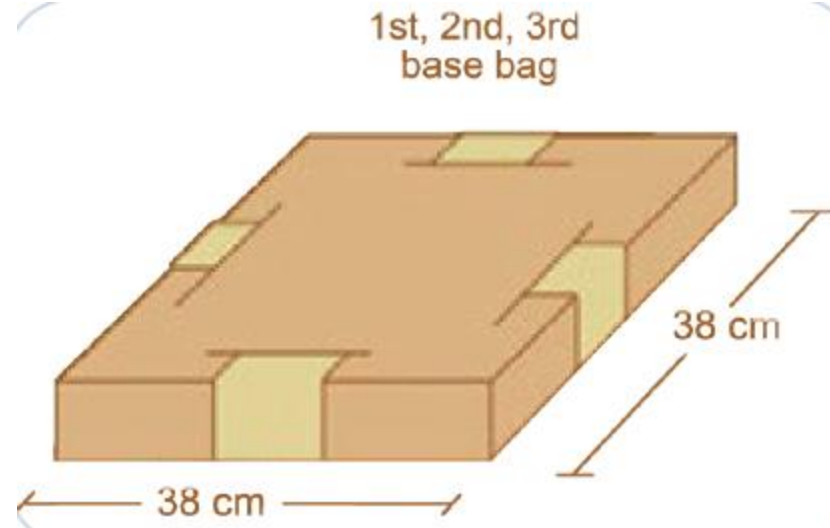
8.Home plate

Berbentuk segi lima dan terbuat dari karet.



Base atau tempat hinggap

- Base ke 1 ke 2 dan ke 3 berbentuk bujur sangkar dan terbuat dari karet



Ada beberapa teknik yang mesti dikuasai untuk menjadi seorang pemain softball yang profesional, diantaranya adalah

1. *Throwing* (Teknik Melempar Bola)
2. *Catching* (Menangkap Bola)
3. *Batting* (Memukul Bola)
4. *Base Running and Sliding* (Lari dari *base* ke *base* dan meluncur)

Variasi kerampilan gerak dalam permainan softball:

- a. Gerak spesifik Memegang tongkat/stick kayu pemukul dengan kedua tangan
- b. Gerak spesifik melempar dan menangkap bola
- c. Gerak spesifik memukul menggunakan stick
- d. Gerak spesifik berlari menuju base