

Edi Irwanto, M.Pd.  
Danang Ari Santoso, M.Pd.  
Drs. Mislán, M.Pd.



*Buku Ajar*

# PERMAINAN SOFTBALL

Didalam Buku Ajar Ini Terdapat Penjelasan Tentang Sejarah, Definisi, Teknik Dasar, Peraturan, Sarana Prasarana, Strategi dan Contoh Hasil-Hasil Penelitian Permainan Softball

*Buku Ajar*

# **PERMAINAN SOFTBALL**

Didalam Buku Ajar Ini Terdapat Penjelasan Tentang Sejarah, Definisi, Teknik Dasar, Peraturan, Sarana Prasarana, Strategi dan Contoh Hasil-Hasil Penelitian Permainan *Softball*

Edi Irwanto, M.Pd.  
Danang Ari Santoso, M.Pd.  
Drs. Mislán, M.Pd.



Penerbit K-Media  
Yogyakarta, 2023

# **Buku Ajar Permainan Softball**

Penulis:

Edi Irwanto, M.Pd.

Danang Ari Santoso, M.Pd.

Drs. Mislán, M.Pd.

ISBN: 978-623-174-136-3

Tata Letak: Uki

Desain Sampul: Uki

Diterbitkan oleh:



Penerbit K-Media

Anggota IKAPI No.106/DIY/2018

Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

WA +6281-802-556-554, Email: [kmedia.cv@gmail.com](mailto:kmedia.cv@gmail.com)

Cetakan pertama, Maret 2023

Yogyakarta, Penerbit K-Media 2023

15,5 x 23 cm, x, 126 hlm.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*All rights reserved*

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

# Kata Pengantar

Salam Olahraga

Buku ajar permainan *Softball* ini dibuat sebagai pegangan dan bacaan serta panduan mahasiswa menempuh mata kuliah *Softball*. Buku ini disusun dengan format dan Bahasa yang sederhana yang bertujuan untuk mempermudah mahasiswa dalam memahami materi yang tersaji dalam buku ajar permainan *Softball* ini.

Didalam buku ajar ini dibahas dan memuat tentang sejarah, definisi, teknik dasar, peraturan pertandingan, sarana prasarana, strategi permainan dan contoh hasil-hasil penelitian permainan *Softball*. Setiap bab dilengkapi dengan test formatif berupa tes dengan pilihan ganda dan tes praktikum keterampilan teknik dasar permainan *Softball*.

Akhir kata kami mengucapkan teria kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu penerbitan buku ajar *Softball* ini. Kami menyadaari bahwa dalam buku ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat kami harapkan guna pengembangan dan perbaikan buku ajar permainan *Softball* ini dimasa yang akan datang.

**Penulis**

# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Daftar Gambar .....	vii
Daftar Tabel.....	x
<b>Bab I Sejarah, Perkembangan dan Definisi</b>	
<i>Softball</i> .....	1
A. Sejarah Permainan <i>Softball</i> .....	1
B. Perkembangan <i>Softball</i> Di Indonesia .....	4
C. Definisi Permainan <i>Softball</i> .....	6
D. Rangkuman .....	10
E. Tes Formatif.....	11
<b>Bab II Teknik Dasar Melempar Bola .....</b>	<b>12</b>
A. Teknik Melempar .....	12
B. Teknik Lemparan Atas .....	18
C. Teknik Lemparan Bawah .....	21
D. Teknik Lemparan Samping.....	24
E. Teknik Lemparan <i>Pitcher</i> .....	27
F. Rangkuman .....	30
G. Test formatif .....	31
<b>Bab III Teknik Dasar Menangkap Bola .....</b>	<b>33</b>
A. Menangkap Bola Lurus .....	33
B. Menangkap Bola Lambung.....	35
C. Menangkap Bola Gulir (Menggelinding).....	36
D. Posisi <i>Glove</i> .....	38
E. Rangkuman .....	40
F. Tes Formatif.....	41

<b>Bab IV</b>	<b>Teknik Dasar Memukul Bola.....</b>	<b>43</b>
A.	Memukul Bola.....	44
B.	Memegang Pemukul (Grip).....	53
C.	Mengacungkan Pemukul ( <i>Choking Up</i> ).....	55
D.	Posisi Bahu dan Lengan.....	57
E.	Kepala dan Pandangan.....	58
F.	Langkah.....	59
G.	Memutar Pinggang (Hip Rotation).....	59
H.	Ayunan.....	60
I.	Pergelangan.....	61
J.	Perkenaan Bola (Ball Contact).....	62
K.	Rangkuman.....	62
L.	Tes Formatif.....	64
<b>Bab V</b>	<b>Teknik Dasar Berlari dan <i>Sliding</i>.....</b>	<b>66</b>
A.	Teknik Berlari.....	66
B.	Teknik <i>Sliding</i> atau Meluncur.....	68
C.	Mencuri <i>Base</i> .....	71
D.	Rangkuman.....	72
E.	Tes Formatif.....	73
<b>Bab VI</b>	<b>Sarana dan Prasarana Permainan <i>Softball</i>.....</b>	<b>75</b>
A.	Bola.....	75
B.	Alat pemukul ( <i>Batt</i> ).....	76
C.	Sarung Tangan ( <i>Glove</i> ).....	78
D.	Pakaian Pelindung ( <i>Protective Gear</i> ) dan <i>Better Helmet</i> .....	79
E.	Sepatu <i>Pool</i> ( <i>Cleats</i> ).....	80
F.	Lapangan.....	81
G.	Rangkuman.....	84
H.	Tes Formatif.....	85

<b>Bab VII Peraturan Permainan <i>Softball</i> .....</b>	<b>87</b>
A. Peraturan Permainan <i>Softball</i> .....	87
B. Administrasi Pertandingan.....	91
C. Posisi Pemain Dalam Permainan <i>Softball</i> .....	93
D. Ukuran dan Dimensi Lapangan Sesuai Dengan Peraturan ISF.....	96
E. Rangkuman .....	98
F. Tes Formatif.....	99
 <b>Bab VIII Strategi Permainan <i>Softball</i>.....</b>	 <b>101</b>
A. Penyerangan.....	101
B. Betahan.....	104
C. Rangkuman .....	106
D. Tes Formatif.....	107
 <b>Bab IX Hasil-Hasil Penelitian Permainan <i>Softball</i>....</b>	 <b>109</b>
 <b>Glosarium .....</b>	 <b>121</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>123</b>
<b>Riwayat Penulis .....</b>	<b>126</b>

## Daftar Gambar

Gambar 2.1. Pegangan Empat Jari (Nurjanah S) .....	16
Gambar 2.2. Pegangan Dua Jari (Nurjanah S) .....	16
Gambar 2.3. Pegangan Tiga Jari (Nurjanah S) .....	17
Gambar 2.4. Gerakan Awalan ( <i>Anonym</i> ) .....	19
Gambar 2.5. Gerakan Melempar ( <i>anonym</i> ) .....	20
Gambar 2.6. Gerakan Akhir ( <i>Anonym</i> ) .....	21
Gambar 2.7. Gerakan Awalan ( <i>anonym</i> ) .....	23
Gambar 2.8. Gerakan Melempar ( <i>anonym</i> ) .....	23
Gambar 2.9. Gerakan Akhir ( <i>anonym</i> ) .....	24
Gambar 2.10. Gerakan Awalan Lemparan ( <i>anonym</i> ) .....	26
Gambar 2.11. Gerakan Lempran Samping ( <i>anonym</i> ) .....	26
Gambar 2.12. Gerakan Akhir ( <i>anonym</i> ) .....	27
Gambar 2.13. Teknik Slingshot ( <i>Anonym</i> ) .....	28
Gambar 2.14. Teknik Windmill ( <i>Anonym</i> ) .....	29
Gambar 2.15. Skema Test (Nurhasan) .....	32
Gambar 3.1. Menangkap Bola Lurus ( <i>anonym</i> ) .....	34
Gambar 3.2. Teknik menangkap bola atas/lambung ( <i>anonym</i> ) .....	36
Gambar 3.3. Menangkap Bola Gulir ( <i>anonym</i> ) .....	37
Gambar 3.4. Glove Posisi Jari Ke Atas ( <i>anonym</i> ) .....	38
Gambar 3.5. Glove Posisi Jari Ke bawah ( <i>anonym</i> ) .....	39
Gambar 3.6. Glove Posisi ibu jari kebawah ( <i>anonym</i> ) .....	39
Gambar 3.7. Glove Posisi ibu jari ke atas ( <i>anonym</i> ) .....	40
Gambar 3.8. Skema Bidang Sasaran .....	42
Gambar 4.1. Teknik Pukulan Swing ( <i>anonym</i> ) .....	45
Gambar 4.2. Sikap Awalan ( <i>anonym</i> ) .....	46

Gambar 4.3. Sikap Perkenaan ( <i>anonym</i> ).....	46
Gambar 4.4. Sikap Akhir ( <i>anonym</i> ) .....	47
Gambar 4.5. Teknik Pukulan Bunt ( <i>anonym</i> ).....	48
Gambar 4.6. Strike Zone (Rainer Martens).....	49
Gambar 4.7. Opened Stance ( <i>Anonym</i> ).....	50
Gambar 4.8. Closed Stance ( <i>anonym</i> ).....	51
Gambar 4.9. Square Stance ( <i>anonym</i> ).....	53
Gambar 4.10. Pegangan Ended ( <i>anonym</i> ).....	54
Gambar 4.11. Pegangan Choke ( <i>anonym</i> ).....	54
Gambar 4.12. Posisi <i>Batt</i> Horisontal ( <i>anonym</i> ).....	56
Gambar 4.13. Posisi <i>Batt</i> Membentuk Sudut 45° ( <i>anonym</i> ) .....	56
Gambar 4.14. Posisi <i>Batt</i> Vertical ( <i>anonym</i> ).....	57
Gambar 4.15. Posisi Lengan dan Bahu ( <i>Anonym</i> ) .....	58
Gambar 4.16. Posisi Kepala dan Pandangan ( <i>Anonym</i> ) .....	58
Gambar 4.17. Stride Ketika Memukul ( <i>anonym</i> ) .....	59
Gambar 4.18. Hip Rotation ( <i>Anonym</i> ).....	60
Gambar 4.19. Gerakan Ayunan ( <i>Anonym</i> ) .....	61
Gambar 4.20. Perkenaan Saat Memukul ( <i>Anonym</i> ) .....	62
Gambar 4.21. Betuk Lapangan ( <i>anonym</i> ).....	65
Gambar 5.1. Teknik Berlari ( <i>anonym</i> ) .....	68
Gambar 5.2. Sliding Lurus ( <i>anonym</i> ) .....	69
Gambar 5.3. Sliding Mengait ( <i>anonym</i> ) .....	70
Gambar 5.4. Sliding Dengan Kepala ( <i>anonym</i> ).....	71
Gambar 5.5. Mencuri <i>base</i> ( <i>anonym</i> ).....	72
Gambar 5.6. Skema Tes Lari Sprint ( <i>anonym</i> ).....	74
Gambar 6.1. Bola <i>Softball</i> ( <i>anonym</i> ) .....	76
Gambar 6.2. <i>Batt</i> ( <i>anonym</i> ).....	77

Gambar 6.3. Mitt Glove Catcher ( <i>anonym</i> ).....	78
Gambar 6.4. Glove Biasa ( <i>anonym</i> ) .....	79
Gambar 6.5. Helmet Batter ( <i>Anonym</i> ).....	79
Gambar 6.6. <i>Helmet, Body Protector dan Leg Guard</i> ( <i>Anonym</i> ) .....	80
Gambar 6.7. Sepatu Pool ( <i>Anonym</i> ) .....	81
Gambar 6.8. Lapangan Softball ( <i>Anonym</i> ) .....	82
Gambar 6.9. Base I ( <i>Anonym</i> ) .....	83
Gambar 6.10. Base II dan III ( <i>Anonym</i> ).....	83
Gambar 6.11. Home Plate ( <i>Anonym</i> ).....	83
Gambar 6.12. Pitcher Plate ( <i>Anonym</i> ).....	84
Gambar 7.1. Pitcer ( <i>anonym</i> ) .....	93
Gambar 7.2. Catcher ( <i>anonym</i> ).....	94
Gambar 7.3. Infielder ( <i>anonym</i> ) .....	94
Gambar 7.4. Outfielder ( <i>anonym</i> ).....	95
Gambar 7.5. Posisi Fielder ( <i>anonym</i> ) .....	96
Gambar 7.6. Layout lapangan Softball ( <i>anonym</i> ).....	98

## Daftar Tabel

Tabel 7.1	<i>Scoring</i> permainan <i>Softball</i> ( <i>Anonym</i> ) .....	92
Tabel 7.2	Pembagaian Jarak dalam permainan <i>Softball</i> .....	97

# Bab I

## Sejarah, Perkembangan dan Definisi *Softball*

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui sejarah permainan *Softball*
2. Mengetahui perkembangan permainan *Softball* di Indonesia.
3. Mengetahui definisi permainan *Softball*

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) sejarah permainan *Softball*, (B) perkembangan permainan *Softball* di Indonesia, (C) Definisi permainan *Softball*

### **A. Sejarah Permainan *Softball***

Permainan *Softball* lahir di Amerika Serikat pada 16 September 1887, diciptakan di Gedung Olah Raga Farragut Boat Club Chicago, Illinois secara tidak sengaja oleh George Hancock. Pada mulanya permainan ini dimainkan untuk kegiatan rekreasi dan dimainkan di lapangan tertutup. Akan tetapi dalam kurun waktu yang tidak teralalu lama *Softball* justru menjadi permainan yang banyak digemari dan diminati oleh masyarakat. Hal ini karena permainannya berbeda dengan *baseball* (bisbol).

*Softball* dapat dimainkan oleh setiap orang dengan tidak melihat usia, baik pria ataupun wanita, dan tak memerlukan lapangan yang luas dan yang terutama dapat dimainkan pada lapangan tertutup. Dari Amerika Serikat, olahraga ini berkembang ke Kanada dan dari sanalah *Softball* makin berkembang ke seluruh penjuru dunia.

Pada mulanya pemukul yang digunakan adalah sebuah sapu. Regu dibagi menjadi dua dan Hancock meneriakkan kata-kata "Play ball", maka dimulailah permainan itu dengan skor akhir 44-40. Sejak waktu itu permainan bisbol versi *indoor* dikenal. Permainan ini dinamakan *indoor baseball* dikarenakan bentuk bola yang sering berubah. Nama *Softball* sebelumnya menyesuaikan material yang digunakan untuk membuat bolanya, maka jadilah nama-nama yang digunakan waktu itu yaitu kitten ball, army ball, mush ball, dan juga *indoor-outdoor*, recreation ball, dan playground ball.

Pada awal abad ke-20 *Softball* mulai dimainkan di luar ruangan sebagaimana dilakukan di dalam ruangan. Tahun 1908 organisasi amatir untuk permainan baru ini (National Amateur Playground Ball Association of the United States) mengatur permainan *Softball* ini untuk dimainkan di luar ruangan menggunakan bola yang lebih besar. Tahun 1923 Kongres Rekreasi Nasional (the National Recreation Congress) meminta komisi untuk membuat standarisasi permainan ini, dan tahun 1926 nama "*Softball*" digunakan walaupun belum diresmikan. Pada tahun 1933, kejuaraan dunia pertama dilaksanakan dalam lingkungan Asosiasi *Softball* Amatir Amerika

(Amateur *Softball* Association of America) dimana telah digunakan sebagai peraturan pokok di Amerika. Juara untuk softball kelas pria pada saat itu adalah J. L. Gills dari Chicago, dan juara kelas wanita yaitu Great Northerns dari kota yang sama. Walaupun kejuaraan yang dipertandingkan adalah amatir, mereka biasa di sponsori oleh organisasi industri di wilayahnya.

Sejak tahun 1933 *Softball* telah menjadi sebuah nama resmi. dan pada tahun 1934, pembentukan peraturan bersama untuk lebih jauh memberikan standarisasi peraturan *Softball*. Sudah banyak perubahan peraturan sejak saat itu, khususnya pada tahun 1946, yang mana terdapat perubahan jumlah pemain dalam satu regu dari sepuluh ke sembilan orang. Pemain ke sepuluh dinamakan shortfielder pada saat itu bertugas sebagai penjaga daerah dangkal bagian luar yang menjelajah di belakang dalam. Tahun 1950 jarak antara *pitcher's* plate dan home plate ditambah untuk putera dari 43 kaki ke 46 kaki (13,114 meter).

Dilihat dari peserta, *Softball* telah berkembang menjadi olahraga regu yang besar dan digemari baik wanita maupun pria. Lebih jauh lagi pria di luar usia atlet dapat memainkan sebagai kegiatan di luar permainan resmi seperti piknik atau dalam komunitas sosial tanpa melalui pemanasan dan latihan rutin yang diperlukan. Pada tahun 1960an, sebagian dari 125,000 regu telah terdaftar di Asosiasi *Softball* Amatir Amerika. Asosiasi tersebut mengadakan enam kejuaraan nasional tiap tahun, pertandingan ini tidak termasuk anggota pria maupun

wanita yang bertanding dalam kompetisi tidak resmi. Di Negara lain *Softball* juga menjadi olahraga yang digemari baik pria wanita tua maupun muda.

Dengan menjalarnya permainan ini di berbagai tempat dan tidak lagi merupakan sekedar aktivitas rekreatif, maka diperlukan peraturan-peraturan. Maka lahirlah Federasi *Softball* Internasional (ISF). Badan inilah yang membuat peraturan-peraturan *Softball* yang berlaku secara universal.

## **B. Perkembangan *Softball* Di Indonesia**

Sebelum perang kemerdekaan, sebenarnya permainan *Softball* sudah dimainkan di Indonesia, namun sifatnya masih sangat terbatas. Permainan *Softball* hanya dimainkan di sekolah-sekolah tertentu saja. Pada awalnya ada anggapan bahwa permainan olahraga *Softball* hanya pantas dimainkan oleh putri saja. Hal ini terus berlangsung sampai tahun 1966. Oleh karena itu sampai tahun itu, *Softball* hanya dimainkan oleh putri saja. Ketika Asian Games Bangkok, terbukalah mata kita bahwa sebenarnya olahraga *Softball* itu dapat dimainkan baik oleh putra dan putri (Hestty P. Utami, 2008). Pada waktu itu atlet putra Indonesia, masih menyenangi olahraga *baseball*.

Melihat perkembangan *Softball* sedemikian cepat dan adanya kompetisi antara negara setiap tahunnya maka perhatian Indonesia terhadap cabang olahraga ini lebih serius. Pada awalnya *Softball* hanya berkembang di Jakarta, Bandung, Palembang, Semarang dan Surabaya.

Tetapi kini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat, terutama para pelajar dan mahasiswa. Untuk menyalurkan kegiatan-kegiatan *Softball* di Indonesia, diperlukan suatu badan yang mengaturnya, maka dibentuklah Organisasi Induk dengan Nama PERBASASI (Perserikatan *Baseball & Softball* Amatir Seluruh Indonesia). Dengan adanya organisasi yang mewadahi yaitu PB. PERBASASI ini mulailah diadakan kompetisi *Softball* tingkat nasional.

Kejuaraan Nasional I diselenggarakan tahun 1967 di Jakarta. Di samping itu sejak PON VII di Surabaya, *Softball* menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Liga *Softball* Indonesia (LSI) Dalam upaya lebih memperkenalkan olahraga *Softball* di kalangan Masyarakat, PB Perbasasi membentuk Liga Sofbol Indonesia. LSI diselenggarakan pertama kali pada tahun 2004.

Putaran pertama diadakan di Jakarta pada bulan Mei 2004, sedangkan putaran kedua berlangsung di Bandung, Juli 2004. Putaran ketiga liga yang diikuti enam klub berlangsung di Surabaya, tanggal 26-27 November 2004. Seluruh klub peserta liga saat ini masih terbatas beberapa klub. Mereka adalah Citra Muda, Prambors, Garuda, Rebels (Jakarta), Gorgeous, NISP, Bumi Asri (Bandung), Sriti (Surabaya), Smanda (Lampung), dan Pirates (Kalregu) Bagi kalangan sofbol, Liga Sofbol Indonesia atau LSI merupakan pertandingan bergengsi menuju semipro.

Selain pemain Indonesia, klub-klub peserta LSI dapat menggunakan pemain asing dalam regunya. Saat

ini peraturan mengenai pemain asing membolehkan Jumlah maksimal pemain asing yang dapat memperkuat sebuah klub ialah lima atlet. Namun hanya tiga pemain yang dapat menjadi pemain inti, sedangkan dua pemain lain yang menjadi cadangan hanya bisa menggantikan pemain asing.

Pada 14 September 2019, Indonesia berhasil meraih dua gelar di *the 5<sup>th</sup> Ladies and 7<sup>th</sup> Mens Masters Fastpitch Softball Tournament 2019* yang diadakan di Kompleks Olahraga Berakas di Bandar Seri Begawan. Sebagai wakil Indonesia, Tim Kobra melawan wakil-wakil dari Brunei Darussalam, Jepang, Malaysia, Hong Kong, Singapura, dan Thailand di kejuaraan yang berlangsung pada tanggal 11-14 September 2019. Kejuaraan ini diadakan di Brunei oleh *Brunei Amateur Baseball and Softball Association* bekerja sama dengan Kementerian Kebudayaan, Pemuda dan Olahraga. Sebelumnya, Indonesia juga turut berpartisipasi pada *Brunei Open Masters Athletics Championship 2019* pada Agustus 2019 (KBRI, 2019).

### **C. Definisi Permainan *Softball***

*Softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari dua regu. Dua regu tersebut satu menjadi regu berjaga (defense) dan yang satunya lagi menjadi regu memukul (offense), setiap regu berlomba mengumpulkan angka dengan cara memutari tiga *base* (tempat hinggap) pelari harus menyentuh masing-masing *base* samppai kembali ke home plate, *batter* dapat kembali ke home plate dengan selamat mendapatkan nilai satu (Widyastuti E, 2013).

Rachman (2007) yang memberikan definisi *Softball* merupakan cabang olahraga yang masuk ke dalam kelompok permainan pemukul (*striking games*), dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain 9 orang dalam setiap regunya yang dimainkan dalam lapangan berbentuk diamond. *Softball* merupakan bentuk pengembangan olah raga *baseball*, sehingga tidak mengherankan jika olahraga tersebut memiliki banyak kesamaan. *Softball* merupakan permainan bola pukul yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri dari sembilan orang pemain dan terdiri dari tujuh babak atau *inning* (Hesty P, Utami, 2008).

*Softball* dimainkan oleh sembilan orang pemain setiap regunya dan bermain dalam tujuh *inning*, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi pemain bertahan dan menyerang masing-masing tujuh kali. Pergantian ini apabila regu bertahan berhasil mematikan pemain dari regu penyerang sebanyak tiga orang. Cara memainkannya ialah seorang pemukul melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (pelempar bola). Bola dipukul dengan menggunakan alat pukul (*batt*). Pelempar bola bertugas dari tengah lapangan, dimana anggota regunya bertugas juga di tiga *home base*, empat di luar lapangan dan satu di *home plate*.

Seorang pemukul, harus berhasil mengelilingi semua *base* sebelum bola mengenai *base* yang ditujunya. Pemukul dapat menolak lemparan bola yang dirasa tidak sesuai. Akan tetapi, lemparan yang ketiga harus dipukul.

Permainan *Softball* bisa dikatakan olahraga yang paling digemari dikalangan muda, terutama para pelajar dan mahasiswa. Biasanya pada pemain mempergunakan seragam olahraga yang menarik, dengan disertai teriakan-teriakan istilah bahasa asing ketika mereka sedang bermain.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan *Softball* adalah suatu permainan bola kecil yang dilakukan dengan memukul bola dengan *batt* dan dimainkan oleh dua regu dengan pemain di setiap regu berjumlah sembilan pemain dan kemenangan di tentukan dengan mencetak nilai pada setiap inning.

Pada pertandingan *Softball* terdapat tiga tipe permainan antara lain sebagai berikut:

1. *Fast pitch Softball*

Merupakan permainan yang ditentukan oleh seorang *pitcher*. Dimana *pitcher* melempar bola dengan kecepatan maksimum, serupa dengan permainan bisbol. Perbedaanya terdapat pada gerakan melempar *pitcher* dan cara pelepasan bola. Pelepasan bola terletak di bawah atau sama dari posisi *glove*.

2. *Slow Pitch Softball*

Pada tipe ini *pitcher* memberikan kemudahan bagi *batter* untuk memukul bola. *Batter* diberi bola terus-menerus oleh *pitcher* sampai bisa memukul bolanya. Bola hasil lemparan *pitcher* pelan dan melambung. Permainan ini sering dimainkan dalam

komunitas sosial sebagaimana sebuah kompetisi, tanpa dibatasi umur dan jenis kelamin.

### 3. *Modified Pitch Softball*

Tujuan utama dari tipe ini adalah untuk mempermudah aturan yang digunakan pada kategori *fast pitch* sehingga pemain yang belum erbiasa tidak akan terkejut dengan peraturan yang ketat di *Softball* seperti *strikezone*, jarak antara *base*, lamanya permainan dan lain-lain. Kecepatan lemparan *pitcher* dalam *modball* berada di antara *fast* dan *slow pitch*. Kecepatan bola dibatasi dengan putaran lengan melebihi bahu.

Untuk dapat menjadi pemain *Softball* yang professional harus menguasai teknik-teknik dasar yang menunjang permainan. Teknik dasar bermain *Softball* sangat penting sebab merupakan permulaan dalam bermain *Softball* yang baik dan benar sesuai dengan cara-cara teknik masing-masing. Para pemain *Softball* diharuskan dapat menguasai teknik dasar bermain *Softball* untuk dapat memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi.

Keterampilan teknik dasar yang harus dimiliki tersebut antara lain adalah teknik melempar bola, teknik menangkap bola, teknik memukul, teknik berlari ke *base*, dan teknik *sliding*.

## D. Rangkuman

Permainan *Softball* lahir di Amerika Serikat pada 16 September 1887, diciptakan di Gedung Olah Raga Farragut Boat Club Chicago, Illinois secara tidak sengaja oleh *George Hancock*. Pada awal abad ke-20 softball mulai dimainkan di luar ruangan sebagaimana dilakukan di dalam ruangan. Tahun 1908 organisasi amatir untuk permainan baru ini (*National Amateur Playground Ball Association of the United States*) mengatur permainan *Softball* ini untuk dimainkan di luar ruangan menggunakan bola yang lebih besar.

Sebelum perang kemerdekaan, sebenarnya permainan *Softball* sudah dimainkan di Indonesia, namun sifatnya masih sangat terbatas. Permainan *Softball* hanya dimainkan di sekolah-sekolah tertentu saja. Kejuaraan Nasional I diselenggarakan tahun 1967 di Jakarta. Di samping itu sejak PON VII di Surabaya, *Softball* menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Liga Sofbol Indonesia (LSI) Dalam upaya lebih memperkenalkan olahraga sofbol di kalangan masyarakat, PB Perbasasi membentuk Liga Sofbol Indonesia.

Permainan *Softball* adalah suatu permainan bola kecil yang dilakukan dengan memukul bola dengan bad dan dimainkan oleh dua regu dengan pemain disetiap regu berjumlah sembilan pemain. Pada pertandingan *Softball* terdapat tiga tipe permainan yaitu; 1) *Fast pitch Softball*, 2) *Slow pitch Softball*, dan 3) *Modified pitch Softball*

## E. Tes Formatif

Untuk mengetahui seberapa dalam pemahaman tentang sejarah, perkembangan dan definisi permainan *Softball*, maka selanjutnya kerjakan latihan soal dibawah ini:

1. Siapakah penemu permainan *Softball*?
  - a. James Naismith
  - b. George Hancock
  - c. William Morgan
  - d. Stevan Gall
  
2. Dimanakah permainan *Softball* di temukan?
  - a. Amerika
  - b. England
  - c. Germany
  - d. France
  
3. Sebutkan induk organisasi permainan *Softball* Dunia
  - a. ISF
  - b. FIFA
  - c. FIVB
  - d. IBF
  
4. Sebutkan induk permainan *Softball* di Indonesia
  - a. PERBASASI
  - b. PERBASI
  - c. PBVSI
  - d. PBSI
  
5. Tahun berapakah permainan *Softball* ditemukan
  - a. 1987
  - b. 1887
  - c. 1978
  - d. 1878

# Bab II

## Teknik Dasar Melempar Bola

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami teknik melempar permainan *Softball*.
2. Mengetahui dan memahami teknik lemparan atas permainan *Softball*.
3. Mengetahui dan memahami teknik lemparan bawah permainan *Softball*.
4. Mengetahui dan memahami teknik lemparan samping permainan *Softball*.
5. Mengetahui dan memahami teknik lemparan *pitcher* permainan *Softball*.

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) teknik melempar, (B) teknik lemparan atas, (C) teknik lemparan bawah, (D) teknik lemparan samping, (E) teknik lemparan *pitcher*.

### A. Teknik Melempar

Teknik melempar merupakan bagian yang penting dalam permainan *Softball*, teknik melempar bola dalam permainan *Softball* dilakukan harus dengan memenuhi unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukan

gerakan melempar bola *Softball* yaitu kekuatan (power), kecepatan melempar, arah bola dan ketepatan sasaran (Widyastuti E, 2013). Teknik melempar merupakan suatu rangkaian gerakan yang dilakukan untuk memberikan bola dengan gerakan ayunan tangan.

Teknik melempar bola juga terdapat beberapa tahapan, tahapan pertama adalah menangkap bola. Dalam pertandingan, bola yang diterima dapat berupa bola pukulan lawan atau bola lemparan dari pemain lain, posisi menangkap sebaiknya pada bola berada di posisi tengah agak ke depan dari badan pemain supaya keseimbangan. Tahapan kedua adalah memindahkan bola ke tangan, kemudian tahapan ketiga adalah tahapan melempar.

Tahapan-tahapan dalam melempar sebaiknya menjadi sebuah rangkaian gerakan yang padu dan dilakukan dengan cepat. Tahapan ini mempengaruhi kecepatan lemparan pemain, tahapan yang dapat dipersingkat untuk memperoleh kecepatan yang baik adalah tahapan memindahkan bola ke tangan dilakukan dengan cepat bahkan terkesan menyatu dengan tahapan melempar.

Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *Softball* (Parno, 1992) antara lain:

1. Kecepatan

Kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan berlari pemain yang digunakan untuk mencapai *base*.

Kecepatan reaksi pada saat mengambil bola dan mematikan pergerakan lawan.

2. Ketepatan

Ketepatan digunakan untuk akurasi pemain pada saat memukul bola hasil lemparan *pitcher*. Selain itu, ketepatan digunakan oleh pemain pada saat memberikan atau melempar bola pada waktu posisi berjaga.

3. Melempar

Melempar merupakan hal yang paling berpengaruh pada permainan *Softball*, karena gerakan ini menentukan kualitas pemain dan permainan suatu tim untuk mendapatkan kemenangan dalam bertanding.

4. Jalanya bola

Jalnya bola atau akurasi bola dari *pitcher* sangat berpengaruh terhadap hasil pukulan lawan. Jalanya bola atau akurasi bola dari pemain satu regu berpengaruh untuk mematikan pergerakan lawan.

5. Kemudahan melakukan gerakan lemparan

Kemudahan yang dimaksud adalah kemudahan gerakan melakukan lemparan oleh pemain untuk mendapatkan hasil lemparan yang maksimal.

Selain unsur tersebut hasil lemparan juga dipengaruhi oleh cara memegang bola. Melakukan gerakan melempar yang benar tidak lepas dari beberapa tahapan yang harus dilakukan yaitu:

1. Gerak Awalan

Gerakan ini dilakukan untuk mendapatkan konsentrasi pada saat sebelum melakukan lemparan dan menjaga keseimbangan badan.

2. Gerak Lemparan

Gerakan lemparan yang dimaksud adalah gerakan pada saat ayunan tangan dan bola terlepas dari genggaman tangan.

3. Gerak Akhir

Gerakan akhir adalah gerakan lanjutan setelah melempar untuk menjaga keseimbangan badan.

Menurut Suhartini (2013) dalam teknik melempar bola juga dipengaruhi oleh pegangan dalam memegang bola *Softball* adapun macam-macam pegangan dalam memegang bola *Softball* yaitu:

1. Pegangan Empat Jari atau Four Finger Grip

Cara memegang bola dengan empat jari ini adalah dengan menempelkan kelima bagian jari pada sekeliling bola sedemikian rupa sehingga menjadi satu genggaman. Hasil lemparan menggunakan teknik genggaman ini menghasilkan bola putaran samping sehingga arah bola ke samping luar. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.1. Pegangan Empat Jari (Nurjanah S)**

2. Pegangan Dua Jari atau Two Finger Grip

Cara memegang bola dengan dua jari adalah salah satu bentuk pegangan bola dengan menempatkan jari telunjuk dan jari tengah pada bagian atas bola, dengan disangga oleh ketiga jari lainnya. Pegangan ini menghasilkan putaran bola ke arah belakang atau back spin sehingga lintasan jalannya bola mendatar karena pengaruh putaran bola ke belakang. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawa ini:



**Gambar 2.2. Pegangan Dua Jari (Nurjanah S)**

### 3. Pegangan Tiga Jari atau *Three Finger Grip*

Cara memegang bola tiga jari adalah suatu bentuk pegangan terhadap bola dengan menempatkan atau meletakkan tiga jari yaitu jari telunjuk, jari tengah dan jari manis dan disangga dengan jari kelingking dan ibu jari di bagian bawah bola. Lintasan jalanya bola mendatar dengan putaran bola ke arah belakang karena pengaruh lecutan ketiga jari tersebut. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.3. Pegangan Tiga Jari (Nurjanah S)**

Menurut Endang Widyastuti (2013:17) Teknik pegangan merupakan modal atau aset dasar agar mendapat hasil lemparan yang baik. Kekuatan atau power, kecepatan, arah bola dan ketepatan sasaran menjadi unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukan lemparan.

Sedangkan teknik melempar yang biasa dilakukan adalah lemparan atas dan lemparan *pitcher*. Teknik dasar melempar dibagi menjadi tiga yaitu lemparan atas, lemparan bawah dan lemparan samping.

## B. Teknik Lemparan Atas

Lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan tangan lengan dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Teknik lempar atas memungkinkan bola dilempar dengan kuat, sehingga memiliki kecepatan tinggi, lemparan ini biasanya digunakan untuk melempar bola ke arah sasaran yang terbilang jauh (Widyastuti E, 2013). Teknik lemparan ini merupakan teknik yang sering dilakukan oleh pemain pada saat bermain dari pada dua jenis teknik lempar yang lain. Teknik lemparan atas ini lebih memiliki keuntungan, jika dilihat dari sudut pandang gerakan lintasan tangan bergerak dari atas ke bawah, sehingga kemungkinan kesalahan hasil lemparan bola ke arah bawah. Hal ini kemungkinan masih dapat dikuasai dengan menghadang atau membendung bola dengan badan pemain.

Di sisi lain teknik lempar atas memiliki kemungkinan bola di lempar dengan sangat kuat, sehingga memiliki kecepatan tinggi dan lebih jauh. Hal ini disebabkan pada saat melempar bola, seluruh badan dimulai dari kaki, pinggang dan tangan bergerak bersama-sama menjadi satu kesatuan gerak. Alur gerakan tubuh yang dilakukan oleh pemain *Softball* pada teknik ini adalah sebagai berikut:

### 1. Gerak Awalan

Berdiri dengan posisi kaki selebar bahu atau pada posisi nyaman, sehingga badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa

melemparkan bola. Posisi badan miring (menyesuaikan) dengan posisi bahu kiri lebih tinggi, kaki kiri di depan sesuai dengan arah bola yang dituju sesuai sasaran dan kaki kanan di belakang ini untuk pelempar tangan kanan dan sebaliknya untuk pelempar tangan kidal. Pegang bola di dalam glove grip yang disesuaikan dengan kenyamanan dan disukai masing-masing pemain. Konsentrasi pikiran dan pandangan ke arah sasaran. Pada posisi siap melempar yang penting adalah keseimbangan badan dan bola kontrol. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.4 Gerakan Awal (*Anonym*)**

Pada saat bergantian posisi pada gerakan selanjutnya pindahkan berat badan pada salah satu kaki yang berada di belakang atau kaki kiri bagi pelempar kanan dan sebaliknya bagi pelempar kidal. Sedangkan kaki lainnya melakukan striding yaitu dengan mengangkat kaki ke arah samping depan

menuju sasaran. Pada saat yang bersamaan, tangan yang memegang bola diayunkan ke belakang dengan mengacungkan pergelangan tangan.

## 2. Gerak Melempar

Pada saat melakukan gerakan melempar bola, berat badan berada didepan, kemudian kaki yang digunakan untuk mendorong ke depan dengan posisi kaki sedikit dibelokan. Hal ini bertujuan untuk membantu keseimbangan badan yang digunakan memindahkan tenaga dorongan kaki ke arah sasaran. Setelah melangkah atau striding memindahkan dan meletakkan kaki pada bagian depan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.5 Gerakan Melempar (*anonym*)**

Putarkan tubuh bagian atas atau thorak menuju ke sasaran. Sebelum lengan digerakkan ke depan lepaskanlah bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan.

### 3. Gerak Akhir

Gerakan akhir dari melempar adalah gerakan lanjutan (follow throw), yang dilakukan setelah bola lepas dari tangan yang disertai dengan gerakan lecutan tangan, sekan-akan gerakan tersebut mengikuti gerak arah bola yang dilemparkan. Gerakan ini berakhir disamping badan atau kaki pada tangan yang memakai glove. Pada saat ini berat badan berada di kaki depan, sedangkan kaki belakang yang mendorong mengikuti gerak maju ke depan tetap terletak pada tanah sebagai penyeimbang dengan glove di samping kaki. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.6. Gerakan Akhir (Anonym)**

### C. Teknik Lemparan Bawah

Lemparan bawah adalah suatu lemparan yang dilakukan dengan cepat, dilakukan dalam jarak dekat dengan tujuan agar dapat mematikan lawan dengan

cepat. Gerak lemparan tidak terlalu kuat atau relatif lambat sesuai dengan jarak kedua pemain, sehingga bola lambat tetapi tepat pada sasaran (Widyastuti E, 2013). Lemparan bawah dilakukan jika ketika telah sangat mendesak dan fielder tak sempat melakukan gerakan lain. Misalnya, selesainya melakukan fielding bola bawah (ground ball) beliau wajib segera melemparkan bola tersebut ke arah fielder yang lain yg sudah siap mematikan versus pada tempatnya, karena lawan sudah dekat dengan *base* yg dituju.

Cara melakukan lemparan bawah tidak jauh berbrda dengan melakukan lemparan atas. Yang membedakan hanyalah gerkan dan posisi bola pada tangan, untuk lemparan bawah pegangan bola berada pada saat pelepasan berada dibawah pinggang atau lutut sesuai dengan kebutuhan dan poisis badan yang pasti bawah lemparan bawah ini posisi lemparan bola berada dibawah ketaiak. Berikut tahapan-tahapan melakukan gerakan lemparan bawah:

1. Gerakan Awalan

Berdiri dengan posisi kaki siap melangkah. Berat badan tertumpu pada kaki belakang pandangan ke arah sasaran yang dituju. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:



**Gambar 2.7. Gerakan Awalan (*anonym*)**

## 2. Gerakan Melempar

Lemparkan bola ke depan melalui samping badan dan tangan direndahkan diikuti memindahkan berat badan ke kaki depan pelepasan bola dibantu gerakan pergelangan tangan dan arah bola datar menggelinding diatas tanah. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.8. Gerakan Melempar (*anonym*)**

### 3. Gerakan Akhir

Gerakan langkah kaki belakang ke depan dan pandangan mengikuti arah gerak bola serta diikuti dengan gerakan lanjutan gerakan ayunan tangan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.9. Gerakan Akhir (*anonym*)**

## **D. Teknik Lemparan Samping**

Lemparan samping biasanya digunakan dalam jarak pendek yang memerlukan waktu cepat, lintasan bola dalam lemparan samping bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Lemparan ini biasanya dipergunakan pemain in field yang membutuhkan kecepatan dan keakuratan bola (Widyastuti E, 2013). Lemparan samping (*sidearm/ sede hand throw*) dilakukan pada kondisi khusus misalnya dilakukan ketika akan melakukan *double play* oleh *secondbase* atau *shortstop*, pada saat terjadi bunt dan beberapa keadaan yang memungkinkan untuk melakukan lemparan samping. Lemparan samping

hanya dilakukan saat penjaga tidak ada pilihan lain (Steven M. Tellefsen, 2007).

Lemparan samping biasa dilakukan pada jarak yang pendek seperti antar *base* dan memerlukan waktu yang cepat untuk bola sampai pada sasaran. Kesalahan atau kelemahan yang dilakukan oleh pemain saat melakukan lemparan adalah terlalu ke samping kanan atau kiri atau terlalu jauh dari sasaran. Tahapan lemparan samping sebagai berikut:

1. Gerak awalan

Posisi siap berdiri dengan kedua kaki selebar bahu atau lebih disesuaikan kenyamanan masing-masing pemain supaya mendapatkan keseimbangan dan dapat melakukan gerakan yang fleksibel. Pegang bola dengan sewajarnya pada tangan yang tangan kanan untuk kidal mengguakan tangan kiri. Posisi badan miring ke samping dengan bahu kiri lebih tinggi dari bahu kanan menuju arah sasaran, untuk kidal sebaliknya.

Pusatkan perhatian dan pandangan pada sasaran, agar diperoleh ketepatan sasaran. Setelah itu tarik tangan yang memegang bola ke belakang disertai dengan memutar pinggang pindahkan berat badan pada kaki bagian belakang. Untuk memperoleh kecepatan hasil lemparan gerak awal dapat dilakukan dengan melakukan *striding* yaitu mengangkat atau menarik kaki ke atas mendekati kaki belakang. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.10. Gerakan Awal Lemparan (*anonym*)**

## 2. Gerakan Melempar

Lemparan bola dimulai dari belakang, melalui samping badan di bawah bahu ke arah sasaran atau tujuan bola. Posisi lengan setinggi pinggang horizontal dan sejajar dengan tanah. Lepaskan bola ke arah sasaran disertai dengan lecutan pergelangan tangan untuk memberi percepatan pindahkan berat badan ke kaki depan untuk menambah kekuatan lemparan dan menjaga keseimbangan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.11. Gerakan Lemparan Samping (*anonym*)**

### 3. Gerakan Akhir

Setelah bola terlepas dari tangan disertai gerak lecutan tangan, kemudian diikuti dengan gerakan lengan seolah-olah mengikuti jalannya bola ke arah sasaran, posisi tangan berakhir dan terhenti disebelah sisi badan. Berat badan ditopang sepenuhnya oleh kaki yang berada di depan. Sedangkan kaki yang berada di belakang tertarik ke depan mengikuti badan, berada pada tanah sebagai penyeimbang dan keseimbangan. Perhatian dan pandangan mata ke arah sasaran.



Gambar 2.12. Gerakan Akhir (*anonym*)

## E. Teknik Lemparan *Pitcher*

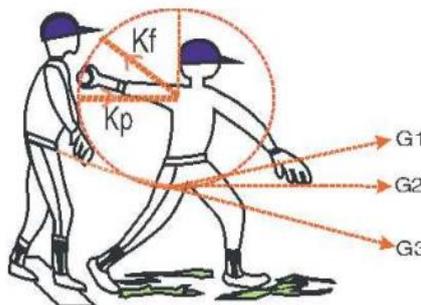
Lemparan *pitcher* adalah suatu teknik lempar yang dilakukan oleh *pitcher* dengan tugas utama adalah memberikan bola pada *batter* untuk dipukul pada awal permainan. Bola dilemparkan dengan teknik lempar bawah dengan daerah sasaran (*strike zone*) antara setara lutut dengan sekitar ketiak di bawah lengan bahu pada si

pemukul (*batter*) siap melakukan pukulan. Parno (1992) mengatakan belum tentu setiap pemain dapat menjadi *pitcher* yang baik, karena diperlukan keterampilan yang cukup kompleks artinya seorang *pitcher* harus memiliki akurasi dan kekuatan lemparan yang baik.

Pemain yang bertugas sebagai *pitcher* harus memiliki kemampuan khusus berupa akurasi lemparan dan kekuatan lemparan yang sangat baik untuk mendapatkan laju bola yang akurat dan tajam. Oleh sebab itu untuk menjadi *pitcher* yang baik diperlukan latihan-latihan yang khusus. Ada dua jenis gerakan yang dilakukan dalam lemparan *pitcher* yaitu teknik *slingshot* (tanpa putaran lengan) dan *windmill*:

#### 1. Teknik *Slingshot*

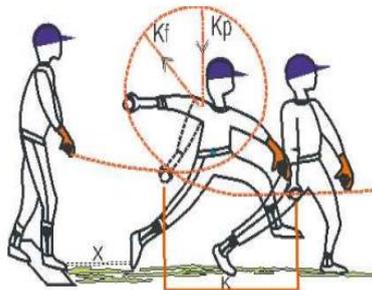
Suatu teknik yang digunakan oleh seorang *pitcher* ketika melempar bola dengan cara menarik tangan kebelakang dan mendorong kedepan untuk melepaskan bola dari pagangan tangan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini.



**Gambar 2.13. Teknik Slingshot (*Anonym*)**

## 2. Teknik *Windmill*

Sama dengan teknik *slingshot*, yang membedakan dengan teknik *windmill* ini adalah terletak pada gerakan ayunan tangan. Teknik ini memiliki gerakan ayunan tangan yang memutar sebelum bola dilepaskan atau dilemparkan. Putaran yang dilakukan kurang lebih  $360^\circ$ . Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.14. Teknik *Windmill* (*Anonym*)**

Teknik lemparan *windmill* dapat dikuasai oleh seorang *pitcher* namun sebelumnya disarankan untuk mempelajari teknik *slingshot*. Selain itu Keberhasilan defend terletak pada seorang pemain *pitcher*. Baik tidaknya, atau keras tidaknya itu semua tergantung dari penguasaan teknik dari seorang pemain *pitcher*.

*Pitcher* harus mempunyai lemparan yang cepat, tempo, dan tepat serta harus bisa mempermainkan atau menyulitkan seorang *batter* dengan kata lain dengan mengusainya lemparan dan memberikan sesuai apa yang diminta oleh *catcher* sudah barang tentu *batter* akan

merasa kesulitan. Jadi keberhasilan yang dominan didalam defend itu tergantung dari *pitcher*.

## **F. Rangkuman**

Teknik melempar merupakan suatu rangkaian gerakan yang dilakukan untuk memberikan bola dengan gerakan ayunan tangan. Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *Softball* (Parno, 1992) antara lain: Kecepatan, Ketepatan, Melempar, Jalanya bola dan Kemudahan untuk melakukan gerakan lemparan. Teknik dasar melempar dibagi menjadi tiga yaitu lemparan atas, lemparan bawah dan lemparan samping.

Lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan tangan lengan dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Teknik lempar atas memungkinkan bola dilempar dengan kuat, sehingga memiliki kecepatan tinggi, lemparan ini biasanya digunakan untuk melempar bola ke arah sasaran yang terbilang jauh.

Lemparan bawah adalah suatau lemparan yang dilakukan dengan cepat, dilakukan dalam jarak dekat dengan tujuan agar dapat mematikan lawan dengan cepat. Lemparan samping biasanya digunakan dalam jarak pendek yang memerlukan waktu cepat, lintasan bola dalam lemparan samping bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Lemparan ini biasanya dipergunakan pemaian *in field* yang membutuhkan kecepatan dan keakuratan bola.

Lemparan *pitcher* adalah suatu teknik lempar yang dilakukan oleh *pitcher* dengan tugas utama adalah memberikan bola pada *batter* untuk dipukul pada awal permainan. Bola dilemparkan dengan teknik lempar bawah dengan daerah sasaran (*strike zone*) antara setara lutut dengan sekitar ketiak di bawah lengan bahu pada si pemukul (*batter*) siap melakukan pukulan.

## **G. Test formatif**

Tes yang digunakan pada teknik melempar merupakan *over hand Accuracy Throw*, The O'Donnel *Softball Test* Nurhasan (2007).

Alat yang digunakan:

1. Lapangan/dinding/papan
2. Bola
3. Meteran
4. ATK

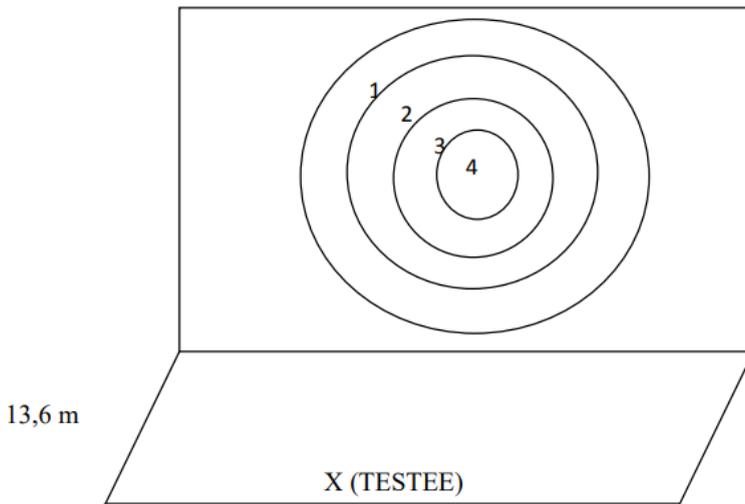
Pelaksana tugas:

1. Seorang pencatat jarak, menghitung kesempatan melempar dan menangkap, dan merangkap sebagai pengamat terhadap lemparan, pukulan, dan tangkapan yang sah.
2. Seorang sebagai pembantu untuk memberikan bola.
3. Peserta yang lain bertugas sebagai pengambil bola.

Pelaksanaan Tes:

1. Peserta Tes Berdiri di belakang garis sejauh 13.68 m dari target.

2. Melakukan lemparan bola ke arah target di dinding
3. Skor merupakan jumlah dari 10 kali lemparan
4. Target berupa dinding setinggi 99 cm dari titik tengah lingkaran ke lantai.
5. Target terdiri dari 4 buah lingkaran, masing-masing lingkaran mempunyai radius 3 inchi, 11 inchi, 21 inchi, dan 33 inchi dengan urutan skor dari tiap lingkaran yaitu: 4, 3, 2, dan 1
6. Bentuk sasaran dan ukuran tersaji pada gambar dibawah ini:



**Gambar 2.15. Skema Test (Nurhasan)**

Penskoran:

1. Teste melakukan gerakan melempar sebanyak tiga kali ulangan.
2. Penentuan skor dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata dari keseluruhan lemparan.

# Bab III

## Teknik Dasar Menangkap Bola

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami teknik menangkap bola lurus permainan *Softball*.
2. Mengetahui dan memahami teknik menangkap lambung permainan *Softball*.
3. Mengetahui dan memahami teknik menangkap bola gulir permainan *Softball*.

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) teknik menangkap bola lurus , (B) teknik menangkap lambung, (C) teknik menangkap bola gulir.

### A. Menangkap Bola Lurus

Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang memakai glove dari hasil pukulan maupun hasil lemparan teman dengan tujuan mematahkan serangan lawan atau mematikan pelari (Widyastuti E, 2013). Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.1. Menangkap Bola Lurus (*anonym*)**

Ketrampilan ini perlu dimiliki dan dilatih terhadap pemain agar dapat bermain dengan baik. Salah satu faktor yang terpenting dalam menangkap bola *Softball* adalah, bahwa pemain tersebut harus tetap berkonsentrasi dalam mengamati bola yang sedang bergerak dalam permainan.

Menangkap bola yang datangnya lurus dengan kecepatan yang sangat tinggi. Ketika menangkap bola yang datang lurus, hal-hal yang harus diperhatikan antara lain:

1. Posisi siap dengan kedua kaki dibuka (kuda-kuda), dengan cara memegang glove di depan dada, tangan dijulurkan ke depan agak ditekuk.
2. Pada saat bola datang, gerakkan kaki bertumpu ke depan jika bola datang dari arah depan, kesamping kiri atau kanan.
3. Lihatlah bola sampai benar-benar tertangkap dan masuk pada kantong glove, tidak ditelapak tangan atau jari.

4. Tangkap bola dengan bantuan tangan yang satu dengan cara menutup glove ketika bola telah masuk pada kantong glove.
5. Redam atau tahan tangkapan bola dari lemparan dengan cara menarik tangan atau glove kearah badan agar bola tidak memantul ke luar.

Badan yang kaku dan kurang rileks adalah salah satu faktor penyebab kegagalan menangkap bola lurus pada pertandingan *Softball*. Selain itu pandangan yang tidak terkonsentrasi pada bola dan koordinasi kedua tangan yang lemah serta tidak seirama juga dapat menghambat keberhasilan menangkap bola lurus.

## **B. Menangkap Bola Lambung**

Menangkap bola lambung atau *fly ball* adalah suatu usaha untuk menguasai bola dengan glove jika bola datang dari atas kepala atau melambung, baik hasil pukulan atau lemparan dari teman. Pada saat menangkap bola, bola dalam posisi di atas depan kepala. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.2. Teknik menangkap bola atas/lambung  
(anonym)**

Dari gambar diatas dapat diketahui beberapa petunjuk teknis pelaksanaan tangkapan bola melambung, antara lain:

1. Bersiap pada posisi siap menerima bola.
2. Kosentrasi pandangan mata tertuju padai arah pukulan atau lemparan bola.
3. Ketika bola datang posisi glove berada di depan atas kepala, pandangan tetap pada bola.
4. Pastikan bola diterima pada sarung glove.
5. Setelah bola masuk atau tertangkap, tarik lengan dan glove kearah badan untuk meredam bola.
6. Tutuplah dengan tangan yang lain agar bola tidak terlepas.

### **C. Menangkap Bola Gulir (Menggelinding)**

Menangkap bola bergulir adalah menangkap bola yang bergerak menyusur atau mengelinding di tanah dari hasil pukulan atau lemparan. Untuk dapat menangkap

bola bergulir dapat dilakukan dengan menyongsong datangnya bola atau menunggu bola di tempat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.3. Menangkap Bola Gulir (*anonym*)**

Petunjuk teknik menangkap bola mengelinding, antara lain:

1. Bersiap dengan posisi menerima bola.
2. Pandangan mata tertuju pada arah lemparan atau pukulan bola.
3. Ketika bola datang, jemput bola dengan berlari. Setelah bola dekat letakkan lutut bertumpu pada tanah, kaki yang satu sebagai tolakan untuk berdiri.
4. Letakkan punggung glove di tanah menghadap bola, tangan yang kanan bersiap membantu menjaga bola yang telah masuk di glove agar tidak mental ke luar.
5. Bola tertangkap berada antara kedua kaki.
6. Setelah bola masuk di glove, segera berdiri bertumpu kaki kanan, kaki kiri melangkah untuk melempar bola.

Ada beberapa kesalahan terjadi yang dilakukan oleh pemain sehingga menyebabkan kegagalan pada saat menangkap bola bergulir yaitu tidak fokus pandangan menuju arah tempat datangnya bola. Hal lain ialah posisi badan yang tidak terlalu membungkuk, kedua telapak tangan yang terlalu rapat dan harmonisasi ritme kedua tangan yang kurang seirama pada saat menyambut datangnya bola juga dapat menjadi penyebab *ground ball* gagal ditangkap.

#### **D. Posisi *Glove***

Berbagai posisi *glove* pada saat menangkap bola hasil pukulan atau lemparan teman disesuaikan dengan arah bola. Berikut petunjuk posisi *glove* pada saat menangkap bola:

1. Apabila datangnya bola lebih tinggi dari pinggang, maka arahkan *glove* saat menangkap bola dengan posisi jari ke atas dengan *glove* terbuka. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.4. *Glove* Posisi Jari Ke Atas (*anonym*)**

2. Apabila datangnya bola lebih rendah dari pinggang maka arahkan *glove* pada saat menangkap bola dengan posisi jari mengarah ke bawah dengan tangan kanan membantu menyelamatkan bola. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.5. Glove Posisi Jari Ke bawah (*anonym*)**

3. Apabila posisi datangnya bola hasil lemparan berada di samping badan, arahkan *glove* ke kanan dengan mengarahkan ibu jari berada di bawah. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.6. Glove Posisi ibu jari kebawah (*anonym*)**

4. Apabila posisi datangnya bola di samping depan sebelah kiri, arahkan *glove* dengan ibu jari mengarah ke atas dan jari-jari mengarah ke bawah. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.7. Glove Posisi ibu jari ke atas (*anonym*)**

## **E. Rangkuman**

Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang memakai *glove* dari hasil pukulan maupun hasil lemparan teman dengan tujuan mematahkan serangan lawan atau mematikan pelari. Badan yang kaku dan tidak luwes adalah salah satu faktor penyebab kegagalan menangkap bola lurus pada pertandingan *Softball*.

Menangkap bola lambung atau fly ball adalah suatu usaha untuk menguasai bola dengan *glove* jika bola datang dari atas kepala atau melambung, baik hasil pukulan atau lemparan dari teman.

Menangkap bola bergulir adalah menangkap bola yang bergerak menyusur atau mengelinding di tanah dari hasil pukulan atau lemparan. Ada beberapa kesalahan

yang sering terjadi yang dilakukan oleh pemain sehingga menyebabkan kegagalan pada saat menangkap bola bergulir yaitu tidak fokus pandangan menuju arah tempat datangnya bola

Berbagai posisi glove pada saat menangkap bola hasil pukulan atau lemparan teman disesuaikan dengan arah bola. Salah satu contoh Apabila posisi datangnya bola lemparan berada di samping badan, arahkan glove ke kanan dengan mengarahkan ibu jari berada di bawah.

## **F. Tes Formatif**

Tes keterampilan teknik menangkap bola menggunakan Tes Keterampilan Repeated Throw The O'Donnell *Softball* test Nurhasan (2007).

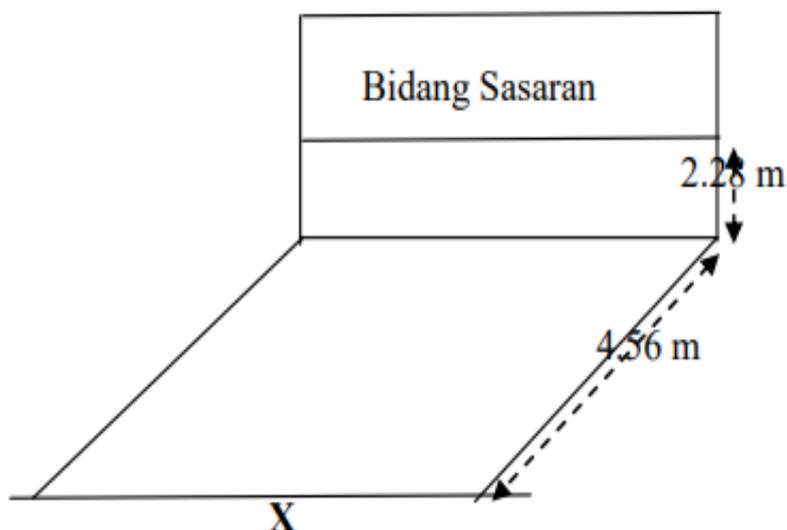
Alat yang digunakan:

1. Lapangan/dinding/bidang sasaran
2. ATK
3. Bola
4. Glove

Pelaksanaan Tes:

1. Peserta tes memegang bola, berdiri di belakang garis 4.56 m dari dinding
2. Peserta tes melakukan lempar tangkap bola ke dinding dengan sasaran di atas garis setinggi 2.28 m dari lantai
3. Peserta tes hanya diberi satu kali kesempatan
4. Skor merupakan jumlah lemparan yang benar selama 30 detik.

5. Bentuk sasaran dan ukuran tersaji pada gambar dibawah ini:



**Gambar 3.8. Skema Bidang Sasaran.**

Penskoran:

1. Skor yang didapat dari lemparan selama 30 detik.
2. Jumlah skor tersebut merupakan nilai dari subyek tersebut.

# Bab IV

## Teknik Dasar Memukul Bola

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami teknik Memukul Bola permainan *Softball*.
2. Mengetahui dan memahami teknik Memegang *Batt* (grip) permainan *Softball*.
3. Mengetahui dan memahami teknik choking up permainan *Softball*.
4. Mengetahui dan memahami Posisi Bahu dan lengan *batt* permainan *Softball*.
5. Mengetahui dan memahami teknik kepala dan pandangan, Langkah, Memutar Pinggang, Ayunan, Pergelangan, dan Perkenaan Bola permainan *Softball*.

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Teknik Memukul Bola, (B) Teknik Memegang *Batt* (grip), (C) Teknik choking up, (D) Teknik Posisi Bahu dan lengan *batt*, (E) kepala dan pandangan, (F) Langkah, (G) Memutar Pinggang, (H) Ayunan, (I) Pergelangan, (J) Perkenaan Bola

## A. Memukul Bola

Memukul adalah salah satu teknik dalam *Softball* yang dilakukan oleh regu penyerang, dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (Widyastuti E, 2013). Pada teknik memukul terdapat satu gerak yang kompleks, karena didalamnya diperlukan koordinasi dan pengamatan, pengambilan keputusan untuk memukul, kecepatan dan kekuatan untuk memukul lemparan *pitcher* dengan kecepatan yang belum diketahui.

Memukul bola adalah suatu ketrampilan yang sukar dilakukan sehingga setiap pemain *Softball* dituntut harus selalu mengembangkan ketrampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengmatan yang diperlukan untuk memukul bola. Memukul bola dalam permainan *Softball* merupakan serangan yang menentukan apakah pemukul berhasil mencapai *base* atau melewati *base* dengan selamat atau tidak. Memukul merupakan salah satu aktivitas untuk mengetuk atau menjauhkan benda yang datang menuju arah pemukul sejauh-jauhnya, yang kegiatan tersebut dilakukan dapat menggunakan atau tanpa menggunakan alat sama sekali. Hasil pukulan juga menentukan apakah pelari *base* membuat nilai atau tidak. Teknik ini dapat dibagi menjadi dua yaitu pukulan dengan ayunan (*swing*) dan pukulan tanpa ayunan (*bunt*).

## 1. Swing (pukulan ayunan)

Pukulan swing adalah suatu pukulan pada permainan *Softball* yang dilakukan dengan mengeyunkan tangan pada saat melakukan pukulan (*batting*). Untuk lebih jelasnya terkait teknik pukulan swing perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.1. Teknik Pukulan Swing (*anonym*)**

Berikut cara melakukan pukulan swing (ayunan)

### a. Sikap awal

Berdiri dengan kedua kaki dijarangkan. Kaki kiri diputar mengarah lurus dengan *pitcher*. Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan badan sedikit condong ke depan. Pemukul dipegang erat oleh kedua tangan dan posisi memukul sedemikian rupa sehingga tepat di atas bahu. Lengan kanan lebih rendah daripada lengan kiri dan pandangan lurus ke arah datangnya bola dari *pitcher*. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.2. Sikap Awalan (*anonym*)**

- b. Sikap saat memukul atau perkenaan  
Setelah bola dilempar oleh *pitcher* bola segera dipukul secara tepat dengan mengayunkan pemukul ke arah datangnya bola yang dilemparkan oleh *pitcher*. Kaki kanan sedikit ditebuk dan kedua tangan diluruskan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.3. Sikap Perkenaan (*anonym*)**

c. Sikap akhir

Setelah bola berhasil dipukul dengan baik, diikuti dengan gerakan ayunan *batt* sebagai gerakan lanjutan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.4. Sikap Akhir (*anonym*)**

2. Bunt (Tanpa Ayunan)

Bunt adalah pukulan yang dilakukan dengan pelan terhadap bola tanpa melakukan gerakan ayunan lengan (Parno. 1992). Bunt dilakukan untuk mengecoh penjaga sehingga dapat memajukan pelari didepannya dan better berkesempatan untuk mencapai *base* didepannya. Namun demikian bunt bukan teknik memukul yang mudah dilakukan oleh pemain pemula, karena cukup sulit untuk mengarahkan bola agar sulit dijangkau oleh *pitcher* maupun penjaga *base*. Teknik peukulan bunt dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

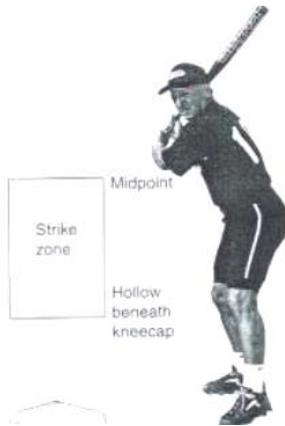


**Gambar 4.5. Teknik Pukulan Bunt (*anonym*)**

Menurut Mukholid A (2004) teknik memukul bola dengan tanpa ayunan atau menahan (*bunt*) meliputi:

- a. *Batter* harus mengambil sikap seakan-akan seperti melakukan *swing* (pukulan jauh) sebelum melakukan *bunt* yang sesungguhnya.
- b. Bila *batter* posisi berdirinya sejajar dengan *home plate*, geserlah kaki depan ke arah diagonal belakang (*base II*), untuk kemudian disusul oleh kaki belakang sehingga kedua kaki dalam posisi sejajar.
- c. Bersamaan dengan *pivot-foot*, geserlah tangan yang belakang ke arah ujung *batt*.
- d. Dengan *pivot-foot* yang tepat, akan menjamin berhasilnya seorang *batter* melakukan *bunt*.

Oleh karena itu penguasaan teknik memukul bola bagi seorang pemain khususnya bagi regu penyerang harus dikuasai dengan baik dan benar, bola yang dipukul harus bola yang melewati *strike zone* atau dengan ketinggian setinggi lutut sampai dada pemukul. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.6. Strike Zone (Rainer Martens)**

Susworo A (2013), menjelaskan keterampilan memukul dapat diuraikan menjadi beberapa hal yang berkaitan, meliputi: sikap awal (*stance*), memegang pemukul (*grip*), mengacungkan pemukul (*choking up*), posisi bahu, kepala dan pandangan, melangkah (*stride*), putaran pinggang (*hip rotation*), ayunan (*swing*), perkenaan pada bola (*contact the ball*), (*snap*), gerakan lanjutan (*follow through*).

#### 1. Sikap Awal (*Stance*)

Posisi *batter* berdiri pada kedua kaki berada dalam *batter's box* selebar bahu, lutut sedikit bungkuk sehingga badan turun. Badan sedikit bungkuk dan rileks, dengan posisi kepala dan pandangan ke arah *pitcher*. Posisi apapun yang dipergunakan dalam *batter's box*, letakkan kaki dan berdiri pada bagian belakang *batter's box*, untuk menambah keuntungan memukul, karena *batter* memiliki waktu lebih sedikit untuk bereaksi terhadap bola lemparan *pitcher*.

Oleh karena itu *batter* agar mengatur posisi untuk dapat merasakan dalam melakukan pukulan dengan baik, sesuai dengan kecepatan lemparan *pitcher* dan mengarahkan bola ketempat yang diinginkan. Pada dasarnya sikap awal memukul terdiri dari tiga macam, yaitu:

a. Posisi terbuka (*Open Stance*)

Pemukul bersiap dan berdiri dengan kaki depan mengarah keluar garis *batter* box yang berdekatan dengan home plate. Jika ditarik garis lurus dari posisi kaki akan membentuk sudut yang melebar dengan home plate. Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini



**Gambar 4.7. Opened Stance (Anonym)**

Posisi ini disesuaikan dengan kenyamanan masing-masing pemain. Posisi ini membantu *batter* sebagai berikut;

- 1) Dapat memberikan kekuatan kaki terhadap gerak memukul dengan melangkah kaki jauh ke samping depan dalam *batter* box ke arah *pitcher*,

karena posisi kaki depan mengarah keluar ke arah *batter box*.

- 2) Dapat membantu *batter* lebih awal atau segera memukul bola daripada posisi lain. Ini sangat berguna untuk menghadapi *pitcher* yang keras, ataupun apabila *batter* sering terlambat memukul. Ketiga, dapat membantu *batter* untuk melakukan pukulan ke arah sepanjang garis *base* sehingga *batter* kanan, dan bagi pemukul kiri akan mengarah sepanjang garis *base* pertama.

b. Posisi Tertutup (*Closed Stance*)

Pada sikap ini posisi *batter* berdiri dengan posisi kaki depan mengarah ke dalam terhadap garis *batter box* yang berdekatan dengan home plate, sedangkan kaki yang lain menjauh dari home plate. Posisi ini berlawanan dengan open stance. Jika posisi kaki ditarik garis lurus dengan home plate membentuk sudut yang menutup home plate. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.8. Closed Stance (*anonym*)**

Posisi ini dapat membantu *batter* sebagai berikut:

- 1) Dapat membantu untuk mengontrol dan mengoreksi, kaki depan tidak mudah keluar dari *batter box*.
- 2) Dapat membantu *batter* yang sering melakukan pukulan terlalu awal dan cepat, atau untuk menghadapi bola lemparan *pitcher* yang lambat.
- 3) Dapat membantu *batter* yang memukul dengan tangan kanan. Sedangkan bagi *batter* yang memukul dengan tangan kiri mengarahkan bola kearah kiri.

c. Posisi sejajar (*Square Stance*)

*Square Stance* adalah posisi *batter* berdiri dengan sikap yang wajar, dengan kedua tumit dalam keadaan sejajar dengan garis *batter's* pada box yang berdekatan dengan home plate. *Batter* dapat melangkah ke samping luar ataupun ke dalam pada *batter's box*. *Square stance* berguna bagi *batter* yang memiliki ketepatan dalam memukul dengan mengarahkan bola di tengah antara shortstop dengan second base. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.9. Square Stance (anonym)**

## **B. Memegang Pemukul (Grip)**

Cara memegang pemukul seperti orang bersalaman, semua jari dan ibu jari memegang alat pemukul dengan erat dan rileks. Bagi pemain yang memukul dengan tangan kanan. Peganglah pemukul dengan tangan kiri diletakkan pada ujung pemukul dekat dengan knob, dan tangan kanan berada diatas tangan kiri.

Sedangkan pemain yang biasa melakukan dengan tangan kiri, letakkanlah tangan kanan untuk memegang bagian ujung pemukul merapat knob, tangan kiri berada diatas tangan kanan. Peganglah pemukul dengan erat tetapi rileks sewajarnya, dengan seluruh jari merapat dan terpisah dengan ibu jari berada pada bagian atas. Ada dua macam pegangan pemukul, yaitu; ended grip dan choke grip.

### *1. Ended grip*

Ended grip merupakan pegangan atau grip yang digunakan oleh better ketika jari atau telapak tangan menempel pada knob. Cara ini lebih sering

digunakan untuk power hitter. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.10. Pegangan Ended (*anonym*)**

2. *Choke grip*

Apabila pegangan beranjak 4-6 inchi dengan knob, sehingga digunakan saat membutuhkan *swing* yang pendek dan penempatan hasil pukulan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.11. Pegangan Choke (*anonym*)**

### C. Mengacungkan Pemukul (*Choking Up*)

Dengan melakukan pegangan pada bagian ujung pemukul dengan knob, atau kearah bagian akhir barrel, pemain akan lebih memiliki power pukulan. Dengan mengacungkan pemukul akan membantu pemain yang dimiliki kekuatan, kecepatan dan ketepatan untuk mengayunkan pemukul. Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan pegangan terhadap alat pemukul, yaitu;

1. Bentuk pegangan seperti bersalaman dengan pemukul peganglah pemukul dengan kedua tangan bersama-sama saling berhadapan dan tertutup rapat.
2. Peganglah pemukul erat tetapi mudah digerakkan, dan aturlah pegangan pada bagian ujung pemukul (*knob*) diacungkan ke atas.

Cara mengacungkan pemukul memiliki variasi, dari posisi pemukul berdiri sampai posisi pemukul mendatar. Perbedaan tersebut membedakan persiapan power pukulan yang akan dihasilkan, dan bisa berubah saat bola dilempar oleh *pitcher*. Ada tiga macam posisi pemukul (*batt*) yaitu:

1. Posisi *batt* horizontal: posisi ini dianggap jaraknya 2, maka pada posisi ini seorang *batter* akan merasa berat sehingga tidak terjadi efisiensi kerja. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



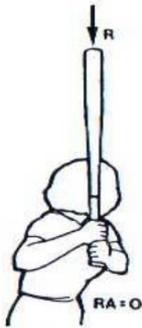
**Gambar 4.12. Posisi *Batt* Horizontal (*anonym*)**

2. Posisi *batt* membentuk sudut  $45^\circ$ : posisi ini dianggap jaraknya 1 sehingga bobot *batt* akan merasa lebih ringan, disini terjadi efisiensi kerja. untuk lebih jeasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.13. Posisi *Batt* Membentuk Sudut  $45^\circ$  (*anonym*)**

3. Posisi ini dianggap jaraknya 0, sehingga terjadi efisien kerja yang baik.



**Gambar 4.14. Posisi *Batt Vertical* (anonym)**

Dari gambar diatas posisi *batt* menunjukkan bahwa R adalah gravitasi atau titik berat yang mempengaruhi *batt*, sedangkan RA adalah jarak titik tumpu dengan titik berat, semakin jarak dekat jarak titik tumpu terhadap titik berat semakin ringan. Pengancungan pemukul (*batt*) akan menentukan jalan pemukul saat pemukul (*level batt*), sehingga mengancungkan pemukul yang posisi pemukul miring (posisi 1) yang paling baik, atau disebut sebagai power position dalam memukul.

#### **D. Posisi Bahu dan Lengan**

Posisi bahu dan lengan mengikuti sesuai dengan posisi kaki. Sabagai contoh pada posisi *open stance* menyebabkan posisi bahu terbuka dan posisi *closed stance* posisi bahu tertutup. Dengan posisi apapun yang digunakan posisi lengan secara wajar berada di belakang

lebih rendah dari tinggi bahu, dengan posisi bahu miring salah satu lebih tinggi dari yang lain.



**Gambar 4.15. Posisi Lengan dan Bahu (*Anonym*)**

### **E. Kepala dan Pandangan**

Mata Posisi kepala dan pandangan mata harus selalu menghadap bola sampai terjadi perkenaan bola dengan pemukul, pukulan sukar untuk dilakukan tanpa melihat bola. Dengan melihat jalan bola, pemain dapat memperkirakan saat memiliki kecepatan mengayun pemukul berbeda-beda, sehingga setiap pemain memiliki regueing pemukul yang berbeda-beda.

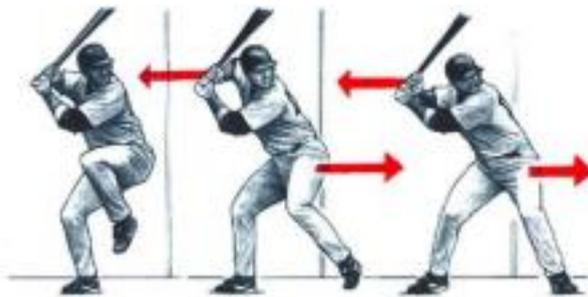


**Gambar 4.16. Posisi Kepala dan Pandangan (*Anonym*)**

## F. Langkah

Melangkah (Stride) termasuk gerak yang menggerakkan badan yang penting. Stride dilakukan dengan tujuan memastikan/memantapkan kaki yang depan menancap sebagai block untuk membuat putaran gerakan badan saat memukul. Selama melangkah ke arah *pitcher* berat badan berpindah kedepan bersamaan dengan kekuatan *batter* memukul bola. Langkah kaki tidak perlu jauh, kira-kira 6-12 inch, dilakukan dengan pelan.

Meskipun langkah kaki kedepan tetapi memiliki variasi, yaitu lurus kedepan, serong ke kanan atau ke kiri. Hal ini dilakukan untuk menentukan stance; opened stance, closed stance, atau square stance.



**Gambar 4.17. Stride Ketika Memukul (*anonym*)**

## G. Memutar Pinggang (Hip Rotation)

Memutar pinggang dimulai setelah akhir gerakan melangkah. Selanjutnya putaran pinggang dengan diikuti oleh putaran bahu. Dengan memutar pinggang secara otomatis bahu mengikuti putaran.

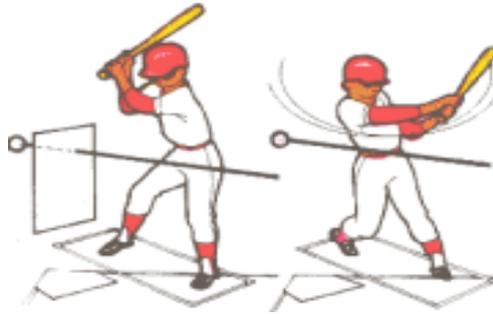
Tujuan dari gerakan memutar pinggang ini adalah untuk mendapatkan kekuatan pukulan. Walaupun kekuatan pukulan tidak berasal dari ayunan tangan, akan tetapi gerakan pinggang juga mendukung keluasaan gerakan dan koordinasi pinggang dengan lengan.



**Gambar 4.18. Hip Rotation (Anonym)**

## **H. Ayunan**

Ayunan dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul ke arah bola ke depan. Ayunan lengan dimulai setelah rotasi hip berakhir. Lengan mengayunkan pemukul datar setinggi pinggang, bersamaan dengan itu dada berputar menghadapi arah *pitcher*. Ayunan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap laju bola hasil pukulan, semakin kuat atau kencang seorang pemukul mengayunkan lengan maka hasil pukulan juga semakin kuat.



**Gambar 4.19. Gerakan Ayunan (Anonym)**

Sesuai pada bab choking up diatas untuk dapat melakukan swing yang sempurna yang dapat mengantisipasi bola dengan cepat dan tepat, maka posisi yang kedualah yang mempunyai kecocokan dalam mengantisipasi bola. Karena datangnya bola sangat dinamis (atas, bawah, kiri, kanan, belok, pelan dsb) dan memerlukan gerakan swing secepat dan setepat mungkin.

### **I. Pergelangan**

Pergelangan tangan sangat penting dalam mengayun, hal ini merupakan bagian gerak yang wajar, dapat diperlihatkan dengan gerakan yang lambat. Gerak pergelangan tangan berputar selayaknya kemudian berhenti pada pertengahan gerak ayunan. Selain itu pergelangan tangan juga dapat digunakan untuk menentukan arah dan tujuan bola hasil pukulan. Artinya pergelangan dapat digunakan untuk mengarahkan tongkat pemukul dan juga dapat digunakan untuk menambah power pukulan.

## J. Perkenaan Bola (Ball Cintect)

Gerak lengan tidak berarti pada saat pemukul (*batt*) mengenai bola. Pemukul (*batt*) akan berusaha bergerak mengikuti arah bola, hal demikian berarti melakukan pukulan slice (memotong) sehingga perkenaan pukulan pada tepi bola. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang kuat, sebaiknya perkenaan bola berada di titik pusat tongkat pemukul (*batt*). Artinya tidak pada posisi pangkal *batt* dan juga tidak pada posisi ujung *batt*.



Gambar 4.20. Perkenaan Saat Memukul (*Anonym*)

## K. Rangkuman

Memukul adalah salah satu teknik dalam *Softball* yang dilakukan oleh regu penyerang, dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher*. Memukul bola adalah suatu ketrampilan yang sukar dilakukan sehingga setiap pemain *Softball* dituntut harus selalu mengembangkan ketrampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengmatan yang diperlukan untuk memukul bola.

Sikap awal posisi *batter* berdiri pada kedua kaki berada dalam *batter's box* selebar bahu, lutut sedikit bengkok sehingga badan turun. Badan sedikit bungkuk dan rileks, dengan posisi kepala dan pandangan ke arah *pitcher*. Sikap awal memukul terdiri dari tiga macam, yaitu: posisi kaki terbuka, posisi kaki tertutup dan posisi kaki sejajar.

Cara memegang pemukul seperti orang bersalaman, semua jari dan ibu jari memegang alat pemukul dengan erat dan rileks. Bagi pemain yang memukul dengan tangan kanan. Ada dua macam pegangan pemukul, yaitu; *ended grip* dan *choke grip*. Melakukan pegangan pada bagian ujung pemukul dengan knob, atau kearah bagian akhir barrel, pemain akan lebih memiliki power pukulan. Dengan mengacungkan pemukul akan membantu pemain yang dimiliki kekuatan, kecepatan dan ketepatan untuk mengayunkan pemukul.

Posisi bahu dan lengan mengikuti sesuai dengan posisi kaki. Sebagai contoh pada posisi *open stance* menyebabkan posisi bahu terbuka dan posisi *closed stance* posisi bahu tertutup. Mata Posisi kepala dan pandangan mata harus selalu menghadap bola sampai terjadi perkenaan bola dengan pemukul, pukulan sukar untuk dilakukan tanpa melihat bola. Melangkah (*Stride*) termasuk gerak yang menggerakkan badan yang penting. *Stride* dilakukan dengan tujuan memastikan/memantapkan kaki yang depan menancap sebagai *block* untuk membuat putaran gerakan badan saat memukul. Memutar pinggang dimulai setelah akhir gerakan

melangkah. Selanjutnya putaran pinggang dengan diikuti oleh putaran bahu.

Ayunan dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul ke arah bola ke depan. Tangan Aksi pergelangan tangan sangat penting dalam mengayun, hal ini merupakan bagian gerak yang wajar, dapat diperlihatkan dengan gerakan yang lambat. Tangan Aksi pergelangan tangan sangat penting dalam mengayun, hal ini merupakan bagian gerak yang wajar, dapat diperlihatkan dengan gerakan yang lambat. Gerak lengan tidak berarti pada saat pemukul mengenai bola.

## **L. Tes Formatif**

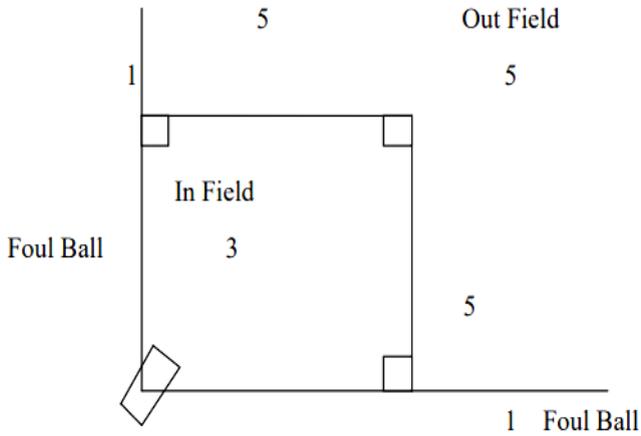
Tes formatif teknik dasar memukul menggunakan *The O'Donnell Softball Test* Nurhasan (2007).

Alat yang digunakan:

1. Lapangan *Softball*
2. *Batt*
3. Bola
4. ATK

Pelaksanaan Tes:

1. Peserta tes berdiri dalam better box
2. Memegang bat dan bola
3. Melambungkan dan memukul bola ke arah out field
4. Melakukan sebanyak 10 kali pukulan
5. Lapangan beserta ukuran tersaji pada gambar dibawah ini:



**Gambar 4.21. Betuk Lapangan (*anonym*)**

Penskoran:

1. Skor atau nilai merupakan jumlah dari 10 pukulan tersebut
2. Apabila bola jatuh pada in field mendapatkan skor 3
3. Apabila bola jatuh pada out field mendapatkan skor 5
4. Apabila bola jatuh pada foul ball mendapatkan skor 1

# Bab V

## Teknik Dasar Berlari dan *Sliding*

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami teknik berlari permainan *Softball*
2. Mengetahui dan memahami teknik *sliding* permainan *Softball*
3. Mengetahui dan memahami teknik mencuri *base* permainan *Softball*

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) sejarah permainan *Softball*, (B) perkembangan permainan *Softball* di Indonesia, (C) Definisi permainan *Softball*

### A. Teknik Berlari

Berlari ke *base* dalam *Softball* menjadi salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain agar dapat memenangkan permainan. Setiap tim berlomba mengumpulkan angka dengan cara lari memutari tiga seri marka (*base*) hingga menyentuh marka akhir, yaitu *home plate*.

Kemampuan berlari adalah faktor penting dalam berbagai kegiatan atletik (Rumpf M. C, Lockie R. G, Cronin J. B, et al.,2016). Untuk mencapai *base* dengan

selamat, para pemain harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan dan kecepatan lari. Teknik berlari ke *base* dalam permainan *Softball* dilakukan setelah pemain (*batter*) memukul bola yang dilemparkan oleh *pitcher*, *batter* harus menggunakan lari cepat atau sprint, dengan teknik lari sprint berlari dengan ujung kaki, ayunan lengan tidak tegang, badan condong ke depan dan paha diangkat tinggi.

Jika akan melewati lebih dari satu *base* atau terjadi home run pelari mengambil tikungan sebaiknya tidak terlalu dekat dengan *base* tetapi kurang lebih 2-4 meter sudah melakukan lari menikung (Widyastuti E, 2013). Agar memperoleh kemampuan yang memadai para pemain perlu dan harus berlatih misalnya dengan sprint dan bentuk latihan kelincahan secara teratur.

Untuk pelari *base* yang baik harus dapat lari dengan cepat, dapat berhenti dengan mendadak dan dapat membalik dengan cepat serta dapat sliding dengan baik pula. Untuk meningkatkan kemampuan lari maka harus dilatih. Latihan lari ini dapat berbentuk lari sprint, berhenti mendadak, membalik dan *sprint* lagi. Disamping itu, untuk lari keliling bagi pemukul, teknik lari secara keliling harus dikuasai dengan baik. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 5.1. Teknik Berlari (*anonym*)**

## **B. Teknik Sliding atau Meluncur**

Suatu gerakan meluncurkan badan untuk mencapai *base* yang dituju disebut dengan meluncur. Meluncur dilakukan untuk mengurangi kecepatan laju lari agar dapat tepat berhenti pada *base* dan menghindari sentuhan atau *nge-tag* bola dari lawan sehingga selamat mencapai *base* yang dituju. Untuk melakukan sliding diperkirakan dengan jarak 2-3 meter dari *base* yang akan dicapai yang dilakukan dengan awalan setelah mendekati *base* dengan memindahkan berat badan kebelakang kemudian menjatuhkan pinggul pada tanah, bersamaan dengan itu ayunkan salah satu kaki ke arah *base*

Meluncur adalah teknik gerakan meluncurkan badan untuk mencapai ke *base* yang dituju dengan tidak mengurangi kecepatan dengan kaki atau tangan menyentuh *base*. Tujuan melakukan sliding adalah dapat mencapai *base* tanpa mengurangi kecepatan dan menghindari ketikan atau sentuhan lawan dengan cara menjatuhkan diri, memegang *base* dengan kaki ataupun tangan terlebih dahulu.

Sliding yaitu meluncur dengan menjatuhkan badan untuk menghindari ketukan atau sentuhan bola oleh penjaga agar selamat mencapai *base*.

Pada dasarnya ada tiga cara melakukan sliding yaitu:

1. Sliding lurus (*straight in slide*).

Sliding atau meluncur lurus adalah teknik yang termudah dilakukan, yaitu teknik yang sampai di *base* dengan kaki terlebih dahulu. Cara melakukan teknik ini adalah 2-3 meter sebelum *base*, kemudian memindahkan berat badan ke belakang. selanjutnya jatuhkan pinggul pada tanah. Bersamaan dengan itu ayunan atau julurkan kaki (dua atau salah satu) ke arah *base*. Terakhir posisi badan terlentang dengan seluruh badan menyentuh tanah kecuali kepala. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 5.2. Sliding Lurus (*anonym*)**

2. Sliding mengait (*hock slide*).

Sliding mengait adalah gerakan meluncur menuju home *base* yang dilakukan dengan cara menggunakan kaki dahulu yang menyentuh *base*, tetapi pelari merebahkan dirinya ke arah samping luar atau dalam lapangan, di kanan maupun kiri *base*. Kemudian badan dibiarkan melewati *base* dengan salah satu kaki lurus dan yang lain mengait *base* agar tidak terlepas. Ketika akan melewati *base*, tangan dengan cepat menyentuh *base* seperti akan mengait *base* tersebut, dan posisi badan tiarap. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 5.3. Sliding Mengait (*anonym*)**

3. Sliding dengan kepala lebih dahulu (*head first slide*).

Sliding dengan kepala lebih dahulu adalah gerakan meluncur menuju home *base* yang dilakukan dengan cara menggunakan kaki yang paling kuat lalu badan dijatuhkan ke depan dan kedua tangan mengayun ke depan guna menyentuh *base*. Posisi badan tiarap. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambardibawah ini:



**Gambar 5.4. Sliding Dengan Kepala (*anonym*)**

### **C. Mencuri *Base***

Siasat yang dilakukan oleh pelari *base* disebut dengan *the steal*. Keberhasilan gerakan ini dipengaruhi oleh kecepatan dan kejelian pelari melihat pelepasan bola dari *pitcher*. Dengan segera melompat meninggalkan *base*, disamping itu ditunjang kemampuan sliding untuk meraih *base* yang dituju. Agar bola yang dilepas *pitcher* tidak tertangkap oleh *catcher*, pihak lain steal akan berhasil lebih baik dengan bantuan *batter* mengganggu *catcher*. Mencuri *base* dapat dilakukan oleh lebih dari satu pemain apabila hanya ada satu orang pelari yang melakukan *stealing* dari satu *base* ke *base* berikutnya waktu *pitcher* melakukan pitching disebut dengan single steal. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 5.5. Mencuri base (anonym)**

Rihatno dan Tobing, (2019) Jika terdapat dua pelari pada dua *base* melakukan *stealing* disebut dengan *double steal*. Suatu seorang pemain pada *base* 1, yang lain berada pada *base* 3 atau masing-masing *stealing* pada *base* 2 dan 3. Jika regu ketinggalan lebih dari satu angka, telah mati 2, maka *stealing* tidak bermanfaat. Hal ini perlu diperregubangkan mengingat resiko pelari *stealing*, kemungkinan dimatikan lebih besar. *Softball* mempunyai 9 posisi di dalam lapangan (*defense*), Setiap anggota pemain sudah mempunyai posisi masing-masing, dan biasanya pemain bisa menguasai beberapa posisi.

## **D. Rangkuman**

Berlari ke *base* dalam *Softball* menjadi salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain agar dapat memenangkan permainan. Untuk mencapai *base* dengan selamat, para pemain harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan dan kecepatan lari. Agar memperoleh kemampuan yang memadai para pemain perlu dan harus berlatih misalnya dengan sprint dan bentuk latihan kelincahan secara teratur.

Meluncur dilakukan untuk mengurangi kecepatan laju lari agar dapat tepat berhenti pada *base* dan menghindari sentuhan atau *nge-tag* bola dari lawan sehingga selamat mencapai *base* yang dituju. Tujuan melakukan sliding adalah dapat mencapai *base* tanpa mengurangi kecepatan dan menghindari ketikan atau sentuhan lawan dengan cara menjatuhkan diri, memegang *base* dengan kaki ataupun tangan terlebih dahulu. Terdapat tiga teknik melakukan sliding meliputi sliding lurus, sliding mengait, dan sliding menjatuhkan kepala terlebih dahulu.

Siasat yang dilakukan oleh pelari *base* disebut dengan *the steal*. Mencuri *base* dapat dilakukan oleh lebih dari satu pemain apabila hanya ada satu orang pelari yang melakukan *stealing* dari satu *base* ke *base* berikutnya waktu *pitcher* melakukan pitching disebut dengan single steal

## **E. Tes Formatif**

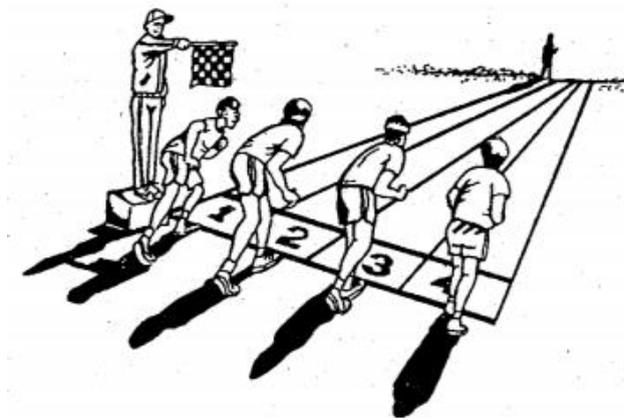
Tes teknik dasar berlari menggunakan test kecepatan lari 50 meter. tes ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan pemain.

Alat yang digunakan:

1. Lapangan
2. ATK
3. Peluit
4. Stopwatch
5. Bendera

Petunjuk tes:

1. Pelari berdiri dibelakang garis start
2. Pelari mengambil awalan sika berdiri
3. Pelari berlari secepat mungkin kearah garis finish
4. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish
5. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik.
6. Simulasi lintasan tersaji pada gambar dibawah ini:



**Gambar 5.6. Skema Tes Lari Sprint (*anonym*)**

# Bab VI

## Sarana dan Prasarana Permainan *Softball*

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami bola permainan *Softball*
2. Mengetahui dan memahami *batt* permainan *Softball*
3. Mengetahui dan memahami glove permainan *Softball*
4. Mengetahui dan memahami protective gear dan better helmet permainan *Softball*
5. Mengetahui dan memahami sepatu pool dan lapangan permainan *Softball*

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) bola permainan *Softball*, (B) *batt* permainan *Softball* di Indonesia, (C) glove permainan *Softball*, (D) protective gear dan better helmet permainan *Softball*, (E) sepatu pool permainan *Softball*, (F) lapangan permainan *Softball*.

### A. Bola

*Softball* menggunakan bola berwarna kuning dengan benang grip berwarna merah, yang sebelumnya berwarna putih dengan grip putih. Bola yang dipergunakan dalam permainan *Softball* terbentuk bulat jahitan rata, halus dan permukaannya datar. Isi bola dibuat dari bahan campuran

gabus dan karet, atau kapok berserat panjang, kemudian dililit dengan benang berkualitas baik.

Penutup luar bola dapat dibuat dari kulit kuda atau sapi kualitas nomer satu, direkatkan dengan lem pada bola dan dijahit dengan benang katun atau linen yang dilapisi dengan lilin. Penutup luar diperkenankan dengan bahan sintetis atau bahan lain yang disetujui oleh International *Softball* Federation. Bola pada permainan *Softball* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6.1. Bola *Softball* (anonym)**

Lingkaran bola minimal harus 30 cm (12 inci) dan maksimal 31 cm (12<sup>1</sup>/<sub>8</sub> inci). Beratnya minimal 180 gram (6<sup>1</sup>/<sub>4</sub> ons) dan maksimal 200 gram (7 ons). Untuk besar bola 31 cm (12 inci), dengan jumlah jahitan tidak boleh lebih dari 88 setik. (Parno 1992: 10).

## **B. Alat pemukul (*Batt*)**

Alat pemukul yang sah harus bulat, dapat dibuat dari kayu atau balok yang keras atau kayu berlapis yang direkat sedemikian rupa satu sama lain, sehingga jalannya

serat searah dengan kepanjangan pemukul. Pemukul juga dapat dibuat dari bahan metal atau campuran lain yang permukaannya licin/halus.

Panjang alat pemukul tidak boleh lebih dari 87 cm (34 inci) dan diameter atau garis tengah pada bagian yang besar tidak boleh lebih dari 6 cm (2½ inci). Berat pemukul tidak boleh lebih dari 1100 gram (38 ons) dan harus mempunyai pegangan yang aman, terbuat dari gabus,tape, atau dari bahan campuran, tidak licin. Panjang safety grip tidak kurang dari 25 cm (10 inci) dan tidak boleh lebih dari 40 cm (15 inci), diukur dari ujung terkecil alat pemukul.

Alat pemukul yang dibuat dari metal, permukaannya harus licin, tidak menonjol seperti paku, pin atau ada bagian yang kasar sehingga dapat menimbulkan bahaya. Alat pemukul harus diberi tanda *Official Softball* oleh pabrik pemuatnya. Alat tersebut tetap sah walaupun cat terkelupas dan tulisannya tidak terbaca (Parno 1992). Pemukul pada permainan *Softball* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6.2. Batt (anonym)**

### C. Sarung Tangan (*Glove*)

Glove dipergunakan untuk menangkap bola dan melindungi tangan, karena sarung tangan yang digunakan tebal sehingga sewaktu menangkap bola tangan akan terasa nyaman (tidak sakit). Sarung tangan (*glove*) terbuat dari kulit, sarung tangan untuk *base I* dan *Pitcher* berbeda yaitu kulit dibuat lebih tebal dan bentuknya lain yaitu bulat dan ada tempat terpisah untuk ibu jari. Perbedaan lain terdapat pada *Catcher* yaitu tanpa ibu jari, sarung tangan ini disebut *Mitt Glove*. Untuk lebih jelasnya *Mitt Glove catcher* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6.3. Mitt Glove Catcher (*anonym*)**

Sedangkan *glove* biasa yaitu sarung tangan yang memiliki tempat terpisah untuk semua jari-jari 14 tangan, *glove* ini digunakan oleh pemain selain *pitcher*, *catcher*, dan penjaga *base I*.



**Gambar 6.4. Glove Biasa (*anonym*)**

#### **D. Pakaian Pelindung (*Protective Gear*) dan *Better Helmet***

Pakaian pelindung di pergunakan untuk seorang penangkap bola (*catcher*) karena resiko terkena bola sangat tinggi. Better helmet Better Helmet di gunakan untuk melindungi kepala baik dari perkenaan bola atau tongkat bahkan benturan. Better helmet yang digunakan tersaji pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6.5. Helmet Batter (*Anonym*)**

Selain itu better helmet pelindung lain yang digunakan adalah Masker, *Body Protector* dan *Leg Guard (Catcher Set)* Penutup wajah digunakan untuk melindungi wajah dan kepala bagian depan *catcher*. *Body protector* sebagai pelindung badan terutama dada dan 15 perut. *Leg guard* berfungsi untuk melindungi tungkai bawah digunakan oleh *catcher*. *Catcher set* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 6.6. *Helmet, Body Protector* dan *Leg Guard* (Anonym)**

### **E. Sepatu *Pool (Cleats)***

Semua pemain harus memakai sepatu dan sepatu yang dianggap sah adalah yang terbuat dari kanvas, kulit halus atau yang sejenisnya. Solnya boleh rata atau berpahat-pahat dari karet, sol logam dan plat tumit juga boleh dipergunakan, asal paku yang menonjol tidak lebih panjang dari 2 cm ( $\frac{1}{4}$  inci).

Sepatu yang diberi metal spike di sekelilingnya dianggap tidak sah, Karena bisa membahayakan keselamatan dirinya dan pemain lainnya. (Parno 1992).

Sepatu pool yang biasa digunakan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

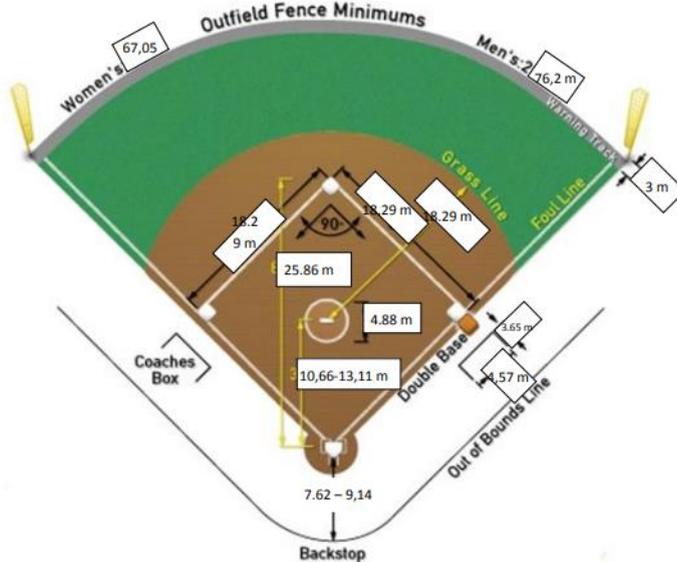


**Gambar 6.7. Sepatu Pool (Anonym)**

## **F. Lapangan**

Menurut Cristiana S (2011) lapangan *Softball* harus berupa tanah yang datar yang bebas dari rintangan dengan ukuran lapangan sisi 16,78m x 16,78m x 16,76m x 16,76m yang menyerupai intan atau diamond.

Lapangan dibagi menjadi dua bagian, yaitu wilayah infield yaitu bagian lapangan yang berbentuk belah ketupat dan terbuat dari grafel atau tanah merah. Di wilayah infield inilah terdapat *batter box*, *pitcher plate*, *home plate*, dan *base*. Bagian yang kedua adalah wilayah outfield, lapangan dengan garis melengkung (seperti kipas) dan berumput. Lapangan *Softball* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

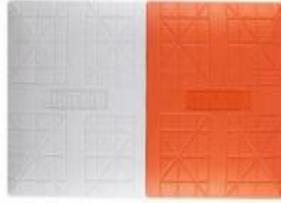


**Gambar 6.8. Lapangan Softball (Anonym)**

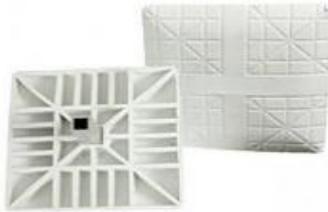
Selain itu, terlihat garis sepanjang 1m, yang ditarik dari pertengahan antara home plate dan base I, terus sampai keluar base I adalah batas yang di perbolehkan bagi base runner untuk menghindari baseman. Selanjutnya ada *batting box* dan tempat pembantu atau coach memberikan kode aba-aba (Dell Bethel 1987).

Lapangan permainan *Softball* memiliki 4 base, yaitu:

1. Base I, II, dan III yang berbentuk persegi yang memiliki ukuran 38cm x 38cm. Base I, II dan III dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6.9. Base I (Anonym)**



**Gambar 6.10. Base II dan III (Anonym)**

2. Base IV berbentuk persegi lima adalah home plate dengan ukuran 43cm x 30cm x 22cm x 22cm x 30cm. Base IV dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6.11. Home Plate (Anonym)**

Di tengah lapangan terdapat *pitcher* plate atau tempat pelambung yaitu tempat *pitcher* melakukan atau

pitching, ukuran *pitcher* plate adalah 15cm x 60cm. *Pitcher* plate dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6.12.** *Pitcher Plate (Anonym)*

## **G. Rangkuman**

*Softball* menggunakan bola berwarna kuning dengan benang grip berwarna merah, yang sebelumnya berwarna putih dengan grip putih. Penutup luar bola dapat dibuat dari kulit kuda atau sapi kualitas nomer satu, direkatkan dengan lem pada bola dan dijahit dengan benang katun atau linen yang dilapisi dengan lilin.

Alat pemukul yang sah harus bulat, dapat dibuat dari kayu atau balok yang keras atau kayu berlapis yang direkat sedemikian rupa satu sama lain, sehingga jalannya serat searah dengan kepanjangan pemukul. Panjang alat pemukul tidak boleh lebih dari 87 cm (34 inci) dan diameter atau garis tengah pada bagian yang besar tidak boleh lebih dari 6 cm (2½ inci).

Glove dipergunakan untuk menangkap bola dan melindungi tangan, karena sarung tangan yang digunakan tebal sehingga sewaktu menangkap bola tangan akan terasa nyaman (tidak sakit). Sarung tangan (glove) terbuat dari kulit, sarung tangan untuk *base* I dan *Pitcher*

berbeda yaitu kulit dibuat lebih tebal dan bentuknya lain yaitu bulat dan ada tempat terpisah untuk ibu jari.

Pakaian pelindung di pergunakan untuk seorang penangkap bola (*catcher*) karena resiko terkena bola sangat tinggi. *Better helmet* *Better Helmet* di gunakan untuk melindungi kepala baik dari perkenaan bola atau tongkat bahkan benturan. *Body Protector* dan *Leg Guard (Catcher Set)* Penutup wajah digunakan untuk melindungi wajah dan kepala bagian depan *catcher*.

Lapangan *Softball* harus berupa tanah yang datar yang bebas dari rintangan dengan ukuran lapangan sisi 16,78m x 16,78m x 16,76m x 16,76m yang menyerupai intan atau diamond.

## H. Tes Formatif

1. Berapakah diameter dan berat bola yang digunakan dalam permainan *Softball*?
  - a. 30-31 cm dan 180-200 gram
  - b. 28-30 cm dan 200-210 gram
  - c. 25-27 cm dan 180-190 gram
  - d. 30-32 cm dan 180-210 gram
2. Berapakah panjang *batt* (pemukul) permainan *Softball*?
  - a. 90 cm
  - b. > 87 cm
  - c. < 87 cm
  - d. 100 cm

3. Berikut tujuan dari penggunaan glove pada permainan *Softball*, kecuali?
  - a. Menarik perhatian
  - b. Untuk kenyamanan
  - c. Agar tidak terasa sakit
  - d. Melindungi tangan
  
4. Mengapa glove *batter* dan *catcher* di desain berbeda?
  - a. Karena untuk kenyamanan
  - b. Karena laju bola berbeda
  - c. Karena perbedaan teknik menangkap bola
  - d. Karena memiliki fungsi berbeda
  
5. Berapakah ukuran lapangan permainan *Softball*?
  - a. 16,78m x 16,78m x 16,76m x 16,76m
  - b. 17,60m x 17,60m x 17,60m x 17,60m
  - c. 18,36m x 18,36m x 18,36m x 18,36m
  - d. 15,98m x 15,98m x 15,98m x 15,98m

# Bab VII

## Peraturan Permainan *Softball*

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami Bola permainan *Softball*
2. Mengetahui dan memahami *Batt* permainan *Softball*
3. Mengetahui dan memahami Glove permainan *Softball*
4. Mengetahui dan memahami Protective Gear dan Better Helmet permainan *Softball*
5. Mengetahui dan memahami Sepatu Pool dan Lapangan permainan *Softball*.

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Bola permainan *Softball*, (B) *Batt* permainan *Softball* di Indonesia, (C) Glove permainan *Softball*, (D) Protective Gear dan Better Helmet permainan *Softball*, (E) Sepatu Pool permainan *Softball*, (F) Lapangan permainan *Softball*.

### A. Peraturan Permainan *Softball*

Permainan *Softball* memiliki peraturan untuk diketahui oleh para pemain dan wasit (*Umpire*). Secara garis besar berikut peraturan pertandingan dalam permainan *Softball* (Dell Bethel, 1987):

1. Pemain: terdiri dari Sembilan orang yang tertulis dalam *Batting Order*.
2. Penentuan regu bertanding, bisa dilakukan dengan mengundi menggunakan koin atau dengan pengundian lain yang disetujui kedua regu.
3. Permainan yang sah adalah permainan yang terdiri dari tujuh inning atau dengan batas waktu tertentu.
4. Inning terjadi bila sebuah regu sudah mengalami menjadi regu penyerang dan regu penjaga.
5. Nilai bertambah saat pelari lari dari Home plate dan bisa kembali ke Home plate tanpa mati mendapat satu poin.
6. Mati atau Out terjadi bila:
  - a. Telah memukul tiga kali dan ketiganya tidak kena.
  - b. Bola lambung kemudian ditangkap penjaga.
  - c. Belum sampai *Base I* sedang *Base* sudah dibakar.
  - d. Melenceng satu meter lebih keluar garis antar *base*.
  - e. Ditag karena tidak menginjak *Base*.
  - f. Membuat infield fly.
  - g. Bunt dengan hasil foul (keluar) pada kondisi 2 strike
  - h. Pelari keharusan belum lari ke *Base* sedang *Base* sudah dibakar.
  - i. Langsung terkena bola yang dipukul temannya.
7. *Pitcher* harus menginjak *Pitcher plate*, menghadap Home plate, menyentuhkan bola ke tangan yang

- lain. *Pitcher* mempunyai kesempatan 4 lempar salah, setelah itu pemukul dapat *Free walk*.
8. *Strike*, *Strike* yaitu *batter* memukul bola *Softball* yang dilemparkan oleh *pitcher* sampai 3 kali, tapi gak mengenai bola dan pada lemparan yang ke 3 bola berhasil ditangkap oleh *catcher*. *Strike* bola di atas *Home plate*, ketinggian di atas lutut dan di bawah bahu pemukul. Ini adalah bola yang bisa dipukul *batter*.
  9. *Ball*, bola yang tidak masuk zona *strike*, 4 kali ball pemukul mendapat *Free walk*.
  10. Bola *ball* yang dipukul maka dihitung *strike*, bola *strike* tidak dipukul tetap dihitung *strike*.
  11. Hak memukul ada 3 *strike* tetapi sebelum mencapai 3 sudah memukul maka pemukul wajib lari. Bila pergantian ining tetapi pemukul belum menyelesaikan pukulannya maka pada *inning* selanjutnya pemain tersebut melakukan pukulan lagi.
  12. Pergantian (*Change*) dilakukan setelah 3 mati.
  13. Pukulan benar bila bola setelah dipukul berhenti di dalam lapangan. Di wilayah *Outfield* setelah jatuh di dalam lapangan bola berputar keluar melalui garis *foul*.
  14. Pukulan Salah bila bola di pukul dengan tidak sempurna dan dapat ditangkap oleh *Catcher*.
  15. *Free walk* terjadi bila terjadi 4 ball, lambungan bola *Pitcher* terkena pemukul dan pemukul sudah menghindar, *Pitcher* melakukan gerak tipuan.

16. Penjaga *Base* dapat membakar *Base* dan menetik pelari.
17. Pelari *Base*, sampai pada *Base* pelari tidak boleh lepas dari *Base* kecuali di *Base* I, bila lepas pelari dapat ditag sebelum kembali menyentuh *Base*.
18. Lari keharusan adalah pelari yang setelahnya ada pelari yang mendorongnya untuk maju ke *Base* selanjutnya.
19. *Infield fly* bola melambung di wilayah infield.
20. *Catch ball* bola melambung dan dapat di tangkap oleh penjaga maka pemukul dinyatakan *Out*, dan semua pelari harus start *Base* sebelum lari.
21. Pemenang pertandingan adalah regu yang mampu mencetak poin lebih banyak, bila terjadi seri pertandingan diulang dari permulaan pelari di *base* dua. Bila terjadi *forfeited game* atau regu yang melanggar dinyatakan kalah 7-0.
22. *Run*: satu run dihitung bila seorang pelari dari Home plate berlari ke semua *Base* dan kembali ke Home plate. Semua pelari diabaikan saat terjadi 3 *Out*. Pelari yang berada di belakang runner lain tidak dapat mendahului runner di depannya.
23. *Umpire* ada 4 orang yang berada di setiap *Base*. Kepala umpire berada di belakang *Catcher* bertugas menghitung bola salah dan bola benar dari *Pitcher*. Umpire *Base* bertugas sebagai penentu apakah pelari *Save* atau tidak.
24. *Scorer* atau Pencatat: umpire di bantu oleh dua petugas yang berperan sebagai pencatat skor. *Scorer*

berasal dari kedua regu yang sedang bertanding. Mencatat kejadian-kejadian, nama pemain yang bertanding, jumlah inning, banyaknya Out, menghitung status ball dan srike seorang *batter*.

25. Pemain pengganti: harus diketahui oleh *umpire*, *umpire* akan menghentikan pertandingan sementara.

## **B. Administrasi Pertandingan.**

Adminitrasi pertandingan merupakan salah satu perlengkapan yang harus diersiapkan pada pertandingan. Perlengkapan adminitrasi yang harus dipersipakan pada permainan *Softball* adalah scoring (pencatatan hasil pertandingan). Scoring bertugas mencatat dan menghimpun data serta membuat laporan mengenai jalannya suatu pertandingan.

Berdasarkan catatan scorer dapat disusun data lengkap mengenai prestasi setiap pemain pada saat giliran memukul ataupun menjaga dilapangan, sehingga dapat disusun rangking pemain secara tepat. Berikut adalah merupakan petunjuk bagi official scorer:

1. *Office Scorer* harus dapat mencatat dan mengumpulkan bukti-bukti pencatatan dalam setiap pertandingan. *Scorer* mempunyai tanggung jawab sepenuhnya dalam membuat semua keputusan sesuai dengan penilaiannya.
2. *The Box Score* (Formulir pencatat hasil) berisi:
  - a. Nama tiap pemain dan posisinya harus disusun berdasarkan urutan giliran memukul.

- b. Catatan memukul dan menjaga setiap pemain harus dicatat dalam sebuah *scoring sheet*.

Di bawah ini merupakan penjelasan bagaimana menggunakan *scoring sheet* tersebut:

1. Kolom pertama di bawah NO dicatat nomor punggung dari pemain.
2. Kolom kedua di bawah PLAYERS dicatat nama pemain dan penggantinya.
3. Kolom ketiga di bawah POS dicatat nomor posisi dari tiap pemain dan nomor posisi daripada pemain yang menggantikannya.
4. Kolom keempat di bawah Inn/Pos dicatat inning keberapa dan posisi mana (no posisi) yang ditempati oleh pemain jika pemain tersebut dipindahkan dari posisi jaga semula ke posisi baru.
5. Kolom kelima dibawah S (*Subtitution*) dicatat inning keberapa terjadinya pergantian pemain.
6. Kolom keenam di bawah R (*Re-Entry*) dicatat inning keberapa pemain yang diganti masuk kembali menempati tempatnya semula. Berikut contoh tabel *scoring* permainan *Softball*:

**Tabel 7.1 Scoring permainan Softball (Anonym)**

No.	Players	Pos	INN	INN	S	R
			POS	POS		
19	Icha	6	4			
			3			
64	Qory	5				6
23	Isna	5			4	

## C. Posisi Pemain Dalam Permainan *Softball*

### 1. Pelempar Bola (*Pitching*)

Seorang *pitcher* berdiri diatas plate dan menghadap ke arah *catcher*. *Pitcher* akan berusaha melempar bola sekuat tenaga ke mitts *catcher*. Posisi bola lempar mempunyai wilayah khusus yang disebut zona strike (*strike zone*), dimana hasil akhir lemparan terdapat diatas home plate dan tingginya tidak lebih dari dada dan tidak kurang dari lutut *batter*. Jika bola dalam zona strike tidak terpukul oleh *batter*, maka umpire akan berteriak “*strike*”. Dan apabila bola keluar dari zona strike, namun *batter* tidak mencoba memukul bola maka umpire akan berteriak “*ball*” Sehingga tantangan seorang *pitcher* adalah melempar dengan kecepatan tinggi dan dengan sasaran yang tepat (Suhartini, 2013). Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 7.1. Pitcer (*anonym*)**

### 2. Penangkap bola (*Catcher*)

*Catcher* dilengkapi dengan perlengkapan pengaman dan bertugas menangkap lemparan *pitcher*. *Catcher* menggunakan helm, *catcher* mask untuk melindungi

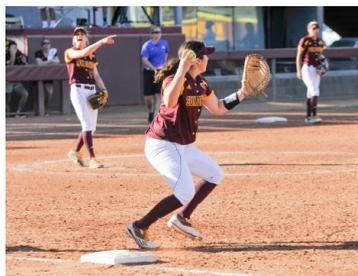
kepala dan muka, body protector untuk melindungi daerah badan dan legguard untuk melindungi daerah lutut kebawah. Posisi *catcher* adalah jongkok di belakang *batter* (Suhartini, 2013). Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 7.2. Catcher (anonym)**

### 3. Penjaga (Fielder)

Selain *pitcher* posisi 1 dan *catcher* posisi 2, regu bertahan memiliki 7 orang fielder yang terbagi dalam 4 penjaga daerah dalam (infielder). Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 7.3. Infielder (anonym)**

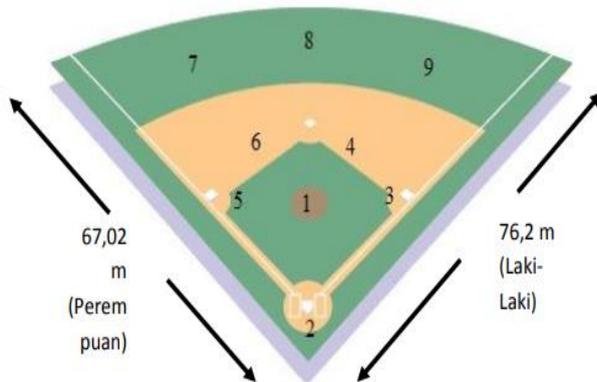
Selanjutnya 3 orang penjaga daerah luar (*outfielder*). Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 7.4. *Outfielder* (anonym)**

Pembagian tempat atau posisi pemain (Suhartini, 2013) senagai berikut:

- a. penjaga *base* satu (*1st base*) posisi 3,
- b. penjaga *base* dua (*2nd base*) posisi 4,
- c. Penjaga antara *base* dua dan tiga (*shortstop*) posisi 6,
- d. Penjaga *base* tiga (*3rd base*) posisi 5,
- e. penjaga luar terdapat di sebelah kiri (*left fielder*) posisi 7,
- f. Tengah (*center*) posisi 8, dan
- g. Kanan (*right fielder*) posisi 9.



**Gambar 7.5. Posisi Fielder (anonym)**

#### 4. Pemukul (*Batter*)

Tiap *batter* mempunyai kesempatan 3 kali strike dan 4 kali ball. 3 kali strike akan membuat *batter* mati “Strike Out” dan apabila 4 kali ball maka *batter* diperbolehkan jalan bebas ke arah *base* satu (free walk). Apabila *batter* berhasil memukul bola, *batter* akan berlari sekuat tenaga mencapai *base* satu sebelum bola pukulannya dikembalikan atau di tangkap oleh penjaga *base* satu.

Jika *batter* berhasil sampai di *base* satu sebelum penjaga *base* satu menangkap bola maka *batter* “safe” (Suhartini, 2013).

### **D. Ukuran dan Dimensi Lapangan Sesuai Dengan Peraturan ISF**

Berikut ini merupakan jarak yang diperlukan pemain *Softball* dalam bermain dilapangan berdasarkan kelompok usia yang telah ditetapkan oleh ISF (International *Softball* Federation, 2014).

**Tabel 7.2 Pembagian Jarak dalam permainan *Softball***

Pembagian	Kelompok Umur	Base	Pitching	Pagar Pembatas Lapangan	Ukuran Bola
<b>Dewasa</b>					
<i>Fastpitch</i>	Laki-Laki	18.29m (60ft)	14.02m (46ft)	76.20m (250ft)	30.5cm (12inch)
<i>Fastpitch</i>	Perempuan	18.29m (60ft)	13.11m (43ft)	67.06m (220ft)	30.5cm (12inch)
<i>Slowpitch</i>	Laki-laki	19.81m (65ft)	15.24m (50ft)	91.44m (300ft)	30.5cm (12inch)
<i>Slowpitch</i>	Perempuan	19.81m (65ft)	15.24m (50ft)	83.82m (275ft)	27.9cm (11 inch)
<i>Slowpitch</i>	Mahasiswa	19.81m (65ft)	15.24m (50ft)	83.82m (275ft)	30.5cm (12inch)
Pembagian	Kelompok Umur	Base	Pitching	Pagar Pembatas Lapangan	Ukuran Bola
<b>Anak-Anak</b>					
<i>Fastpitch</i>	Perempuan (≤19 th)	18.29m (60ft)	13.11m (43ft)	67.06m (220ft)	30.5cm (12 inch)
<i>Fastpitch</i>	Laki-Laki (≤19 th)	18.29m (60ft)	14.02m (46ft)	76.20m (250ft)	30.5cm (12 inch)
<i>Fastpitch</i>	Perempuan (≤16 th)	18.29m (60ft)	12.19m (40ft)	67.06m (220ft)	30.5cm (12 inch)
<i>Fastpitch</i>	Laki-Laki (≤16 th)	18.29m (60ft)	14.02m (46ft)	76.20m (250ft)	30.5cm (12 inch)
<i>Slowpitch</i>	Perempuan (≤19 th)	19.81m (65ft)	15.24m (50ft)	80.77m (265ft)	27.9cm (11 inch)
<i>Slowpitch</i>	Laki-Laki (≤19 th)	19.81m (65ft)	15.24m (50ft)	91.44m (300ft)	30.5cm (12 inch)
<i>Slowpitch</i>	Perempuan (≤19 th)	19.81m (65ft)	14.02m (46ft)	80.77m (265ft)	27.9cm (11 inch)
<i>Slowpitch</i>	Laki-Laki (≤19 th)	19.81m (65ft)	14.02m (46ft)	91.44m (300ft)	30.5cm (12 inch)

Berikut ini merupakan dimensi dan layout dari lapangan *Softball*, dimana jarak backstop dan letak lapangan bermain tidak akan berubah. Jika backstop diletakkan terlalu dekat dengan home plate, bola yang



regu yang bertanding, permainan yang sah, inning, *pitcher*, *catcher*, *strike*, penentuan nilai atau skor, bola mati atau keluar, pemenang dll.

Adminitrasi pertandingan merupakan salah satu perlengkapan yang harus diersiapkan pada pertandingan. Perlengkapan adminitrasi yang harus dipersiapkan pada permainan *Softball* adalah scoring (pencatatan hasil pertandingan).

Posisi pemain permainan *Softball* terdiri dari *batter*, *pitcher*, *catcher*, in fielder, out fielder, dan shortstop. Dimensi lapangan yang digunakan merupakan jarak yang diperlukan pemain *Softball* dalam bermain dilapangan berdasarkan kelompok usia

## F. Tes Formatif

1. Permainan *Softball* dipimpin oleh seorang wasit yang disebut?
  - a. Refere
  - b. Line judgest
  - c. Umpire
  - d. Scorer
2. Berapa jumlah infielder pada permainan *Softball*?
  - a. 3
  - b. 4
  - c. 5
  - d. 6
3. Berapa jumlah *outfielder* dalam permainan *Softball*?
  - a. 3
  - b. 4
  - c. 5
  - d. 6

4. Berapa kali kesempatan *batter* melakukan pukulan?
- a. 3 strike dan 4 ball
  - b. 5 strike dan 4 ball
  - c. 4 strike dan 3 ball
  - d. 6 strike dan 3 ball
5. Berapakah ukuran pembatas lapangan untuk dimensi anak-anak pada kategori fastpick putra usia 15 tahun?
- a. 72,80 m
  - b. 80,77 m
  - c. 72,20 m
  - d. 67,06 m

# Bab VIII

## Strategi Permainan *Softball*

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami strategi penyerangan permainan *Softball*
2. Mengetahui dan memahami strategi bertahan permainan *Softball*

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Penyerangan permainan *Softball*, (B) Bertahan permainan *Softball*.

### A. Penyerangan

Taktik penyerangan dalam bermain *Softball* adalah siasat yang digunakan oleh regu yang mendapat giliran memukul, secara individu atau kelompok, untuk menyerang lawan dan berusaha memperoleh score atau nilai dan kemenangan dalam pertandingan. Untuk menentukan strategi sebelumnya harus dibicarakan antara team manager, coach dan pemain. Sedangkan pelaksanaannya dikoordinir oleh dua orang *base coach* yang menempatkan diri dekat dengan *base 1* dan *base 3*, pada saat team mendapat giliran memukul.

Tugas *base coach* adalah memberikan tanda-tanda atau isyarat atau perintah, kepada pemukul atau pelari *base* yang akan menuju *base* di depannya dan *base* yang ditinggalkan agar dapat selamat serta memperoleh nilai. *Base coach* yang berdekatan dengan *base 1* memberi petunjuk kepada pelari pada *base 1* sampai dengan datang ke *base 2* dan saat meninggalkan *base 2*. Sedangkan *base coach* pada *base 3* memberi petunjuk dan perintah sejak datang ke *base 3* Sampai home plate/home *base* (Parno, 1992).

Regu penyerang mendapat giliran memukul secara bergantian. Regu bertahan berusaha mematikan anggota regu yang mendapat giliran memukul. Regu yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (out) sebelum giliran memukul digantikan regu yang bertahan. Skor atau run dihasilkan dari seorang runner yang berlari menginjak semua *base* secara berurutan dan kembali menginjak home plate.

Pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak home plate mendapat satu angka. Dalam setiap pertandingan *Softball* durasi permainan adalah 7 *inning* atau lama waktu 2 jam. Pemenang permainan *Softball* adalah regu yang mencetak angka (run) terbanyak dalam *inning* yang telah ditentukan. Jika dalam *inning* yang ditentukan kedua regu seri atau tie break, maka terjadi *inning* tambahan yang dimainkan sampai salah satu regu keluar sebagai pemenang. Pada permulaan permainan, regu yang menjadi tuan rumah (home team) mendapat giliran melempar, sedangkan regu tamu

(visitor) mendapat giliran memukul. Beberapa Taktik penyerangan adalah sebagai berikut:

1. *Sacrifice Bunt* (Pukulan tanpa ayunan)

*Sacrifice bunt* adalah usaha *batter* melakukan pukulan ke arah *first*, *pitcher* atau *third base*, untuk membantu pelari menuju *base* di depannya. Jika ada pelari pada *base* pertama, agar dapat mencapai *base* dua, maka *batter* mengerjakan pukulan ke arah *base* 1.

2. *Hit and Run* (Pukul dan Lari)

*Hit and run* adalah siasat yang dilakukan oleh *batter*, untuk agar *base runner* dapat maju beberapa *base* di depannya dengan selamat. *Hit and run* dikatakan berhasil jika dapat menyelamatkan palari dari *base* 1 mencapai 3.

3. *The Steal* (Mencuri Base)

*The Steal* adalah siasat yang dilakukan oleh pelari di *base*. Keberhasilan siasat saat ini dipengaruhi oleh kecepatan dan kejelian melihat pelepasan bola dari *pitcher*.

4. *Sacrifice Fly*

Teknik ini sangat tepat dilakukan pada saat pertandingan berlangsung sangat ketat, dilakukan sebelum terjadi dua mati atau selisih score tidak lebih dari 2, ada runner pada *base* 3, atau *base* 2 dan *base* 3 *Sacrifice fly* harus dilakukan oleh seorang *batter* yang baik, karena harus memukul bola melambung ke arah *outfield*.

## B. Betahan

Dalam permainan *Softball* khususnya regu bertahan, pemain-pemainnya dibagi dalam 2 kelompok besar sesuai dengan daerahnya masing-masing yaitu:

1. *Infielder* di daerah infield (daerah bujur sangkar yang dibatasi oleh garis-garis penghubung antara home base ke *first base*, *second base*, *third base* dan kembali ke *home base*).
2. *Outfielder* di daerah *outfield* (daerah yang dibatasi oleh garis-garis perpanjangan dari *home base* ke *first base* dan dari *home base* ke *third base* dan pagar belakang).

Masing-masing kelompok mempunyai system teknik pertahanan sendiri-sendiri sesuai dengan daerahnya masing-masing serta kebutuhannya. Sehingga dalam permainan *Softball* kita jumpai adanya dua macam strategi pertahanan yaitu strategi pertahanan infield dan outfield. Walaupun demikian mereka saling membantu dalam mempertahankan atau mematahkan serangan lawan. Ini berarti bahwa diantara mereka harus selalu ada kerja sama yang rapi dan kompak sehingga bias saling menutup kekurangan masing-masing selama permainan atau pertandingan berjalan.

Dengan demikian mereka akan merupakan satu keatuan yang tidak dapat dipisah-pisahkan atau dengan kata lain walaupun nampaknya terdiri dari dua kelompok akan tetapi pada hakekatnya satu. Secara

keseluruhan system pertahanan ini dapat dikelompokkan menjadi 3 macam system yaitu:

1. System pertahanan pendek (*Close system* atau disingkat *C-system*).
2. System pertahanan medium (*medium system* atau disingkat *M-system*).
3. System pertahanan jauh/dalam (*deep system* atau disingkat *D-system*)

Penggunaan system pertahanan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Close system* atau biasa disebut *C-position*, digunakan bila ada pelari di *base* ke III yang menentukan kemenangan atau keadaan sama atau draw (*tie game*) dan dalam keadaan kurang dari dua mati (*out*).
- b. *Medium system* atau *M-position*, merupakan posisi agak lebih aman, terutama jika menghadapi lawan yang suka melakukan pukulan pendek (*bunting*) dan untuk mencegah pelari di *base* tidak dapat maju ke *base* berikutnya atau digunakan untuk melakukan *double play* artinya mematikan 2 pelari sekaligus dalam waktu dan moment yang bersamaan dan berurutan. Misalnya ada pelari di *base* I dan hendak menuju ke *base* II sementara temannya memukul. Jika bolanya (hasil pukulan) dapat dikuasai oleh pemain lapangan, dengan cepat bola tersebut dilemparkan ke arah *base* II untuk mematikan

pelari dari *base* I kemudian sekaligus mematikan pelari yang menuju ke *base* I. Inilah yang dimaksudkan dengan *double play*.

- c. *Deep system* atau *D-position*, untuk menghadapi situasi tanpa/tidak ada pelari satupun di *base* sedangkan pemukulnya adalah pemukul jauh dan akurat (*slugger*), atau bias juga untuk menghadapi bila ada pelari di *base* II dan III dalam keadaan 2 mati (*out*), sehingga kemungkinan lawan untuk mendapatkan nilai sangat kecil atau sebaliknya besar kemungkinan bagi regu lapangan untuk mematikan lawan. Sebab dalam keadaan seperti ini pihak lawan ada kecenderungan untuk memukul bola sejauh mungkin.

Mengingat keadaan yang begitu aneka ragam dan perubahan situasi permainan yang begitu cepat, maka dari ketiga posisi pertahanan tersebut selalu dikombinasikan selama pertandingan berlangsung.

### **C. Rangkuman**

Taktik penyerangan dalam bermain *Softball* adalah siasat yang digunakan oleh regu yang mendapat giliran memukul, secara individu atau kelompok, untuk menyerang lawan dan berusaha memperoleh score atau nilai dan kemenangan dalam pertandingan. Taktik penyerangan meliputi pukulan tanpa ayunan, pukul dan

lari, mencuri *base*, dan memukul bola melambung tinggi kearah outfield.

Infielder di daerah infield (daerah bujur sangkar yang dibatasi oleh garis-garis penghubung antara home base ke *first base*, *second base*, *third base* dan kembali ke *home base*). *Outfielder* di daerah *outfield* (daerah yang dibatasi oleh garis-garis perpanjangan dari *home base* ke *first base* dan dari *home base* ke *third base* dan pagar belakang).

System yang digunakan dalam taktik bertahan permainan *Softball* meliputi System pertahanan pendek (Close system atau disingkat C-system). System pertahanan medium (medium system atau disingkat M-system). System pertahanan jauh/dalam (deep system atau disingkat D-system)

#### **D. Tes Formatif**

1. Dalam permainan *Softball* pengaturan strategi dilakukan oleh?
  - a. Manager, Coach dan b. Coach  
Pemain
  - c. Manager
  - d. Pemain
  
2. Pelatih atau koordinator pelaksana pendamping pertandingan dinamakan?
  - a. Official
  - b. Manager
  - c. *Base coach*
  - d. Trainer

3. Berikut yang merupakan dari taktik penyerangan permainan *Softball*?
- a. Outfielder
  - b. Home plate
  - c. Infielder
  - d. Hit and Run
4. Usaha *batter* melakukan pukulan ke arah first, *pitcher* atau third *base*, untuk membantu pelari menuju *base* di depannya disebut?
- a. *Secrifice Bunt*
  - b. *Hit and Run*
  - c. *The Steal*
  - d. *Sacrifice Fly*
5. Sistem pertahanan jauh atau dalam (*deep system*) disingkat menjadi?
- a. D-system
  - b. C-system
  - c. M-system
  - d. P-system

# Bab IX

## Hasil-Hasil Penelitian Permainan *Softball*

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami hasil-hasil penelitian dan pengembangan permainan *Softball*
2. Mengetahui dan memahami jenis latihan dan permainan dari hasil penelitian untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan permainan *Softball*
3. Mengetahui dan memahami metode-metode yang digunakan dalam melakukan penelitian pada permainan *Softball*

Deskripsi materi: contoh-contoh hasil penelitian yang pernah dilakukan untuk meningkatkan dan mengembangkan permainan *Softball*.

**Berikut hasil-hasil penelitian tentang permainan *Softball*.**

- A. Judul penelitian “Pengembangan Permainan Olahraga *Softball* Melalui Modifikasi *Swing Kasball* Siswa SMA N 1 Limbangan”.

Penelitian dilakukan oleh Novagita Sularjo Putri, Endang Sri Hanani, Mohammad Annas. Penelitian dilakukan pada tahun 2012 dan dipublikasikan

dijurnal *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, Vol 1 No 2.

Permasalahan penelitian adalah: 1) Bagaimana hasil pengembangan permainan olahraga *Softball* melalui modifikasi *swingkasball* 2) Bagaimana efektifitas pembelajaran pengembangan permainan olahraga *Softball* melalui modifikasi *swingkasball*.

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Mengetahui hasil pengembangan permainan olahraga *Softball* melalui modifikasi *swingkasball*, 2) Mengetahui efektivitas pengembangan permainan olahraga *Softball* melalui modifikasi *swingkasball*.

Hasil uji coba lapangan menunjukkan tanggapan siswa pada produk modifikasi permainan *swingkasball* yang meliputi aspek psikomotor, kognitif dan afektif juga sudah baik (88,7%) dan aktivitas siswa dalam pembelajaran juga meningkat ditunjukkan dari adanya peningkatan denyut nadi dari sebelum dan sesudah pembelajaran sebesar 73,16%.

Simpulan: 1) Permainan *swingkasball* yang dikembangkan dapat diterima dan dilaksanakan dalam proses pembelajaran pada siswa kelas XI SMA, dan 2) Pengembangan permainan *swingkasball* efektif untuk pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA N 1 Limbangan.

Saran yang dapat diajukan yaitu: 1) Guru pendidikan jasmani hendaknya mempertimbangkan penggunaan produk modifikasi permainan

swingkasball sebagai alternatif dalam menyampaikan pembelajaran *Softball*, 2) Perlu sebuah pengembangan yang lebih lanjut disesuaikan dengan kondisi fasilitas yang tersedia di sekolah.

B. Judul penelitian “Pengaruh Latihan *Soft Toss Ball* terhadap Hasil Pukulan Dalam Cabang Olahraga *Softball*”.

Penelitian dilakukan oleh Qory Jumrotul Aqobah, Masnur Ali, Arifin Ika Nugroho. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021 dan dipublikasikan di jurnal *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, Vol 10, No 1.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan dalam olahraga *Softball*.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen one grup pretest-posttest desain. Sampel dalam penelitian ini adalah tim *Softball* Putra Kota Cilegon dengan karakteristik berusia 14-19 tahun teknik purposive random sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil pukulan menggunakan instrumen produktivitas hitting komtek PB Perbasasi. Teknik analisis Uji beda yang digunakan menggunakan uji paired sample-t-test.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest memiliki nilai  $t$  hitung sebesar 4.76 sedangkan  $t$  tabel adalah 2.98 maka  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel, maka dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model latihan menggunakan latihan soft toss ball terhadap hasil pukulan dan besarnya peningkatan hasil pukulan tim *Softball* setelah diberi latihan soft toss ball adalah 13.33%

C. Judul penelitian “Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Melempar Dan Menangkap Dalam Hasil Belajar Permainan *Softball*”.

Penelitian dilakukann oleh Aser Paul Nainggolan dan Rizki Bastanta B. Manalu. Penelitian dilakukan pada tahun 2020 dan dipublikasikan pada jurnal Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Vol 4 No 1.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) pembelajaran gerak dasar melempar dan menangkap belum berjalan dengan maksimal, 2) Hampir sebagian besar siswa merasa kurang percaya diri, 3) Media pembelajaran yang digunakan oleh guru sesungguhnya kurang variatif, 4) Sarana dan prasarana sekolah yang memadai untuk mengembangkan model pembelajaran.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil siswa melalui model pembelajaran *Softball* dengan menggunakan alat bantu modifikasi. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan informasi mendalam tentang penerapan permainan *Softball* menggunakan pendekatan alat modifikasi.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dan objek pada penelitian adalah seluruh peserta didik kelas Siswa kelas VII di SMP Cahaya Pengharapan Abadi, yang berjumlah 32 peserta didik. Teknik pengumpulan data digunakan adalah tes, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di tiga siklus.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa modifikasi alat bantu pembelajaran melempar dan menangkap mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII SMP Cahaya Pengharapan Abadi sebesar 14 siswa (44%) yang tuntas. Sedangkan jika dilihat dari siswa yang belum tuntas pada siklus II sebanyak hanya tersisa sebesar 5 siswa (15.63%) belum tuntas jika dibandingkan dengan siklus I yaitu sebanyak 18 siswa (56%) yang belum tuntas mampu menerapkan permainan melempar dan menangkap *Softball*. Sehingga disimpulkan bahwa pada siklus II nilai ketuntasan sebesar 84%.

D. Judul penelitian “Pengaruh Aktifitas Fisik Maksimal Terhadap Jumlah Leukosit Dan Hitung Jenis Leukosit Pada Atlet *Softball*”.

Penelitian dilakukan oleh Deni Rahman Marpaung, Fajar Apollo Sinaga, Wiwik Rismadayanti, Mandike Ginting, Khairani Fitri. Penelitian dilakukan pada tahun 2018 dan dipublikasikan di jurnal Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan Vol 2 No 1.

Aktifitas fisik maksimal dapat mempengaruhi kesehatan dan performance atlet akibat meningkatnya produksi radikal bebas di dalam tubuh.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik maksimal terhadap jumlah leukosit dan hitung jenis leukosit pada Atlet *Softball* Putri Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan penelitian one group pretest posttest. Jumlah sampel berjumlah 11 orang. Pengukuran kadar leukosit dan hitung jenis leukosit dilakukan sebelum dan setelah melakukan aktifitas fisik maksimal.

Hasil penelitian diperoleh rerata jumlah leukosit pretest 8,37 dan posttest sebesar 13,03; rerata jumlah neutrofil pretest 56,45 dan posttest 46,27; rerata jumlah limfosit pretest 33,27 dan posttest 42,90; rerata monosit pretest 6,45 dan posttest 7,63; rerata jumlah eosinofil pretest 3,81 dan posttest 3,18. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa aktifitas fisik maksimal dapat meningkatkan jumlah leukosit dan limfosit secara signifikan sedangkan jumlah monosit meningkat tetapi tidak signifikan. Aktifitas fisik maksimal dapat menurunkan hitung jenis neutrofil dan eosinofil, sedangkan hitung jenis basofil tidak ada perubahan. Kesimpulan penelitian adalah aktifitas fisik maksimal dapat mempengaruhi jumlah leukosit dan hitung jenis leukosit.

- E. Judul penelitian “Pengembangan Instrumen Tes Untuk Mengukur Ketepatan Pukulan Ke Target Dalam Olahraga *Softball*”.

Penelitian dilakukan oleh Khairurraziqin dan Abdul Harris Handoko. Penelitian dilakukan pada tahun 2020 dan dipublikasikan di jurnal Indonesian Journal of Sport Science and Coaching Vol 2 No 1.

*Softball* pada awalnya adalah merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh Sembilan orang pemain dengan kedudukan dan kemampuan yang tidak sama, *Softball* di Indonesia baru berkembang beberapa dekade ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengembangan instrument tes untuk mengukur ketepatan pukulan ke target dalam olahraga *Softball*.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (research and development), yang berarti penelitian ini merupakan penelitian yang berorientasi pada produk. Pengembangan tes ini dilakukan melalui tahapan: pendahuluan, melakukan pengembangan, melakukan pengembangan produk, evaluasi produk, dan hasil akhir berupa buku pedoman tes ketepatan pukulan ke target dalam Olahraga *Softball*, Data dikumpulkan melalui tes, kuesioner dan wawancara. Data berupa hasil penilaian mengenai kualitas produk, saran untuk perbaikan, serta data kualitatif lainnya. Data kuantitatif dianalisis dengan statistik deskriptif.

Saran-saran yang diperoleh digunakan untuk merevisi produk.

Hasil penilaian kualitas produk pengembangan tes ketepatan pukulan ke target dalam olahraga *Softball* ini sangat Layak dengan skor rerata 4,7, dan rerata persentase skor 94%. Validitas dan reliabilitas tes yang didapatkan dari hasil uji coba adalah validitas "0,448" reliabilitas "0,697", Berdasarkan hasil penilaian tersebut, produk pengembangan instrument tes untuk mengukur ketepatan pukulan ke target dalam olahraga *Softball* ini layak digunakan sebagai instrument tes untuk mengukur ketepatan pukulan ke target dalam olahraga *Softball* yang baku.

F. Judul penelitian "*Analysis Of Hitting Softball And Baseball*".

Penelitian dilakukan oleh Dikdik Fauzi Dermawan, Hernawan, Hidayat Humaid, Firmasyah Dlis, Dhika Bayu Mahardhika, Akhmad Dimiyati. Pada tahun 2021 dan dipublikasikan di jurnal *Palarch's Journal Of Archaeology Of Egypt/Egyptology* Vol 18 No 4.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan memukul softball dan *baseball* dari sebuah "sistem satu dimensi", yang didasarkan pada klasifikasi keterampilan gerakan.

Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan studi kepustakaan. Hasil studi menemukan bahwa, klasifikasi memukul berdasarkan ukuran otot utama yang diperlukan menunjukkan

penggunaan otot berdasarkan fase memukul lebih besae. Berdasarkan kekhususan dimana tindakan dimulai dan berakhir, memukul ada titik awal dan akhir mekanik. klasifikasi keterampilan gerak berdasarkan kestabilan lingkungan secara konteks, dipengaruhi oleh lingkungan yang bergerak dimana bola yang dilempar oleh pelempar memiliki letak yang berbeda pada setiap lemparannya, sehingga lemparan *pitcher* tidak dapat diprediksi.

Kesimpulan berdasarkan ukuran klasifikasi diperlukan primer otot. Memukul adalah keterampilan motorik kasar, klasifikasi kekhususan di mana tindakan awal dan akhir memukul adalah keterampilan motorik diskrit, dan berdasarkan stabilitas konteks lingkungan, memukul adalah keterampilan terbuka.

G. Judul penelitian "*The Science of Softball, Implications for Performance and Injury Prevention*".

Penelitian dilakukan oleh Nicholas Flyger, Chris Button, and Neetu Rishiraj. Dilakukan pada tahun 2006. Dan dipublikasikan di jurnal international Sports Medicine Vol 36 No 9.

Olahraga softball telah mencapai popularitas di seluruh dunia selama kurang lebih 100 tahun, pertimbangan prinsip-prinsip ilmiah yang mendasari softball ada dimasa dahulu. Jelas bahwa berbagai keterampilan motorik yang terkait dengan softball, seperti *pitching*, *batting* dan *fielding*,

menempatkan persepsi dan fisik yang cukup besar tuntutan pada pemain. Masing-masing kategori keterampilan ini diperiksa secara lebih rinci dengan meninjau prinsip-prinsip biomekanik yang terkait dengan kinerja terampil.

Untuk pitching, sejumlah informasi tertentu dapat diperoleh dari penelitian bisbol; Namun, teknik ketiak yang dibutuhkan oleh softball menempati posisi tertinggi beban pada lengan dan bahu selama fase akselerasi dan menurun dari mengayun. Analisis sudut dari ayunan lengan menunjukkan bahwa pemukul elit memiliki sekitar 200 ms untuk memutuskan apakah akan berayun, dan kira-kira sama durasi untuk menyelesaikan ayunan (menghasilkan kecepatan lengan yang dilaporkan hingga 40 m/detik).

Penelitian yang dilakukan pada lapangan telah terbatas pada pertimbangan: gaya lempar yang diadopsi dalam permainan. Berbagai teknik melempar diadopsi dalam jalannya permainan biasa tetapi pemain elit biasanya mengadopsi teknik pistol saat kembali ke *base* secepat mungkin. Data diperoleh dari National Asosiasi Pelatihan Atletik menunjukkan tingkat insiden cedera yang serupa di softball seperti dalam bisbol. Sekitar 17% cedera dialami oleh *pitcher* dan sekitar 25% dari semua cedera terletak di lengan bawah/pergelangan tangan/segmen sendi tangan. Ilmu olahraga dan penelitian kedokteran olahraga memiliki potensi

untuk berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kinerja dan cedera pencegahan di masa depan

H. Judul penelitian “*Analisis Perancangan Bisnis Baseball Dan Softball Homerun Batting Center*”.

Penelitian dilakukan oleh Gerald Ariff. Dilakukan pada tahun 2011. Dan dipublikasikan di jurnal *Journal of Business Strategy and Execution*, vol 3 No 2.

Olahraga merupakan kegiatan sehat yang dapat menyegarkan tubuh. Beberapa orang menganggap olahraga sebagai hobi yang harus dilakukan setiap minggu, sementara yang lain menganggap olahraga sebagai bagian yang lebih teratur dari gaya hidup mereka, dan ada bahkan mereka yang menjadikannya sebagai profesi mereka. Penduduk perkotaan sangat membutuhkan kegiatan tersebut untuk menjaga tubuh agar tetap fit dan sehat, dan mulai menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup mereka. Gaya hidup ini adalah tidak dibatasi oleh usia atau jenis kelamin tetapi didominasi oleh kalangan menengah ke atas populasi kelas.

*Baseball* dan *softball* adalah salah satu jenis olahraga yang dilakukan dalam tim atau kelompok. Olahraga ini berasal dari Amerika Serikat dan sangat populer di sana, Jepang, dan Chili. *Bisbol* dan *sofbol* merupakan olahraga yang belum begitu populer di Indonesia, dibandingkan dengan sepak bola, bulu

tangkis, dan bola voli. Walaupun demikian, Tim bisbol dan softball Indonesia telah menorehkan prestasi seperti sebagai memenangkan piala divisi 2 Asia pada tahun 2001 dan menang di Asia-wilayah Pasifik pada tahun 2006.

Model bisnis ini menekankan penciptaan dan pengenalan tren untuk meningkatkan eksposur olahraga bisbol dan softball di Masyarakat Indonesia dengan format '*batting center*' yang sederhana dan praktis, dilengkapi dengan fasilitas café 24 jam sebagai tempat berkumpul, bersantai, dan mengobrol. Desain model bisnis melalui dua inti fase, yaitu konsep bisnis dan desain akhir secara keseluruhan. NS konsep bisnis kemudian dikembangkan dengan lebih detail ke dalam bisnis rencana dan desain akhir dari prototipe.

# Glosarium

<i>Base</i>	: Tempat berhenti pelari setelah melakukan pukulan
<i>Batt</i>	: Alat pukul
<i>Batter</i>	: Pemukul
<i>Bunt</i>	: Pukulan tanpa ayunan
<i>Catcher</i>	: Penangkap bola
<i>Choking Up</i>	: Mengacungkan pemukul
<i>Fast pitch</i>	: Lemparan bola dengan kecepatan maksimum
<i>Fielder</i>	: Penjaga
<i>Fly ball</i>	: Usaha untuk menguasai bola dengan glove
<i>Glove</i>	: Sarung tangan
<i>Grip</i>	: Pegangan pemukul
<i>Ground ball</i>	: Bola bawah
<i>Home base</i>	: Tempat untuk memukul bola,
<i>Home plate</i>	: Bagian 5-sisi karet yang berfungsi sebagai salah satu dari empat basa
<i>Home run</i>	: Pukulan melambung melewati batas luar
<i>Infielder</i>	: Penjaga area dalam
<i>Inning</i>	: Putaran
<i>Modified</i>	: Kecepatan lemparan sedang.
<i>Pitch</i>	
<i>On Deck</i>	: Tempat berdiri sebelum mendapat giliran memukul.
<i>Circle</i>	

<b><i>Outfielder</i></b>	: Penjaga area luar
<b><i>Pitcher</i></b>	: Pelempar bola
<b><i>Stance</i></b>	: Sikap awal
<b><i>Sidearm</i></b>	: Lemparan samping
<b><i>Sliding</i></b>	: Cara untuk mencapai <i>base</i> dengan meluncurkan badan
<b><i>Slingshot</i></b>	: Melempar bola tanpa putaran lengan
<b><i>Slow Pitch</i></b>	: Lemparan bola pelan dan melambung
<b><i>Striding</i></b>	: Mengangkat kaki ke arah samping depan
<b><i>Strike</i></b>	: Kesalahan seorang pemukul pada saat menerima bola dari <i>pitcher</i>
<b><i>Strike zone</i></b>	: Daerah sasaran
<b><i>Swing</i></b>	: Ayunan
<b><i>Windmill</i></b>	: Melempar bola dengan putaran ayunan lengan.

## Daftar Pustaka

- Ariff G. 2011. Analisis Perancangan Bisnis *Baseball* Dan *Softball* Homerun *Batting Center*. *Journal of Business Strategy and Execution*, vol 3 No 2.
- Anonym. 2019. Tiga Teknik Melempar Bola Permainan *Softball*. <https://soalterbaru.com/3-teknik-melempar-bola-permainan-Softball.html>. Diakses pada 27 November 2021.
- Aqobah Q, et all. 2021. Pengaruh latihan soft toss ball terhadap hasil pukulan dalam cabang olahraga *Softball*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, Vol 10, No 1.
- Christiana S. 2011. Petunjuk praktis bermain *Softball*. Wineka Ilmu. Malang.
- Flyger N, et all. 2006. The Science of Softball, Implications for Performance and Injury Prevention. *Sports Medicine* Vol 36 No 9.
- Hermawan D F et all. 2021. Analysis Of Hitting Softball And *Baseball*. *Palarch's Journal Of Archaeology Of Egypt/Egyptology* Vol 18 No 4.
- Hesty P. Utami. 2008. Permainan Kasti dan Sejenisnya. Jakarta: Ganeca Exact
- KBRI. 2019. Indonesia Raih Dua Gelar pada Kejuaraan *Softball* Internasional di Brunei. [https://:Indonesia Raih Dua Gelar pada Kejuaraan Softball Internasional di Brunei \(kemlu.go.id\)](https://:Indonesia Raih Dua Gelar pada Kejuaraan Softball Internasional di Brunei (kemlu.go.id)). diakses pada tanggal 23 November 2021.

- Khairurraziqin dan Handoko A. 2020. Pengembangan Instrumen Tes Untuk Mengukur Ketepatan Pukulan Ke Target Dalam Olahraga *Softball*. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* Vol 2 No 1.
- Marpaung D, et all. 2018. Pengaruh Aktifitas Fisik Maksimal Terhadap Jumlah Leukosit Dan Hitung Jenis Leukosit Pada Atlet *Softball*. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* Vol 2 No 1.
- Mukholid A. 2004. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Yudhistira
- Nainggolan A P dan Manalu R B. 2020. Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Melempar Dan Menangkap Dalam Hasil Belajar Permainan *Softball*. *Jurnal Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* Vol 4 No 1.
- Nurjanah S. 2016. Teknik Dasar Permainan *Softball*. <https://aturanpermainan.blogspot.com/2016/09/teknik-dasar-permainan-Softball-besertagambarnya.html>. Diakses pada tanggal 27 November 2021.
- Parno, 1992. Olahraga Pilihan *Softball*. Jakarta: Depdikbud
- Putri N S, et all. 2012. Pengembangan Permainan Olahraga *Softball* Melalui Modifikasi Swingkasball Siswa SMA N 1 Limbangan. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, Vol 1 No 2.

- Rachman. 2007. Pengembangan Alat Evaluaasi Keterampilan bermain *Softball* Berbasis Autentic. Olahraga
- Suhartini. 2013. Mengenal Olahraga *Softball*. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi. FIK UNY.
- Susworo A. 2013. Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Isreguewa. Yogyakarta. Imperium Yogyakarta.
- Steven M. Tellefsen. 2007. Coaching Youth *Softball* Fourth Edition. Australia: Human Kinetics
- Rainer, et all. 2014. Complite Guide to Slowpitch *Softball*.United States of America: Human Kinetics
- Rick Noren. 200
- Widyastuti E. 2013. *Softball* dan *Baseball*. Semarang: Aneka Ilmu

## Riwayat Penulis



Edi Irwanto dilahirkan di kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur, tepatnya di Dusun Gumukrejo Rt 02/Rw 01, Desa Sidorejo, Kec Purwoharjo, pada tanggal 24 Mei 1988, putra kedua dari empat bersaudara pasangan Bapak Daliman dan Ibu Nurwarni.

Pendidikan Sekolah Dasar SD Negeri Sidorejo IV tahun 1995-2001, SMPN 1 Purwoharjo tahun 2001-2004, SMA PGRI Purwoharjo 2004-2007. Selanjutnya, penulis melanjutkan studi strata-1 di IKIP Budi Utomo Malang, mengambil program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2007-2011. Selanjutnya penulis menempuh program Magister Pendidikan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang pada tahun 2012-2014.

Mulai tahun 2015 sampai saat ini sebagai dosen tetap program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Olahraga Kesehatan (FOK) di Universitas PGRI Banyuwangi. Penulis mengampu beberapa matakuliah praktikum yang salah satunya adalah matakuliah *Softball*. Penulis dipercaya mengampu matakuliah *Softball* mulai tahun 2018.



Edi Irwanto dilahirkan di kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur, tepatnya di Dusun Gumukrejo Rt 02/Rw 01, Desa Sidorejo, Kec Purwoharjo, pada tanggal 24 Mei 1988, putra kedua dari empat bersaudara pasangan Bapak Daliman dan Ibu Nurwarni.

Pendidikan Sekolah Dasar SD Negeri Sidorejo IV tahun 1995-2001, SMPN 1 Purwoharjo tahun 2001-2004, SMA PGRI Purwoharjo 2004-2007. Selanjutnya, penulis melanjutkan studi strata-1 di IKIP Budi Utomo Malang, mengambil program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2007-2011. Selanjutnya penulis menempuh program Magister Pendidikan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang pada tahun 2012-2014.

Mulai tahun 2015 sampai saat ini sebagai dosen tetap program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Olahraga Kesehatan (FOK) di Universitas PGRI Banyuwangi. Penulis mengampu beberapa matakuliah praktikum yang salah satunya adalah matakuliah *Softball*. Penulis dipercaya mengampu matakuliah *Softball* mulai tahun 2018.

Penerbit K-Media  
Bantul, Yogyakarta  
@ kmediacorp  
kmedia.cv@gmail.com  
www.kmedia.co.id



# Buku Ajar Permainan Softball\_K media

*by* Dinar Mutia

---

**Submission date:** 17-Oct-2023 04:46AM (UTC-0500)

**Submission ID:** 2192283219

**File name:** Buku\_Ajar\_Permainan\_Softball\_K\_media.pdf (5.92M)

**Word count:** 19604

**Character count:** 106811

Edi Irwanto, M.Pd.  
Danang Ari Santoso, M.Pd.  
Drs. Mislán, M.Pd.



*Buku Ajar*

# PERMAINAN SOFTBALL

Didalam Buku Ajar Ini Terdapat Penjelasan Tentang Sejarah, Definisi, Teknik Dasar, Peraturan, Sarana Prasarana, Strategi dan Contoh Hasil-Hasil Penelitian Permainan Softball

**Buku Ajar**

# **PERMAINAN SOFTBALL**

Didalam Buku Ajar Ini Terdapat Penjelasan Tentang Sejarah, Definisi, Teknik Dasar, Peraturan, Sarana Prasarana, Strategi dan Contoh Hasil-Hasil Penelitian Permainan *Softball*

Edi Irwanto, M.Pd.  
Danang Ari Santoso, M.Pd.  
Drs. Mislán, M.Pd.

  
77  
Penerbit K-Media  
Yogyakarta, 2023

## **Buku Ajar Permainan Softball**

Penulis:

Edi Irwanto, M.Pd.

Danang Ari Santoso, M.Pd.

Drs. Mislani, M.Pd.

ISBN: 978-623-174-136-3

Tata Letak: Uki

Desain Sampul: Uki

Diterbitkan oleh:



Penerbit K-Media

Anggota IKAPI No.106/DIY/2018

Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

WA +6281-802-556-554, Email: kmedia.cv@gmail.com

Cetakan pertama, Maret 2023

Yogyakarta, Penerbit K-Media 2023

15,5 x 23 cm, x, 126 hlm.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*All rights reserved*

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

## Kata Pengantar

Salam Olahraga

Buku ajar permainan *Softball* ini dibuat sebagai pegangan dan bacaan serta panduan mahasiswa menempuh mata kuliah *Softball*. Buku ini disusun dengan format dan Bahasa yang sederhana yang bertujuan untuk mempermudah mahasiswa dalam memahami materi yang tersaji dalam buku ajar permainan *Softball* ini.

Didalam buku ajar ini dibahas dan memuat tentang sejarah, definisi, teknik dasar, peraturan pertandingan, sarana prasarana, strategi permainan dan contoh hasil-hasil penelitian permainan *Softball*. Setiap bab dilengkapi dengan test formatif berupa tes dengan pilihan ganda dan tes praktikum keterampilan teknik dasar permainan *Softball*.

Akhir kata kami mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu penerbitan buku ajar *Softball* ini. Kami menyadari bahwa dalam buku ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat kami harapkan guna pengembangan dan perbaikan buku ajar permainan *Softball* ini dimasa yang akan datang.

**Penulis**

# Daftar Isi

<b>7</b>	<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>iii</b>
	<b>Daftar Isi.....</b>	<b>iv</b>
	<b>Daftar Gambar.....</b>	<b>vii</b>
	<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>x</b>

<b>Bab I</b>	<b>Sejarah, Perkembangan dan Definisi</b>	
	<i>Softball</i> .....	<b>1</b>
	A. Sejarah Permainan <i>Softball</i> .....	1
	B. Perkembangan <i>Softball</i> Di Indonesia.....	4
	C. Definisi Permainan <i>Softball</i> .....	6
	D. Rangkuman.....	10
	E. Tes Formatif.....	11
<b>Bab II</b>	<b>Teknik Dasar Melempar Bola.....</b>	<b>12</b>
	A. Teknik Melempar.....	12
	B. Teknik Lemparan Atas.....	18
	C. Teknik Lemparan Bawah.....	21
	D. Teknik Lemparan Samping.....	24
	E. Teknik Lemparan <i>Pitcher</i> .....	27
	F. Rangkuman.....	30
	G. Test formatif.....	31
	<b>26</b>	
<b>Bab III</b>	<b>Teknik Dasar Menangkap Bola.....</b>	<b>33</b>
	A. Menangkap Bola Lurus.....	33
	B. Menangkap Bola Lambung.....	35
	C. Menangkap Bola Gulir (Menggeling).....	36
	D. Posisi <i>Glove</i> .....	38
	E. Rangkuman.....	40
	F. Tes Formatif.....	41

<b>Bab IV</b>	<b>Teknik Dasar Memukul Bola.....</b>	<b>43</b>
A.	Memukul Bola.....	44
B.	Memegang Pemukul (Grip).....	53
C.	Mengacungkan Pemukul ( <i>Choking Up</i> ).....	55
D.	Posisi Bahu dan Lengan.....	57
E.	Kepala dan Pandangan.....	58
F.	Langkah.....	59
G.	Memutar Pinggang (Hip Rotation).....	59
H.	Ayunan.....	60
I.	Pergelangan.....	61
J.	Perkenaan Bola (Ball Contact).....	62
K.	Rangkuman.....	62
L.	Tes Formatif.....	64
<b>Bab V</b>	<b>Teknik Dasar Berlari dan <i>Sliding</i>.....</b>	<b>66</b>
A.	Teknik Berlari.....	66
B.	Teknik <i>Sliding</i> atau Meluncur.....	68
C.	Mencuri <i>Base</i> .....	71
D.	Rangkuman.....	72
E.	Tes Formatif.....	73
<b>Bab VI</b>	<b>Sarana dan Prasarana Permainan <i>Softball</i>.....</b>	<b>75</b>
A.	Bola.....	75
B.	Alat pemukul ( <i>Batt</i> ).....	76
C.	Sarung Tangan ( <i>Glove</i> ).....	78
D.	Pakaian Pelindung ( <i>Protective Gear</i> ) dan <i>Better Helmet</i> .....	79
E.	Sepatu <i>Pool</i> ( <i>Cleats</i> ).....	80
F.	Lapangan.....	81
G.	Rangkuman.....	84
H.	Tes Formatif.....	85

<b>Bab VII Peraturan Permainan <i>Softball</i>.....</b>	<b>87</b>
A. Peraturan Permainan <i>Softball</i> .....	87
B. Administrasi Pertandingan.....	91
C. Posisi Pemain Dalam Permainan <i>Softball</i> .....	93
D. Ukuran dan Dimensi Lapangan Sesuai Dengan Peraturan ISF.....	96
E. Rangkuman.....	98
F. Tes Formatif.....	99
<b>Bab VIII Strategi Permainan <i>Softball</i>.....</b>	<b>101</b>
A. Penyerangan.....	101
B. Betahan.....	104
C. Rangkuman.....	106
D. Tes Formatif.....	107
<b>Bab IX Hasil-Hasil Penelitian Permainan <i>Softball</i>....</b>	<b>109</b>
<b>Glosarium.....</b>	<b>121</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>123</b>
<b>Riwayat Penulis.....</b>	<b>126</b>

## Daftar Gambar

Gambar 2.1. Pegangan Empat Jari (Nurjanah S).....	16
Gambar 2.2. Pegangan Dua Jari (Nurjanah S).....	16
Gambar 2.3. Pegangan Tiga Jari (Nurjanah S).....	17
Gambar 2.4. Gerakan Awalan ( <i>Anonym</i> ).....	19
Gambar 2.5. Gerakan Melempar ( <i>anonym</i> ).....	20
Gambar 2.6. Gerakan Akhir ( <i>Anonym</i> ).....	21
Gambar 2.7. Gerakan Awalan ( <i>anonym</i> ).....	23
Gambar 2.8. Gerakan Melempar ( <i>anonym</i> ).....	23
Gambar 2.9. Gerakan Akhir ( <i>anonym</i> ).....	24
Gambar 2.10. Gerakan Awalan Lemparan ( <i>anonym</i> ).....	26
Gambar 2.11. Gerakan Lemparan Samping ( <i>anonym</i> ).....	26
Gambar 2.12. Gerakan Akhir ( <i>anonym</i> ).....	27
Gambar 2.13. Teknik Slingshot ( <i>Anonym</i> ).....	28
Gambar 2.14. Teknik Windmill ( <i>Anonym</i> ).....	29
Gambar 2.15. Skema Test (Nurhasan).....	32
Gambar 3.1. Menangkap Bola Lurus ( <i>anonym</i> ).....	34
Gambar 3.2. Teknik menangkap bola atas/lambung ( <i>anonym</i> ).....	36
Gambar 3.3. Menangkap Bola Gulir ( <i>anonym</i> ).....	37
Gambar 3.4. Glove Posisi Jari Ke Atas ( <i>anonym</i> ).....	38
Gambar 3.5. Glove Posisi Jari Ke bawah ( <i>anonym</i> ).....	39
Gambar 3.6. Glove Posisi ibu jari kebawah ( <i>anonym</i> ).....	39
Gambar 3.7. Glove Posisi ibu jari ke atas ( <i>anonym</i> ).....	40
Gambar 3.8. Skema Bidang Sasaran.....	42
Gambar 4.1. Teknik Pukulan Swing ( <i>anonym</i> ).....	45
Gambar 4.2. Sikap Awalan ( <i>anonym</i> ).....	46

Gambar 4.3. Sikap Perkenaan ( <i>anonym</i> ).....	46
Gambar 4.4. Sikap Akhir ( <i>anonym</i> ).....	47
Gambar 4.5. Teknik Pukulan Bunt ( <i>anonym</i> ).....	48
Gambar 4.6. Strike Zone (Rainer Martens).....	49
Gambar 4.7. Opened Stance ( <i>Anonym</i> ).....	50
Gambar 4.8. Closed Stance ( <i>anonym</i> ).....	51
Gambar 4.9. Square Stance ( <i>anonym</i> ).....	53
Gambar 4.10. Pegangan Ended ( <i>anonym</i> ).....	54
Gambar 4.11. Pegangan Choke ( <i>anonym</i> ).....	54
Gambar 4.12. Posisi <i>Batt</i> Horizontal ( <i>anonym</i> ).....	56
Gambar 4.13. Posisi <i>Batt</i> Membentuk Sudut 45° ( <i>anonym</i> ).....	56
Gambar 4.14. Posisi <i>Batt</i> Vertical ( <i>anonym</i> ).....	57
Gambar 4.15. Posisi Lengan dan Bahu ( <i>Anonym</i> ).....	58
Gambar 4.16. Posisi Kepala dan Pandangan ( <i>Anonym</i> ).....	58
Gambar 4.17. Stride Ketika Memukul ( <i>anonym</i> ).....	59
Gambar 4.18. Hip Rotation ( <i>Anonym</i> ).....	60
Gambar 4.19. Gerakan Ayunan ( <i>Anonym</i> ).....	61
Gambar 4.20. Perkenaan Saat Memukul ( <i>Anonym</i> ).....	62
Gambar 4.21. Betuk Lapangan ( <i>anonym</i> ).....	65
Gambar 5.1. Teknik Berlari ( <i>anonym</i> ).....	68
Gambar 5.2. Sliding Lurus ( <i>anonym</i> ).....	69
Gambar 5.3. Sliding Mengait ( <i>anonym</i> ).....	70
Gambar 5.4. Sliding Dengan Kepala ( <i>anonym</i> ).....	71
Gambar 5.5. Mencuri <i>base</i> ( <i>anonym</i> ).....	72
Gambar 5.6. Skema Tes Lari Sprint ( <i>anonym</i> ).....	74
Gambar 6.1. Bola <i>Softball</i> ( <i>anonym</i> ).....	76
Gambar 6.2. <i>Batt</i> ( <i>anonym</i> ).....	77
Gambar 6.3. Mitt Glove <i>Catcher</i> ( <i>anonym</i> ).....	78

Gambar 6.4. Glove Biasa ( <i>anonym</i> ).....	79
Gambar 6.5. Helmet Batter ( <i>Anonym</i> ).....	79
Gambar 6.6. <i>Helmet, Body Protector dan Leg Guard</i> ( <i>Anonym</i> ).....	80
Gambar 6.7. Sepatu Pool ( <i>Anonym</i> ).....	81
Gambar 6.8. Lapangan <i>Softball</i> ( <i>Anonym</i> ).....	82
Gambar 6.9. <i>Base I</i> ( <i>Anonym</i> ).....	83
Gambar 6.10. <i>Base II dan III</i> ( <i>Anonym</i> ).....	83
Gambar 6.11. <i>Home Plate</i> ( <i>Anonym</i> ).....	83
Gambar 6.12. <i>Pitcher Plate</i> ( <i>Anonym</i> ).....	84
Gambar 7.1. <i>Pitcer</i> ( <i>anonym</i> ).....	93
Gambar 7.2. <i>Catcher</i> ( <i>anonym</i> ).....	94
Gambar 7.3. <i>Infielder</i> ( <i>anonym</i> ).....	94
Gambar 7.4. <i>Outfielder</i> ( <i>anonym</i> ).....	95
Gambar 7.5. <i>Posisi Fielder</i> ( <i>anonym</i> ).....	96
Gambar 7.6. <i>Layout lapangan Softball</i> ( <i>anonym</i> ).....	98

## Daftar Tabel

Tabel 7.1 <i>Scoring</i> permainan <i>Softball</i> ( <i>Anonym</i> ).....	92
Tabel 7.2 Pembagaian Jarak dalam permainan <i>Softball</i> .....	97

# Bab I

## Sejarah, Perkembangan dan Definisi *Softball*

21 Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui sejarah permainan *Softball*
2. Mengetahui perkembangan permainan *Softball* di Indonesia.
3. Mengetahui definisi permainan *Softball*

21 Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) sejarah permainan *Softball*, (B) perkembangan permainan *Softball* di Indonesia, (C) Definisi permainan *Softball*

### A. Sejarah Permainan *Softball*

Permainan *Softball* lahir di Amerika Serikat pada 16 September 1887, diciptakan di Gedung Olah Raga Farragut Boat Club Chicago, Illinois secara tidak sengaja oleh George Hancock. Pada mulanya permainan ini dimainkan untuk kegiatan rekreasi dan dimainkan di lapangan tertutup. Akan tetapi dalam kurun waktu yang tidak teralalu lama *Softball* justru menjadi permainan yang banyak digemari dan diminati oleh masyarakat. Hal ini karena permainannya berbeda dengan *baseball* (bisbol).

1 *Softball* dapat dimainkan oleh setiap orang dengan tidak melihat usia, baik pria ataupun wanita, dan tak memerlukan lapangan yang luas dan yang terutama dapat dimainkan pada lapangan tertutup. Dari Amerika Serikat, olahraga ini berkembang ke Kanada dan dari sanalah *Softball* makin berkembang ke seluruh penjuru dunia.

Pada mulanya pemukul yang digunakan adalah sebuah sapu. Regu dibagi menjadi dua dan Hancock meneriakkan kata-kata "Play ball", maka dimulailah permainan itu dengan skor akhir 44-40. Sejak waktu itu permainan bisbol versi *indoor* dikenal. Permainan ini dinamakan *indoor baseball* dikarenakan bentuk bola yang sering berubah. Nama *Softball* sebelumnya menyesuaikan material yang digunakan untuk membuat bolanya, maka jadilah nama-nama yang digunakan waktu itu yaitu kitten ball, army ball, mush ball, dan juga *indoor-outdoor*, recreation ball, dan playground ball.

Pada awal abad ke-20 *Softball* mulai dimainkan di luar ruangan sebagaimana dilakukan di dalam ruangan. Tahun 1908 organisasi amatir untuk permainan baru ini (National Amateur Playground Ball Association of the United States) mengatur permainan *Softball* ini untuk dimainkan di luar ruangan menggunakan bola yang lebih besar. Tahun 1923 Kongres Rekreasi Nasional (the National Recreation Congress) meminta komisi untuk membuat standarisasi permainan ini, dan tahun 1926 nama "*Softball*" digunakan walaupun belum diresmikan. Pada tahun 1933, kejuaraan dunia pertama dilaksanakan dalam lingkungan Asosiasi *Softball* Amatir Amerika

(Amateur Softball Association of America) dimana telah digunakan sebagai peraturan pokok di Amerika. Juara untuk softball kelas pria pada saat itu adalah J. L. Gills dari Chicago, dan juara kelas wanita yaitu Great Northerns dari kota yang sama. Walaupun kejuaraan yang dipertandingkan adalah amatir, mereka biasa di sponsori oleh organisasi industri di wilayahnya.

Sejak tahun 1933 Softball telah menjadi sebuah nama resmi. dan pada tahun 1934, pembentukan peraturan bersama untuk lebih jauh memberikan standardisasi peraturan Softball. Sudah banyak perubahan peraturan sejak saat itu, khususnya pada tahun 1946, yang mana terdapat perubahan jumlah pemain dalam satu regu dari sepuluh ke sembilan orang. Pemain ke sepuluh dinamakan shortfielder pada saat itu bertugas sebagai penjaga daerah dangkal bagian luar yang menjelajah di belakang dalam. Tahun 1950 jarak antara pitcher's plate dan home plate ditambah untuk putera dari 43 kaki ke 46 kaki (13,114 meter).

Dilihat dari peserta, Softball telah berkembang menjadi olahraga regu yang besar dan digemari baik wanita maupun pria. Lebih jauh lagi pria di luar usia atlet dapat memainkan sebagai kegiatan di luar permainan resmi seperti piknik atau dalam komunitas sosial tanpa melalui pemanasan dan latihan rutin yang diperlukan. Pada tahun 1960an, sebagian dari 125,000 regu telah terdaftar di Asosiasi Softball Amatir Amerika. Asosiasi tersebut mengadakan enam kejuaraan nasional tiap tahun, pertandingan ini tidak termasuk anggota pria maupun

wanita yang bertanding dalam kompetisi tidak resmi. Di Negara lain *Softball* juga menjadi olahraga yang digemari baik pria wanita tua maupun muda.

Dengan menjalarnya permainan ini di berbagai tempat dan tidak lagi merupakan sekedar aktivitas rekreatif, maka diperlukan peraturan-peraturan. Maka lahirlah Federasi *Softball* Internasional (ISF). Badan inilah yang membuat peraturan-peraturan *Softball* yang berlaku secara universal.

## B. Perkembangan *Softball* Di Indonesia

Sebelum perang kemerdekaan, sebenarnya permainan *Softball* sudah dimainkan di Indonesia, namun sifatnya masih sangat terbatas. Permainan *Softball* hanya dimainkan di sekolah-sekolah tertentu saja. Pada awalnya ada anggapan bahwa permainan olahraga *Softball* hanya pantas dimainkan oleh putri saja. Hal ini terus berlangsung sampai tahun 1966. Oleh karena itu sampai tahun itu, *Softball* hanya dimainkan oleh putri saja. Ketika Asian Games Bangkok, terbukalah mata kita bahwa sebenarnya olahraga *Softball* itu dapat dimainkan baik oleh putra dan putri (Hesty P. Utami, 2008). Pada waktu itu atlet putra Indonesia, masih menyenangi olahraga *baseball*.

Melihat perkembangan *Softball* sedemikian cepat dan adanya kompetisi antara negara setiap tahunnya maka perhatian Indonesia terhadap cabang olahraga ini lebih serius. Pada awalnya *Softball* hanya berkembang di Jakarta, Bandung, Palembang, Semarang dan Surabaya.

Tetapi kini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat, terutama para pelajar dan mahasiswa. Untuk menyalurkan kegiatan-kegiatan *Softball* di Indonesia, diperlukan suatu badan yang mengaturnya, maka dibentuklah Organisasi Induk dengan Nama PERBASASI (Perserikatan *Baseball & Softball* Amatir Seluruh Indonesia). Dengan adanya organisasi yang mewadahi yaitu PB. PERBASASI ini mulailah diadakan kompetisi *Softball* tingkat nasional.

Kejuaraan Nasional I diselenggarakan tahun 1967 di Jakarta. Di samping itu sejak PON VII di Surabaya, *Softball* menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Liga *Softball* Indonesia (LSI) Dalam upaya lebih memperkenalkan olahraga *Softball* di kalangan Masyarakat, PB Perbasasi membentuk Liga Sofbol Indonesia. LSI diselenggarakan pertama kali pada tahun 2004.

Putaran pertama diadakan di Jakarta pada bulan Mei 2004, sedangkan putaran kedua berlangsung di Bandung, Juli 2004. Putaran ketiga liga yang diikuti enam klub berlangsung di Surabaya, tanggal 26-27 November 2004. Seluruh klub peserta liga saat ini masih terbatas beberapa klub. Mereka adalah Citra Muda, Prambors, Garuda, Rebels (Jakarta), Gorgeous, NISP, Bumi Asri (Bandung), Sriti (Surabaya), Smanda (Lampung), dan Pirates (Kalregu) Bagi kalangan sofbol, Liga Sofbol Indonesia atau LSI merupakan pertandingan bergengsi menuju semipro.

Selain pemain Indonesia, klub-klub peserta LSI dapat menggunakan pemain asing dalam regunya. Saat

ini peraturan mengenai pemain asing membolehkan Jumlah maksimal pemain asing yang dapat memperkuat sebuah klub ialah lima atlet. Namun hanya tiga pemain yang dapat menjadi pemain inti, sedangkan dua pemain lain yang menjadi cadangan hanya bisa menggantikan pemain asing.

Pada 14 September 2019, Indonesia berhasil meraih dua gelar di *the 5<sup>th</sup> Ladies and 7<sup>th</sup> Mens Masters Fastpitch Softball Tournament 2019* yang diadakan di Kompleks Olahraga Berakas di Bandar Seri Begawan. Sebagai wakil Indonesia, Tim Kobra melawan wakil-wakil dari Brunei Darussalam, Jepang, Malaysia, Hong Kong, Singapura, dan Thailand di kejuaraan yang berlangsung pada tanggal 11-14 September 2019. Kejuaraan ini diadakan di Brunei oleh *Brunei Amateur Baseball and Softball Association* bekerja sama dengan Kementerian Kebudayaan, Pemuda dan Olahraga. Sebelumnya, Indonesia juga turut berpartisipasi pada *Brunei Open Masters Athletics Championship 2019* pada Agustus 2019 (KBRI, 2019).

### **C. Definisi Permainan *Softball***

*Softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari dua regu. Dua regu tersebut satu menjadi regu berjaga (defense) dan yang satunya lagi menjadi regu memukul (*offense*), setiap regu berlomba mengumpulkan angka dengan cara memutari tiga *base* (tempat hinggap) pelari harus menyentuh masing-masing *base* samppai kembali ke home plate, *batter* dapat kembali ke home plate dengan selamat mendapatkan nilai satu (Widyastuti E, 2013).

Rachman (2007) yang memberikan definisi <sup>6</sup> *Softball* merupakan cabang olahraga yang masuk ke dalam kelompok permainan memukul (*striking games*), dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain 9 orang dalam setiap regunya yang dimainkan dalam lapangan berbentuk diamond. *Softball* merupakan bentuk pengembangan olah raga *baseball*, sehingga tidak mengherankan jika olahraga tersebut memiliki banyak kesamaan. *Softball*<sub>32</sub> merupakan permainan bola pukul yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regunya terdiri dari sembilan orang pemain dan terdiri dari tujuh babak atau *inning* (Hesty P, Utami, 2008).

*Softball* dimainkan oleh sembilan orang pemain setiap regunya dan bermain dalam tujuh *inning*, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi pemain bertahan dan <sub>15</sub> menyerang masing-masing tujuh kali. Pergantian ini apabila regu bertahan berhasil mematikan pemain dari regu penyerang sebanyak tiga orang. Cara memainkannya ialah seorang pemukul melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (pelempar bola). Bola dipukul dengan menggunakan alat pukul (*batt*). Pelempar bola bertugas dari tengah lapangan, dimana anggota regunya bertugas juga di tiga *home base*, empat di luar lapangan dan satu di *home plate*. Seorang pemukul, harus berhasil mengelilingi semua *base* sebelum bola mengenai *base* yang ditujunya. Pemukul dapat menolak lemparan bola yang dirasa tidak sesuai. Akan tetapi, lemparan yang ketiga harus dipukul.

Permainan *Softball* bisa dikatakan olahraga yang paling digemari dikalangan muda, terutama para pelajar dan mahasiswa. Biasanya pada pemain mempergunakan seragam olahraga yang menarik, dengan disertai teriakan-teriakan istilah bahasa asing ketika mereka sedang bermain.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan *Softball* adalah suatu permainan bola kecil yang dilakukan dengan memukul bola dengan *batt* dan dimainkan oleh dua regu dengan pemain di setiap regu berjumlah sembilan pemain dan kemenangan di tentukan dengan mencetak nilai pada setiap inning.

Pada pertandingan *Softball* terdapat tiga tipe permainan antara lain sebagai berikut:

1. *Fast pitch Softball*

Merupakan permainan yang ditentukan oleh seorang *pitcher*. Dimana *pitcher* melempar bola dengan kecepatan maksimum, serupa dengan permainan bisbol. Perbedaanya terdapat pada gerakan melempar *pitcher* dan cara pelepasan bola. Pelepasan bola terletak di bawah atau sama dari posisi glove.

2. *Slow Pitch Softball*

Pada tipe ini *pitcher* memberikan kemudahan bagi *batter* untuk memukul bola. *Batter* diberi bola terus-menerus oleh *pitcher* sampai bisa memukul bolanya. Bola hasil lemparan *pitcher* pelan dan melambung. Permainan ini sering dimainkan dalam

komunitas sosial sebagaimana sebuah kompetisi, tanpa dibatasi umur dan jenis kelamin.

### 3. *Modified Pitch Softball*

Tujuan utama dari tipe ini adalah untuk mempermudah aturan yang digunakan pada kategori fast pitch sehingga pemain yang belum erbiasa tidak akan terkejut dengan peraturan yang ketat di *Softball* seperti *strikezone*, jarak antara *base*, lamanya permainan dan lain-lain. Kecepatan lemparan *pitcher* dalam *modball* berada di antara *fast* dan *slow pitch*. Kecepatan bola dibatasi dengan putaran lengan melebihi bahu.

Untuk dapat menjadi pemain *Softball* yang professional harus menguasai teknik-teknik dasar yang menunjang permainan. Teknik dasar bermain *Softball* sangat penting sebab merupakan permulaan dalam bermain *Softball* yang baik dan benar sesuai dengan cara-cara teknik masing-masing. Para pemain *Softball* diharuskan dapat menguasai teknik dasar bermain *Softball* untuk dapat memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi.

Keterampilan teknik dasar yang harus dimiliki tersebut antara lain adalah teknik melempar bola, teknik menangkap bola, teknik memukul, teknik berlari ke *base*, dan teknik sliding.

## D. Rangkuman

Permainan *Softball* lahir di Amerika Serikat pada 16 September 1887, diciptakan di Gedung Olah Raga Farragut Boat Club Chicago, Illinois secara tidak sengaja oleh *George Hancock*. Pada awal abad ke-20 softball mulai dimainkan di luar ruangan sebagaimana dilakukan di dalam ruangan. Tahun 1908 organisasi amatir untuk permainan baru ini (*National Amateur Playground Ball Association of the United States*) mengatur permainan *Softball* ini untuk dimainkan di luar ruangan menggunakan bola yang lebih besar.

Sebelum perang kemerdekaan, sebenarnya permainan *Softball* sudah dimainkan di Indonesia, namun sifatnya masih sangat terbatas. Permainan *Softball* hanya dimainkan di sekolah-sekolah tertentu saja. Kejuaraan Nasional I diselenggarakan tahun 1967 di Jakarta. Di samping itu sejak PON VII di Surabaya, *Softball* menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Liga Sofbol Indonesia (LSI) Dalam upaya lebih memperkenalkan olahraga sofbol di kalangan masyarakat, PB Perbasasi membentuk Liga Sofbol Indonesia.

Permainan *Softball* adalah suatu permainan bola kecil yang dilakukan dengan memukul bola dengan bad dan dimainkan oleh dua regu dengan pemain disetiap regu berjumlah sembilan pemain. Pada pertandingan *Softball* terdapat tiga tipe permainan yaitu; 1) *Fast pitch Softball*, 2) *Slow pitch Softball*, dan 3) *Modified pitch Softball*

## E. Tes Formatif

Untuk mengetahui seberapa dalam pemahaman tentang sejarah, perkembangan dan definisi permainan *Softball*, maka selanjutnya kerjakan latihan soal dibawah ini:

- 49  
1. Siapakah penemu permainan *Softball*?  
a. James Naismith  
b. George Hancock  
c. William Morgan  
d. Stevan Gall
- 49  
2. Dimanakah permainan *Softball* di temukan?  
a. Amerika  
b. England  
c. Germany  
d. France
- 58  
3. Sebutkan induk organisasi permainan *Softball* Dunia  
a. ISF  
b. FIFA  
c. FIVB  
d. IBF
- 8  
4. Sebutkan induk permainan *Softball* di Indonesia  
a. PERBASASI  
b. PERBASI  
c. PBVSI  
d. PBSI
5. Tahun berapakah permainan *Softball* ditemukan  
a. 1987  
b. 1887  
c. 1978  
d. 1878

# Bab II

## Teknik Dasar Melempar Bola

14

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami teknik melempar permainan *Softball*.
2. Mengetahui dan memahami teknik lemparan atas permainan *Softball*.
3. Mengetahui dan memahami teknik lemparan bawah permainan *Softball*.
4. Mengetahui dan memahami teknik lemparan samping permainan *Softball*.
5. Mengetahui dan memahami teknik lemparan *pitcher* permainan *Softball*.

21

66

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) teknik melempar, (B) teknik lemparan atas, (C) teknik lemparan bawah, (D) teknik lemparan samping, (E) teknik lemparan *pitcher*.

### A. Teknik Melempar

Teknik melempar merupakan bagian yang penting dalam permainan *Softball*, teknik melempar bola dalam permainan *Softball* dilakukan harus dengan memenuhi unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukan

4

gerakan melempar bola *Softball* yaitu kekuatan (power), kecepatan melempar, arah bola dan ketepatan sasaran (Widyastuti E, 2013). Teknik melempar merupakan suatu rangkaian gerakan yang dilakukan untuk memberikan bola dengan gerakan ayunan tangan.

Teknik melempar bola juga terdapat beberapa tahapan, tahapan pertama adalah menangkap bola. Dalam pertandingan, bola yang diterima dapat berupa bola pukulan lawan atau bola lemparan dari pemain lain, posisi mengangkap sebaiknya pada bola berada di posisi tengah agak ke depan dari badan pemain supaya keseimbangan. Tahapan kedua adalah memindahkan bola ke tangan, kemudian tahapan ketiga adalah tahapan melempar.

Tahapan-tahapan dalam melempar sebaiknya menjadi sebuah rangkaian gerakan yang padu dan dilakukan dengan cepat. Tahapan ini mempengaruhi kecepatan lemparan pemain, tahapan yang dapat dipersingkat untuk memperoleh kecepatan yang baik adalah tahapan memindahkan bola ke tangan dilakukan dengan cepat bahkan terkesan menyatu dengan tahapan melempar.

Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *Softball* (Parno, 1992) antara lain:

1. Kecepatan

Kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan berlari pemain yang digunakan untuk mencapai *base*.

Kecepatan reaksi pada saat mengambil bola dan mematikan pergerakan lawan.

2. Ketepatan

Ketepatan digunakan untuk akurasi pemain pada saat memukul bola hasil lemparan *pitcher*. Selain itu, ketepatan digunakan oleh pemain pada saat memberikan atau melempar bola pada waktu posisi berjaga.

3. Melempar

Melempar merupakan hal yang paling berpengaruh pada permainan *Softball*, karena gerakan ini menentukan kualitas pemain dan permainan suatu tim untuk mendapatkan kemenangan dalam bertanding.

4. Jalanya bola

Jalnya bola atau akurasi bola dari *pitcher* sangat berpengaruh terhadap hasil pukulan lawan. Jalanya bola atau akurasi bola dari pemain satu regu berpengaruh untuk mematikan pergerakan lawan.

5. Kemudahan melakukan gerakan lemparan

Kemudahan yang dimaksud adalah kemudahan gerakan melakukan lemparan oleh pemain untuk mendapatkan hasil lemparan yang maksimal.

Selain unsur tersebut hasil lemparan juga dipengaruhi oleh cara memegang bola. Melakukan gerakan melempar yang benar tidak lepas dari beberapa tahapan yang harus dilakukan yaitu:

1. Gerak Awalan

Gerakan ini dilakukan untuk mendapatkan konsentrasi pada saat sebelum melakukan lemparan dan menjaga keseimbangan badan.

2. Gerak Lemparan

Gerakan lemparan yang dimaksud adalah gerakan pada saat ayunan tangan dan bola terlepas dari genggaman tangan.

3. Gerak Akhir

Gerakan akhir adalah gerakan lanjutan setelah melempar untuk menjaga keseimbangan badan.

Menurut Suhartini (2013) dalam teknik melempar bola juga dipengaruhi oleh pegangan dalam memegang bola *Softball* adapun macam-macam pegangan dalam memegang bola *Softball* yaitu:

1. Pegangan Empat Jari atau Four Finger Grip

Cara memegang bola dengan empat jari ini adalah dengan menempelkan kelima bagian jari pada sekeliling bola sedemikian rupa sehingga menjadi satu genggaman. Hasil lemparan menggunakan teknik genggaman ini menghasilkan bola putaran samping sehingga arah bola ke samping luar. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.1. Pegangan Empat Jari (Nurjanah S)**

2. Pegangan Dua Jari atau **Two Finger Grip**  
Cara **memegang bola dengan dua jari** adalah salah satu **bentuk pegangan bola dengan** menempatkan jari telunjuk dan jari tengah pada bagian atas bola, dengan disangga oleh ketiga jari lainnya. Pegangan ini menghasilkan putaran bola ke arah belakang atau back spin sehingga lintasan jalanya bola mendatar karena pengaruh putaran bola ke belakang. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawa ini:



**Gambar 2.2. Pegangan Dua Jari (Nurjanah S)**

### 3. Pegangan Tiga Jari atau *Three Finger Grip*

Cara memegang bola tiga jari adalah suatu bentuk pegangan terhadap bola dengan menempatkan atau meletakkan tiga jari yaitu jari telunjuk, jari tengah dan jari manis dan disangga dengan jari kelingking dan ibu jari di bagian bawah bola. Lintasan jalanya bola mendatar dengan putaran bola ke arah belakang karena pengaruh lecutan ketiga jari tersebut. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.3. Pegangan Tiga Jari (Nurjanah S)**

Menurut Endang Widyastuti (2013:17) Teknik pegangan merupakan modal atau aset dasar agar mendapat hasil lemparan yang baik. Kekuatan atau power, kecepatan, arah bola dan ketepatan sasaran menjadi unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukan lemparan.

Sedangkan teknik melempar yang biasa dilakukan adalah lemparan atas dan lemparan *pitcher*. Teknik dasar melempar dibagi menjadi tiga yaitu lemparan atas, lemparan bawah dan lemparan samping.

## B. Teknik Lemparan Atas

Lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan tangan lengan dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Teknik lempar atas memungkinkan bola dilempar dengan kuat, sehingga memiliki kecepatan tinggi, lemparan ini biasanya digunakan untuk melempar bola ke arah sasaran yang terbilang jauh (Widyastuti E, 2013). Teknik lemparan ini merupakan teknik yang sering dilakukan oleh pemain pada saat bermain dari pada dua jenis teknik lempar yang lain. Teknik lemparan atas ini lebih memiliki keuntungan, jika dilihat dari sudut pandang gerakan lintasan tangan bergerak dari atas ke bawah, sehingga kemungkinan kesalahan hasil lemparan bola ke arah bawah. Hal ini kemungkinan masih dapat dikuasai dengan menghadang atau membendung bola dengan badan pemain.

Di sisi lain teknik lempar atas memiliki kemungkinan bola di lempar dengan sangat kuat, sehingga memiliki kecepatan tinggi dan lebih jauh. Hal ini disebabkan pada saat melempar bola, seluruh badan dimulai dari kaki, pinggang dan tangan bergerak bersama-sama menjadi satu kesatuan gerak. Alur gerakan tubuh yang dilakukan oleh pemain *Softball* pada teknik ini adalah sebagai berikut:

### 1. Gerak Awalan

Berdiri dengan posisi kaki selebar bahu atau pada posisi nyaman, sehingga badan dalam keadaan seimbang dan memungkinkan bergerak leluasa

melemparkan bola. <sup>1</sup>Posisi badan miring (menyesuaikan) dengan posisi bahu kiri lebih tinggi, kaki kiri di depan sesuai dengan arah bola yang dituju sesuai sasaran dan kaki kanan di belakang ini untuk pelempar tangan kanan dan sebaliknya untuk pelempar tangan kidal. Pegang bola di dalam glove grip yang disesuaikan dengan kenyamanan dan disukai masing-masing pemain. Konsentrasi pikiran dan pandangan ke arah sasaran. Pada posisi siap melempar yang penting adalah keseimbangan badan dan bola kontrol. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.4 Gerakan Awal (*Anonym*)**

<sup>1</sup> Pada saat bergantian posisi pada gerakan selanjutnya pindahkan berat badan pada salah satu kaki yang berada di belakang atau kaki kiri bagi pelempar kanan dan sebaliknya bagi pelempar kidal. Sedangkan kaki lainnya melakukan striding yaitu dengan mengangkat kaki ke arah samping depan

menuju sasaran. Pada saat yang bersamaan, tangan yang memegang bola diayunkan ke belakang dengan mengacungkan pergelangan tangan.

## 2. Gerak Melempar

Pada saat melakukan gerakan melempar bola, berat badan berada didepan, kemudian kaki yang digunakan untuk mendorong ke depan dengan posisi kaki sedikit dibelokan. Hal ini bertujuan untuk membantu keseimbangan badan yang digunakan memindahkan tenaga dorongan kaki ke arah sasaran. Setelah melangkah atau striding memindahkan dan meletakkan kaki pada bagian depan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.5 Gerakan Melempar (anonym)**

1 Putarkan tubuh bagian atas atau thorak menuju ke sasaran. Sebelum lengan digerakkan ke depan lepaskanlah bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan.

### 3. Gerak Akhir

Gerakan akhir dari melempar adalah gerakan lanjutan (follow throw), yang dilakukan setelah bola lepas dari tangan yang disertai dengan gerakan lecutan tangan, sekan-akan gerakan tersebut mengikuti gerak arah bola yang dilemparkan. Gerakan ini berakhir disamping badan atau kaki pada tangan yang memakai glove. Pada saat ini berat badan berada di kaki depan, sedangkan kaki belakang yang mendorong mengikuti gerak maju ke depan tetap terletak pada tanah sebagai penyeimbang dengan glove di samping kaki. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 2.6. Gerakan Akhir (*Anonym*)

### C. Teknik Lemparan Bawah

Lemparan bawah adalah suatu lemparan yang dilakukan dengan cepat, dilakukan dalam jarak dekat dengan tujuan agar dapat mematikan lawan dengan

cepat. Gerak lemparan tidak terlalu kuat atau relatif lambat sesuai dengan jarak kedua pemain, sehingga bola lambat tetapi tepat pada sasaran (Widyastuti E, 2013). Lemparan bawah dilakukan jika ketika telah sangat mendesak dan fielder tak sempat melakukan gerakan lain. Misalnya, selesainya melakukan fielding bola bawah (ground ball) beliau wajib segera melemparkan bola tersebut ke arah fielder yang lain yg sudah siap mematikan versus pada tempatnya, karena lawan sudah dekat dengan *base* yg dituju.

Cara melakukan lemparan bawah tidak jauh berbrda dengan melakukan lemparan atas. Yang membedakan hanyalah gerkan dan posisi bola pada tangan, untuk lemparan bawah pegangan bola berada pada saat pelepasan berada dibawah pinggang atau lutut sesuai dengan kebutuhan dan poisis badan yang pasti bawah lemparan bawah ini posisi lemparan bola berada dibawah ketaiak. Berikut tahapan-tahapan melakukan gerakan lemparan bawah:

1. Gerakan Awalan

Berdiri dengan posisi kaki siap melangkah. Berat badan tertumpu pada kaki belakang pandangan ke arah sasaran yang dituju. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:



**Gambar 2.7. Gerakan Awalan (*anonym*)**

2. Gerakan Melempar

Lemparkan bola ke depan melalui samping badan dan tangan direndahkan diikuti memindahkan berat badan ke kaki depan pelepasan bola dibantu gerakan pergelangan tangan dan arah bola datar menggelinding diatas tanah. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.8. Gerakan Melempar (*anonym*)**

### 3. Gerakan Akhir

Gerakan langkah kaki belakang ke depan dan pandangan mengikuti arah gerak bola serta diikuti dengan gerakan lanjutan gerakan ayunan tangan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 2.9. Gerakan Akhir (*anonym*)

#### D. Teknik Lemparan Samping

Lemparan samping biasanya digunakan dalam jarak pendek yang memerlukan waktu cepat, lintasan bola dalam lemparan samping bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Lemparan ini biasanya dipergunakan pemaian *in field* yang membutuhkan kecepatan dan keakuratan bola (Widyastuti E, 2013). Lemparan samping (*sidearm/ side hand throw*) dilakukan pada kondisi khusus misalnya dilakukan ketika akan melakukan *double play* oleh *secondbase* atau *shortstop*, pada saat terjadi bunt dan beberapa keadaan yang memungkinkan untuk melakukan lemparan samping. Lemparan samping

hanya dilakukan saat penjaga tidak ada pilihan lain (Steven M. Tellefsen, 2007).

Lemparan samping biasa dilakukan pada jarak yang pendek seperti antar *base* dan memerlukan waktu yang cepat untuk bola sampai pada sasaran. Kesalahan atau kelemahan yang dilakukan oleh pemain saat melakukan lemparan adalah terlalu ke samping kanan atau kiri atau terlalu jauh dari sasaran. Tahapan lemparan samping sebagai berikut:

1. Gerak awalan

Posisi siap berdiri dengan kedua kaki selebar bahu atau lebih disesuaikan kenyamanan masing-masing pemain supaya mendapatkan keseimbangan dan dapat melakukan gerakan yang fleksibel. Pegang bola dengan sewajarnya pada tangan yang tangan kanan untuk kidal mengguakan tangan kiri. Posisi badan miring ke samping dengan bahu kiri lebih tinggi dari bahu kanan menuju arah sasaran, untuk kidal sebaliknya.

Pusatkan perhatian dan pandangan pada sasaran, agar diperoleh ketepatan sasaran. Setelah itu tarik tangan yang memegang bola ke belakang disertai dengan memutar pinggang pindahkan berat badan pada kaki bagian belakang. Untuk memperoleh kecepatan hasil lemparan gerak awal dapat dilakukan dengan melakukan striding yaitu mengangkat atau menarik kaki ke atas mendekati kaki belakang. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.10. Gerakan Awal Lemparan (*anonym*)**

## 2. Gerakan Melempar

Lemparan bola dimulai dari belakang, melalui samping badan di bawah bahu ke arah sasaran atau tujuan bola. Posisi lengan setinggi pinggang horizontal dan sejajar dengan tanah. Lepaskan bola ke arah sasaran disertai dengan lecutan pergelangan tangan untuk memberi percepatan pindahkan berat badan ke kaki depan untuk menambah kekuatan lemparan dan menjaga keseimbangan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.11. Gerakan Lemparan Samping (*anonym*)**

### 3. Gerakan Akhir

Setelah bola terlepas dari tangan disertai gerak lecutan tangan, kemudian diikuti dengan gerakan lengan seolah-olah mengikuti jalannya bola ke arah sasaran, posisi tangan berakhir dan terhenti disebelah sisi badan. Berat badan ditopang sepenuhnya oleh kaki yang berada di depan. Sedangkan kaki yang berada di belakang tertarik ke depan mengikuti badan, berada pada tanah sebagai penyeimbang dan keseimbangan. Perhatian dan pandangan mata ke arah sasaran.



Gambar 2.12. Gerakan Akhir (*anonym*)

### E. Teknik Lemparan *Pitcher*

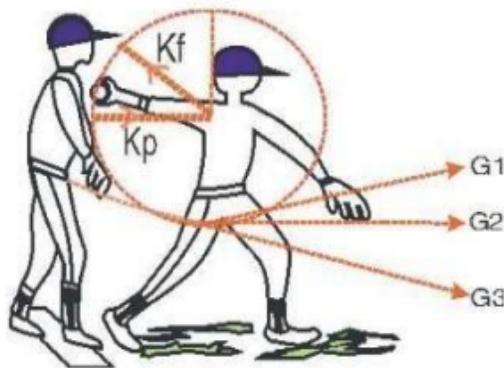
Lemparan *pitcher* adalah suatu teknik lempar yang dilakukan oleh *pitcher* dengan tugas utama adalah memberikan bola pada *batter* untuk dipukul pada awal permainan. Bola dilemparkan dengan teknik lempar bawah dengan daerah sasaran (*strike zone*) antara setara lutut dengan sekitar ketiak di bawah lengan bahu pada si

pemukul (*batter*) siap melakukan pukulan. Parno (1992) mengatakan belum tentu setiap pemain dapat menjadi *pitcher* yang baik, karena diperlukan keterampilan yang cukup kompleks artinya seorang *pitcher* harus memiliki akurasi dan kekuatan lemparan yang baik.

Pemain yang bertugas sebagai *pitcher* harus memiliki kemampuan khusus berupa akurasi lemparan dan kekuatan lemparan yang sangat baik untuk mendapatkan laju bola yang akurat dan tajam. Oleh sebab itu untuk menjadi *pitcher* yang baik diperlukan latihan-latihan yang khusus. Ada dua jenis gerakan yang dilakukan dalam lemparan *pitcher* yaitu teknik *slingshot* (tanpa putaran lengan) dan *windmill*:

#### 1. Teknik *Slingshot*

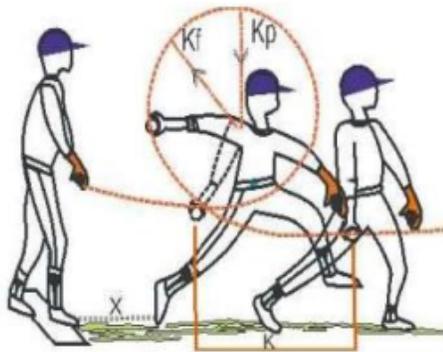
Suatu teknik yang digunakan oleh seorang *pitcher* ketika melempar bola dengan cara menarik tangan kebelakang dan mendorong kedepan untuk melepaskan bola dari pagangan tangan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini.



Gambar 2.13. Teknik *Slingshot* (*Anonym*)

## 2. Teknik *Windmill*

Sama dengan teknik *slingshot*, yang membedakan dengan teknik *windmill* ini adalah terletak pada gerakan ayunan tangan. Teknik ini memiliki gerakan ayunan tangan yang memutar sebelum bola dilepaskan atau dilemparkan. Putaran yang dilakukan kurang lebih  $360^\circ$ . Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 2.14. Teknik *Windmill* (Anonym)**

1 Teknik lemparan *windmill* dapat dikuasai oleh seorang *pitcher* namun sebelumnya disarankan untuk mempelajari teknik *slingshot*. Selain itu Keberhasilan defend terletak pada seorang pemain *pitcher*. Baik tidaknya, atau keras tidaknya itu semua tergantung dari penguasaan teknik dari seorang pemain *pitcher*.

*Pitcher* harus mempunyai lemparan yang cepat, tempo, dan tepat serta harus bisa mempermainkan atau menyulitkan seorang *batter* dengan kata lain dengan mengusainya lemparan dan memberikan sesuai apa yang diminta oleh *catcher* sudah barang tentu *batter* akan

merasa kesulitan. Jadi keberhasilan yang dominan didalam defend itu tergantung dari *pitcher*.

## F. Rangkuman

Teknik melempar merupakan suatu rangkian gerakan yang dilakukan untuk memberikan bola dengan gerakan ayunan tangan. Unsur utama yang perlu diperhatikan dalam melakukan gerakan melempar bola *Softball* (Parno, 1992) antara lain: Kecepatan, Ketepatan, Melempar, Jalanya bola dan Kemudahan untuk melakukan gerakan lemparan. Teknik dasar melempar dibagi menjadi tiga yaitu lemparan atas, lemparan bawah dan lemparan samping.

Lemparan ini disebut lemparan atas karena sesuai dengan gerak ayunan tangan lengan dilakukan ke atas melewati garis horizontal pada persendian bahu. Teknik lempar atas memungkinkan bola dilempar dengan kuat, sehingga memiliki kecepatan tinggi, lemparan ini biasanya digunakan untuk melempar bola ke arah sasaran yang terbilang jauh.

Lemparan bawah adalah suatau lemparan yang dilakukan dengan cepat, dilakukan dalam jarak dekat dengan tujuan agar dapat mematikan lawan dengan cepat. Lemparan samping biasanya digunakan dalam jarak pendek yang memerlukan waktu cepat, lintasan bola dalam lemparan samping bergerak lurus dan lebih cepat mencapai sasaran. Lemparan ini biasanya dipergunakan pemain *in field* yang membutuhkan kecepatan dan keakuratan bola.

1  
Lemparan *pitcher* adalah suatu teknik lempar yang dilakukan oleh *pitcher* dengan tugas utama adalah memberikan bola pada *batter* untuk dipukul pada awal permainan. Bola dilemparkan dengan teknik lempar bawah dengan daerah sasaran (*strike zone*) antara setara lutut dengan sekitar ketiak di bawah lengan bahu pada si pemukul (*batter*) siap melakukan pukulan.

## G. Test formatif

Tes yang digunakan pada teknik melempar merupakan *over hand Accuracy Throw*, The O'Donnel *Softball Test* Nurhasan (2007).

Alat yang digunakan:

1. Lapangan/dinding/papan
2. Bola
3. Meteran
4. ATK

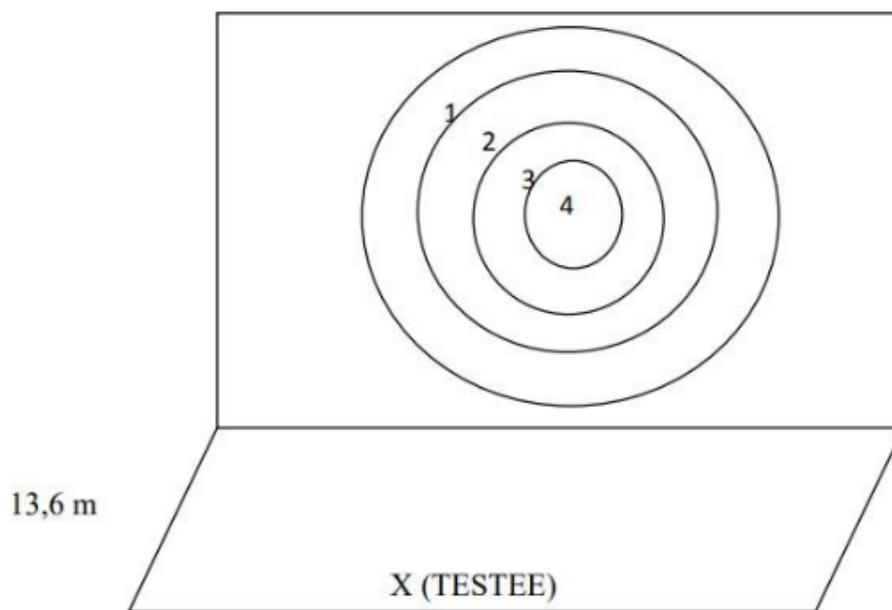
Pelaksana tugas:

1. Seorang pencatat jarak, menghitung kesempatan melempar dan menangkap, dan merangkap sebagai pengamat terhadap lemparan, pukulan, dan tangkapan yang sah.
2. Seorang sebagai pembantu untuk memberikan bola.
3. Peserta yang lain bertugas sebagai pengambil bola.

Pelaksanaan Tes:

1. Peserta Tes Berdiri di belakang garis sejauh 13.68 m dari target.

2. Melakukan lemparan bola ke arah target di dinding
3. Skor merupakan jumlah dari 10 kali lemparan
4. Target berupa dinding setinggi 99 cm dari titik tengah lingkaran ke lantai.
5. Target terdiri dari 4 buah lingkaran, masing-masing lingkaran mempunyai radius 3 inchi, 11 inchi, 21 inchi, dan 33 inchi dengan urutan skor dari tiap lingkaran yaitu: 4, 3, 2, dan 1
6. Bentuk sasaran dan ukuran tersaji pada gambar dibawah ini:



**Gambar 2.15. Skema Test (Nurhasan)**

Penskoran:

1. Teste melakukan gerakan melempar sebanyak tiga kali ulangan.
2. Penentuan skor dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata dari keseluruhan lemparan.

# Bab III

## Teknik Dasar Menangkap Bola

<sup>14</sup>  
Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami teknik menangkap bola lurus permainan *Softball*.
2. Mengetahui dan memahami teknik menangkap lambung permainan *Softball*.
3. Mengetahui dan memahami teknik menangkap bola gulir permainan *Softball*.

<sup>21</sup>  
Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) teknik menangkap bola lurus, (B) teknik menangkap lambung, (C) teknik menangkap bola gulir.

### A. Menangkap Bola Lurus

<sup>7</sup>  
Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang memakai glove dari hasil pukulan maupun hasil lemparan teman dengan tujuan mematahkan serangan lawan atau mematikan pelari (Widyastuti E, 2013). Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.1. Menangkap Bola Lurus (*anonym*)**

7  
Ketrampilan ini perlu dimiliki dan dilatih terhadap pemain agar dapat bermain dengan baik. Salah satu faktor yang terpenting dalam menangkap bola *Softball* adalah, bahwa pemain tersebut harus tetap berkonsentrasi dalam mengamati bola yang sedang bergerak dalam permainan.

Menangkap bola yang datangya lurus dengan kecepatan yang sangat tinggi. Ketika menangkap bola yang datang lurus, hal-hal yang harus diperhatikan antara lain:

1. Posisi siap dengan kedua kaki dibuka (kuda-kuda), dengan cara memegang glove di depan dada, tangan dijulurkan ke depan agak ditekuk.
2. Pada saat bola datang, gerakkan kaki bertumpu ke depan jika bola datang dari arah depan, kesamping kiri atau kanan.
3. Lihatlah bola sampai benar-benar tertangkap dan masuk pada kantong glove, tidak ditelapak tangan atau jari.

4. Tangkap bola dengan bantuan tangan yang satu dengan cara menutup glove ketika bola telah masuk pada kantong glove.
5. Redam atau tahan tangkapan bola dari lemparan dengan cara menarik tangan atau glove ke arah badan agar bola tidak memantul ke luar.

16

Badan yang kaku dan kurang rileks adalah salah satu faktor penyebab kegagalan menangkap bola lurus pada pertandingan *Softball*. Selain itu pandangan yang tidak terkonsentrasi pada bola dan koordinasi kedua tangan yang lemah serta tidak seirama juga dapat menghambat keberhasilan menangkap bola lurus.

## **B. Menangkap Bola Lambung**

Menangkap bola lambung atau *fly ball* adalah suatu usaha untuk menguasai bola dengan glove jika bola datang dari atas kepala atau melambung, baik hasil pukulan atau lemparan dari teman. Pada saat menangkap bola, bola dalam posisi di atas depan kepala. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.2. Teknik menangkap bola atas/lambung  
(anonym)**

Dari gambar diatas dapat diketahui beberapa petunjuk teknis pelaksanaan tangkapan bola melambung, antara lain:

1. Bersiap pada posisi siap menerima bola.
2. Kosentrasi pandangan mata tertuju padai arah pukulan atau lemparan bola.
3. Ketika bola datang posisi glove berada di depan atas kepala, pandangan tetap pada bola.
4. Pastikan bola diterima pada sarung glove.
5. Setelah bola masuk atau tertangkap, tarik lengan dan glove kearah badan untuk meredam bola.
6. Tutuplah dengan tangan yang lain agar bola tidak terlepas.

### **C. Menangkap Bola Gulir (Menggeling)**

Menangkap bola bergulir adalah menangkap bola yang bergerak menyusur atau menggelinding di tanah dari hasil pukulan atau lemparan. Untuk dapat menangkap

bola bergulir dapat dilakukan dengan menyongsong datangnya bola atau menunggu bola di tempat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.3. Menangkap Bola Gulir (anonym)**

Petunjuk teknik menangkap bola mengelinding, antara lain:

1. Bersiap dengan posisi menerima bola.
2. Pandangan mata tertuju pada arah lemparan atau pukulan bola.
3. Ketika bola datang, jemput bola dengan berlari. Setelah bola dekat letakkan lutut bertumpu pada tanah, kaki yang satu sebagai tolakan untuk berdiri.
4. Letakkan punggung glove di tanah menghadap bola, tangan yang kanan bersiap membantu menjaga bola yang telah masuk di glove agar tidak mental ke luar.
5. Bola tertangkap berada antara kedua kaki.
6. Setelah bola masuk di glove, segera berdiri bertumpu kaki kanan, kaki kiri melangkah untuk melempar bola.

Ada beberapa kesalahan terjadi yang dilakukan oleh pemain sehingga menyebabkan kegagalan pada saat menangkap bola bergulir yaitu tidak fokus pandangan menuju arah tempat datangnya bola. Hal lain ialah posisi badan yang tidak terlalu membungkuk, kedua telapak tangan yang terlalu rapat dan harmonisasi ritme kedua tangan yang kurang seirama pada saat menyambut datangnya bola juga dapat menjadi penyebab *ground ball* gagal ditangkap.

#### D. Posisi *Glove*

5

Berbagai posisi *glove* pada saat menangkap bola hasil pukulan atau lemparan teman disesuaikan dengan arah bola. Berikut petunjuk posisi *glove* pada saat menangkap bola:

1. Apabila datangnya bola lebih tinggi dari pinggang, maka arahkan *glove* saat menangkap bola dengan posisi jari ke atas dengan *glove* terbuka. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 3.4. *Glove* Posisi Jari Ke Atas (*anonym*)

2. Apabila <sup>5</sup> datangnya bola lebih rendah dari pinggang maka arahkan *glove* pada saat menangkap bola dengan posisi jari mengarah ke bawah dengan tangan kanan membantu menyelamatkan bola. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.5. Glove Posisi Jari Ke bawah (*anonym*)**

3. Apabila posisi datangnya bola hasil lemparan berada di samping badan, arahkan *glove* ke kanan dengan mengarahkan ibu jari berada di bawah. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 3.6. Glove Posisi ibu jari kebawah (*anonym*)**

4. Apabila posisi datangnya bola di samping depan sebelah kiri, arahkan *glove* dengan ibu jari mengarah ke atas dan jari-jari mengarah ke bawah. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 3.7. *Glove* Posisi ibu jari ke atas (*anonym*)

### E. Rangkuman

Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang memakai *glove* dari hasil pukulan maupun hasil lemparan teman dengan tujuan mematahkan serangan lawan atau mematikan pelari. Badan yang kaku dan tidak luwes adalah salah satu faktor penyebab kegagalan menangkap bola lurus pada pertandingan *Softball*.

Menangkap bola lambung atau fly ball adalah suatu usaha untuk menguasai bola dengan *glove* jika bola datang dari atas kepala atau melambung, baik hasil pukulan atau lemparan dari teman.

Menangkap bola bergulir adalah menangkap bola yang bergerak menyusur atau mengelinding di tanah dari hasil pukulan atau lemparan. Ada beberapa kesalahan

yang sering terjadi yang dilakukan oleh pemain sehingga menyebabkan kegagalan pada saat menangkap bola bergulir yaitu tidak fokus pandangan menuju arah tempat datangnya bola

Berbagai posisi glove pada saat menangkap bola hasil pukulan atau lemparan teman disesuaikan dengan arah bola. Salah satu contoh Apabila posisi datangnya bola lemparan berada di samping badan, arahkan glove ke kanan dengan mengarahkan ibu jari berada di bawah.

## F. Tes Formatif

Tes keterampilan teknik menangkap bola menggunakan Tes Keterampilan Repeated Throw The O'Donnell *Softball* test Nurhasan (2007).

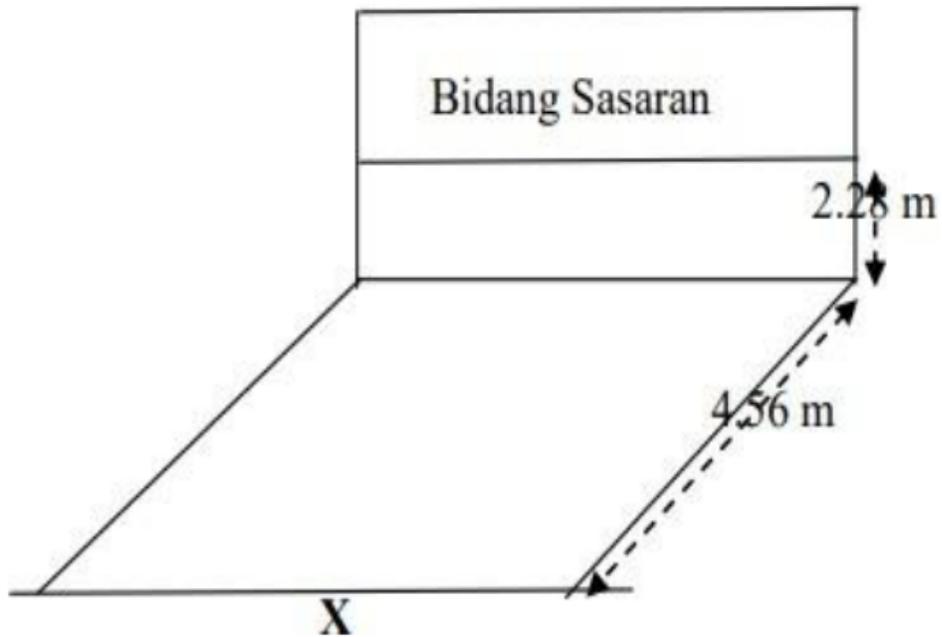
Alat yang digunakan:

1. Lapangan/ dinding/ bidang sasaran
2. ATK
3. Bola
4. Glove

Pelaksanaan Tes:

1. Peserta tes memegang bola, berdiri di belakang garis 4.56 m dari dinding
2. Peserta tes melakukan lempar tangkap bola ke dinding dengan sasaran di atas garis setinggi 2.28 m dari lantai
3. Peserta tes hanya diberi satu kali kesempatan
4. Skor merupakan jumlah lemparan yang benar selama 30 detik.

5. Bentuk **sasaran** dan ukuran tersaji pada gambar dibawah ini:



**Gambar 3.8. Skema Bidang Sasaran.**

Penskoran:

1. Skor yang didapat dari lemparan selama 30 detik.
2. Jumlah skor tersebut merupakan nilai dari subyek tersebut.

# Bab IV

## Teknik Dasar Memukul Bola

14

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami teknik Memukul Bola permainan *Softball*.
2. Mengetahui dan memahami teknik Memegang *Batt* (grip) permainan *Softball*.
3. Mengetahui dan memahami teknik choking up permainan *Softball*.
4. Mengetahui dan memahami Posisi Bahu dan lengan *batt* permainan *Softball*.
5. Mengetahui dan memahami teknik kepala dan pandangan, Langkah, Memutar Pinggang, Ayunan, Pergelangan, dan Perkenaan Bola permainan *Softball*.

21

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Teknik Memukul Bola, (B) Teknik Memegang *Batt* (grip), (C) Teknik choking up, (D) Teknik Posisi Bahu dan lengan *batt*, (E) kepala dan pandangan, (F) Langkah, (G) Memutar Pinggang, (H) Ayunan, (I) Pergelangan, (J) Perkenaan Bola

## A. Memukul Bola

<sup>17</sup> Memukul adalah salah satu teknik dalam *Softball* yang dilakukan oleh regu penyerang, dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (Widyastuti E, 2013). Pada teknik memukul terdapat satu gerak yang kompleks, karena didalamnya diperlukan koordinasi dan pengamatan, pengambilan keputusan untuk memukul, kecepatan dan kekuatan untuk memukul lemparan *pitcher* dengan kecepatan yang belum diketahui.

Memukul bola adalah suatu ketrampilan yang sukar dilakukan sehingga setiap pemain *Softball* dituntut harus selalu mengembangkan ketrampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan untuk memukul bola. Memukul bola dalam permainan *Softball* merupakan serangan yang menentukan apakah pemukul berhasil mencapai *base* atau melewati *base* dengan selamat atau tidak. Memukul merupakan salah satu aktivitas untuk mengetuk atau menjauhkan benda yang datang menuju arah pemukul sejauh-jauhnya, yang kegiatan tersebut dilakukan dapat menggunakan atau tanpa menggunakan alat sama sekali. Hasil pukulan juga menentukan apakah pelari *base* membuat nilai atau tidak. Teknik ini dapat dibagi menjadi dua yaitu pukulan dengan ayunan (*swing*) dan pukulan tanpa ayunan (*bunt*).

### 1. Swing (pukulan ayunan)

Pukulan swing adalah suatu pukulan pada permainan *Softball* yang dilakukan dengan mengayunkan tangan pada saat melakukan pukulan (*batting*). Untuk lebih jelasnya terkait teknik pukulan swing perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.1. Teknik Pukulan Swing (*anonym*)**

Berikut cara melakukan pukulan swing (ayunan)

#### a. Sikap awal

Berdiri dengan kedua kaki dijarangkan. Kaki kiri diputar mengarah lurus dengan *pitcher*. Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan badan sedikit condong ke depan. Pemukul dipegang erat oleh kedua tangan dan posisi memukul sedemikian rupa sehingga tepat di atas bahu. Lengan kanan lebih rendah daripada lengan kiri dan pandangan lurus ke arah datangnya bola dari *pitcher*. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.2. Sikap Awalan (*anonym*)**

- b. Sikap saat memukul atau perkenaan  
Setelah bola dilempar oleh *pitcher* bola segera dipukul secara tepat dengan mengayunkan pemukul ke arah datangnya bola yang dilemparkan oleh *pitcher*. Kaki kanan sedikit ditekuk dan kedua tangan diluruskan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.3. Sikap Perkenaan (*anonym*)**

c. Sikap akhir

Setelah bola berhasil dipukul dengan baik, diikuti dengan gerakan ayunan *batt* sebagai gerakan lanjutan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.4. Sikap Akhir (*anonym*)**

2. Bunt (Tanpa Ayunan)

Bunt adalah pukulan yang dilakukan dengan pelan terhadap bola tanpa melakukan gerakan ayunan lengan (Parno. 1992). Bunt dilakukan untuk mengecoh penjaga sehingga dapat memajukan pelari didepannya dan better berkesempatan untuk mencapai *base* didepannya. Namun demikian bunt bukan teknik memukul yang mudah dilakukan oleh pemain pemula, karena cukup sulit untuk mengarahkan bola agar sulit dijangkau oleh *pitcher* maupun penjaga *base*. Teknik peukulan bunt dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

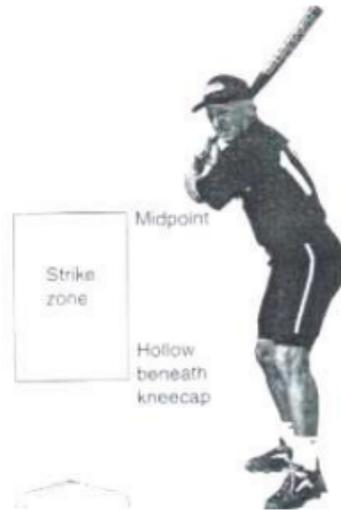


**Gambar 4.5. Teknik Pukulan Bunt (anonym)**

Menurut Mukholid A (2004) teknik <sup>1</sup> memukul bola dengan tanpa ayunan atau menahan (bunt) meliputi:

- a. *Batter* harus mengambil sikap seakan-akan seperti melakukan swing (pukulan jauh) sebelum melakukan bunt yang sesungguhnya.
- b. Bila *batter* posisi berdirinya sejajar dengan home plate, geserlah kaki depan ke arah diagonal belakang (*base II*), untuk kemudian disusul oleh kaki belakang sehingga kedua kaki dalam posisi sejajar.
- c. Bersamaan dengan pivot-foot, geserlah tangan <sup>1</sup> yang belakang ke arah ujung *batt*.
- d. Dengan pivot-foot yang tepat, akan menjamin berhasilnya seorang *batter* melakukan bunt.

Oleh karena itu penguasaan teknik memukul bola bagi seorang pemain khususnya bagi regu penyerang harus dikuasai dengan baik dan benar, bola yang dipukul harus bola yang melewati strike zone atau dengan ketinggian setinggi lutut sampai dada pemukul. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.6. Strike Zone (Rainer Martens)**

Susworo A (2013), menjelaskan keterampilan memukul dapat diuraikan menjadi beberapa hal yang berkaitan, meliputi: sikap awal (*stance*), memegang pemukul (*grip*), mengacungkan pemukul (*choking up*), posisi bahu, kepala dan pandangan, melangkah (*stride*), putaran pinggang (*hip rotation*), ayunan (*swing*), perkenaan pada bola (*contact the ball*), (*snap*), gerakan lanjutan (*follow through*).

#### 1. Sikap Awal (*Stance*)

Posisi *batter* berdiri pada kedua kaki berada dalam *batter's box* selebar bahu, lutut sedikit bungkuk sehingga badan turun. Badan sedikit bungkuk dan rileks, dengan posisi kepala dan pandangan ke arah *pitcher*. Posisi apapun yang dipergunakan dalam *batter's box*, letakkan kaki dan berdiri pada bagian belakang *batter's box*, untuk menambah keuntungan memukul, karena *batter* memiliki waktu lebih sedikit untuk bereaksi terhadap bola lemparan *pitcher*.

Oleh karena itu *batter* agar mengatur posisi untuk dapat merasakan dalam melakukan pukulan dengan baik, sesuai dengan kecepatan lemparan *pitcher* dan mengarahkan bola ketempat yang diinginkan. Pada dasarnya sikap awal memukul terdiri dari tiga macam, yaitu:

a. Posisi terbuka (*Open Stance*)

Pemukul bersiap dan berdiri dengan kaki depan mengarah keluar garis *batter box* yang berdekatan dengan home plate. Jika ditarik garis lurus dari posisi kaki akan membentuk sudut yang melebar dengan home plate. Untuk lebih jelasnya lihat gambar dibawah ini



**Gambar 4.7. Opened Stance (Anonym)**

Posisi ini disesuaikan dengan kenyamanan masing-masing pemain. Posisi ini membantu *batter* sebagai berikut;

- 1) Dapat memberikan kekuatan kaki terhadap gerak memukul dengan melangkah kaki jauh ke samping depan dalam *batter box* ke arah *pitcher*,

karena posisi kaki depan mengarah keluar ke arah *batter box*.

- 2) Dapat membantu *batter* lebih awal atau segera memukul bola daripada posisi lain. Ini sangat berguna untuk menghadapi *pitcher* yang keras, ataupun apabila *batter* sering terlambat memukul. Ketiga, dapat membantu *batter* untuk melakukan pukulan ke arah sepanjang garis *base* sehingga *batter* kanan, dan bagi pemukul kiri akan mengarah sepanjang garis *base* pertama.

b. Posisi Tertutup (*Closed Stance*)

Pada sikap ini posisi *batter* berdiri dengan posisi kaki depan mengarah ke dalam terhadap garis *batter box* yang berdekatan dengan home plate, sedangkan kaki yang lain menjauh dari home plate. Posisi ini berlawanan dengan open stance. Jika posisi kaki ditarik garis lurus dengan home plate membentuk sudut yang menutup home plate. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 4.8. Closed Stance (*anonym*)

Posisi ini dapat membantu *batter* sebagai berikut:

- 1) Dapat membantu untuk mengontrol dan mengoreksi, kaki depan tidak mudah keluar dari *batter box*.
- 2) Dapat membantu *batter* yang sering melakukan pukulan terlalu awal dan cepat, atau untuk menghadapi bola lemparan *pitcher* yang lambat.
- 3) Dapat membantu *batter* yang memukul dengan tangan kanan. Sedangkan bagi *batter* yang memukul dengan tangan kiri mengarahkan bola kearah kiri.

c. Posisi sejajar (*Square Stance*)

<sup>2</sup> *Square Stance* adalah posisi *batter* berdiri dengan sikap yang wajar, dengan kedua tumit dalam keadaan sejajar dengan garis *batter's* pada *box* yang berdekatan dengan *home plate*. *Batter* dapat melangkah ke samping luar ataupun ke dalam pada *batter's box*. *Square stance* berguna bagi *batter* yang memiliki ketepatan dalam memukul dengan mengarahkan bola di tengah antara *shortstop* dengan *second base*. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 4.9. Square Stance (*anonym*)

## B. Memegang Pemukul (Grip)

17

Cara memegang pemukul seperti orang bersalaman, semua jari dan ibu jari memegang alat pemukul dengan erat dan rileks. Bagi pemain yang memukul dengan tangan kanan. Peganglah pemukul dengan tangan kiri diletakkan pada ujung pemukul dekat dengan knob, dan tangan kanan berada diatas tangan kiri.

Sedangkan pemain yang biasa melakukan dengan tangan kiri, letakkanlah tangan kanan untuk memegang bagian ujung pemukul merapat knob, tangan kiri berada diatas tangan kanan. Peganglah pemukul dengan erat tetapi rileks sewajarnya, dengan seluruh jari merapat dan terpisah dengan ibu jari berada pada bagian atas. Ada dua macam pegangan pemukul, yaitu; ended grip dan choke grip.

### 1. Ended grip

Ended grip merupakan pegangan atau grip yang digunakan oleh better ketika jari atau telapak tangan menempel pada knop. Cara ini lebih sering

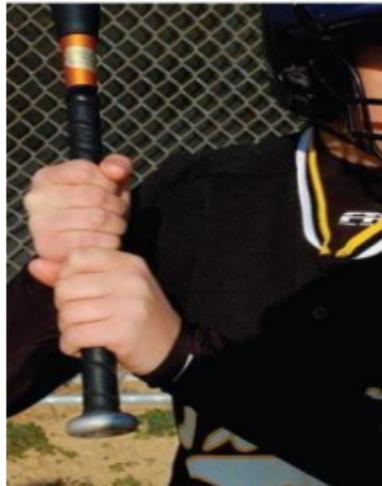
digunakan untuk power hitter. Untuk lebih jelasnya perhatikagambar dibawah ini:



**Gambar 4.10. Pegangan Ended (*anonym*)**

2. *Choke grip*

Apabila pegangan beranjak 4-6 inchi dengan knob, sehingga digunakan saat membutuhkan *swing* yang pendek dan penempatan hasil pukulan. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.11. Pegangan Choke (*anonym*)**

### C. Mengacungkan Pemukul (*Choking Up*)

Dengan melakukan pegangan pada bagian ujung pemukul dengan knob, atau kearah bagian akhir barrel, pemain akan lebih memiliki power pukulan. Dengan mengacungkan pemukul akan membantu pemain yang dimiliki kekuatan, kecepatan dan ketepatan untuk mengayunkan pemukul. Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan pegangan terhadap alat pemukul, yaitu;

1. Bentuk pegangan seperti bersalaman dengan pemukul peganglah pemukul dengan kedua tangan bersama-sama saling berhadapan dan tertutup rapat.
2. Peganglah pemukul erat tetapi mudah digerakkan, dan aturlah pegangan pada bagian ujung pemukul (*knob*) diacungkan ke atas.

Cara mengacungkan pemukul memiliki variasi, dari posisi pemukul berdiri sampai posisi pemukul mendatar. Perbedaan tersebut membedakan persiapan power pukulan yang akan dihasilkan, dan bisa berubah saat bola dilempar oleh *pitcher*. Ada tiga macam posisi pemukul (*batt*) yaitu:

1. Posisi *batt* horizontal: posisi ini dianggap jaraknya 2, maka pada posisi ini seorang *batter* akan merasa berat sehingga tidak terjadi efisiensi kerja. untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



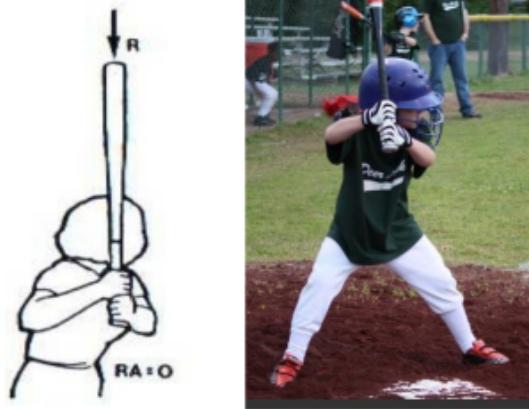
**Gambar 4.12. Posisi *Batt* Horizontal (*anonym*)**

2. Posisi *batt* membentuk sudut  $45^\circ$ : posisi ini dianggap jaraknya 1 sehingga bobot *batt* akan merasa lebih ringan, disini terjadi efisiensi kerja. untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 4.13. Posisi *Batt* Membentuk Sudut  $45^\circ$  (*anonym*)**

3. Posisi ini dianggap jaraknya 0, sehingga terjadi efisien kerja yang baik.



Gambar 4.14. Posisi *Batt Vertical* (anonym)

Dari gambar diatas posisi *batt* menunjukkan bahwa R adalah gravitasi atau titik berat yang mempengaruhi *batt*, sedangkan RA adalah jarak titik tumpu dengan titik berat, semakin jarak dekat jarak titik tumpu terhadap titik berat semakin ringan. Pengancungan pemukul (*batt*) akan menentukan jalan pemukul saat pemukul (*level batt*), sehingga mengancungkan pemukul yang posisi pemukul miring (posisi 1) yang paling baik, atau disebut sebagai power position dalam memukul.

#### D. Posisi Bahu dan Lengan

Posisi bahu dan lengan mengikuti sesuai dengan posisi kaki. Sebagai contoh pada posisi *open stance* menyebabkan posisi bahu terbuka dan posisi *closed stance* posisi bahu tertutup. Dengan posisi apapun yang digunakan posisi lengan secara wajar berada di belakang

lebih rendah dari tinggi bahu, dengan posisi bahu miring salah satu lebih tinggi dari yang lain.



**Gambar 4.15. Posisi Lengan dan Bahu (*Anonym*)**

### **E. Kepala dan Pandangan**

Mata Posisi kepala dan pandangan mata harus selalu menghadap bola sampai terjadi perkenaan bola dengan pemukul, pukulan sukar untuk dilakukan tanpa melihat bola. Dengan melihat jalan bola, pemain dapat memperkirakan saat memiliki kecepatan mengayun pemukul berbeda-beda, sehingga setiap pemain memiliki regueing memukul yang berbeda-beda.

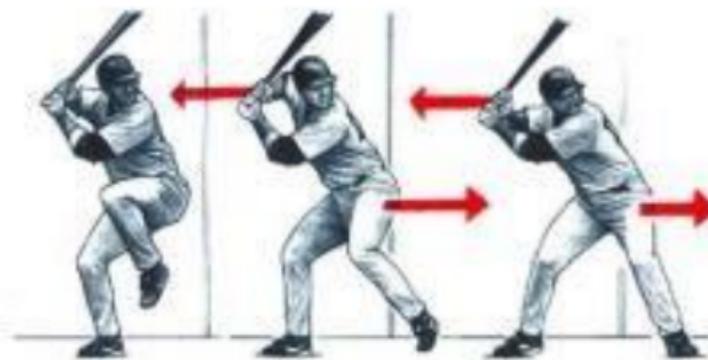


**Gambar 4.16. Posisi Kepala dan Pandangan (*Anonym*)**

## F. Langkah

Melangkah (Stride) termasuk gerak yang menggerakkan badan yang penting. Stride dilakukan dengan tujuan memastikan/memantapkan kaki yang depan menancap sebagai block untuk membuat putaran gerakan badan saat memukul. Selama melangkah ke arah *pitcher* berat badan berpindah kedepan bersamaan dengan kekuatan *batter* memukul bola. Langkah kaki tidak perlu jauh, kira-kira 6-12 inch, dilakukan dengan pelan.

Meskipun langkah kaki kedepan tetapi memiliki variasi, yaitu lurus kedepan, serong ke kanan atau ke kiri. Hal ini dilakukan untuk menentukan stance; opened stance, closed stance, atau square stance.



Gambar 4.17. Stride Ketika Memukul (*anonym*)

## G. Memutar Pinggang (Hip Rotation)

Memutar pinggang dimulai setelah akhir gerakan melangkah. Selanjutnya putaran pinggang dengan diikuti oleh putaran bahu. Dengan memutar pinggang secara otomatis bahu mengikuti putaran.

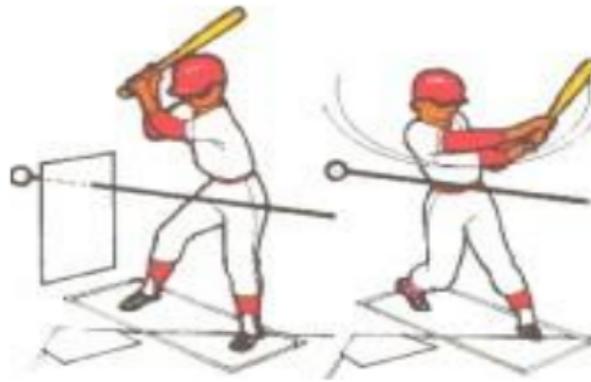
Tujuan dari gerakan memutar pinggang ini adalah untuk mendapatkan kekuatan pukulan. Walaupun kekuatan pukulan tidak berasal dari ayunan tangan, akan tetapi gerakan pinggang juga mendukung keluasaan gerakan dan koordinasi pinggang dengan lengan.



**Gambar 4.18. Hip Rotation (Anonym)**

## H. Ayunan

Ayunan dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul ke arah bola ke depan. Ayunan lengan dimulai setelah rotasi hip berakhir. Lengan mengayunkan pemukul datar setinggi pinggang, bersamaan dengan itu dada berputar menghadapi arah *pitcher*. Ayunan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap laju bola hasil pukulan, semakin kuat atau kencang seorang pemukul mengayunkan lengan maka hasil pukulan juga semakin kuat.



**Gambar 4.19. Gerakan Ayunan (Anonym)**

Sesuai pada bab choking up diatas <sup>13</sup> untuk dapat melakukan swing yang sempurna yang dapat mengantisipasi bola dengan cepat dan tepat, maka posisi yang kedualah <sup>5</sup> yang mempunyai kecocokan dalam mengantisipasi bola. Karena datangnya bola sangat dinamis (atas, bawah, kiri, kanan, belok, pelan dsb) dan memerlukan gerakan swing secepat dan setepat mungkin.

### **I. Pergelangan**

Pergelangan tangan sangat penting dalam mengayun, hal ini merupakan bagian gerak yang wajar, dapat diperlihatkan dengan gerakan yang lambat. Gerak pergelangan tangan berputar selayaknya kemudian berhenti pada pertengahan gerak ayunan. Selain itu pergelanagn tangan juga dapat digunakan untuk menentukan arah dan tujuan bola hasil pukulan. Artinya pergelangan dapat digunakan untuk mengarahkan tongkat pemukul dan juga dapat digunakan untuk menambah power pukulan.

## J. Perkenaan Bola (Ball Contact)

Gerak lengan tidak berarti pada saat pemukul (*batt*) mengenai bola. Pemukul (*batt*) akan berusaha bergerak mengikuti arah bola, hal demikian berarti melakukan pukulan slice (memotong) sehingga perkenaan pukulan pada tepi bola. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang kuat, sebaiknya perkenaan bola berada di titik pusat tongkat pemukul (*batt*). Artinya tidak pada posisi pangkal *batt* dan juga tidak pada posisi ujung *batt*.



Gambar 4.20. Perkenaan Saat Memukul (*Anonym*)

## K. Rangkuman

Memukul adalah salah satu teknik dalam *Softball* yang dilakukan oleh regu penyerang, dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher*. Memukul bola adalah suatu ketrampilan yang sukar dilakukan sehingga setiap pemain *Softball* dituntut harus selalu mengembangkan ketrampilan koordinasi antara tangan, mata dan pengmatan yang diperlukan untuk memukul bola.

Sikap awal posisi *batter* berdiri pada kedua kaki berada dalam *batter's box* selebar bahu, lutut sedikit bengkok sehingga badan turun. Badan sedikit bungkuk dan rileks, dengan posisi kepala dan pandangan ke arah *pitcher*. Sikap awal memukul terdiri dari tiga macam, yaitu: posisi kaki terbuka, posisi kaki tertutup dan posisi kaki sejajar.

Cara memegang pemukul seperti orang bersalaman, semua jari dan ibu jari memegang alat pemukul dengan erat dan rileks. Bagi pemain yang memukul dengan tangan kanan. Ada dua macam pegangan pemukul, yaitu; ended grip dan choke grip. Melakukan pegangan pada bagian ujung pemukul dengan knob, atau kearah bagian akhir barrel, pemain akan lebih memiliki power pukulan. Dengan mengacungkan pemukul akan membantu pemain yang dimiliki kekuatan, kecepatan dan ketepatan untuk mengayunkan pemukul.

Posisi bahu dan lengan mengikuti sesuai dengan posisi kaki. Sebagai contoh pada posisi open stance menyebabkan posisi bahu terbuka dan posisi closed stance posisi bahu tertutup. Mata Posisi kepala dan pandangan mata harus selalu menghadap bola sampai terjadi perkenaan bola dengan pemukul, pukulan sukar untuk dilakukan tanpa melihat bola. Melangkah (*Stride*) termasuk gerak yang menggerakkan badan yang penting. *Stride* dilakukan dengan tujuan memastikan/memantapkan kaki yang depan menancap sebagai *block* untuk membuat putaran gerakan badan saat memukul. Memutar pinggang dimulai setelah akhir gerakan

melangkah. Selanjutnya putaran pinggang dengan diikuti oleh putaran bahu.

Ayunan dilakukan dengan menggerakkan alat pemukul kearah bola ke depan. Tangan Aksi pergelangan tangan sangat penting dalam mengayun, hal ini merupakan bagian gerak yang wajar, dapat diperlihatkan dengan gerakan yang lambat. Tangan Aksi pergelangan tangan sangat penting dalam mengayun, hal ini merupakan bagian gerak yang wajar, dapat diperlihatkan dengan gerakan yang lambat. Gerak lengan tidak berarti pada saat pemukul mengenai bola.

#### L. Tes Formatif

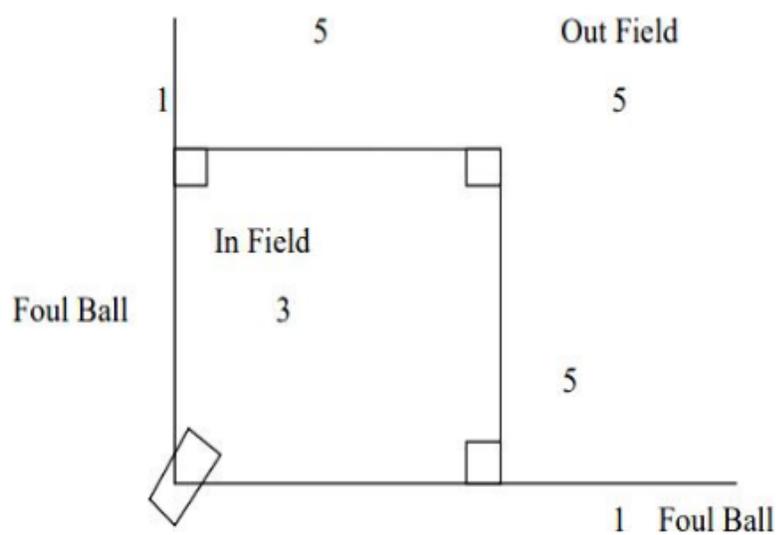
Tes formatif teknik dasar memukul menggunakan *The O'Donnell Softball Test* Nurhasan (2007).

Alat yang digunakan:

1. Lapangan *Softball*
2. *Batt*
3. Bola
4. ATK

Pelaksanaan Tes:

1. Peserta tes berdiri dalam better box
2. Memegang bat dan bola
3. Melambungkan dan memukul bola ke arah out field
4. Melakukan sebanyak 10 kali pukulan
5. Lapangan beserta ukuran tersaji pada gambar dibawah ini:



**Gambar 4.21. Betuk Lapangan (*anonym*)**

Penskoran:

24

1. Skor atau nilai merupakan jumlah dari 10 pukulan tersebut
2. Apabila bola jatuh pada in field mendapatkan skor 3
3. Apabila bola jatuh pada out field mendapatkan skor 5
4. Apabila bola jatuh pada foul ball mendapatkan skor 1

# Bab V

## Teknik Dasar Berlari dan *Sliding*

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami teknik berlari permainan *Softball*
2. Mengetahui dan memahami teknik *sliding* permainan *Softball*
3. Mengetahui dan memahami teknik mencuri *base* permainan *Softball*

21

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) sejarah permainan *Softball*, (B) perkembangan permainan *Softball* di Indonesia, (C) Definisi permainan *Softball*

### A. Teknik Berlari

Berlari ke *base* dalam *Softball* menjadi salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain agar dapat memenangkan permainan. Setiap tim berlomba mengumpulkan angka dengan cara lari memutar tiga seri marka (*base*) hingga menyentuh marka akhir, yaitu *home plate*.

Kemampuan berlari adalah faktor penting dalam berbagai kegiatan atletik (Rumpf M. C, Lockie R. G, Cronin J. B, et al.,2016). Untuk mencapai *base* dengan

1  
selamat, para pemain harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan dan kecepatan lari. Teknik berlari ke *base* dalam permainan *Softball* dilakukan setelah pemain (*batter*) memukul bola yang dilemparkan oleh *pitcher*, *batter* harus menggunakan lari cepat atau sprint, dengan teknik lari sprint berlari dengan ujung kaki, ayunan lengan tidak tegang, badan condong ke depan dan paha diangkat tinggi.

Jika akan melewati lebih dari satu *base* atau terjadi home run pelari mengambil tikungan sebaiknya tidak terlalu dekat dengan *base* tetapi kurang lebih 2-4 meter sudah melakukan lari menikung (Widyastuti E, 2013). Agar memperoleh kemampuan yang memadai para pemain perlu dan harus berlatih misalnya dengan sprint dan bentuk latihan kelincahan secara teratur.

Untuk pelari *base* yang baik harus dapat lari dengan cepat, dapat berhenti dengan mendadak dan dapat membalik dengan cepat serta dapat sliding dengan baik pula. Untuk meningkatkan kemampuan lari maka harus dilatih. Latihan lari ini dapat berbentuk lari sprint, berhenti mendadak, membalik dan *sprint* lagi. Disamping itu, untuk lari keliling bagi pemukul, teknik lari secara keliling harus dikuasai dengan baik. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 5.1. Teknik Berlari (*anonym*)

## B. Teknik Sliding atau Meluncur

Suatu gerakan meluncurkan badan untuk mencapai *base* yang dituju disebut dengan meluncur. Meluncur dilakukan untuk mengurangi kecepatan laju lari agar dapat tepat berhenti pada *base* dan menghindari sentuhan atau *nge-tag* bola dari lawan sehingga selamat mencapai *base* yang dituju. Untuk melakukan sliding diperkirakan dengan jarak 2-3 meter dari *base* yang akan dicapai yang dilakukan dengan awalan setelah mendekati *base* dengan memindahkan berat badan kebelakang kemudian menjatuhkan pinggul pada tanah, bersamaan dengan itu ayunkan salah satu kaki ke arah *base*

Meluncur adalah teknik gerakan meluncurkan badan untuk mencapai ke *base* yang dituju dengan tidak mengurangi kecepatan dengan kaki atau tangan menyentuh *base*. Tujuan melakukan sliding adalah dapat mencapai *base* tanpa mengurangi kecepatan dan menghindari ketikan atau sentuhan lawan dengan cara menjatuhkan diri, memegang *base* dengan kaki ataupun tangan terlebih dahulu.

Sliding yaitu meluncur dengan menjatuhkan badan untuk menghindari ketukan atau sentuhan bola oleh penjaga agar selamat mencapai *base*.

Pada dasarnya ada tiga cara melakukan sliding yaitu:

1. Sliding lurus (*straight in slide*).

Sliding atau meluncur lurus adalah teknik yang termudah dilakukan, yaitu teknik yang sampai di *base* dengan kaki terlebih dahulu. Cara melakukan teknik ini adalah 2-3 meter sebelum *base*, kemudian memindahkan berat badan ke belakang. selanjutnya jatuhkan pinggul pada tanah. Bersamaan dengan itu ayunan atau julurkan kaki (dua atau salah satu) ke arah *base*. Terakhir posisi badan terlentang dengan seluruh badan menyentuh tanah kecuali kepala. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 5.2. Sliding Lurus (*anonym*)**

2. Sliding mengait (*hock slide*).

Sliding mengait adalah gerakan meluncur menuju home *base* yang dilakukan dengan cara menggunakan kaki dahulu yang menyentuh *base*, tetapi pelari merebahkan dirinya ke arah samping luar atau dalam lapangan, di kanan maupun kiri *base*. Kemudian badan dibiarkan melewati *base* dengan salah satu kaki lurus dan yang lain mengait *base* agar tidak terlepas. Ketika akan melewati *base*, tangan dengan cepat menyentuh *base* seperti akan mengait *base* tersebut, dan posisi badan tiarap. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 5.3. Sliding Mengait (*anonym*)**

3. Sliding dengan kepala lebih dahulu (*head first slide*).

Sliding dengan kepala lebih dahulu adalah gerakan meluncur menuju home *base* yang dilakukan dengan cara menggunakan kaki yang paling kuat lalu badan dijatuhkan ke depan dan kedua tangan mengayun ke depan guna menyentuh *base*. Posisi badan tiarap. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 5.4. Sliding Dengan Kepala (*anonym*)**

### **C. Mencuri Base**

Siasat yang dilakukan oleh pelari *base* disebut dengan *the steal*. Keberhasilan gerakan ini dipengaruhi oleh kecepatan dan kejelian pelari melihat pelepasan bola dari *pitcher*. Dengan segera melompat meninggalkan *base*, disamping itu ditunjang kemampuan sliding untuk meraih *base* yang dituju. Agar bola yang dilepas *pitcher* tidak tertangkap oleh *catcher*, pihak lain steal akan berhasil lebih baik dengan bantuan *batter* mengganggu *catcher*. Mencuri *base* dapat dilakukan oleh lebih dari satu pemain apabila hanya ada satu orang pelari yang melakukan *stealing* dari satu *base* ke *base* berikutnya waktu *pitcher* melakukan *pitching* disebut dengan *single steal*. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 5.5. Mencuri base (anonym)**

Rihatno dan Tobing, (2019) Jika terdapat dua pelari pada dua *base* melakukan *stealing* disebut dengan *double steal*. Suatu seorang pemain pada *base 1*, yang lain berada pada *base 3* atau masing-masing *stealing* pada *base 2* dan *3*. Jika regu ketinggalan lebih dari satu angka, telah mati *2*, maka *stealing* tidak bermanfaat. Hal ini perlu diperregubangkan mengingat resiko pelari *stealing*, kemungkinan dimatikan lebih besar. *Softball* mempunyai *9* posisi di dalam lapangan (*defense*), Setiap anggota pemain sudah mempunyai posisi masing-masing, dan biasanya pemain bisa menguasai beberapa posisi.

#### **D. Rangkuman**

Berlari ke *base* dalam *Softball* menjadi salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain agar dapat memenangkan permainan. Untuk mencapai *base* dengan selamat, para pemain harus memiliki kemampuan, kecakapan, kelincahan dan kecepatan lari. Agar memperoleh kemampuan yang memadai para pemain perlu dan harus berlatih misalnya dengan sprint dan bentuk latihan kelincahan secara teratur.

Meluncur dilakukan untuk mengurangi kecepatan laju lari agar dapat tepat berhenti pada *base* dan menghindari sentuhan atau *nge-tag* bola dari lawan sehingga selamat mencapai *base* yang dituju. Tujuan melakukan sliding adalah dapat mencapai *base* tanpa mengurangi kecepatan dan menghindari ketikan atau sentuhan lawan dengan cara menjatuhkan diri, memegang *base* dengan kaki ataupun tangan terlebih dahulu. Terdapat tiga teknik melakukan sliding meliputi sliding lurus, sliding mengait, dan sliding menjatuhkan kepala terlebih dahulu.

Siasat yang dilakukan oleh pelari *base* disebut dengan *the steal*. Mencuri *base* dapat dilakukan oleh lebih dari satu pemain apabila hanya ada satu orang pelari yang melakukan *stealing* dari satu *base* ke *base* berikutnya waktu *pitcher* melakukan *pitching* disebut dengan *single steal*

## E. Tes Formatif

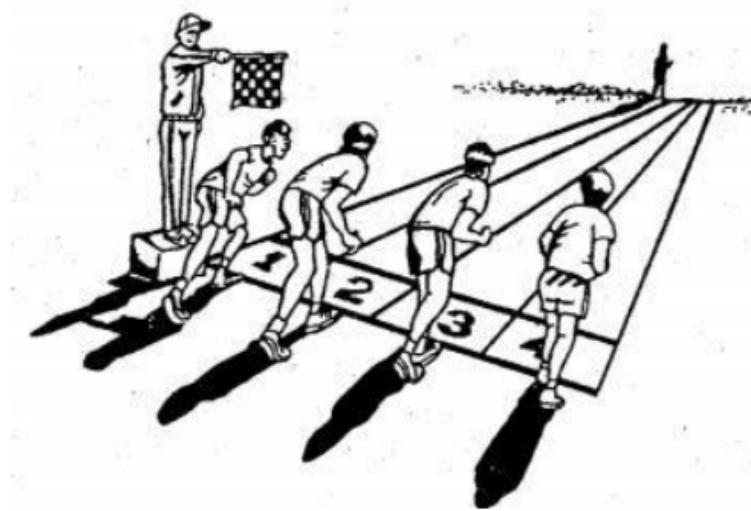
68 Tes teknik dasar berlari menggunakan test kecepatan lari 50 meter. tes ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan pemain.

Alat yang digunakan:

1. Lapangan
2. ATK
3. Peluit
4. Stopwatch
5. Bendera

Petunjuk tes:

1. Pelari berdiri dibelakang garis start
2. Pelari mengambil awalan sika berdiri
3. Pelari berlari secepat mungkin kearah garis finish
4. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish
5. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik.
6. Simulasi lintasan tersaji pada gambar dibawah ini:



**Gambar 5.6. Skema Tes Lari Sprint (*anonym*)**

# Bab VI

## Sarana dan Prasarana Permainan *Softball*

14

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami bola permainan *Softball*
2. Mengetahui dan memahami *batt* permainan *Softball*
3. Mengetahui dan memahami glove permainan *Softball*
4. Mengetahui dan memahami protective gear dan better helmet permainan *Softball*
5. Mengetahui dan memahami sepatu pool dan lapangan permainan *Softball*

21

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) bola permainan *Softball*, (B) *batt* permainan *Softball* di Indonesia, (C) glove permainan *Softball*, (D) protective gear dan better helmet permainan *Softball*, (E) sepatu pool permainan *Softball*, (F) lapangan permainan *Softball*.

### A. Bola

73

*Softball* menggunakan bola berwarna kuning dengan benang grip berwarna merah, yang sebelumnya berwarna putih dengan grip putih. Bola yang dipergunakan dalam permainan *Softball* terbentuk bulat jahitan rata, halus dan permukaannya datar. Isi bola dibuat dari bahan campuran

gabus dan karet, atau kapok berserat panjang, kemudian dililit dengan benang berkualitas baik.

Penutup luar bola dapat dibuat dari kulit kuda atau sapi kualitas nomer satu, direkatkan dengan lem pada bola dan dijahit dengan benang katun atau linen yang dilapisi dengan lilin. Penutup luar diperkenankan dengan bahan sintetis atau bahan lain yang disetujui oleh International Softball Federation. Bola pada permainan *Softball* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6.1. Bola Softball (anonym)**

Lingkarannya minimal harus 30 cm (12 inci) dan maksimal 31 cm (12 $\frac{1}{8}$  inci). Beratnya minimal 180 gram (6 $\frac{1}{4}$  ons) dan maksimal 200 gram (7 ons). Untuk bola besar 31 cm (12 inci), dengan jumlah jahitan tidak boleh lebih dari 88 setik. (Parno 1992: 10).

## **B. Alat pemukul (*Batt*)**

Alat pemukul yang sah harus bulat, dapat dibuat dari kayu atau balok yang keras atau kayu berlapis yang direkat sedemikian rupa satu sama lain, sehingga jalannya

serat searah dengan kepanjangan pemukul. Pemukul juga dapat dibuat dari bahan metal atau campuran lain yang permukaannya licin/halus.

Panjang alat pemukul tidak boleh lebih dari 87 cm (34 inci) dan diameter atau garis tengah pada bagian yang besar tidak boleh lebih dari 6 cm (2½ inci). Berat pemukul tidak boleh lebih dari 1100 gram (38 ons) dan harus mempunyai pegangan yang aman, terbuat dari gabus, tape, atau dari bahan campuran, tidak licin. Panjang safety grip tidak kurang dari 25 cm (10 inci) dan tidak boleh lebih dari 40 cm (15 inci), diukur dari ujung terkecil alat pemukul.

Alat pemukul yang dibuat dari metal, permukaannya harus licin, tidak menonjol seperti paku, pin atau ada bagian yang kasar sehingga dapat menimbulkan bahaya. Alat pemukul harus diberi tanda *Official Softball* oleh pabrik pemuatnya. Alat tersebut tetap sah walaupun cat terkelupas dan tulisannya tidak terbaca (Parno 1992). Pemukul pada permainan *Softball* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 6.2. *Batt (anonym)*

### C. Sarung Tangan (*Glove*)

Glove dipergunakan untuk menangkap bola dan melindungi tangan, karena sarung tangan yang digunakan tebal sehingga sewaktu menangkap bola tangan akan terasa nyaman (tidak sakit). Sarung tangan (*glove*) terbuat dari kulit, sarung tangan untuk *base I* dan *Pitcher* berbeda yaitu kulit dibuat lebih tebal dan bentuknya lain yaitu bulat dan ada tempat terpisah untuk ibu jari. Perbedaan lain terdapat pada *Catcher* yaitu tanpa ibu jari, sarung tangan ini disebut *Mitt Glove*. Untuk lebih jelasnya *Mitt Glove catcher* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6.3. Mitt Glove Catcher (anonym)**

Sedangkan *glove* biasa yaitu sarung tangan yang memiliki tempat terpisah untuk semua jari-jari 14 tangan, *glove* ini digunakan oleh pemain selain *pitcher*, *catcher*, dan penjaga *base I*.



Gambar 6.4. Glove Biasa (*anonym*)

#### D. Pakaian Pelindung (*Protective Gear*) dan *Better Helmet*

Pakaian pelindung di pergunakan untuk seorang penangkap bola (*catcher*) karena resiko terkena bola sangat tinggi. Better helmet Better Helmet di gunakan untuk melindungi kepala baik dari perkenaan bola atau tongkat bahkan benturan. Better helmet yang digunakan tersaji pada gambar dibawah ini:



Gambar 6.5. Helmet Batter (*Anonym*)

Selain itu better helmet pelindung lain yang digunakan adalah Masker, *Body Protector* dan *Leg Guard* (*Catcher Set*) Penutup wajah digunakan untuk melindungi wajah dan kepala bagian depan *catcher*. *Body protector* sebagai pelindung badan terutama dada dan 15 perut. *Leg guard* berfungsi untuk melindungi tungkai bawah digunakan oleh *catcher*. *Catcher set* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 6.6. Helmet, Body Protector dan Leg Guard**  
(Anonym)

#### **E. Sepatu Pool (Cleats)**

26  
Semua pemain harus memakai sepatu dan sepatu yang dianggap sah adalah yang terbuat dari kanvas, kulit halus atau yang sejenisnya. Solnya boleh rata atau berpahat-pahat dari karet, sol logam dan plat tumit juga boleh dipergunakan, asal paku yang menonjol tidak lebih panjang dari 2 cm ( $\frac{1}{4}$  inci).

Sepatu yang diberi metal spike di sekelilingnya dianggap tidak sah, Karena bisa membahayakan keselamatan dirinya dan pemain lainnya. (Parno 1992).

Sepatu pool yang biasa digunakan dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



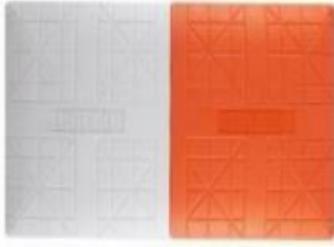
**Gambar 6.7. Sepatu Pool (Anonym)**

## **F. Lapangan**

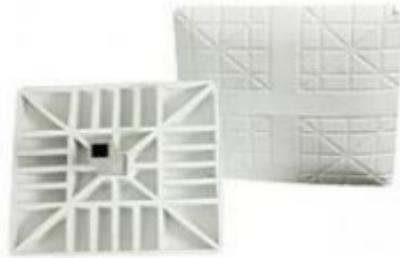
Menurut Cristiana S (2011) lapangan *Softball* harus berupa tanah yang datar yang bebas dari rintangan dengan ukuran lapangan sisi 16,78m x 16,78m x 16,76m x 16,76m yang menyerupai intan atau diamond.

Lapangan dibagi menjadi dua bagian, yaitu wilayah infield yaitu bagian lapangan yang berbentuk belah ketupat dan terbuat dari grafel atau tanah merah. Di wilayah infield inilah terdapat *batter box*, *pitcher plate*, *home plate*, dan *base*. Bagian yang kedua adalah wilayah outfield, lapangan dengan garis melengkung (seperti kipas) dan berumput. Lapangan *Softball* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:





**Gambar 6.9. Base I (Anonym)**



**Gambar 6.10. Base II dan III (Anonym)**

2. *Base IV* berbentuk persegi lima adalah home plate dengan ukuran 43cm x 30cm x 22cm x 22cm x 30cm. *Base IV* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6.11. Home Plate (Anonym)**

Di tengah lapangan terdapat *pitcher plate* atau tempat pelambung yaitu tempat *pitcher* melakukan atau

pitching, ukuran *pitcher* plate adalah 15cm x 60cm. *Pitcher* plate dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 6.12.** *Pitcher Plate (Anonym)*

## G. Rangkuman

*Softball* menggunakan bola berwarna kuning dengan benang grip berwarna merah, yang sebelumnya berwarna putih dengan grip putih. Penutup luar bola dapat dibuat dari kulit kuda atau sapi kualitas nomer satu, direkatkan dengan lem pada bola dan dijahit dengan benang katun atau linen yang dilapisi dengan lilin.

Alat pemukul yang sah harus bulat, dapat dibuat dari kayu atau balok yang keras atau kayu berlapis yang direkat sedemikian rupa satu sama lain, sehingga jalannya serat searah dengan kepanjangan pemukul. Panjang alat pemukul tidak boleh lebih dari 87 cm (34 inci) dan diameter atau garis tengah pada bagian yang besar tidak boleh lebih dari 6 cm (2½ inci).

Glove dipergunakan untuk menangkap bola dan melindungi tangan, karena sarung tangan yang digunakan tebal sehingga sewaktu menangkap bola tangan akan terasa nyaman (tidak sakit). Sarung tangan (glove) terbuat dari kulit, sarung tangan untuk *base I* dan *Pitcher*

berbeda yaitu kulit dibuat lebih tebal dan bentuknya lain yaitu bulat dan ada tempat terpisah untuk ibu jari.

Pakaian pelindung di pergunakan untuk seorang penangkap bola (*catcher*) karena resiko terkena bola sangat tinggi. *Better helmet* *Better Helmet* di gunakan untuk melindungi kepala baik dari perkenaan bola atau tongkat bahkan benturan. *Body Protector* dan *Leg Guard (Catcher Set)* Penutup wajah digunakan untuk melindungi wajah dan kepala bagian depan *catcher*.

Lapangan *Softball* harus berupa tanah yang datar yang bebas dari rintangan dengan ukuran lapangan sisi 16,78m x 16,78m x 16,76m x 16,76m yang menyerupai intan atau diamond.

#### H. Tes Formatif

1. Berapakah diameter dan berat bola yang digunakan dalam permainan *Softball*?
  - a. 30-31 cm dan 180-200 gram
  - b. 28-30 cm dan 200-210 gram
  - c. 25-27 cm dan 180-190 gram
  - d. 30-32 cm dan 180-210 gram
  
2. Berapakah panjang *batt* (pemukul) permainan *Softball*?
  - a. 90 cm
  - b. > 87 cm
  - c. < 87 cm
  - d. 100 cm

3. Berikut tujuan dari penggunaan glove pada permainan *Softball*, kecuali?
  - a. Menarik perhatian
  - b. Untuk kenyamanan
  - c. Agar tidak terasa sakit
  - d. Melindungi tangan
  
4. Mengapa glove *batter* dan *catcher* di desain berbeda?
  - a. Karena untuk nyaman
  - b. Karena laju bola berbeda
  - c. Karena perbedaan teknik menangkap bola
  - d. Karena memiliki fungsi berbeda
  
5. Berapakah ukuran lapangan permainan *Softball*?
  - a. 16,78m x 16,78m x 16,76m x 16,76m
  - b. 17,60m x 17,60m x 17,60m x 17,60m
  - c. 18,36m x 18,36m x 18,36m x 18,36m
  - d. 15,98m x 15,98m x 15,98m x 15,98m

# Bab VII

## Peraturan Permainan *Softball*

14

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami Bola permainan *Softball*
2. Mengetahui dan memahami *Batt* permainan *Softball*
3. Mengetahui dan memahami Glove permainan *Softball*
4. Mengetahui dan memahami Protective Gear dan Better Helmet permainan *Softball*
5. Mengetahui dan memahami Sepatu Pool dan Lapangan permainan *Softball*.

21

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Bola permainan *Softball*, (B) *Batt* permainan *Softball* di Indonesia, (C) Glove permainan *Softball*, (D) Protective Gear dan Better Helmet permainan *Softball*, (E) Sepatu Pool permainan *Softball*, (F) Lapangan permainan *Softball*.

### A. Peraturan Permainan *Softball*

Permainan *Softball* memiliki peraturan untuk diketahui oleh para pemain dan wasit (*Umpire*). Secara garis besar berikut peraturan pertandingan dalam permainan *Softball* (Dell Bethel, 1987):

- 15  
1. Pemain: terdiri dari Sembilan orang yang tertulis dalam *Batting Order*.
2. Penentuan regu bertanding, bisa dilakukan dengan mengundi menggunakan koin atau dengan pengundian lain yang disetujui kedua regu.
3. Permainan yang sah adalah permainan yang terdiri dari tujuh inning atau dengan batas waktu tertentu.
4. Inning terjadi bila sebuah regu sudah mengalami menjadi regu penyerang dan regu penjaga.
5. Nilai bertambah saat pelari lari dari Home plate dan bisa kembali ke Home plate tanpa mati mendapat satu poin.
- 15  
6. Mati atau Out terjadi bila:
  - a. Telah memukul tiga kali dan ketiganya tidak kena.
  - b. Bola lambung kemudian ditangkap penjaga.
  - c. Belum sampai *Base I* sedang *Base* sudah dibakar.
  - d. Melenceng satu meter lebih keluar garis antar *base*.
  - e. Ditag karena tidak menginjak *Base*.
  - f. Membuat infield fly.
  - g. Bunt dengan hasil foul (keluar) pada kondisi 2 strike
  - h. Pelari keharusan belum lari ke *Base* sedang *Base* sudah dibakar.
  - i. Langsung terkena bola yang dipukul temannya.
7. *Pitcher* harus menginjak *Pitcher plate*, menghadap Home plate, menyentuh bola ke tangan yang

lain. *Pitcher* mempunyai kesempatan 4 lempar salah, setelah itu pemukul dapat *Free walk*.

8. *Strike*, *Strike* yaitu *batter* memukul bola *Softball* yang dilemparkan oleh *pitcher* sampai 3 kali, tapi gak mengenai bola dan pada lemparan yang ke 3 bola berhasil ditangkap oleh *catcher*. *Strike* bola di atas Home plate, ketinggian di atas lutut dan di bawah bahu pemukul. Ini adalah bola yang bisa dipukul *batter*.
9. *Ball*, bola yang tidak masuk zona *strike*, 4 kali ball pemukul mendapat *Free walk*.
10. Bola *ball* yang dipukul maka dihitung *strike*, bola *strike* tidak dipukul tetap dihitung *strike*.
11. Hak memukul ada 3 *strike* tetapi sebelum mencapai 3 sudah memukul maka pemukul wajib lari. Bila pergantian ining tetapi pemukul belum menyelesaikan pukulannya maka pada *inning* selanjutnya pemain tersebut melakukan pukulan lagi.
12. Pergantian (*Change*) dilakukan setelah 3 mati.
13. Pukulan benar bila bola setelah dipukul berhenti di dalam lapangan. Di wilayah *Outfield* setelah jatuh di dalam lapangan bola berputar keluar melalui garis *foul*.
14. Pukulan Salah bila bola di pukul dengan tidak sempurna dan dapat ditangkap oleh *Catcher*.
15. *Free walk* terjadi bila terjadi 4 ball, lambungan bola *Pitcher* terkena pemukul dan pemukul sudah menghindar, *Pitcher* melakukan gerak tipuan.

16. Penjaga *Base* dapat membakar *Base* dan mengetik pelari.
17. Pelari *Base*, sampai pada *Base* pelari tidak boleh lepas dari *Base* kecuali di *Base* I, bila lepas pelari dapat ditag sebelum kembali menyentuh *Base*.
18. Lari keharusan adalah pelari yang setelahnya ada pelari yang mendorongnya untuk maju ke *Base* selanjutnya.
19. *Infield fly* bola melambung di wilayah infield.
20. *Catch ball* bola melambung dan dapat di tangkap oleh penjaga maka pemukul dinyatakan *Out*, dan semua pelari harus start *Base* sebelum lari.
21. Pemenang pertandingan adalah regu yang mampu mencetak poin lebih banyak, bila terjadi seri pertandingan diulang dari permulaan pelari di *base* dua. Bila terjadi *forfeited game* atau regu yang melanggar dinyatakan kalah 7-0.
22. *Run*: satu run dihitung bila seorang pelari dari *Home plate* berlari ke semua *Base* dan kembali ke *Home plate*. Semua pelari diabaikan saat terjadi 3 *Out*. Pelari yang berada di belakang runner lain tidak dapat mendahului runner di depannya.
23. *Umpire* ada 4 orang yang berada di setiap *Base*. Kepala umpire berada di belakang *Catcher* bertugas menghitung bola salah dan bola benar dari *Pitcher*. *Umpire Base* bertugas sebagai penentu apakah pelari *Save* atau tidak.
24. *Scorer* atau Pencatat: umpire di bantu oleh dua petugas yang berperan sebagai pencatat skor. *Scorer*

berasal dari kedua regu yang sedang bertanding. Mencatat kejadian-kejadian, nama pemain yang bertanding, jumlah inning, banyaknya Out, menghitung status ball dan srike seorang *batter*.

25. Pemain pengganti: harus diketahui oleh *umpire*, *umpire* akan menghentikan pertandingan sementara.

## **B. Administrasi Pertandingan.**

Administrasi pertandingan merupakan salah satu perlengkapan yang harus dipersiapkan pada pertandingan. Perlengkapan administrasi yang harus dipersiapkan pada permainan *Softball* adalah scoring (pencatatan hasil pertandingan). Scoring bertugas mencatat dan menghimpun data serta membuat laporan mengenai jalannya suatu pertandingan.

Berdasarkan catatan scorer dapat disusun data lengkap mengenai prestasi setiap pemain pada saat giliran memukul ataupun menjaga dilapangan, sehingga dapat disusun ranking pemain secara tepat. Berikut adalah merupakan petunjuk bagi official scorer:

1. *Office Scorer* harus dapat mencatat dan mengumpulkan bukti-bukti pencatatan dalam setiap pertandingan. *Scorer* mempunyai tanggung jawab sepenuhnya dalam membuat semua keputusan sesuai dengan penilaiannya.
2. *The Box Score* (Formulir pencatat hasil) berisi:
  - a. Nama tiap pemain dan posisinya harus disusun berdasarkan urutan giliran memukul.

- b. Catatan memukul dan menjaga setiap pemain harus dicatat dalam sebuah *scoring sheet*.

Di bawah ini merupakan penjelasan bagaimana menggunakan *scoring sheet* tersebut:

1. Kolom pertama di bawah NO dicatat nomor punggung dari pemain.
2. Kolom kedua di bawah PLAYERS dicatat nama pemain dan penggantinya.
3. Kolom ketiga di bawah POS dicatat nomor posisi dari tiap pemain dan nomor posisi daripada pemain yang menggantikannya.
4. Kolom keempat di bawah Inn/Pos dicatat inning keberapa dan posisi mana (no posisi) yang ditempati oleh pemain jika pemain tersebut dipindahkan dari posisi jaga semula ke posisi baru.
5. Kolom kelima dibawah S (*Subtitution*) dicatat inning keberapa terjadinya pergantian pemain.
6. Kolom keenam di bawah R (*Re-Entry*) dicatat inning keberapa pemain yang diganti masuk kembali menempati tempatnya semula. Berikut contoh tabel *scoring* permainan *Softball*:

**Tabel 7.1 Scoring permainan Softball (Anonym)**

No.	Players	Pos	INN	INN	S	R
			POS	POS		
19	Icha	6	4 3			
64	Qory	5				6
23	Isna	5			4	

## C. Posisi Pemain Dalam Permainan *Softball*

### 1. Pelempar Bola (*Pitching*)

10 Seorang *pitcher* berdiri diatas plate dan menghadap ke arah *catcher*. *Pitcher* akan berusaha melempar bola sekuat tenaga ke mitts *catcher*. Posisi bola lempar mempunyai wilayah khusus yang disebut zona strike (*strike zone*), dimana hasil akhir lemparan terdapat diatas home plate dan tingginya tidak lebih dari dada dan tidak kurang dari lutut *batter*. Jika bola dalam zona strike tidak terpukul oleh *batter*, maka umpire akan berteriak “*strike*”. Dan apabila bola keluar dari zona strike, namun *batter* tidak mencoba memukul bola maka umpire akan berteriak “*ball*” Sehingga tantangan seorang *pitcher* adalah melempar dengan kecepatan tinggi dan dengan sasaran yang tepat (Suhartini, 2013). Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 7.1. Pitcer (*anonym*)**

### 2. Penangkap bola (*Catcher*)

10 *Catcher* dilengkapi dengan perlengkapan pengaman dan bertugas menangkap lemparan *pitcher*. *Catcher* menggunakan helm, *catcher mask* untuk melindungi

kepala dan muka, body protector untuk melindungi daerah badan dan legguard untuk melindungi daerah lutut kebawah. Posisi *catcher* adalah jongkok di belakang *batter* (Suhartini, 2013). Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 7.2. Catcher (anonym)**

10

### 3. Penjaga (Fielder)

Selain *pitcher* posisi 1 dan *catcher* posisi 2, regu bertahan memiliki 7 orang fielder yang terbagi dalam 4 penjaga daerah dalam (infielder). Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 7.3. Infielder (anonym)**

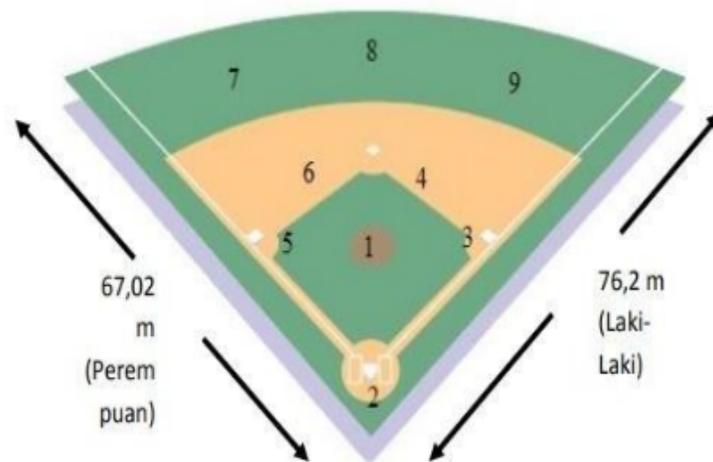
8  
28 Selanjutnya 3 orang penjaga daerah luar (*outfielder*).  
Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



**Gambar 7.4. Outfielder (anonym)**

Pembagian tempat atau posisi pemain (Suhartini, 2013) sebagai berikut:

- a. penjaga *base satu* (1st base) posisi 3,
- b. penjaga *base dua* (2nd base) posisi 4,
- c. Penjaga antara *base dua dan tiga* (shortstop) posisi 6,
- d. Penjaga *base tiga* (3rd base) posisi 5,
- e. penjaga luar terdapat di sebelah kiri (left fielder) posisi 7, 10
- f. Tengah (center) posisi 8, dan
- g. Kanan (right fielder) posisi 9.



**Gambar 7.5. Posisi Fielder (anonym)**

#### 4. Pemukul (*Batter*)

Tiap *batter* mempunyai kesempatan 3 kali strike dan 4 kali ball. 3 kali strike akan membuat *batter* mati “Strike Out” dan apabila 4 kali ball maka *batter* diperbolehkan jalan bebas ke arah *base* satu (free walk). Apabila *batter* berhasil memukul bola, *batter* akan berlari sekuat tenaga mencapai *base* satu sebelum bola pukulannya dikembalikan atau di tangkap oleh penjaga *base* satu.

Jika *batter* berhasil sampai di *base* satu sebelum penjaga *base* satu menangkap bola maka *batter* “safe” (Suhartini, 2013).

### D. Ukuran dan Dimensi Lapangan Sesuai Dengan Peraturan ISF

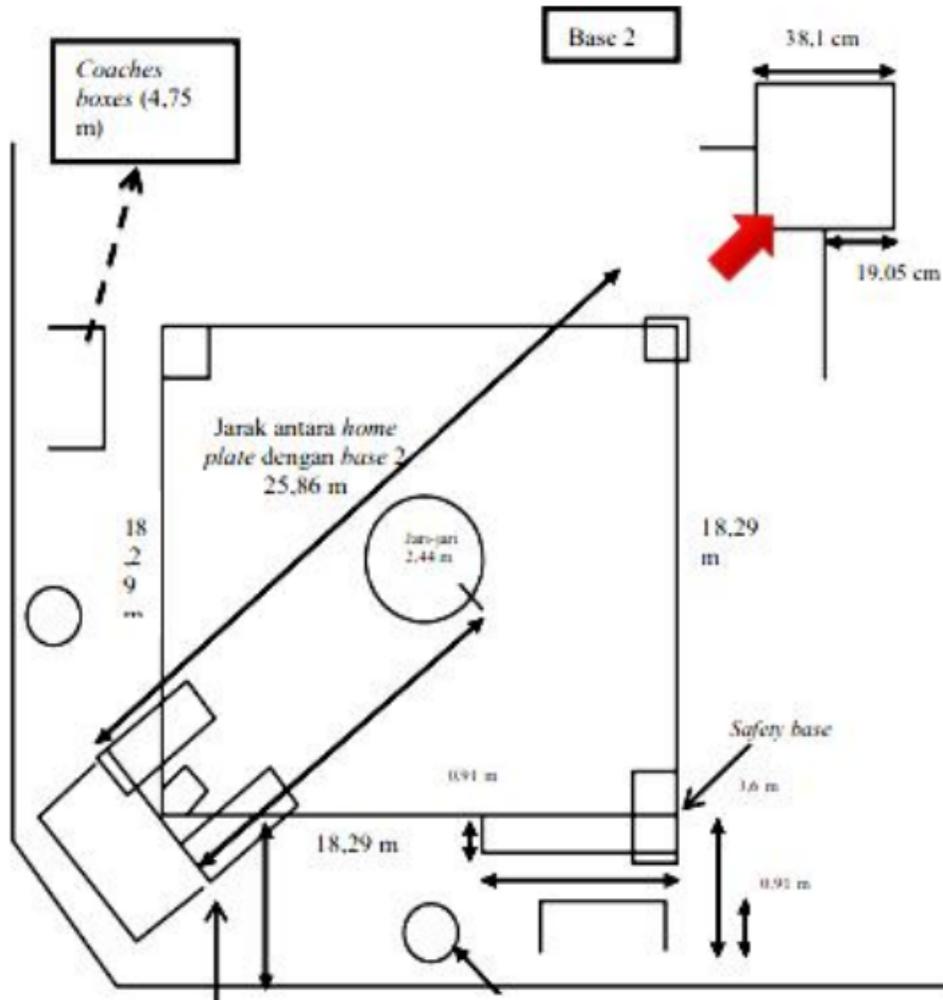
Berikut ini merupakan jarak yang diperlukan pemain *Softball* dalam bermain dilapangan berdasarkan kelompok usia yang telah ditetapkan oleh ISF (International *Softball* Federation, 2014).

**Tabel 7.2 Pembagian Jarak dalam permainan Softball**

Pembagian	Kelompok Umur	Base	Pitching	Pagar Pembatas Lapangan	Ukuran Bola
<b>Dewasa</b>					
<i>Fastpitch</i>	Laki-Laki	18.29m (60ft)	14.02m (46ft)	76.20m (250ft)	30.5cm (12inch)
<i>Fastpitch</i>	Perempuan	18.29m (60ft)	13.11m (43ft)	67.06m (220ft)	30.5cm (12inch)
<i>Slowpitch</i>	Laki-laki	19.81m (65ft)	15.24m (50ft)	91.44m (300ft)	30.5cm (12inch)
<i>Slowpitch</i>	Perempuan	19.81m (65ft)	15.24m (50ft)	83.82m (275ft)	27.9cm (11inch)
<i>Slowpitch</i>	Mahasiswa	19.81m (65ft)	15.24m (50ft)	83.82m (275ft)	30.5cm (12inch)
Pembagian	Kelompok Umur	Base	Pitching	Pagar Pembatas Lapangan	Ukuran Bola
<b>Anak-Anak</b>					
<i>Fastpitch</i>	Perempuan (≤19 th)	18.29m (60ft)	13.11m (43ft)	67.06m (220ft)	30.5cm (12 inch)
<i>Fastpitch</i>	Laki-Laki (≤19 th)	18.29m (60ft)	14.02m (46ft)	76.20m (250ft)	30.5cm (12 inch)
<i>Fastpitch</i>	Perempuan (≤16 th)	18.29m (60ft)	12.19m (40ft)	67.06m (220ft)	30.5cm (12 inch)
<i>Fastpitch</i>	Laki-Laki (≤16 th)	18.29m (60ft)	14.02m (46ft)	76.20m (250ft)	30.5cm (12 inch)
<i>Slowpitch</i>	Perempuan (≤19 th)	19.81m (65ft)	15.24m (50ft)	80.77m (265ft)	27.9cm (11 inch)
<i>Slowpitch</i>	Laki-Laki (≤19 th)	19.81m (65ft)	15.24m (50ft)	91.44m (300ft)	30.5cm (12 inch)
<i>Slowpitch</i>	Perempuan (≤19 th)	19.81m (65ft)	14.02m (46ft)	80.77m (265ft)	27.9cm (11 inch)
<i>Slowpitch</i>	Laki-Laki (≤19 th)	19.81m (65ft)	14.02m (46ft)	91.44m (300ft)	30.5cm (12 inch)

Berikut ini merupakan dimensi dan layout dari lapangan *Softball*, dimana jarak backstop dan letak lapangan bermain tidak akan berubah. Jika backstop diletakkan terlalu dekat dengan home plate, bola yang

melewati penangkap (*catcher*) akan kembali terlalu cepat. Namun jika *backstop* terlalu jauh dengan *home plate*, maka waktu yang dibutuhkan untuk mengejar bola lebih banyak. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



Gambar 7.6. Layout lapangan Softball (anonym)

## E. Rangkuman

Permainan *Softball* memiliki peraturan untuk diketahui oleh para pemain dan wasit (Umpire). Peraturan tersebut di antaranya meliputi pemain, penentuan

regu yang bertanding, permainan yang sah, inning, *pitcher*, *catcher*, strike, penentuan nilai atau skor, bola mati atau keluar, pemenang dll.

Administrasi pertandingan merupakan salah satu perlengkapan yang harus dipersiapkan pada pertandingan. Perlengkapan administrasi yang harus dipersiapkan pada permainan *Softball* adalah scoring (pencatatan hasil pertandingan).

Posisi pemain permainan *Softball* terdiri dari *batter*, *pitcher*, *catcher*, *in fielder*, *out fielder*, dan *shortstop*. Dimensi lapangan yang digunakan merupakan jarak yang diperlukan pemain *Softball* dalam bermain dilapangan berdasarkan kelompok usia

## F. Tes Formatif

- Permainan *Softball* dipimpin oleh seorang wasit yang disebut?
  - Refere
  - Line judgest
  - Umpire
  - Scorer
- Berapa jumlah infielder pada permainan *Softball*?
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
- Berapa jumlah *outfielder* dalam permainan *Softball*?
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6

4. Berapa kali kesempatan *batter* melakukan pukulan?
- a. 3 strike dan 4 ball
  - b. 5 strike dan 4 ball
  - c. 4 strike dan 3 ball
  - d. 6 strike dan 3 ball
5. Berapakah ukuran pembatas lapangan untuk dimensi anak-anak pada kategori fastpick putra usia 15 tahun?
- a. 72, 80 m
  - b. 80,77 m
  - c. 72, 20 m
  - d. 67, 06 m

# Bab VIII

## Strategi Permainan *Softball*

14

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami strategi penyerangan permainan *Softball*
2. Mengetahui dan memahami strategi bertahan permainan *Softball*

21

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Penyerangan permainan *Softball*, (B) Bertahan permainan *Softball*.

### A. Penyerangan

34

Taktik penyerangan dalam bermain *Softball* adalah siasat yang digunakan oleh regu yang mendapat giliran memukul, secara individu atau kelompok, untuk menyerang lawan dan berusaha memperoleh score atau nilai dan kemenangan dalam pertandingan. Untuk menentukan strategi sebelumnya harus dibicarakan antara team manager, coach dan pemain. Sedangkan pelaksanaannya dikoordinir oleh dua orang *base* coach yang menempatkan diri dekat dengan *base* 1 dan *base* 3, pada saat team mendapat giliran memukul.

Tugas *base coach* adalah memberikan tanda-tanda atau isyarat atau perintah, kepada pemukul atau pelari *base* yang akan menuju *base* di depannya dan *base* yang ditinggalkan agar dapat selamat serta memperoleh nilai. *Base coach* yang berdekatan dengan *base* 1 memberi petunjuk kepada pelari pada *base* 1 sampai dengan datang ke *base* 2 dan saat meninggalkan *base* 2. Sedangkan *base coach* pada *base* 3 memberi petunjuk dan perintah sejak datang ke *base* 3 Sampai home plate/home *base* (Parno, 1992).

Regu penyerang mendapat giliran memukul secara bergantian. Regu bertahan berusaha mematikan anggota regu yang mendapat giliran memukul. Regu yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (out) sebelum giliran memukul digantikan regu yang bertahan. Skor atau run dihasilkan dari seorang runner yang berlari menginjak semua *base* secara berurutan dan kembali menginjak home plate.

Pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak home plate mendapat satu angka. Dalam setiap pertandingan *Softball* durasi permainan adalah 7 *inning* atau lama waktu 2 jam. Pemenang permainan *Softball* adalah regu yang mencetak angka (run) terbanyak dalam *inning* yang telah ditentukan. Jika dalam *inning* yang ditentukan kedua regu seri atau tie break, maka terjadi *inning* tambahan yang dimainkan sampai salah satu regu keluar sebagai pemenang. Pada permulaan permainan, regu yang menjadi tuan rumah (home team) mendapat giliran melempar, sedangkan regu tamu

(visitor) mendapat giliran memukul. Beberapa Taktik penyerangan adalah sebagai berikut:

1. *Sacrifice Bunt* (Pukulan tanpa ayunan)

*Sacrifice bunt* adalah usaha *batter* melakukan pukulan ke arah *first, pitcher* atau *third base*, untuk membantu pelari menuju *base* di depannya. Jika ada pelari pada *base* pertama, agar dapat mencapai *base* dua, maka *batter* mengerakan pukulan ke arah *base* 1.

2. *Hit and Run* (Pukul dan Lari)

*Hit and run* adalah siasat yang dilakukan oleh *batter*, untuk agar *base runner* dapat maju beberapa *base* di depannya dengan selamat. *Hit and run* dikatakan berhasil jika dapat menyelamatkan palari dari *base* 1 mencapai 3.

3. *The Steal* (Mencuri Base)

*The Steal* adalah siasat yang dilakukan oleh pelari di *base*. Keberhasilan siasat saat ini dipengaruhi oleh kecepatan dan kejelian melihat pelepasan bola dari *pitcher*.

4. *Sacrifice Fly*

Teknik ini sangat tepat dilakukan pada saat pertandingan berlangsung sangat ketat, dilakukan sebelum terjadi dua mati atau selisih score tidak lebih dari 2, ada runner pada *base* 3, atau *base* 2 dan *base* 3 *Sacrifice fly* harus dilakukan oleh seorang *batter* yang baik, karena harus memukul bola melambung ke arah *outfield*.

## B. Betahan

Dalam permainan *Softball* khususnya regu bertahan, pemain-pemainnya dibagi dalam 2 kelompok besar sesuai dengan daerahnya masing-masing yaitu:

1. *Infielder* di daerah *infield* (daerah bujur sangkar yang dibatasi oleh garis-garis penghubung antara *home base* ke *first base*, *second base*, *third base* dan kembali ke *home base*).
2. *Outfielder* di daerah *outfield* (daerah yang dibatasi oleh garis-garis perpanjangan dari *home base* ke *first base* dan dari *home base* ke *third base* dan pagar belakang).

Masing-masing kelompok mempunyai system teknik pertahanan sendiri-sendiri sesuai dengan daerahnya masing-masing serta kebutuhannya. Sehingga dalam permainan *Softball* kita jumpai adanya dua macam strategi pertahanan yaitu strategi pertahanan *infield* dan *outfield*. Walaupun demikian mereka saling membantu dalam mempertahankan atau mematahkan serangan lawan. Ini berarti bahwa diantara mereka harus selalu ada kerja sama yang rapi dan kompak sehingga bias saling menutup kekurangan masing-masing selama permainan atau pertandingan berjalan.

Dengan demikian mereka akan merupakan satu keatuan yang tidak dapat dipisah-pisahkan atau dengan kata lain walaupun nampaknya terdiri dari dua kelompok akan tetapi pada hakekatnya satu. Secara

keseluruhan system pertahanan ini dapat dikelompokkan menjadi 3 macam system yaitu:

1. System pertahanan pendek (*Close system* atau disingkat *C-system*).
2. System pertahanan medium (*medium system* atau disingkat *M-system*).
3. System pertahanan jauh/dalam (*deep system* atau disingkat *D-system*)

Penggunaan system pertahanan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Close system* atau biasa disebut *C-position*, digunakan bila ada pelari di *base* ke III yang menentukan kemenangan atau keadaan sama atau draw (*tie game*) dan dalam keadaan kurang dari dua mati (*out*).
- b. *Medium system* atau *M-position*, merupakan posisi agak lebih aman, terutama jika menghadapi lawan yang suka melakukan pukulan pendek (*bunting*) dan untuk mencegah pelari di *base* tidak dapat maju ke *base* berikutnya atau digunakan untuk melakukan *double play* artinya mematikan 2 pelari sekaligus dalam waktu dan moment yang bersamaan dan berurutan. Misalnya ada pelari di *base* I dan hendak menuju ke *base* II sementara temannya memukul. Jika bolanya (hasil pukulan) dapat dikuasai oleh pemain lapangan, dengan cepat bola tersebut dilemparkan ke arah *base* II untuk mematikan

pelari dari *base* I kemudian sekaligus mematikan pelari yang menuju ke *base* I. Inilah yang dimaksudkan dengan double play.

- c. Deep system atau D-position, untuk menghadapi situasi tanpa/tidak ada pelari satupun di *base* sedangkan pemukulnya adalah pemukul jauh dan akurat (slugger), atau bias juga untuk menghadapi bila ada pelari di *base* II dan III dalam keadaan 2 mati (out), sehingga kemungkinan lawan untuk mendapatkan nilai sangat kecil atau sebaliknya besar kemungkinan bagi regu lapangan untuk mematikan lawan. Sebab dalam keadaan seperti ini pihak lawan ada kecenderungan untuk memukul bola sejauh mungkin.

Mengingat keadaan yang begitu aneka ragam dan perubahan situasi permainan yang begitu cepat, maka dari ketiga posisi pertahanan tersebut selalu dikombinasikan selama pertandingan berlangsung.

### C. Rangkuman

Taktik penyerangan dalam bermain *Softball* adalah siasat yang digunakan oleh regu yang mendapat giliran memukul, secara individu atau kelompok, untuk menyerang lawan dan berusaha memperoleh score atau nilai dan kemenangan dalam pertandingan. Taktik penyerangan meliputi pukulan tanpa ayunan, pukul dan

lari, mencuri *base*, dan memukul bola melambung tinggi kearah *outfield*.

Infielder di daerah *infield* (daerah bujur sangkar yang dibatasi oleh garis-garis penghubung antara *home base* ke *first base*, *second base*, *third base* dan kembali ke *home base*). *Outfielder* di daerah *outfield* (daerah yang dibatasi oleh garis-garis perpanjangan dari *home base* ke *first base* dan dari *home base* ke *third base* dan pagar belakang).

System yang digunakan dalam taktik bertahan permainan *Softball* meliputi System pertahanan pendek (*Close system* atau disingkat *C-system*). System pertahanan *medium* (*medium system* atau disingkat *M-system*). System pertahanan jauh/dalam (*deep system* atau disingkat *D-system*)

#### D. Tes Formatif

1. Dalam permainan *Softball* pengaturan strategi dilakukan oleh?
  - a. Manager, Coach dan b. Coach  
Pemain
  - c. Manager
  - d. Pemain
2. Pelatih atau koordinator pelaksana pendamping pertandingan dinamakan?
  - a. Official
  - b. Manager
  - c. *Base coach*
  - d. Trainer

3. Berikut yang merupakan dari taktik penyerangan permainan *Softball*?
- a. Outfielder
  - b. Home plate
  - c. Infielder
  - d. Hit and Run
4. Usaha *batter* melakukan pukulan ke arah *first*, *pitcher* atau *third base*, untuk membantu pelari menuju *base* di depannya disebut?
- a. *Sacrifice Bunt*
  - b. *Hit and Run*
  - c. *The Steal*
  - d. *Sacrifice Fly*
5. Sistem pertahanan jauh atau dalam (*deep system*) disingkat menjadi?
- a. D-system
  - b. C-system
  - c. M-system
  - d. P-system

# Bab IX

## Hasil-Hasil Penelitian Permainan *Softball*

14

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui dan memahami hasil-hasil penelitian dan pengembangan permainan *Softball*
2. Mengetahui dan memahami jenis latihan dan permainan dari hasil penelitian untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan permainan *Softball*
3. Mengetahui dan memahami metode-metode yang digunakan dalam melakukan penelitian pada permainan *Softball*

Deskripsi materi: contoh-contoh hasil penelitian yang pernah dilakukan untuk meningkatkan dan mengembangkan permainan *Softball*.

**Berikut hasil-hasil penelitian tentang permainan *Softball*.**

- A. Judul penelitian “Pengembangan Permainan Olahraga *Softball* Melalui Modifikasi *Swing Kasball* Siswa SMA N 1 Limbangan”.

Penelitian dilakukan oleh Novagita Sularjo Putri, Endang Sri Hanani, Mohammad Annas. Penelitian dilakukan pada tahun 2012 dan dipublikasikan

dijurnal *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, Vol 1 No 2.

Permasalahan penelitian adalah: 1) Bagaimana hasil pengembangan permainan olahraga *Softball* melalui modifikasi *swingkasball* 2) Bagaimana efektifitas pembelajaran pengembangan permainan olahraga *Softball* melalui modifikasi *swingkasball*.

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Mengetahui hasil pengembangan permainan olahraga *Softball* melalui modifikasi *swingkasball*, 2) Mengetahui efektivitas pengembangan permainan olahraga *Softball* melalui modifikasi *swingkasball*.

Hasil uji coba lapangan menunjukkan tanggapan siswa pada produk modifikasi permainan *swingkasball* yang meliputi aspek psikomotor, kognitif dan afektif juga sudah baik (88,7%) dan aktivitas siswa dalam pembelajaran juga meningkat ditunjukkan dari adanya peningkatan denyut nadi dari sebelum dan sesudah pembelajaran sebesar 73,16%.

Simpulan: 1) Permainan *swingkasball* yang dikembangkan dapat diterima dan dilaksanakan dalam proses pembelajaran pada siswa kelas XI SMA, dan 2) Pengembangan permainan *swingkasball* efektif untuk pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas XI IPS 2 SMA N 1 Limbangan.

Saran yang dapat diajukan yaitu: 1) Guru pendidikan jasmani hendaknya mempertimbangkan penggunaan produk modifikasi permainan

swingkasball sebagai alternatif dalam menyampaikan pembelajaran *Softball*, 2) Perlu sebuah pengembangan yang lebih lanjut disesuaikan dengan kondisi fasilitas yang tersedia di sekolah.

- B. Judul penelitian “Pengaruh Latihan *Soft Toss Ball* terhadap Hasil Pukulan Dalam Cabang Olahraga *Softball*”.

Penelitian dilakukan oleh Qory Jumrotul Aqobah, Masnur Ali, Arifin Ika Nugroho. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021 dan dipublikasikan di jurnal *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, Vol 10, No 1.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan dalam olahraga *Softball*.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen one grup pretest-posttest desain. Sampel dalam penelitian ini adalah tim *Softball* Putra Kota Cilegon dengan karakteristik berusia 14-19 tahun teknik purposive random sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil pukulan menggunakan instrumen produktivitas hitting komtek PB Perbasasi. Teknik analisis Uji beda yang digunakan menggunakan uji paired sample-t-test.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest memiliki nilai  $t$  hitung sebesar 4.76 sedangkan  $t$  tabel adalah 2.98 maka  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel, maka dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model latihan menggunakan latihan soft toss ball terhadap hasil pukulan dan besarnya peningkatan hasil pukulan tim *Softball* setelah diberi latihan soft toss ball adalah 13.33%

C. Judul penelitian “Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Melempar Dan Menangkap Dalam Hasil Belajar Permainan *Softball*”.

Penelitian dilakukann oleh Aser Paul Nainggolan dan Rizki Bastanta B. Manalu. Penelitian dilakukan pada tahun 2020 dan dipublikasikan pada jurnal *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Vol 4 No 1*.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) pembelajaran gerak dasar melempar dan menangkap belum berjalan dengan maksimal, 2) Hampir sebagian besar siswa merasa kurang percaya diri, 3) Media pembelajaran yang digunakan oleh guru sesungguhnya kurang variatif, 4) Sarana dan prasarana sekolah yang memadai untuk mengembangkan model pembelajaran.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil siswa melalui model pembelajaran *Softball* dengan menggunakan alat bantu modifikasi. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan informasi mendalam tentang penerapan permainan *Softball* menggunakan pendekatan alat modifikasi.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dan objek pada penelitian adalah seluruh peserta didik kelas Siswa kelas VII di SMP Cahaya Pengharapan Abadi, yang berjumlah 32 peserta didik. Teknik pengumpulan data digunakan adalah tes, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di tiga siklus.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa modifikasi alat bantu pembelajaran melempar dan menangkap mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII SMP Cahaya Pengharapan Abadi sebesar 14 siswa (44%) yang tuntas. Sedangkan jika dilihat dari siswa yang belum tuntas pada siklus II sebanyak hanya tersisa sebesar 5 siswa (15.63%) belum tuntas jika dibandingkan dengan siklus I yaitu sebanyak 18 siswa (56%) yang belum tuntas mampu menerapkan permainan melempar dan menangkap *Softball*. Sehingga disimpulkan bahwa pada siklus II nilai ketuntasan sebesar 84%.

50

- D. Judul penelitian “Pengaruh Aktifitas Fisik Maksimal Terhadap Jumlah Leukosit Dan Hitung Jenis Leukosit Pada Atlet *Softball*”.

Penelitian dilakukan oleh Deni Rahman Marpaung, Fajar Apollo Sinaga, Wiwik Rismadayanti, Mandike Ginting, Khairani Fitri. Penelitian dilakukan pada tahun 2018 dan dipublikasikan di jurnal *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* Vol 2 No 1.

Aktifitas fisik maksimal dapat mempengaruhi kesehatan dan performance atlet akibat meningkatnya produksi radikal bebas di dalam tubuh.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh aktifitas fisik maksimal terhadap jumlah leukosit dan hitung jenis leukosit pada Atlet *Softball* Putri Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan penelitian one group pretest posttest. Jumlah sampel berjumlah 11 orang. Pengukuran kadar leukosit dan hitung jenis leukosit dilakukan sebelum dan setelah melakukan aktifitas fisik maksimal.

Hasil penelitian diperoleh rerata jumlah leukosit pretest 8,37 dan posttest sebesar 13,03; rerata jumlah neutrofil pretest 56,45 dan posttest 46,27; rerata jumlah limfosit pretest 33,27 dan posttest 42,90; rerata monosit pretest 6,45 dan posttest 7,63; rerata jumlah eosinofil pretest 3,81 dan posttest 3,18. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa aktifitas fisik maksimal dapat meningkatkan jumlah leukosit dan limfosit secara signifikan sedangkan jumlah monosit meningkat tetapi tidak signifikan. Aktifitas fisik maksimal dapat menurunkan hitung jenis neutrofil dan eosinofil, sedangkan hitung jenis basofil tidak ada perubahan. Kesimpulan penelitian adalah aktifitas fisik maksimal dapat mempengaruhi jumlah leukosit dan hitung jenis leukosit.

E. Judul penelitian “Pengembangan Instrumen Tes Untuk Mengukur Ketepatan Pukulan Ke Target Dalam Olahraga *Softball*”.

Penelitian dilakukan oleh Khairurraziqin dan Abdul Harris Handoko. Penelitian dilakukan pada tahun 2020 dan dipublikasikan di jurnal *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* Vol 2 No 1.

*Softball* pada awalnya adalah merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh Sembilan orang pemain dengan kedudukan dan kemampuan yang tidak sama, *Softball* di Indonesia baru berkembang beberapa dekade ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengembangan instrument tes untuk mengukur ketepatan pukulan ke target dalam olahraga *Softball*.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (research and development), yang berarti penelitian ini merupakan penelitian yang berorientasi pada produk. Pengembangan tes ini dilakukan melalui tahapan: pendahuluan, melakukan pengembangan, melakukan pengembangan produk, evaluasi produk, dan hasil akhir berupa buku pedoman tes ketepatan pukulan ke target dalam Olahraga *Softball*, Data dikumpulkan melalui tes, kuesioner dan wawancara. Data berupa hasil penilaian mengenai kualitas produk, saran untuk perbaikan, serta data kualitatif lainnya. Data kuantitatif dianalisis dengan statistic deskriptif.

Saran saran yang diperoleh digunakan untuk merevisi produk.

Hasil penilaian kualitas produk pengembangan tes ketepatan pukulan ke target dalam olahraga Softball ini sangat Layak dengan skor rerata 4,7, dan rerata persentase skor 94%. Validitas dan reliabilitas tes yang didapatkan dari hasil uji coba adalah validitas "0,448" reliabilitas "0,697", Berdasarkan hasil penilaian tersebut, produk pengembangan instrument tes untuk mengukur ketepatan pukulan ke target dalam olahraga Softball ini layak digunakan sebagai instrument tes untuk mengukur ketepatan pukulan ke target dalam olahraga Softball yang baku.

- 46
- F. Judul penelitian "*Analysis Of Hitting Softball And Baseball*".

Penelitian dilakukan oleh Dikdik Fauzi Dermawan, Hernawan, Hidayat Humaid, Firmasyah Dlis, Dhika Bayu Mahardhika, Akhmad Dimiyati. Pada tahun 2021 dan dipublikasikan di jurnal *Palarch's Journal Of Archaeology Of Egypt/Egyptology* Vol 18 No 4.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan memukul softball dan baseball dari sebuah "sistem satu dimensi", yang didasarkan pada klasifikasi keterampilan gerakan.

Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan studi kepustakaan. Hasil studi menemukan bahwa, klasifikasi memukul berdasarkan ukuran otot utama yang diperlukan menunjukkan

penggunaan otot berdasarkan fase memukul lebih besae. Berdasarkan kekhususan dimana tindakan dimulai dan berakhir, memukul ada titik awal dan akhir mekanik. klasifikasi keterampilan gerak berdasarkan kestabilan lingkungan secara konteks, dipengaruhi oleh lingkungan yang bergerak dimana bola yang dilempar oleh pelempar memiliki letak yang berbeda pada setiap lemparannya, sehingga lemparan *pitcher* tidak dapat diprediksi.

Kesimpulan berdasarkan ukuran klasifikasi diperlukan primer otot. Memukul adalah keterampilan motorik kasar, klasifikasi kekhususan di mana tindakan awal dan akhir memukul adalah keterampilan motorik diskrit, dan berdasarkan stabilitas konteks lingkungan, memukul adalah keterampilan terbuka.

G. Judul penelitian "*The Science of Softball, Implications for Performance and Injury Prevention*".

Peneltian dilakukan oleh Nicholas Flyger, Chris Button, and Neetu Rishiraj. Dilakkukan pada tahun 2006. Dan dipublikasikan dijurnal international Sports Medicine Vol 36 No 9.

Olahraga softball telah mencapai popularitas di seluruh dunia selama kurang lebih 100 tahun, pertimbangan prinsip-prinsip ilmiah yang mendasari softball ada dimasa dahulu. Jelas bahwa berbagai keterampilan motorik yang terkait dengan softball, seperti pitching, *batting* dan fielding,

menempatkan persepsi dan fisik yang cukup besar tuntutan pada pemain. Masing-masing kategori keterampilan ini diperiksa secara lebih rinci dengan meninjau prinsip-prinsip biomekanik yang terkait dengan kinerja terampil.

Untuk pitching, sejumlah informasi tertentu dapat diperoleh dari penelitian bisbol; Namun, teknik ketiak yang dibutuhkan oleh softball menempati posisi tertinggi beban pada lengan dan bahu selama fase akselerasi dan menurun dari mengayun. Analisis sudut dari ayunan lengan menunjukkan bahwa pemukul elit memiliki sekitar 200 ms untuk memutuskan apakah akan berayun, dan kira-kira sama durasi untuk menyelesaikan ayunan (menghasilkan kecepatan lengan yang dilaporkan hingga 40 m/detik).

Penelitian yang dilakukan pada lapangan telah terbatas pada pertimbangan: gaya lempar yang diadopsi dalam permainan. Berbagai teknik melempar diadopsi dalam jalannya permainan biasa tetapi pemain elit biasanya mengadopsi teknik pistol saat kembali ke *base* secepat mungkin. Data diperoleh dari National Asosiasi Pelatihan Atletik menunjukkan tingkat insiden cedera yang serupa di softball seperti dalam bisbol. Sekitar 17% cedera dialami oleh *pitcher* dan sekitar 25% dari semua cedera terletak di lengan bawah/pergelangan tangan/segmen sendi tangan. Ilmu olahraga dan penelitian kedokteran olahraga memiliki potensi

untuk berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kinerja dan cedera pencegahan di masa depan

64

H. Judul penelitian “*Analisis Perancangan Bisnis Baseball Dan Softball Homerun Batting Center*”.

Penelitian dilakukan oleh Gerald Ariff. Dilakukan pada tahun 2011. Dan dipublikasikan di jurnal *Journal of Business Strategy and Execution*, vol 3 No 2.

Olahraga merupakan kegiatan sehat yang dapat menyegarkan tubuh. Beberapa orang menganggap olahraga sebagai hobi yang harus dilakukan setiap minggu, sementara yang lain menganggap olahraga sebagai bagian yang lebih teratur dari gaya hidup mereka, dan ada bahkan mereka yang menjadikannya sebagai profesi mereka. Penduduk perkotaan sangat membutuhkan kegiatan tersebut untuk menjaga tubuh agar tetap fit dan sehat, dan mulai menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup mereka. Gaya hidup ini adalah tidak dibatasi oleh usia atau jenis kelamin tetapi didominasi oleh kalangan menengah ke atas populasi kelas.

*Baseball* dan *softball* adalah salah satu jenis olahraga yang dilakukan dalam tim atau kelompok. Olahraga ini berasal dari Amerika Serikat dan sangat populer di sana, Jepang, dan Chili. *Bisbol* dan *sofbol* merupakan olahraga yang belum begitu populer di Indonesia, dibandingkan dengan sepak bola, bulu

tangkis, dan bola voli. Walaupun demikian, Tim bisbol dan softball Indonesia telah menorehkan prestasi seperti sebagai memenangkan piala divisi 2 Asia pada tahun 2001 dan menang di Asia-wilayah Pasifik pada tahun 2006.

Model bisnis ini menekankan penciptaan dan pengenalan tren untuk meningkatkan eksposur olahraga bisbol dan softball di Masyarakat Indonesia dengan format '*batting center*' yang sederhana dan praktis, dilengkapi dengan fasilitas café 24 jam sebagai tempat berkumpul, bersantai, dan mengobrol. Desain model bisnis melalui dua inti fase, yaitu konsep bisnis dan desain akhir secara keseluruhan. NS konsep bisnis kemudian dikembangkan dengan lebih detail ke dalam bisnis rencana dan desain akhir dari prototipe.

## Glosarium

<i>Base</i>	: Tempat berhenti pelari setelah melakukan pukulan
<i>Batt</i>	: Alat pukul
<i>Batter</i>	: Pemukul
<i>Bunt</i>	: Pukulan tanpa ayunan
<i>Catcher</i>	: Penangkap bola
<i>Choking Up</i>	: Mengacungkan pemukul
<i>Fast picth</i>	: Lemparan bola dengan kecepatan maksimum
<i>Fielder</i>	: Penjaga
<i>Fly ball</i>	: Usaha untuk menguasai bola dengan glove
<i>Glove</i>	: Sarung tangan
<i>Grip</i>	: Pegangan pemukul
<i>Ground ball</i>	: Bola bawah
<i>Home base</i>	: Tempat untuk memukul bola,
<i>Home plate</i>	: Bagian 5-sisi karet yang berfungsi sebagai salah satu dari empat basa
<i>Home run</i>	: Pukulan melambung melewati batas luar
<i>Infielder</i>	: Penjaga area dalam
<i>Inning</i>	: Putaran
<i>Modified</i>	: Kecepatan lemparan sedang.
<i>Pitch</i>	
<i>On Deck</i>	: Tempat berdiri sebelum mendapat giliran memukul.
<i>Circle</i>	

<b><i>Outfielder</i></b>	: Penjaga area luar
<b><i>Pitcher</i></b>	: Pelempar bola
<b><i>Stance</i></b>	: Sikap awal
<b><i>Sidearm</i></b>	: Lemparan samping
<b><i>Sliding</i></b>	: Cara untuk mencapai <i>base</i> dengan meluncurkan badan
<b><i>Slingshot</i></b>	: Melempar bola tanpa putaran lengan
<b><i>Slow Pitch</i></b>	: Lemparan bola pelan dan melambung
<b><i>Striding</i></b>	: Mengangkat kaki ke arah samping depan
<b><i>Strike</i></b>	: Kesalahan seorang pemukul pada saat menerima bola dari <i>pitcher</i>
<b><i>Strike zone</i></b>	: Daerah sasaran
<b><i>Swing</i></b>	: Ayunan
<b><i>Windmill</i></b>	: Melempar bola dengan putaran ayunan lengan.

# Daftar Pustaka

- Ariff G. 2011. Analisis Perancangan Bisnis *Baseball* Dan *Softball* Homerun *Batting Center*. *Journal of Business Strategy and Execution*, vol 3 No 2.
- Anonym. 2019. Tiga Teknik Melempar Bola Permainan *Softball*. <https://soalterbaru.com/3-teknik-melempar-bola-permainan-Softball.html>. Diakses pada 27 November 2021.
- Aqobah Q, et all. 2021. Pengaruh latihan soft toss ball terhadap hasil pukulan dalam cabang olahraga *Softball*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, Vol 10, No 1.
- Christiana S. 2011. Petunjuk praktis bermain *Softball*. Wineka Ilmu. Malang.
- Flyger N, et all. 2006. The Science of Softball, Implications for Performance and Injury Prevention. *Sports Medicine* Vol 36 No 9.
- Hermawan D F et all. 2021. Analysis Of Hitting Softball And *Baseball*. *Palarch's Journal Of Archaeology Of Egypt/Egyptology* Vol 18 No 4.
- Hestty P. Utami. 2008. Permainan Kasti dan Sejenisnya. Jakarta: Ganeca Exact
- KBRI. 2019. Indonesia Raih Dua Gelar pada Kejuaraan *Softball* Internasional di Brunei. [https://IndonesiaRaihDuaGelarpadaKejuaraanSoftballInternasionaldiBrunei\(kemlu.go.id\)](https://IndonesiaRaihDuaGelarpadaKejuaraanSoftballInternasionaldiBrunei(kemlu.go.id)). diakses pada tanggal 23 November 2021.

- Khairurraziqin dan Handoko A. 2020. Pengembangan Instrumen Tes Untuk Mengukur Ketepatan Pukulan Ke Target Dalam Olahraga *Softball*. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* Vol 2 No 1.
- Marpaung D, et all. 2018. Pengaruh Aktifitas Fisik Maksimal Terhadap Jumlah Leukosit Dan Hitung Jenis Leukosit Pada Atlet *Softball*. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* Vol 2 No 1.
- Mukholid A. 2004. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Yudhistira
- Nainggolan A P dan Manalu R B. 2020. Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Melempar Dan Menangkap Dalam Hasil Belajar Permainan *Softball*. *Jurnal Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* Vol 4 No 1.
- Nurjanah S. 2016. Teknik Dasar Permainan *Softball*.  
<https://aturanpermainan.blogspot.com/2016/09/teknik-dasar-permainan-Softball-beserta-gambarnya.html>. Diakses pada tanggal 27 Novembar 2021.
- Parno, 1992. Olahraga Pilihan *Softball*. Jakarta: Depdikbud
- Putri N S, et all. 2012. Pengembangan Permainan Olahraga *Softball* Melalui Modifikasi Swingkasball Siswa SMA N 1 Limbangan. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, Vol 1 No 2.

- Rachman. 2007. Pengembangan Alat Evaluaasi Keterampilan bermain *Softball* Berbasis Autentic. Olahraga
- Suhartini. 2013. Mengenal Olahraga *Softball*. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi. FIK UNY.
- Susworo A. 2013. Pedoman Identifikasi Pemanduan Bakat Isreguewa. Yogyakarta. Imperium Yogyakarta.
- Steven M. Tellefsen. 2007. Coaching Youth *Softball* Fourth Edition. Australia: Human Kinetics
- Rainer, et all. 2014. Complite Guide to Slowpitch *Softball*.United States of America: Human Kinetics
- Rick Noren. 200
- Widyastuti E. 2013. *Softball* dan *Baseball*. Semarang: Aneka Ilmu

## Riwayat Penulis



Edi Irwanto dilahirkan di kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur, tepatnya di Dusun Gumukrejo Rt 02/Rw 01, Desa Sidorejo, Kec Purwoharjo, pada tanggal 24 Mei 1988, putra kedua dari empat bersaudara pasangan Bapak Daliman dan Ibu Nurwarni.

Pendidikan Sekolah Dasar SD Negeri Sidorejo IV tahun 1995-2001, SMPN 1 Purwoharjo tahun 2001-2004, SMA PGRI Purwoharjo 2004-2007. Selanjutnya, penulis melanjutkan studi strata-1 di IKIP Budi Utomo Malang, mengambil program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2007-2011. Selanjutnya penulis menempuh program Magister Pendidikan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang pada tahun 2012-2014.

Mulai tahun 2015 sampai saat ini sebagai dosen tetap program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Olahraga Kesehatan (FOK) di Universitas PGRI Banyuwangi. Penulis mengampu beberapa matakuliah praktikum yang salah satunya adalah matakuliah *Softball*. Penulis dipercaya mengampu matakuliah *Softball* mulai tahun 2018.



Edi Irwanto dilahirkan di kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur, tepatnya di Dusun Gumukrejo Rt 02/Rw 01, Desa Sidorejo, Kec Purwoharjo, pada tanggal 24 Mei 1988, putra kedua dari empat bersaudara pasangan Bapak Daliman dan Ibu Nurwarni.

Pendidikan Sekolah Dasar SD Negeri Sidorejo IV tahun 1995-2001, SMPN 1 Purwoharjo tahun 2001-2004, SMA PGRI Purwoharjo 2004-2007. Selanjutnya, penulis melanjutkan studi strata-1 di IKIP Budi Utomo Malang, mengambil program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 2007-2011. Selanjutnya penulis menempuh program Magister Pendidikan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang pada tahun 2012-2014.

Mulai tahun 2015 sampai saat ini sebagai dosen tetap program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Olahraga Kesehatan (FOK) di Universitas PGRI Banyuwangi. Penulis mengampu beberapa matakuliah praktikum yang salah satunya adalah matakuliah *Softball*. Penulis dipercaya mengampu matakuliah *Softball* mulai tahun 2018.

Penerbit K-Media  
Bantul, Yogyakarta  
kmediacorp  
kmedia.cv@gmail.com  
www.kmedia.co.id



# Buku Ajar Permainan Softball\_K media

## ORIGINALITY REPORT

25%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://kelompokm2.wordpress.com">kelompokm2.wordpress.com</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://abstrak.uns.ac.id">abstrak.uns.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://garuda.kemdikbud.go.id">garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://www.kompas.com">www.kompas.com</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://nesia.ir">nesia.ir</a> Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
7	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://arif8236.wordpress.com">arif8236.wordpress.com</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://anzenterabyte.blogspot.com">anzenterabyte.blogspot.com</a> Internet Source	1%
10	<a href="http://sinta.unud.ac.id">sinta.unud.ac.id</a> Internet Source	1%
11	<a href="http://1library.net">1library.net</a> Internet Source	1%
12	<a href="http://ejournal.unsri.ac.id">ejournal.unsri.ac.id</a> Internet Source	1%
13	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	1%

---

14	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	1 %
15	<a href="#">Submitted to Universitas Musamus Merauke</a> Student Paper	1 %
16	<a href="http://olahragapedia.com">olahragapedia.com</a> Internet Source	1 %
17	<a href="http://prosiding.upgris.ac.id">prosiding.upgris.ac.id</a> Internet Source	1 %
18	<a href="http://pendidikanjasmani96.blogspot.com">pendidikanjasmani96.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://repository.uinsu.ac.id">repository.uinsu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://phunsukhwang.blogspot.com">phunsukhwang.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://fik.um.ac.id">fik.um.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://online-journal.unja.ac.id">online-journal.unja.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://id.wikipedia.org">id.wikipedia.org</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://mafiadoc.com">mafiadoc.com</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://www.scilit.net">www.scilit.net</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://journal.unnes.ac.id">journal.unnes.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://fr.scribd.com">fr.scribd.com</a> Internet Source	<1 %

---

[son-show.xyz](http://son-show.xyz)

29	Internet Source	<1 %
30	<a href="http://www.bospedia.com">www.bospedia.com</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://lib.unnes.ac.id">lib.unnes.ac.id</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://www.sonora.id">www.sonora.id</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://informasisemuajenis.blogspot.com">informasisemuajenis.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
35	<a href="http://as-wait.icu">as-wait.icu</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
37	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	<1 %
38	<a href="http://fliphtml5.com">fliphtml5.com</a> Internet Source	<1 %
39	<a href="http://sman3simpanghilir.sch.id">sman3simpanghilir.sch.id</a> Internet Source	<1 %
40	<a href="http://alpanowner.blogspot.com">alpanowner.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
41	<a href="http://qomarabriel.wordpress.com">qomarabriel.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
42	<a href="http://windaapriliah1998.blogspot.com">windaapriliah1998.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
43	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
44	<a href="http://ringkasannku.blogspot.com">ringkasannku.blogspot.com</a>	

Internet Source

<1 %

45

[www.gurupendidikan.co.id](http://www.gurupendidikan.co.id)

Internet Source

<1 %

46

[www.archives.palarch.nl](http://www.archives.palarch.nl)

Internet Source

<1 %

47

[www.coursehero.com](http://www.coursehero.com)

Internet Source

<1 %

48

[moam.info](http://moam.info)

Internet Source

<1 %

49

[www.e-kelas.com](http://www.e-kelas.com)

Internet Source

<1 %

50

[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

Internet Source

<1 %

51

[pusatinformasi212.blogspot.com](http://pusatinformasi212.blogspot.com)

Internet Source

<1 %

52

[priantosmansa.wordpress.com](http://priantosmansa.wordpress.com)

Internet Source

<1 %

53

[wisnuadi.com](http://wisnuadi.com)

Internet Source

<1 %

54

[husnuahmad.blogspot.com](http://husnuahmad.blogspot.com)

Internet Source

<1 %

55

Submitted to Universitas Pendidikan  
Indonesia

Student Paper

<1 %

56

[www.sekolahmuonline.com](http://www.sekolahmuonline.com)

Internet Source

<1 %

57

[docobook.com](http://docobook.com)

Internet Source

<1 %

58

[www.seputarpengetahuan.co.id](http://www.seputarpengetahuan.co.id)

Internet Source

<1 %

59	<a href="http://journal.unj.ac.id">journal.unj.ac.id</a> Internet Source	<1 %
60	<a href="http://alrizalpjok.blogspot.com">alrizalpjok.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
61	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
62	<a href="http://jurnal.unimed.ac.id">jurnal.unimed.ac.id</a> Internet Source	<1 %
63	<a href="http://www.online-journal.unja.ac.id">www.online-journal.unja.ac.id</a> Internet Source	<1 %
64	<a href="http://www.semanticscholar.org">www.semanticscholar.org</a> Internet Source	<1 %
65	<a href="http://arifinstitpsw.blogspot.com">arifinstitpsw.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
66	<a href="http://idoc.pub">idoc.pub</a> Internet Source	<1 %
67	<a href="http://pdfslide.net">pdfslide.net</a> Internet Source	<1 %
68	<a href="http://static.buku.kemdikbud.go.id">static.buku.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	<1 %
69	<a href="http://upi-yptk.ac.id">upi-yptk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
70	<a href="http://www.ffbsc.org">www.ffbsc.org</a> Internet Source	<1 %
71	<a href="http://garuda.ristekdikti.go.id">garuda.ristekdikti.go.id</a> Internet Source	<1 %
72	<a href="http://jurnal.fkip.uns.ac.id">jurnal.fkip.uns.ac.id</a> Internet Source	<1 %
73	<a href="http://live-look-no.icu">live-look-no.icu</a> Internet Source	<1 %

[sbobet.gs](http://sbobet.gs)

74	Internet Source	<1 %
75	<a href="http://www.studocu.com">www.studocu.com</a> Internet Source	<1 %
76	<a href="http://engkoskosasih.wordpress.com">engkoskosasih.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
77	<a href="http://eprints.uad.ac.id">eprints.uad.ac.id</a> Internet Source	<1 %
78	<a href="http://klikgugel.blogspot.com">klikgugel.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
79	<a href="http://mhdiqbal21.wordpress.com">mhdiqbal21.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
80	<a href="http://scdc.binus.ac.id">scdc.binus.ac.id</a> Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On