Pengertian Softball

Sofbol atau ***softball*** adalah *olahraga bola* beregu yang terdiri dari 2 tim. Permainan sofbol lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. Sofbol merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol (*baseball*) atau *hardball*. Bola sofbol saat ini berdiameter 28-30,5 sentimeter; bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (*batter*) dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*).

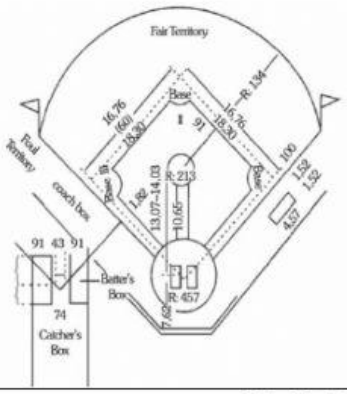
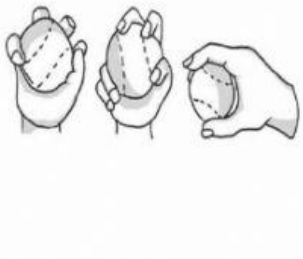
Terdapat sebuah regu yang berjaga (*defense*) dan tim yang memukul (*offense*). Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (*run*) dengan cara memutari tiga seri marka (*base*) pelari hingga menyentuh marka akhir yaitu *home plate*. Cabang olahraga Softball boleh dikatakan olahraga yang paling digemari anakanak 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.

Teknik Dasar Permainan Softball Dan Peralatan Pemain Softball

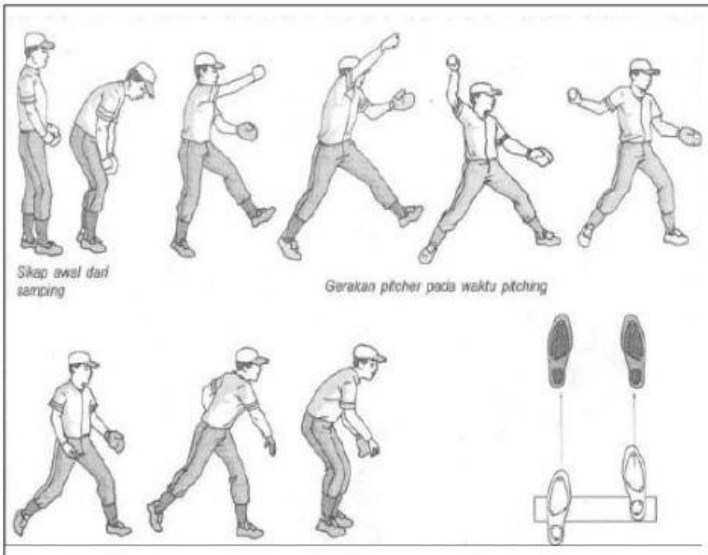
berikut beberapa teknik dasar dan peralan softball yang harus dikuasai oleh seseorang permainan softball :

Peralatan Pemain Softball	
	**Bats atau pukulan.** Pemukul Softball yang terbuat dari bahan alumunium berbentuk bulat dengan bagian pegangan yang lebih kecil. Diameter: 2¼ inchi Panjang: 34 inchi atau 86,4 sentimeter Bahan kayu: atau logam Safety grip: 15 inchi (karet)
	**Ball atau bola** Berat: 6 sampai 7 ons Keliling: 11 7/8 sampai dengan 12 1/8 inchi
	**Gloves (sarung tangan)** Pada bagian antara jari telunjuk dengan ibu jari terdapat anyaman untuk menahan bola supaya tidak terlepas dari tangan. Gloves: untuk semua jenis pemain. Mits: Jenis mits hanya dipakai oleh first basemant dan catcher

LIVEWORKSHEETS

	**Body Protector dan Helmet** Untuk melindungi kepala menggunakan helem, dan untuk melindungi bagian tubuh menggunakan body protector. Body protector biasanya hanya digunakan oleh catcher atau penangkap bola. Bases (Tempat hinggap) Untuk melindungi kepala menggunakan helem, dan untuk melindungi bagian tubuh menggunakan body protector. Body protector biasanya hanya digunakan oleh catcher atau penangkap bola. Bases (Tempat hinggap)
	**Home plate** Bentuknya pipih Dibuat dari karet atau kayu. Warnanya biasanya putih.
	**Ukuran Lapangan Softball** Lapangan softball memiliki bentuk bujur sangkar, yaitu ukuran lapangan softball adalah seperti diatas. Jarak lempar ke home base: 13,07 meter Panjang setiap sisi: 16, 76 meter Pitcher plate (ukuran tempat pelempar) 60x15cm.
Teknik Dasar Permainan Softball	
	**Teknik Memegang Bola** Cara memegang bola softball itu tergantung dari besar atau kecilnya ukuran tangan yang akan melempar bola. Jika ukuran tanganya kecil maka dengan cara jari-jari yang pendek biasanya bola dipegang menggunakan 3 sampai 4 jari. Dan jari yang digunakan untuk memegang bola harus renggang. Dan jika ukuran tanganya besar maka bola bisa dilempar dengan cara 2 jari.

LIVEWORKSHEETS



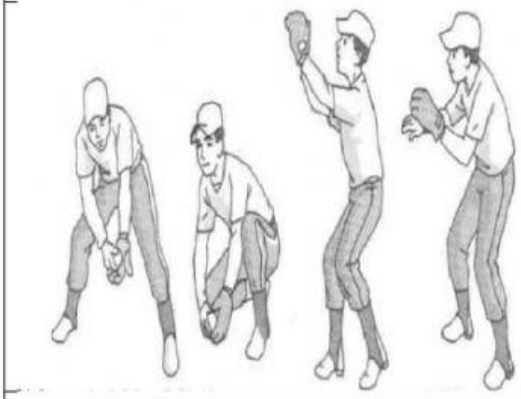
Teknik Melempar Bola

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melempar bola adalahmelempar bola. Cara memegang bola softball diantaranya bola dipegang, beri jarak antara bola dengan telapak tangan sehingga terdapat rongga.

Jari telunjuk dan jari tengah digunakan untuk menekan bola, sedangkan ibu jari dan jari lainnya digunakan untuk menahan bola agar tidak jatuh. Pelambung bola dalam permainan softball disebut dengan pitcher.

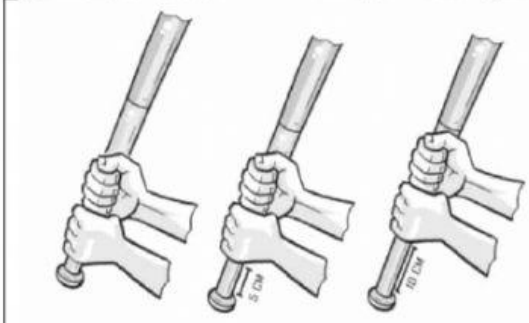
Lemparan dalam softball dibedakan menjadi 3 macam, yakni ;

1. **Lemparan atas atau overhand Throw.**
2. **Lemparan samping atau sidehand Throw.**
3. **Lemparan Bawah atau Underhand Throw.**



Berdasarkan arah datangnya bola, teknik dasar menangkap bola dapat dibedakan menjadi 3 macam, yaitu :

1. **Bola Datar (Straight Ball)**
2. **Bola Lambung.**
3. **Bola Menggelinding atau Ground ball.**



Teknik Dasar Memegang Kayu Pemukul (Bat)

Cara memegang kayu pemukul atau bat dalam permainan softball adalah dengan cara pemukul atau kayu tersebut dipegang erat-erat tangan merapat atau sedikit renggang dengan posisi tangan kanan di sebelah atas dan tangan kiri di sebelah bawah. Cara memegang kayu pemukul atau bat dalam permainan softball adalah dengan cara pemukul atau kayu tersebut dipegang erat-erat tangan merapat atau sedikit renggang dengan posisi tangan kanan di sebelah atas dan tangan kiri di sebelah bawah.

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS