

BAB 3

Variasi dan Kombinasi Permainan Sofbol



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dalam permainan sofbol.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar bola dalam permainan sofbol.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menangkap bola dalam permainan sofbol.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menangkap bola dalam permainan sofbol.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik memukul bola dalam permainan sofbol.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik memukul bola dalam permainan sofbol.



Sumber: *dokumen penerbit*



BAB 3

Gerak Spesifik Permainan Net: Sofbol



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik lari dalam permainan sofbol.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik lari dalam permainan sofbol.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik mematikan lawan dalam permainan sofbol.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik mematikan lawan dalam permainan sofbol.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak meluncur dalam permainan sofbol.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik meluncur dalam permainan sofbol.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak permainan sofbol dalam bentuk bertanding secara sederhana.



Sumber: *dokumen penerbit*



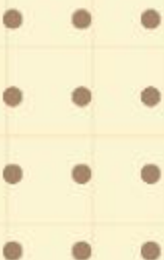
Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga, membagi bola saat bermain kepada teman yang memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal.

Gotong Royong:

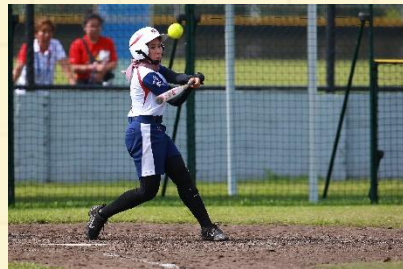
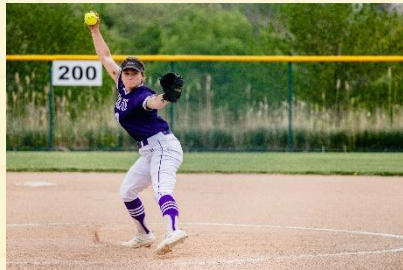
- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Kepedulian yang baik, seperti memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.



Mencari dan Menemukan Gerak



Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak dalam permainan softball.



Setelah itu, tuliskan gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasikan jenis gerak serta latihan variasi kombinasi yang dapat diterapkan. Tulis pada buku tugasmu “Hasil Pengamatan dan Rancangan Keterampilan Gerak Permainan Softbol”

Pembelajaran 1

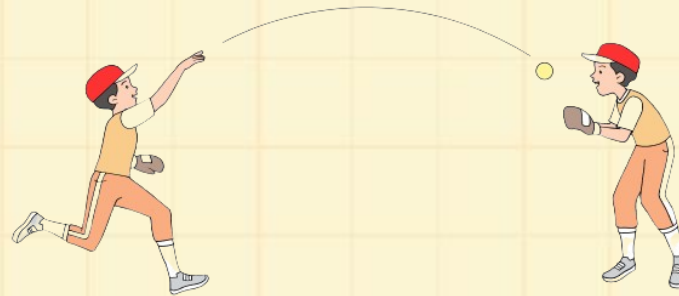


© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Variasi Gerak Melempar Bola



Melempar bola di tempat



Melempar bola sambil
berlari



Melempar bola ke arah
sasaran



2. Menganalisis Variasi Gerakan Melempar Bola



Cara melakukan gerakan lemparan bola dalam permainan softball :

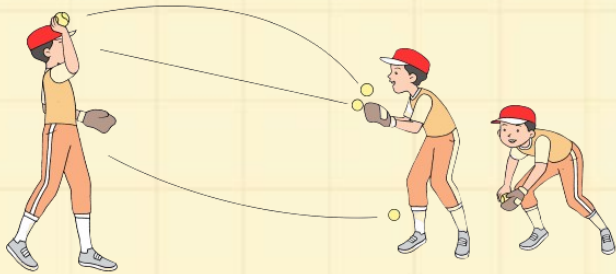
- Sikap awal berdiri dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu sehingga badan tegak dan seimbang. Pandangan ke arah sasaran atau teman.
- Salah satu tangan memegang bola dan tangan yang lain menggunakan sarung tangan.
- Miringkan badan dengan posisi bahu kiri lebih tinggi daripada bahu kanan (posisi melentingkan badan ke belakang tangan) kaki kiri melangkah kedepan.
- Lempar bola ke atas dengan mengayunkan tangan dari belakang ke atas dengan pergelangan tangan diluruskan. Lepaskan bola disertai dengan lecutan pergelangan tangan.
- Sikap akhir melempar dilakukan setelah bola lepas dari tangan. Gerakan lanjutan dari tangan lempar lurus kedepan dan diikuti dengan Gerakan anggota tubuh lainnya yang menyesuaikan.

Pembelajaran 1

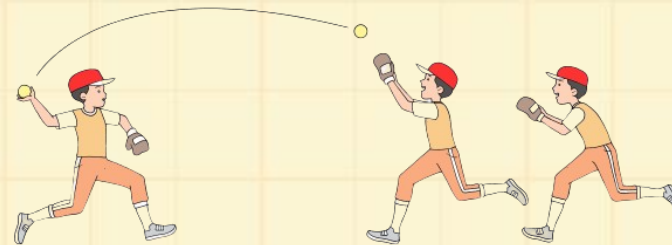


© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Variasi Gerak Menangkap Bola



Menangkap bola di tempat



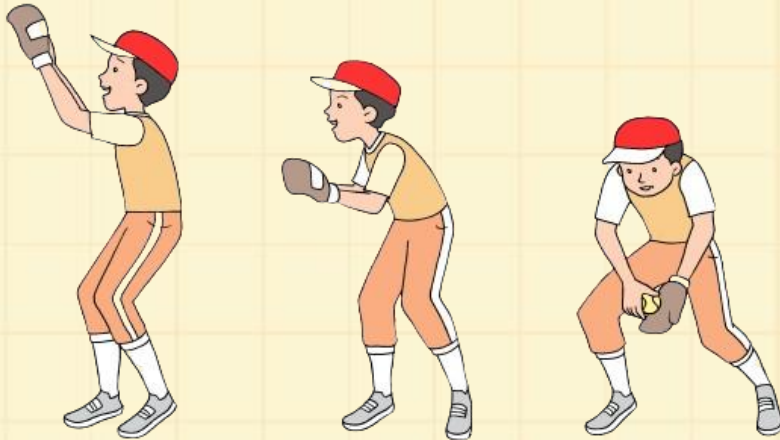
Menangkap bola sambil berlari



Menangkap bola sambil meluncur



2. Menganalisis Variasi Gerakan Menangkap Bola



Cara melakukan gerakan menangkap bola dalam permainan softball :

- Sikap awal, berdiri menghadap ke arah datangnya bola. Pandangan fokus pada arah datangnya bola.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk.
- Kedua tangan lurus diangkat ke atas kepala dengan kedua telapak tangan membentuk mangkuk.
- Arahkan tangan agar bola masuk di antara telapak tangan. Setelah menangkap bola, Tarik lengan ke arah dada untuk meredam kecepatan bola.



Pembelajaran 1

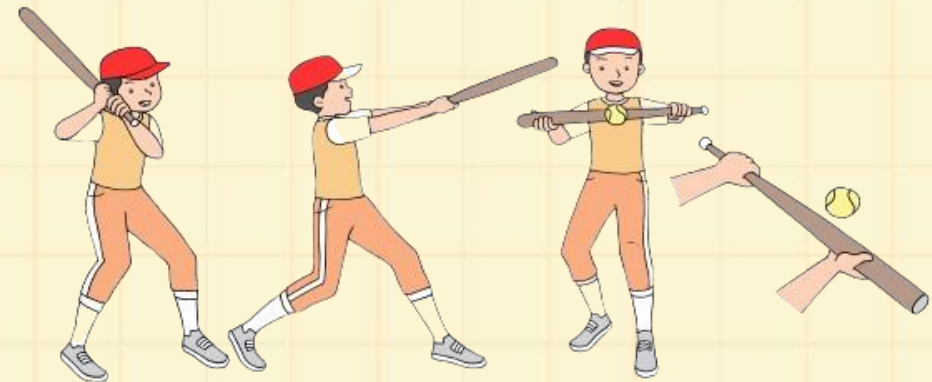


© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Variasi Gerak Memukul Bola



Pukulan dengan diayun (swing)



Pukulan tanpa diayun (bunt)





2. Menganalisis Gerak Memukul Bola



Cara melakukan gerak memukul bola dengan diayun (swing) :

- Pegang bet dengan rileks, siku tangan belakang ditekuk dan dijatuhkan dari badan.
- Pandangan ke arah bola lewat bahu depan, sikap dan tempat kedudukan kepala tidak berubah sampai net mengenai bola.
- Posisi bet agak condong ke belakang, jangan diletakkan diatas bahu atau terlalu tegak.
- Berdiri dengan rileks di tempat pemukul (batter box). Kedua kaki terbuka selebar bahu, berat badan berada ditengah – tengah untuk memudahkan Gerakan.
- Lakukan pukulan ayunan (swing) ke depan disertai putaran badan kedepan segera setelah striding selesai (putaran badan ke arah pitcher).
- Pindahkan berat badan dari belakang ke depan untuk menambah kekuatan pukulan.



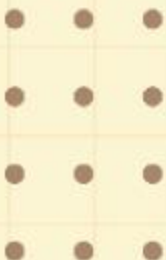


2. Menganalisis Gerak Memukul Bola



Cara melakukan gerak memukul bola tanpa diayun (bunt)

- Pemukul mengambil sikap seolah – olah seperti melakukan swing (pukulan jauh) sebelum melakukan bunt yang sesungguhnya.
- Pemukul berdiri sejajar dengan tempat home plate.
- Geserlah kaki depan ke arah diagonal belakang diikuti kaki belakang sehingga kedua kaki dalam posisi sejajar.
- Bersamaan dengan menggeser kaki, geserlah tangan yang belakang ke arah ujung bet. Cara menggeser kaki yang tepat akan menjamin berhasilnya seorang batter melakukan bunt.

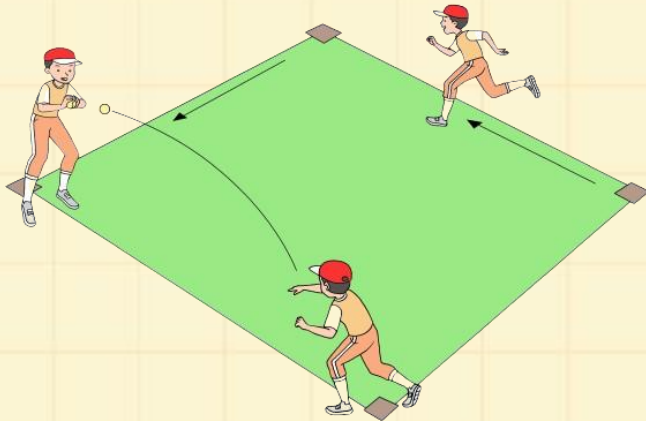


Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Variasi Gerak Berlari dan Meluncur



Gerak Berlari



Hook Slide (meluncur kait)

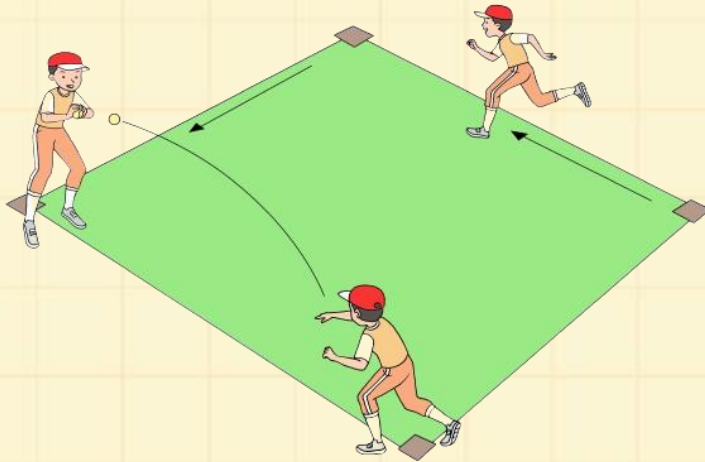


Straight Slide (meluncur lurus)



Head First Slide (meluncur dengan kepala terlebih dahulu)

2. Menganalisis Gerak Berlari dan Meluncur



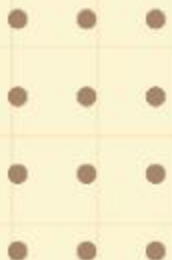
Cara melakukan gerak berlari dan meluncur :

Gerak berlari

- Setelah memukul bola, pemain segera berlari menuju base secara berurutan sampai ke base terakhir.
- Lakukan Gerakan lari yang cepat karena pemain harus mendahului bola sampai ke base atau sebelum penjaga menangkap bola

Gerak meluncur

- Straight slide (meluncur lurus)
pemain dapat mengambil awalan hingga 3 meter sebelum base. Pindahkan berat badan ke belakang bersamaan salah satu kaki diayun ke arah base yang diikuti kaki lainnya. Pada saat meluncur, seluruh badan menyentuh tanah, kecuali kepala. Kedua kaki diluruskan ke depan. Meluncur hingga salah satu kaki menyentuh base.





2. Menganalisis Gerak Berlari dan Meluncur



- Hook slide

Pelari meluncur sedikit ke arah samping, bukan langsung ke arah base. Posisi tubuh meluncur melewati base. Kemudian, salah satu kaki yang dilipak tegak lurus ke belakang berusaha mengait base, sedangkan kaki lainnya tetap diluruskan kedepan.

- Head first slide (meluncur dengan kepala terlebih dahulu)

Meluncur dengan menggunakan tolakan kaki yang kuat, tubuh dilemparkan kedepan, kedua lengan diluruskan kedepan untuk menyentuh base. Pelari meluncur kedepan dengan kepala dan kedua tangan di depan.

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Variasi Gerak Mematikan Lawan



Mematikan lawan sebelum
sampai base



Membakar base

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

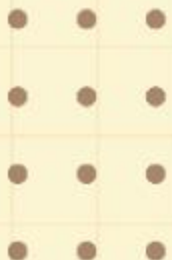
1. Variasi Gerak Mematikan Lawan



Menangkap bola diudara
sebelum jatuh ke tanah



Membuat strike out



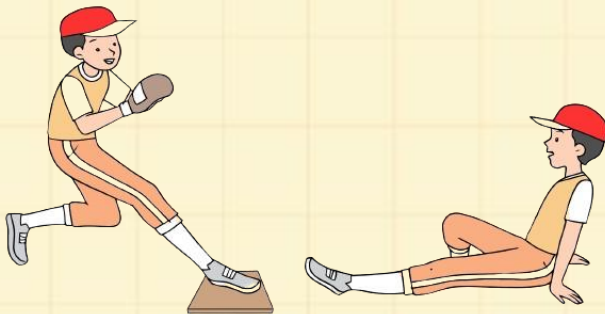


2. Menganalisis Gerak Mematikan Lawan



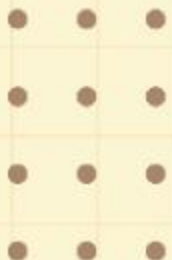
- Mematikan lawan sebelum sampai base.

Lakukan gerakan menangkap bola sambil berlari menuju base. Setelah bola tertangkap, segera berlari mengadang pelari di depan base dan menyetuhkan bola ke tubuh pelari.



- Membakar base.

Lakukan gerakan menangkap bola sambil berlari menuju base. Setelah bola tertangkap, segera berlari sambil membawa bola untuk menginjak base mendahului pelari.





2. Menganalisis Gerak Mematikan Lawan



- Membuat strike out.

Pelempar bola melempar bola dengan menyesuaikan kecepatan dan posisi bola sehingga bola sulit dipukul oleh pemukul sebanyak tiga kali. Bola dilambungkan ke arah lengan sampai di atas lutut pemukul.



- Menangkap bola di udara sebelum jatuh ke tanah.

berdiri dengan kedua tangan ke depan. Tangan yang memakai sarung tangan agak kedepan dari tangan satunya. Jemput bola pada saat masih di udara sebelum jatuh ke tanah.



1. Menganalisis Kombinasi Gerak Permainan Sofbol



Analisis kombinasi gerakan melempar bola, menangkap bola, dan mematikan lawan dengan membakar base :

- Pemain 1 sebagai pelempar bola.

Berdiri dengan posisi kedua kaki agak dibuka. Pada saat melempar, berat badan berada dimuka kaki yang untuk mendorong kedepan.

- Pemain 2 sebagai penangkap bola dan mematikan lawan

Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan diatas dan bersiap menangkap bola, segera berlari menginjak base sebelum pemain 3 sampai base

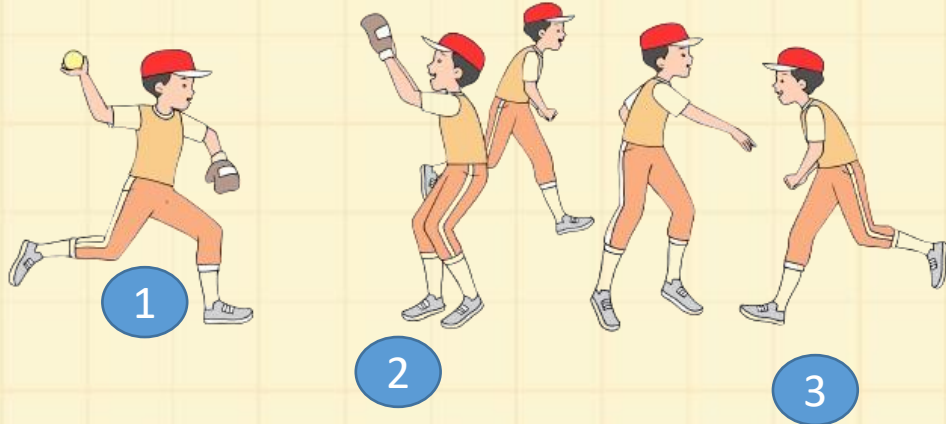
- Pemain 3 sebagai pelari.

Setelah bola dilambungkan, pemain 3 berlari menuju base mendahului penjaga (pemain 2).





1. Menganalisis Kombinasi Gerak Permainan Sofbol



Analisis kombinasi gerakan melempar bola, menangkap bola, dan mematikan lawan sebelum sampai ke base :

- Pemain 1 sebagai pelempar bola.

Berdiri dengan posisi kedua kaki agak dibuka. Pada saat melempar, berat badan berada dimuka kaki yang untuk mendorong kedepan.

- Pemain 2 sebagai penangkap bola dan mematikan lawan

Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di atas dan bersiap menangkap bola. Segera berlari mengadang pemain 3 di depan base dan menyentuhkan bola ke badan pemain 3

- Pemain 3 sebagai pelari.

Setelah bola dilambungkan, pemain 3 berlari menuju base mendahului penjaga (pemain 2).





1. Menganalisis Kombinasi Gerak Permainan Sofbol



Analisis kombinasi gerakan melempar bola, menangkap bola, dan mematikan lawan sebelum sampai ke base :

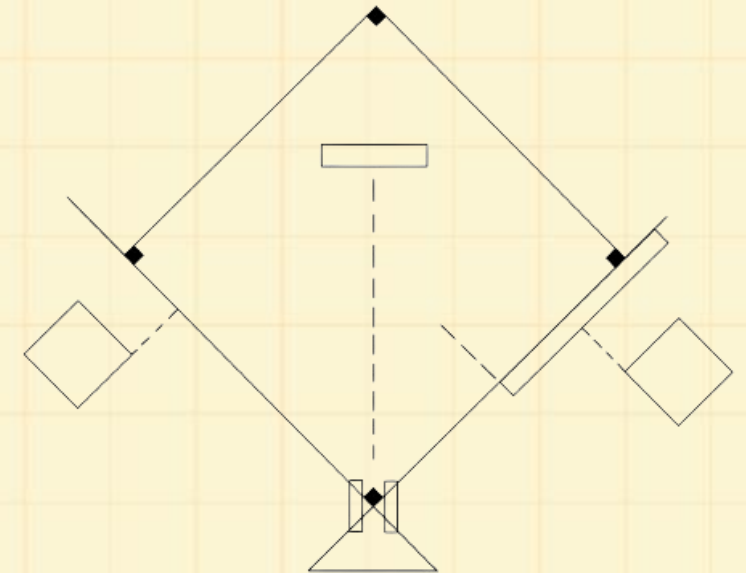
- Pemain 2 melempar (mengumpang) bola ke pemain 1 untuk dipukul.
- Pemain 1 memukul bola dengan ayunan. Lakukan pukulan ayunan (swing)
- Setelah bola melambung, pemukul segera berlari menuju base.
- Sekitar 2-3 meter mendekati base, lakukan gerak melucur lurus. Pindahkan berat badan ke belakang, kemudian salah satu kaki diayun ke depan. Kaki lainnya ditekuk ke belakang. Sentuh base dengan kaki yang dilurushkan. Sikap badan seperti sikap duduk.



Bermain Sofbol dalam Bentuk Pertandingan

Peraturan Permainan

- Ukuran lapangan permainan sofbol. Panjang tiap sisi lapangan 16,76 m, jarak dari homebase ke pelempar 13,07 m, tempat pelempar berdiri 60 x 15 cm, tempat hinggap I, II dan III 38 x 38 cm, dan tempat hinggap base IV 42,5 – 43 x 21,5 cm
- Peralatan atau perlengkapan yang digunakan, antara lain sarung tangan untuk menangkap bola sofbol disebut glove. Ukuran berat glove sekitar 283,33 gram. Alat pemukul bola sofbol Namanya bet atau stick. Ukuran Panjang stick sekitar 86,5 sentimeter. Bola sofbol berukuran kecil, seperti bola kasti dengan beratnya 180 – 200 gram.





Bermain Sofbol dalam Bentuk Pertandingan

Bermain sofbol dalam bentuk pertandingan merupakan salah satu upaya yang digunakan untuk melatih keterampilan gerakan dalam permainan, baik melatih penguasaan keterampilan gerak dasar maupun nilai – nilai karakter.

Lakukan pertandingan sofbol dengan jumlah pemain 10 – 12 orang setiap regu. Setiap pemain diberi hak memukul 1 kali. Pemain tidak boleh membenturkan badan ke lawan saat mematikan lawan.

Pergantian pemain saat terjadi 5 kali mati. Pukulan salah hanya satu kali. Waktu yang digunakan 2 kali inning. Setiap pemain pemukul harus berusaha mencetak angka/nilai dengan cara lari satu putaran melewati setiap base. Aturan yang digunakan ini harus dipatuhi oleh setiap pemain sehingga akan terbangun sikap kompetitif, sportif, tidak mudah menyerah, semangat, dan kerja sama.

