

PERMAINAN MENUJU CABANG OLAHRAGA SOFTBALL

Permainan 10 up

Tujuan: Melatih keterampilan melempar dan menangkap dari atas kepala dan samping badan.

Peralatan: Satu bola softball perpasang, satu glove softball perorang, dan empat base.

Pengorganisasian: Bentuk tim 6 sampai 8 pemain, setiap tim membentuk lingkaran kira-kira berdiameter 6 meter, setiap pemain memakai glove dan satu bola per tim.

Deskripsi aktivitas:

Pemain mencoba melempar dari atas kepala dan samping badan secara berpasangan dan menangkap bola yang dilempar melintasi lingkaran. Pemain tidak boleh melempar kepada pemain yang ada disampingnya, hitung skor lemparan anda sampai mencapai 10 kali. Dapatkah anda membuat lemparan 10 kali sebelum tim lain melakukan? Jika bola jatuh atau lemparan salah, mulai hitung kembali dari 0. Contoh: pelaksanaan nomor 1 melempar ke nomor 4; nomor 4 melempar ke nomor 7; nomor 7 melempar ke nomor 2, nomor 2 melempar ke nomor 5; nomor 5 melempar ke nomor 8; nomor 8 melempar ke nomor 3; nomor 3 melempar ke nomor 6 dan nomor 6 melempar ke nomor 1.

Gambar (1) ...

Format Observasi Keterampilan Permainan

Tgl Observasi :

Sekolah :

Usia/Kelas :

Jenis Kelamin :

Bentuk Keterampilan : Permainan 10 up

Kategori :

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	

Keterangan:

A	Bola dilemparkan dari atas kepala / dari samping badan	3. Mudah
B	Arah lemparan bola mendatar menuju temannya	2. Sedang
C	Bola yang dilempar tepat ketemannya	1. Sukar

Permainan Keliling Dunia

Tujuan permainan ini sama dengan permainan di atas, begitupun peralatan dan pengorganisasiannya.

Deskripsi kegiatan:

Bentuk kelompok 5 pemain (satu pemukul, satu penangkap, dan 3 penjaga base). Pemukul berdiri satu kaki di atas home plate. Apabila ada aba-aba “go” dari penangkap (catcher), pemukul mencoba lari untuk menyentuh kakinya ke semua base dan kembali ke home plate sebelum pemain base dapat melempar bola ke base 1,2, dan 3 untuk mematikan lawan. Setelah selesai posisi dirubah sesuai dengan rotasi lari.

Gambar (2) ...

Format Observasi Keterampilan Permainan

Tgl Observasi :

Sekolah :

Usia/Kelas :

Jenis Kelamin :

Bentuk Keterampilan : Permainan Keliling Dunia

Kategori :

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Keterangan:

A	Bola dilemparkan dari atas kepala / dari samping badan	3. Mudah
B	Arah lemparan bola mendatar menuju temannya	2. Sedang
C	Bola yang ditangkap dari pelempar disentuh kepelari yang akan menyentuh base.	1. Sukar

Permainan Lari antar Base

Tujuan: Melatih kemampuan lari antar base, menyentuh base, dan keterampilan menyentuh lawan.

Peralatan: Empat base per kelompok atau empat corong sebagai pembatas.

Pengorganisasian: Pemain dibagi dalam 2 kelompok dan berada pada posisi base masing-masing, kemudian memperagakan teknik menyentuh lawan di atas dengan cara setiap kelompok berlatih lari mengelilingi base dan menyentuhkan satu kaki ke base.

Deskripsi aktivitas: Mengelilingi base secara beranting. Tempatkan base di setiap sudut 15 meter, kemudian tempatkan corong di depan setiap base. Bentuk 4 tim sama banyak dan setiap tim berdiri dengan formasi ke belakang. Setelah ada aba-aba “go” setiap pemain lari untuk menyentuh 4 base dengan satu kaki pada bagian pinggir base. Kemudian kembali ke tim untuk menyentuh pelari berikutnya. Pemain lari menurut jalur base.

Gambar (3) ...

Format Observasi Keterampilan Permainan

Tgl Observasi :

Sekolah :

Usia/Kelas :

Jenis Kelamin :

Bentuk Keterampilan : Permainan lari antar base

Kategori :

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Keterangan:

A	Lari melewati antar base	3. Mudah
B	Pelari lari sambil menyentuh setiap base pada bagian pinggir base.	2. Sedang
C	Pelari menyentuh temannya setelah sampai ke base untuk lari berikutnya.	1. Sukar

Permainan Memukul Bola Bunt

Tujuan: Melatih sikap berdiri, memegang alat pemukul, mengayun, teknik bunt, dan kerjasama regu.

Peralatan: Satu bola softball per regu, satu home plate per regu, satu glove softball per pemain, satu alat pemukul per pemain, satu base per regu empat orang.

Pengorganisasian:

Siswa dibagi 5 orang dalam timnya, lalu mendemonstrasikan teknik memukul bunt dengan menitik beratkan kepada latihan sikap berdiri, mengayun, dan memukul.

Deskripsi aktivitas:

Pemukul memegang alat pemukul dengan kedua lengan secara bersama-sama pada tempat pegangan, berdiri dengan kaki selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk, alat pemukul diangkat menjauhi bahu, dan sikut ditekuk, dan tangan yang memegang pemukul jauh dari badan. Ayun pemukul kedepan dengan cara memutar panggul kedepan, sedangkan pemukul bergerak kedepan sejajar dengan tanah, dengan ayunan yang halus dan gerak yang kontinu, kaki tetap kontak dengan tanah, dan mata focus pada bola. Teknik bunt dimulai dari sikap memukul, segera setelah bola dilempar, bawa kaki ke depan dan badan sejajar ke pelempar. Pada waktu yang bersamaan, gerakan lengan bagian atas dengan jari anda memegang alat pemukul secara parallel dengan tanah. Pada waktu bola kontak dengan alat pemukul, secara langsung bola jatuh di bagian lapangan dalam. Setelah bola dipukul pemukul lari ke base, dan penjaga berusaha untuk menyentuhnya.

Gambar (4) ...

Format Observasi Keterampilan Permainan

Tgl Observasi :

Sekolah :

Usia/Kelas :

Jenis Kelamin :

Bentuk Keterampilan : Permainan memukul teknik bunt

Kategori :

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Keterangan:

A	Pegang pemukul dengan kedua lengan secara bersama-sama pada tempat pegangan, berdiri dengan kaki selebar bahu dengan kedua lutut ditekuk, alat pemukul diangkat menjauhi bahu, dan sikut ditekuk, dan tangan yang memegang pemukul jauh dari badan.	3. Mudah
B	Ayun pemukul ke depan dengan cara memutar panggul ke depan, pemukul bergerak ke depan sejajar dengan tanah, ayunan dilakukan dengan halus dan gerak yang kontinu, kaki tetap kontak dengan tanah, dan mata focus pada bola.	2. Sedang
C	Teknik bunt dimulai dari sikap memukul, dan mengayun, segera setelah bola dilempar, bawa kaki ke depan, pada waktu bola kontak dengan pemukul, secara langsung bola jatuh dibagian lapangan dalam.	1. Sukar

Permainan Preeze

Pengorganisasian:

Bentuk 2 tim yang sama banyak, yaitu tim pemukul dan tim penjaga. Posisi penjaga berdiri di setiap base dan di daerah lapangan. Pelempar adalah sebagian dari anggota tim pemukul.

Deskripsi kegiatan:

1. Pelempar (pitcher) melemparkan bola ke pemukul. Pemukul memukul bola ke lapangan, kemudian lari ke base satu, mengelilingi dan menyentuh base tanpa disentuh oleh penjaga, secara terus menerus sampai ke base berikutnya.
 2. Penjaga bola melemparkan bola setiap penjaga menangkap bola. Penjaga bola yang sudah menangkap bola mengatakan "freeze", ini tanda untuk pelari yang ada di base untuk berhenti dengan segera. Jika pelari sudah sampai di base maka pelari harus kembali lagi.
 3. Setelah pemukul berikutnya memukul bola, pelari secara kontinu melewati setiap base sampai mencapai home plate, dan skor 1 untuk pelari yang masuk home plate dan tidak tersentuh.
 4. Perubahan penjaga menjadi pemukul apabila pemain mati di sentuh sebanyak 3 orang.
- Gambar (5) ...

Format Observasi Keterampilan Permainan

Tgl Observasi :

Sekolah :

Usia/Kelas :

Jenis Kelamin :

Bentuk Keterampilan :

Kategori :

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Keterangan:

A	Pemukul memukul bola kelapangan.	3. Mudah
B	Lari ke base satu sambil menyentuh base dan penjaga bola mengatakan "freeze" setelah menangkap bola.	2. Sedang
C	mengelilingi dan dan menyentuh base tanpa disentuh oleh penjaga, sampai ke home plate.	1. Sukar