

MENGENAL OLAHRAGA SOFTBALL

Oleh: B. Suhartini

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

Abstrak

Dalam dunia olahraga banyak sekali macam cabang olahraga *Softball* adalah salah satu cabang olahraga permainan ini sangat menarik, karena dalam permainannya menggunakan seragam yang menarik dan menggunakan teriakan-teriakan dengan istilah asing. Di Indonesia *Softball* mirip dengan permainan Bola Kasti. *Softball* lahir di Amerika Serikat dan diciptakan oleh Hancock pada tahun 1887 di kota Chicago. Pada saat itu *Softball* dikenal dalam bentuk permainan dalam ruangan atau ditempat tertutup, namun pada tahun 1930 di ubah menjadi permainan di lapangan terbuka oleh H. Fiscer dan M.J Panley. Pertama kali *softball* masuk agenda Pekan Olahraga Nasional (PON) di Indonesia pada penyelenggaraan PON ke VII di Surabaya (Engkos Kosasih, 1993 : 314). Permainan *Softball* disebut juga *Indoor-Baseball*, termasuk olahraga beregu yang dapat dikelompokkan ke dalam permainan bola pukul. Sekilas permainan ini mirip permainan bola kasti, tetapi dalam permainan *Softball* benar-benar membutuhkan ketangkasan dan menguras banyak pikiran (Agus Mukholid, 2004 : 58).

Permainannya, *softball* dimainkan oleh 9 orang pemain dan bermain dalam 7 *inning*, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi pemain bertahan dan menyerang masing-masing 7 kali. Pergantian ini apabila regu bertahan berhasil mematikan pemain dari regu penyerang sebanyak 3 orang. Cara memainkannya ialah seorang pemukul melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh *pitcher* (pelempar bola). Bola dipukul dengan menggunakan alat pukul (*bat*). Pelempar bola bertugas dari tengah lapangan, dimana anggota regunya bertugas juga di tiga *home base*, 4 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 (Agus Mukholid, 2004 : 58). Perlengkapan itu harus ada

untuk dapat bermain *softball* dengan aman dan lancar. Peralatan yang digunakan untuk bermain antara lain :

1. *Glove* (pelindung tangan)
2. Bola *Softball*
3. Pemukul
4. *Leght guard*
5. *Body protector*
6. Masker
7. Lapangan lengkap

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain softball untuk dapat mengikuti permainan *Softball* dengan baik. Del Bethel (1987 : 16 - 20) mengungkapkan bahwa “teknik yang harus dikuasai meliputi teknik melempar bola (*throwing*), menangkap bola (*catching*), memukul bola (*batting*), menghadang tanpa ayunan (*bunting*), lari dari *base* ke *base* dan meluncur (*base running and sliding*)”. Dari masing-masing unsur teknik tersebut harus dikuasai dengan baik untuk dapat bermain dengan baik pada saat bertahan maupun menyerang. Ada empat macam aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu: 1). latihan fisik, 2). latihan teknik, 3). latihan taktik dan 4). latihan mental (Rubiyanto, 2000 : 52). Di samping itu dalam situasi bermain diperlukan keterampilan-keterampilan khusus untuk dapat bermain dengan baik. Bergerak cepat terhadap bola untuk menangkap, melakukan pukulan dan melempar keras diperlukan keterampilan otot-otot yang luas dan menghendaki ketelitian yang besar. Tetapi ternyata bagi pemain pemula mendapat kesulitan untuk menampilkan keterampilan menjaga di lapangan atau menangkap dan melempar bola, hal tersebut perlu disempurnakan agar diperoleh ketetapan dan ketelitian yang lebih besar (Parno, 1992).

Teknik dasar bermain *Softball* sangat penting sebab merupakan permulaan dalam bermain *Softball* yang baik dan benar sesuai dengan cara teknik masing-masing. Para pemain *Softball* diharuskan dapat menguasai teknik dasar bermain *Softball* untuk dapat memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi dalam berlatih setiap minggunya maupun pada pertandingan ditingkat daerah maupun nasional. Sehingga sesuai dengan target yang diinginkan oleh pelatih dan pemain untuk dapat meraih poin sebanyak-banyaknya.

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. Softbol merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol (*baseball*) atau *hardball*. Bola softbol 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 memutar tiga seri marka (*base*) pelari hingga menyentuh marka akhir yaitu *home plate*.

Cabang olahraga Softball boleh dikatakan olahraga yang paling digemari anak-anak 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. Ada beberapa faktor penunjang mengapa olahraga Softball sebetulnya bisa berkembang pesat di Indonesia.

Suasana sebuah pertandingan softball



Terdapat tiga tipe permainan softball:

1. **Fast pitch softball** merupakan permainan ditentukan oleh *pitcher*. *Pitcher* melempar bola dengan kecepatan maksimum, serupa dengan bisbol. Perbedaan terdapat pada gaya lempar *pitcher* dan cara pelepasan bola. Pelepasan bola terletak di bawah atau sama dari posisi *glove*.
2. **Modified pitch softball** atau sering dikenal dengan nama *modball*. Tujuan utamanya adalah untuk melunakkan aturan-aturan yang dipakai di kategori *fast-*

pitch sehingga pemain-pemain yang belum terbiasa tidak akan terkejut dengan peraturan-peraturan yang "ketat" di softball seperti *strike zone*, 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.

3. **Slow pitch softball** memberikan kemudahan bagi *batter* untuk memukul bola. *Batter* diberi bola terus-menerus oleh *pitcher* sampai bisa memukul bolanya. Lemparan *pitcher* pelan melambung. Permainan ini sering dimainkan dalam komunitas sosial sebagaimana sebuah kompetisi, tanpa dibatasi umur dan gender.

Alat dan Fasilitas softball

1. Lapangan

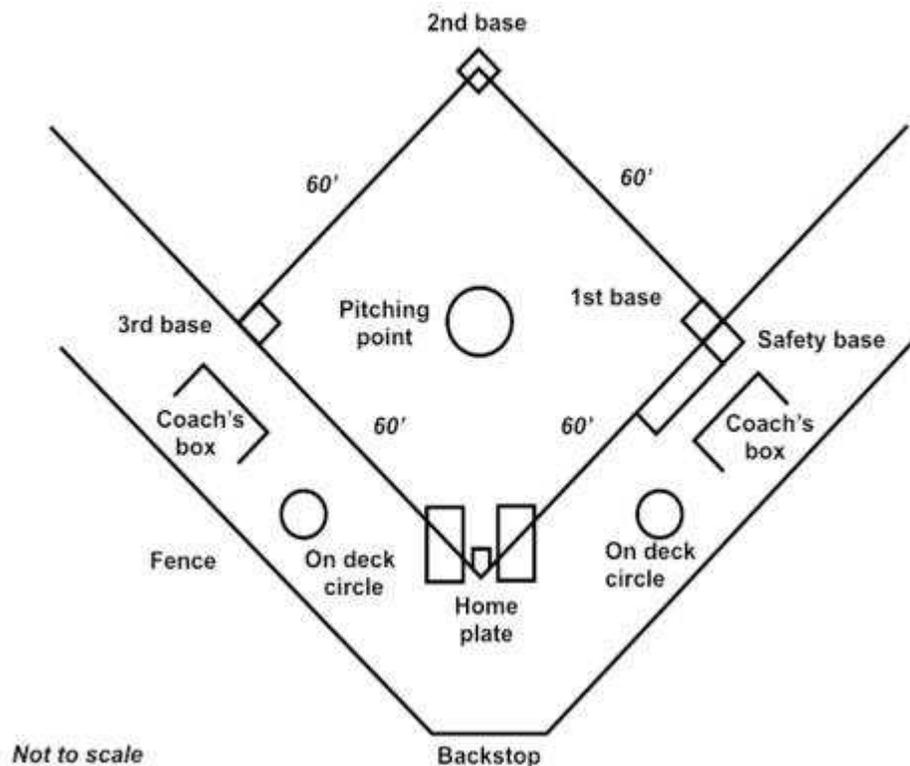


Diagram lapangan softball.

Lapangan softball berbentuk bujur sangkar. Dibagi menjadi daerah *fair (fair territory)* dan daerah *foul (foul territory)*. Lebih jauh dalam daerah *fair* terbagi menjadi dua bagian, *Infield*, dan *outfield*. Di dalam daerah *infield* terdapat 4 marka yang disebut *base*. *Base* diberi nomor berlawanan dengan arah jarum jam, dimulai dari *base* awal yang disebut *home plate*, diteruskan dengan *base* pertama, *base* kedua dan *base* ketiga. *Base* berbentuk bujur sangkar dengan sisi 38 cm (15 inci) yang dibuat sedikit lebih tinggi dari permukaan tanah. Sudut dari keempat *base* membentuk bujur sangkar yang disebut *diamond*. Di belakang *home plate* terdapat batasan yang disebut *backstop* sejauh 7,62 dan 9,14 meter di belakang *home plate*.

Jarak lintasan antar *base* yang ditentukan

Lintasan Fast Pitch	Lintasan Slow Pitch
60 kaki (18,29 m)	60 kaki atau 65 kaki (19,81 m)

Jarak melempar (pitching) fast pitch yang ditentukan

Dewasa		Di bawah 18 tahun		Di bawah 15 tahun	
Puteri	Putera	Puteri	Putera	Puteri	Putera
43 kaki (13,11 m)	46 kaki (14,02 m)	40 kaki (12,19 m) atau 35 kaki	46 kaki (14,02 m)	40 kaki (12,19 m) atau 35 kaki	46 kaki (14,02 m)

Jarak melempar (pitching) slow pitch yang ditentukan”

Dewasa			Di bawah 18 tahun		Di bawah 15 tahun	
Puteri	Putera	Puteri (univ)	Puteri	Putera	Puteri	Putera
50 kaki (14,02 m)	50 kaki (15,24 m)	50 kaki (15,24 m)	50 kaki (14,02 m)	46 kaki (14,02 m)	50 kaki (14,02 m)	46 kaki (14,02 m)

1. Bola



Minimal peralatan yang dibutuhkan dalam sebuah pertandingan softball termasuk sebuah bola. Softbol menggunakan bola berwarna kuning dengan benang *grip* berwarna merah, yang sebelumnya berwarna putih dengan *grip* putih. Tiap pemain menggunakan baju, celana, dan topi yang seragam atau berwarna dasar sama. Semakin tinggi tingkat pertandingannya, semakin ketat dalam peraturan seragamnya. Semua peralatan dan perlengkapan itu adalah wajib bagi setiap tim dalam melaksanakan pertandingan resmi.

3. Glove



Rawlings PRO8TX22 - First Base (LH)

- 12 7/8" Pro pattern
- Modified Pro H web
- Game day glove of Rawlings Gold Glove Award winner Mark Teixeira
- Overlapping Closed Fasttrack
- First Base model

PRO PREFERRED SERIES

- Authentic Rawlings pro patterns
- Deerskin lining
- 100 lb. Tensile strength laces from Rawlings' own Tennessee tanning factory
- Kipskin full grain leather
- 100% Wool padding

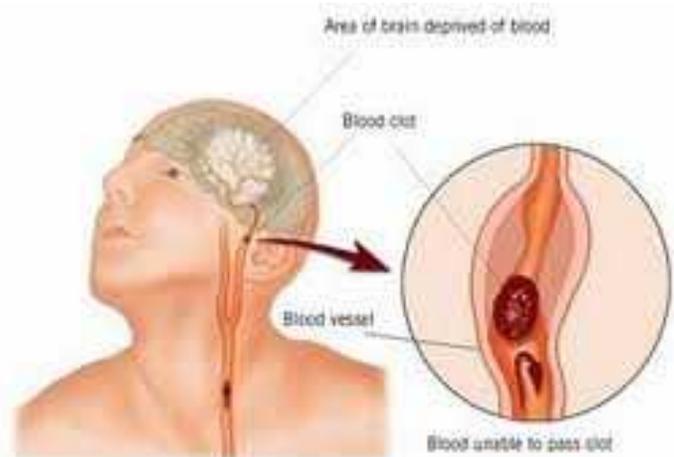
Price: £ 260,00



Sarung tangan (*glove*) dikenakan oleh selu sementara *first baseman* dan *catcher* mengemitt tidak).

4. Bat atau pemukul

Tongkat pemukul (*bat*) yang digunakan dalam pertandingan resmi adalah *bat* khusus yang diperuntukkan untuk softball. Ketentuan pemakaian dan karakteristik *bat* yang boleh digunakan tertuang dalam peraturan Federasi Sofbol Internasional. *Batter helmet* dipakai untuk melindungi kepala seorang *batter* dari terjangan bola dan cedera, sementara pakaian pelindung (*protective gear*) untuk seorang penangkap bola (*catcher*), dan sepatu pool (*cleats*).





shutterstock - 49519618



shutterstock - 57121432



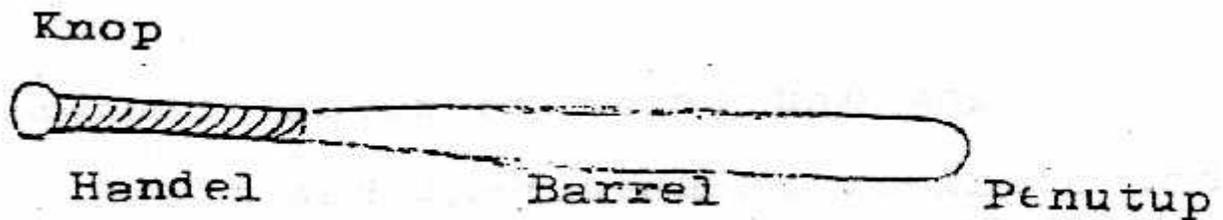
shutterstock - 58980370



shutterstock - 55100368



shutterstock - 54713089



4. Helmet



Permainan softball sangat beresiko pada kepala, helmet adalah sebagai pelindung kepala para pemain pada waktu sebagai runner dan batter. Catcher juga harus mengenakan helm sebagai pengaman pada waktu sebagai cather.

3. Wasit pertandingan (umpire)

Dalam pertandingan softball terdapat minimal satu orang hingga tujuh orang hakim pertandingan yang disebut umpire. Terdapat satu orang *plate umpire* dan tiga *base*

umpire yang menjaga pertandingan . Selebihnya *umpire* memantau daerah *outfield*. Dalam pertandingan *fast pitch* dihakimi oleh empat *umpires* (satu *plate umpire*, tiga *base umpire*). Istilah untuk seorang *umpire* adalah “blue ”, disebabkan seragam mereka selalu berwarna biru. Posisi seorang *umpire* adalah berdiri di belakang *catcher* dan *batter*. Berfungsi untuk melihat arah datangnya bola yang dilempar *pitcher* ke *catcher* apakah itu *strike* atau *ball*. *Umpire* juga mengawasi jalannya permainan dengan cermat untuk menentukan peristiwa yang sebenarnya terjadi dan menjaga agar pemain mematuhi peraturan. Sebagai pemimpin pertandingan adalah *Umpire plate*. Karena sifatnya sebagai pemimpin pertandingan, kekuasaan *umpire plate* dalam sebuah pertandingan softball adalah mutlak, Walaupun dapat diprotes (*appealed*) keputusannya tidak dapat diganggu gugat apabila protes yang dilakukan pemain atau pelatih atau manager team menyangkut *ajustment*, tapi protes dapat dilakukan dan dapat diterima apabila protes dilakukan terhadap salah penerapan rules. Jadi ada permainan yang dapat dilanjutkan dengan protes (*game under protes*, selengkapnya dapat dibaca pada Rules Permainan Softball yang dikeluarkan oleh ISF). seorang *Umpire* dapat mengeluarkan siapa saja baik pemain atau bahkan seorang pelatih (*coach*) keluar lapangan, jika menurut *umpire* mengganggu jalannya pertandingan.

4. Permainan

Softball dimainkan oleh dua tim di lapangan softball. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Permainan terdiri dari 9 babak yang disebut *inning*. Di dalam satu *inning*, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (*batting*) untuk mencetak angka (*run*). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola (*pitcher*) tim bertahan melemparkan bola ke arah penangkap bola (*catcher*) sekencang-kencangnya agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang mendapat giliran memukul bergantian seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (*out*) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan.

Skor atau *run* dihasilkan dari seorang runner berlari menginjak semua *base* secara berurutan dan kembali menginjak *home plate*. Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak *home plate* mendapat satu angka. Waktu permainan ditentukan oleh *inning*. Setiap tim mendapat giliran memukul sampai 3 kali *out* dan mematikan tim lawan 3 kali *out*, disebut 1 *inning*. Dalam tiap pertandingan softball durasi permainan setidaknya 7 *inning* tergantung situasi, atau lama waktu 2 jam. Setelah menghabiskan *inning*, tim yang mencetak angka (*run*) terbanyak menjadi pemenang.

Jika dalam *inning* yang ditentukan waktu sudah habis dan kedua belah tim dalam keadaan seri, *inning* tambahan dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Kondisi itu disebut *tie break* atau seri. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (*home team*) mendapat giliran melempar sedangkan tim tamu (*visitor*) mendapat giliran memukul.

Posisi Pemain

1. Melempar Bola (Pitching)

Permainan dimulai pada saat *umpire* memulai pertandingan dan meneriakan kata "*Play Ball*". Setelah pemain bertahan memasuki daerah jaganya masing-masing, pertarungan antara *pitcher* di tim bertahan dan *batter* di tim yang mendapat giliran memukul dapat dimulai. Seorang *pitcher* berdiri di atas *plate* dan menghadap ke arah *catcher*. *Pitcher* akan berusaha melempar bola sekuat tenaga ke *mitt catcher*. Posisi bola lempar mempunyai wilayah khusus yang disebut zona *strike* (*strike zone*), dimana hasil akhir lemparan terdapat di atas *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*". Zona *strike* adalah zona dimana bola dalam wilayah pukul *batter*. Pada saat melempar, *pitcher* akan berusaha membuat bola *strike* dengan sekuat tenaga agar *batter* kesusahan memukul bola walaupun bola berada di zona pukulnya. Sehingga tantangan seorang *pitcher* adalah melempar dengan kecepatan tinggi dan dengan sasaran yang tepat.

2. Penangkap bola (catcher)

Dalam satu regu setidaknya memiliki satu orang *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*. Seorang *pitcher* dan *catcher* diharuskan memiliki komunikasi yang baik dengan isyarat-isyarat untuk bekerjasama mematikan seorang *batter*. Seorang *catcher* kadang adalah pengatur strategi yang baik, karena dalam pertandingan *catcher* dapat melihat seluruh situasi yang terjadi di depannya.

3. Penjaga (fielder)

Selain *pitcher* posisi 1 dan *catcher* posisi 2, tim bertahan memiliki 7 orang *fielder* yang terbagi dalam 4 penjaga daerah dalam (*infielder*) dan 3 orang penjaga daerah luar (*outfielder*). Bagian dalam yaitu: penjaga base satu (*1st base*) posisi 3, penjaga base dua (*2nd base*)posisi 4, Penjaga antara base dua dan tiga (*shortstop*)posisi 6, dan penjaga base tiga (*3rd base*) posisi 5. Sedangkan penjaga luar terdapat di sebelah kiri (*left fielder*) posisi 7, tengah (*center*) posisi 8, dan kanan (*right fielder*) posisi 9. Semua *fielder* (termasuk *pitcher* dan *catcher*) berusaha mematikan 3 orang tim lawan agar mendapat giliran memukul. Karena *run* hanya bisa didapatkan dalam posisi menyerang.

4. Memukul (Batting)

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 kearah 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*". Namun bila penjaga base satu lebih cepat menangkap bola, maka *batter* "*out*". Terdapat berbagai macam jenis memukul. *Hit*, *Bunt*, *hit and run*, *Steal* dan lain-lain. Tergantung situasi yang terjadi saat

itu. Berbagai macam jenis *hit* digunakan sesuai strategi yang akan ditempuh tim penyerang.

Kesimpulan:

Faktor lapangan, lapangan permainan Softball tidak terlalu luas, berupa lapangan 4 x 20 meter lebar sisinya (60 feet). Walaupun sudah ada ukuran lapangan tersendiri, tetapi ukuran tersebut dapat diperkecil untuk berlatih dalam permainan ini. Faktor orang, Softball dapat dimainkan oleh setiap orang, tidak memandang usia, baik pria maupun wanita.

Setiap regu terdiri dari 9 orang yaitu: *pitcher* posisi 1, *catcher* posisi 2, tim bertahan memiliki 7 orang *fielder* yang terbagi dalam 4 penjaga daerah dalam (*infielder*) dan 3 orang penjaga daerah luar (*outfielder*). Bagian dalam yaitu: penjaga *base* satu (*1st base*) posisi 3, penjaga *base* dua (*2nd base*) posisi 4, Penjaga antara *base* dua dan tiga (*shortstop*) posisi 6, dan penjaga *base* tiga (*3rd base*) posisi 5. Sedangkan penjaga luar terdapat di sebelah kiri (*left fielder*) posisi 7, tengah (*center*) posisi 8, dan kanan (*right fielder*) posisi 9., dalam permainan ada 2 regu yang berlawanan.

Dasar-dasar, dasar untuk permainan Softball, sebetulnya sudah dikenal di Indonesia. Sebagai contoh, adanya permainan kasti dan rounders. Sifat-sifat, olahraga Softball merupakan kombinasi dari olahraga ketangkasan dan otak (pikiran), sehingga mempunyai pengaruh yang baik bagi si pemain. Peralatan, karena Softball adalah olahraga beregu, maka peralatan dapat disediakan bersama. Sehingga harga peralatan yang termasuk mahal dapat dimiliki, secara gotong-royong. Kelanjutan, oleh karena tiap-tiap tahun sudah disusun acara-acara pertandingan, maka kontinuitas permainan dapat terjamin. Seperti kompetisi setempat, kompetisi nasional, kompetisi internasional, Pekan Olahraga Nasional dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA*. Surakarta : Yudistira
- Bethell Dell. (1987). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang : Dahara Prize.
- Brockmeyer and Potter. (1989). Softball Step To Success. Canada : Leisure Press Champatgh, .
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Dell Bethell.1987. *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang : Dahara Prize
- Diane L. Potter, EdD dan Gretchen A. Brockmeyer, EdD. 1999. *SOFTBALL Step To Succes*. United States: Human Kinetics
- Engkos Kosasih, 1993. *Teknik dan Program latihan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Komisi Perwasitan PB PERBASASI, 1998. *Official Rules of Softball*. Jakarta : PB PERBASASI
- Loren, Walsh, 1979. *Coaching Winning Softball*. Chicago : Contemporary Books, Inc.
- Marian, Kneer and Cord, 1976. *Softball Slow and Fast Pitch*. Texas : Wm C Brown Company Publishers.
- Marian, Kneer and Cord, 1976. *Softball Slow and Fast Pitch*.Texas : Wm C Brown Company Publishers.
- National Softball Coaching Certification Program, 1977. *Coaching Manual Level I – Technical*. Published by The Canadian Amateur Softball Association.
- National Softball Coaching Certification Comitee, 1979. *Coaching Manual Level II*. Published by The Canadian Amateur Softball Association.
- Parno, 1992. *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta : Depdikbud
- Rubiyanto, 2000. _____ . Semarang: Unnes Press
- Soegiyanto dan Tandiyo Rahayu. 1998/1999. *Mata Kuliah Teori dan Praktek Softball*. Semarang : UNNES
- Tjahwa, Jep, 1996. *Pedoman Mengajar Teknik Dasar Permainan Softball*. Bandung : Diklat FPOK UPI Bandung.

