



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
XI



**PERMAINAN BOLA KECIL (*SOFTBALL*)
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS XI**

**PENYUSUN
JURUMIA, S.Pd., M.Pd.
SMA Negeri 8 Kendari**

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	13
D. Penugasan Mandiri	13
E. Latihan Soal	13
F. Penilaian Diri	14
KUNCI JAWABAN LATIHAN SOAL	16
KUNCI JAWABAN EVALUASI	16
DAFTAR PUSTAKA	17

GLOSARIUM

Regu Pemukul	: adalah tim yang berada di tempat untuk memukul bola yang dilambungkan oleh pelambung dan jika berhasil memukul orang yang memukul harus lari ke tiang pertolongan atau tiang bebas
Regu Lapangan	: adalah regu yang melakukan penjagaan untuk mematikan regu pemukul
Melambungkan bola	: adalah pelambung yang bertugas melambungkan bola kepada regu pemukul yang akan melakukan pukulan bola
Jumlah Pukulan	: Pukulan yang dilakukan sebanyak 3 kali oleh regu pemukul
Pukulan betul	: adalah pukulan yang dilakukan oleh regu pemukul dengan betul kemudian melakukan lari menuju ke tiang hingap
Bola mati	: adalah bola yang sudah tidak bisa dimainkan kembali di dalam permainan atau lapangan.
Bola dalam permainan	: adalah bola yang dimainkan setelah dipukul atau bola luncas yang dimainkan oleh regu
Bola Hilang	: adalah bola yang tidak dapat diambil oleh regu lapangan
Melempar	: adalah bola yang dilemparkan dari segala tempat dan bola lepas dari tangan pelempar
Bertukar tempat bebas tidak bebas	: apabila regu pemukul kena lempar maka saat itu regu pemukul menjadi regu jaga

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XI (sebelas)
Alokasi Waktu	: 2 x pertemuan (6 Jam Pelajaran)
Judul Modul	: Permainan Bola Kecil (<i>Softball</i>)

B. Kompetensi Dasar

- 3.2. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan
- 4.2. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan

C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan *softball* termasuk dalam permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Permainan dinyatakan menang apabila salah satu regu mengumpulkan poin lebih banyak. *Softball* merupakan salah satu jenis permainan bola kecil dengan mengutamakan kegembiraan dan ketangkasan para pemainnya untuk dapat memenangkan permainan, satu regu dituntut untuk bekerjasama dengan baik.

Ada 3 macam teknik dasar dalam permainan *softball*, yaitu:

1. Teknik Melempar Bola

Dalam teknik melempar bola sendiri terdiri dari 4 macam, yaitu:

- a. Melempar bola menyusur tanah
- b. Melempar bola mendatar
- c. Melempar bola melambung
- d. Melempar bola memantul tanah

2. Teknik Menangkap Bola

Teknik menangkap bola dalam permainan *softball* dibagi menjadi 4 macam, yaitu:

- a. Menangkap bola mendatar
- b. Menangkap bola melambung
- c. Menangkap bola menyusur tanah
- d. Menangkap bola memantul tanah

3. Teknik memukul bola

Teknik menangkap bola dalam permainan *softball* dibagi menjadi 3 macam, yaitu:

- a. Memukul bola mendatar
- b. Memukul bola melambung
- c. Memukul bola memantul tanah

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;

2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari website yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Salam Olahraga !!! Jayalah.

Anak-anakku yang hebat, bertemu kembali dalam kesempatan pembelajaran hari ini, dengan tema modul ini menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil (*softball*) serta menyusun rencana perbaikan, tentunya hal ini sangat penting sekali sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan jasmani yang merupakan tujuan pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga. Selalu semangat jaga kesehatan dan perkuat *imunitas* supaya terhindar dari virus covid -19.

Modul ini terbagi menjadi 1 kegiatan pembelajaran dan didalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil (*softball*) serta menyusun rencana perbaikan

KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu :

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting gerak tubuh sebagai wujud penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan softball.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan softball.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak permainan softball dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

B. Uraian Materi

1. Melempar Bola

Sebelum kalian melemparkan bola, terlebih dahulu kita harus mengetahui bagaimana cara memegang bola yang baik dan benar.

Maka dari itu, cara memegang bola dengan baik dan benar, seperti berikut :

- a. Peganglah bola dengan menggunakan seluruh jari tangan
- b. Peganglah bola dengan erat
- c. Jarak antar jari tangan sebaiknya tidak terlalu rapat

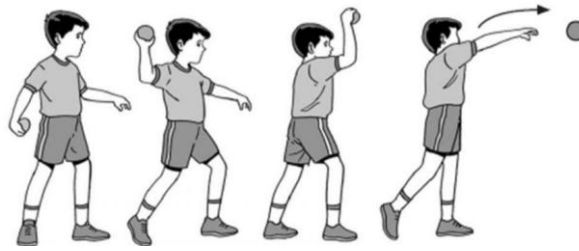


Gambar 1.1 Cara Memegang bola
Sumber : www.materiolahraga.com

1) Lemparan atas (*overhand throw*)

Lemparan atas ini memiliki tujuan untuk memberikan bola kepada teman yang letaknya cukup jauh. Teknik ini digunakan oleh pelempar. Cara melakukan lemparan atas :

- a. Pandangan fokus ke depan
- b. Berdirilah secara menyamping, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- c. Bukalah kaki dengan benar
- d. Luruskan lutut kaki kiri serta bungkukkan lutut kaki kanan
- e. Tangan kanan memegang bola yang akan dilempar
- f. Luruskan tangan kiri sejajar dengan bahu dan berada di bagian depan
- g. Lemparkanlah bola dari atas kepala, sehingga bola yang dilempar bisa melambung dengan tinggi
- h. Ikuti jalannya lemparan bola tersebut dengan tangan
- i. Lakukan secara berulang-ulang atau secara bertahap, sehingga kemampuan lemparan kalian menjadi jauh lebih baik lagi ke depannya



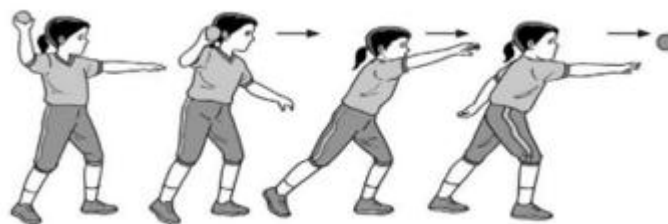
Gambar 1.2 Cara Memegang lemparan atas

Sumber : www.habibullahurl.com

2) Melempar lurus atau datar

Teknik lemparan ini biasanya digunakan untuk melempar pelari atau pemukul. Gunakanlah tenaga secukupnya atau seperlunya saja, sehingga lemparan yang dilakukan tidak terlalu keras atau malah terlalu pelan. Teknik lemparan ini biasanya digunakan untuk melempar pelari atau pemukul. Gunakanlah tenaga secukupnya atau seperlunya saja, sehingga lemparan yang dilakukan tidak terlalu keras atau malah terlalu pelan. Teknik lemparan yang satu ini membutuhkan kecepatan dan ketepatan. Sasaran yang dibidik ialah bagian punggung atau pantat dari si pelari atau pemukul. Cara melakukan lemparan lurus atau datar :

- a. Pandangan fokus ke depan
- b. Berdiri secara menyamping dengan menggunakan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- c. Bukalah kaki dengan lebar
- d. Luruskan lutut kaki kiri dan bengkokkan lutut kaki kanan
- e. Tangan kanan memegang bola dan membengkokkan siku sebesar 90 derajat
- f. Luruskan tangan kiri agar sejajar dengan bahu dan berada di depan
- g. Lemparkan bola sejajar dari kepala, sehingga jalannya bola yang dilempar ini sejajar dengan dada
- h. Ikuti jalannya lemparan bola tersebut dengan tangan
- i. Lakukan secara berulang-ulang, sehingga hasil lemparan di waktu selanjutnya bisa jauh lebih baik



Gambar 1.3 Cara Memegang Melempar Lurus atau Datar

Sumber : www.habibullahurl.com

2. Menangkap Bola

Setelah sebelumnya tadi kalian belajar bagaimana cara melempar bola dengan baik dan benar, maka sekarang kalian akan belajar cara menangkap bola dengan baik. Cara menangkap tersebut pasti disesuaikan dengan arah bola yang datang. Arah bola terbagi menjadi bola melambung, bola setinggi dada dan bola menggelinding tanah.

Kuasai teknik menangkap ini, sehingga kalian bisa terampil dalam menguasai permainan.

a. Menangkap Bola Melambung

1. Berdiri dengan tegak, kaki kanan berada di depan
2. Fokus dengan mengarahkan pandangan ke arah datangnya bola
3. Bengkokkan siku dan tangan berhadapan
4. Lemaskan serta jari-jari diregangkan
5. Tangkaplah bola dengan baik

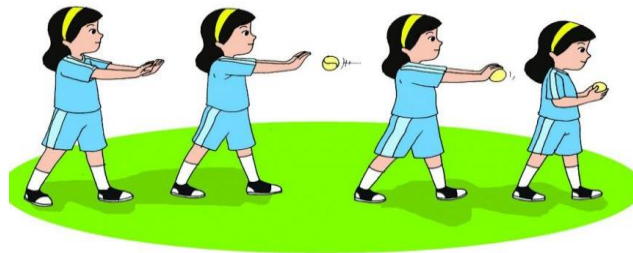


Gambar 2.1 Cara Menangkap bola melambung

Sumber : <https://suksesdalamgenggaman.blogspot.com>

b. Menangkap Bola Mendatar

1. Berdiri secara tegak dengan kaki kanan berada di depan
2. Arahkan pandangan ke arah datangnya dari bola yang dilempar
3. Bengkokkan siku serta tangan berhadapan di dada
4. Lemaskan serta jari-jari diregangkan
5. Tangkaplah bola dengan baik dan benar

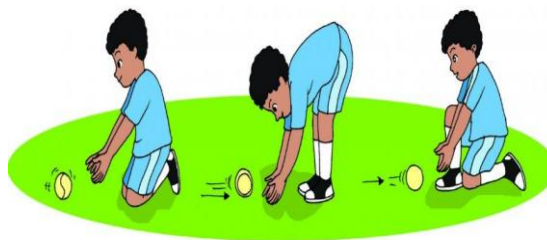


Gambar 2.2. Cara Menangkap bola mendatar

Sumber : <https://suksesdalamgenggaman.blogspot.com>

c. Menangkap Bola Menggelinding

1. Berdiri dengan tegak, kaki kiri berada di bagian depan
2. Arahkan pandangan ke arah datangnya bola tersebut
3. Tekuklah kaki kiri dan lutut kaki kanan menempel di bagian tanah
4. Letakkan kedua telapak tangan agar saling berhadapan di depan kaki kanan
5. Tangkaplah bola dengan hati-hati



Gambar 2.3. Cara Menangkap bola menyusur tanah

Sumber : <https://suksesdalamgenggaman.blogspot.com>

Lakukanlah latihan melempar dan menangkap bola sesering mungkin. Kalian juga bisa melakukannya sendiri di rumah, misalnya dengan cara melemparkan bola tersebut ke tembok. Akan tetapi, alangkah baiknya jika melakukan latihan tersebut bersama dengan teman kalian. Lakukanlah dengan baik, secara berpasangan. Lakukan latihan ini dengan jarak yang dekat terlebih dahulu. Jika sudah berhasil menguasai latihan tersebut, maka secara bertahap lakukan latihan dengan jarak yang jauh, hingga 4 atau 5 meter jauhnya.



Gambar 2. 4. Cara Menangkap & melemparbola
Sumber : <https://suksesdalamgenggam.blogspot.com>

3. Memukul Bola

Memukul bola merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memang sudah sepatutnya harus dikuasai oleh pemain *softball*. Setiap pemain harus bisa memukul bolanya dengan berbagai macam cara. Pukul bola sejauh mungkin sehingga regu penjaga sulit atau tidak bisa menangkap bola tersebut. Sebelum belajar dan berlatih memukul bola, cara memegang alat pemukul harus bisa diperhatikan. Cara memegang alat pemukul yang benar, sebagai berikut :

1. Condongkan badan ke arah pemukul
2. Bukalah kedua kaki selebar bahu
3. Peganglah dengan menggunakan tangan kanan. Tarik kayu atau tongkat pemukul tersebut ke belakang sampai bahu
4. Beri tanda arah bola yang diinginkan dengan tangan kiri
5. Perhatikan arah datangnya bola yang dilempar dan pukullah
6. Gerakkan pemukul dilakukan dengan kekuatan dari gerakan badan serta tangan kanan

Berlatih cara memegang kayu pemukul dengan baik dan benar sehingga bisa menghasilkan arah dan kekuatan yang kalian inginkan. Jika kita sudah bisa menguasainya, berlatih cara memukul berikut ini sehingga kita bisa dengan mudah menguasai jalannya pertandingan.

a. Pukulan Melambung

Teknik pukulan ini biasa digunakan untuk menghasilkan arah bola yang melambung cukup jauh. Cara melakukan pukulan melambung :

1. Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di depan serta kaki kanan berada di belakang
2. Serongkan tangan pemegang bola tersebut hingga 45 derajat ke bagian bawah
3. Lihat arah datangnya dari bola itu
4. Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan cara mengayun tangan si pemukul hingga mencapai ke bagian samping kiri atas



Gambar 3.2. Cara Melakukan pukulan melambung

Sumber : <https://pjokkita.blogspot.com>

b. Pukulan Mendatar

Teknik pukulan yang satu ini digunakan jika kita ingin gerak bola yang cepat, dengan melesat ke depan. Cara melakukan pukulan mendatar :

1. Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di bagian depan serta kaki kanan berada di bagian belakang
2. Posisikan pemukul sehingga bisa sejajar dengan bahu
3. Tangan kiri meminta arah bola mendatar
4. Lihatlah arah dari datangnya bola tersebut
5. Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan mengayun pemukul secara mendatar



Gambar 3.3. Cara Melakukan pukulan mendatar

Sumber : <https://pjokkita.blogspot.com>

c. Pukulan Merendah

Teknik pukulan yang digunakan ini saat kalian menginginkan arah dari jalannya atau datangnya bola yang cepat serta memantul ke tanah. Cara melakukan pukulan merendah :

1. Bukalah kaki sehingga kaki kiri bisa berada di bagian depan serta kaki kanan di bagian belakang
2. Tarik tangan pemegang pemukul ke belakang atas
3. Lihat arah dari datangnya bola
4. Pukul bola dengan cara mengayunkan pemukul dari atas menuju ke arah bawah



Gambar 3.4. Cara Melakukan pukulan merendah

Sumber : <https://pjokkita.blogspot.com>

C. Rangkuman

Teknik dan taktik dalam permainan *softball* yang utama bagi regu pemukul diantaranya; regu pemukul; memukul, berlari, cara mengelak atau menghindari diri dari lemparan. Regu lapangan harus menguasai lempar tangkap bola dan strategi menjaga lawan.

Penguasaan teknik individu, yaitu bagaimana ia akan menghindari lemparan dari regu lapangan yaitu dengan gerak membungkuk, melompat ataupun meliuk dan sebagainya sehingga sulit untuk dilempar. Taktik bagi regu lapangan adalah menjaga bola yang datang padanya dapat ditangkap dengan baik sehingga menghasilkan satu nilai. Disamping teknik menangkap bola yang datang padanya sebagai kiriman dari temannya untuk dilanjutkan melempar pelari yang sedang berlari.

Permainan *softball* di Indonesia karena tidak ada induk organisasinya, maka peraturan permainan *softball* banyak di modifikasi oleh daerah-daerah sehingga beberapa peraturan sedikit berbeda.

D. Penugasan Mandiri

Anak-anakku yang hebat untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak *softball*, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

1. Praktikkanlah langkah-langkah keterampilan gerak melempar *softball* ?
2. Praktikkanlah langkah-langkah keterampilan gerak memukul *softball* ?
3. Praktikkanlah langkah-langkah keterampilan gerak menangkap *softball* ?

E. Latihan Soal

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Bentuk lapangan permainan *softball* yang sebenarnya memiliki *base* bsebanyak....
 - a. 1 tiang
 - b. 2 tiang
 - c. 3 tiang
 - d. 4 base
 - e. 5 base
2. Tempat berenti pelari setelah melakukan pukulan dinamakan....
 - a. Base
 - b. Tiang pertolongan
 - c. Honk
 - d. Runner base
 - e. Batter
3. Bola yang harus dipukul dari lemapran *pitcher* adalah
 - a. Sesuai dengan keinginan si pemukul
 - b. Lambungan melengkung tingginya diantara bahu dan kepala pemukul
 - c. Harus lurus dan mendatar
 - d. Mengenai badan pemukul
 - e. Hasil lemparan antara lutut dan sikut pemukul
4. Hasil pukulan dari regu pemukul dianggap betul terjadi berikut ini, *kecuali*, apabila....
 - a. Bola dipukul dengan kayu pemukul dan jatuhnya bola di dalam batas garis pemukul
 - b. Pemukul diletakkan dalam daerah pukul

- c. Bola dipukul dan jatuh melewati dua tiang hinggap sebagai garis batas pukulan
 - d. Bola hasil pukulan langsung ditangkap oleh regu penjaga
 - e. Bola hasil pukulan langsung ditangkap oleh regu penyerang
5. Agar hasil pukulan tidak mudah dikuasai oleh regu lapangan, maka sebaiknya diarahkan....
- a. Ketempat atau daerah yang tidak di jaga
 - b. Ketempat yang dijaga oleh pemain yang dianggap lemah
 - c. Kedalam daerah pukulan yang sah melewati garis batas pukulan
 - d. Mengarahkan ke regu penjaga
 - e. Bola melewati garis belakang dan ke luar lapangan

Cocokkanlah jawaban kalian dengan Kunci Jawaban yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban yang benar. Kemudian gunakan rumus berikut untuk mengetahui tingkat penguasaan kalian terhadap materi belajar ini.

Rubrik Penilaian	
Benar	= 1
Salah	= 0
Total skor	= 5
N	= (skor yang didapat : total skor) x 100 %

F. Penilaian Diri

Berilah tanda \checkmark pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat memahami materi teknik dasar melempar, menangkap, memukul dan melambungkan bola			
2.	Saya dapat menjelaskan materi teknik dasar melempar, menangkap, memukul dan melambungkan bola.			
4.	Saya dapat mempresentasikan materi teknik dasar melempar, menangkap, memukul dan melambungkan bola.			
5	Saya dapat mempraktikkan materi teknik dasar melempar, menangkap, memukul dan melambungkan bola.			

Evaluasi

Kerjakan soal dibawah ini dengan jawaban uraian yang lengkap !

1. Sebutkan beberapa jenis keterampilan dasar dalam permainan *softball* !
2. Bagaimana tahapan menangkap bola mendatar yang menggelinding di tanah ?
3. Jelaskan macam-macam pukulan bola dalam permainan softball !
4. Bagaiman cara yang efektif untuk menguasai tangkapan bola dalam permainan softball
5. Jelaskan teknik pukulan rendah dalam permainan *softball*!

Kunci Jawaban Latihan Soal :

1. B (4) yaitu tempat untuk tempat yang harus di kelilingi untuk mengumpulkan angka {poin}.
2. B (base) yaitu tempat untuk tempat yang harus di kelilingi untuk mengumpulkan angka {poin}.
3. E (hasil lemparan antara lutut dan sikut pemukul) jika lemparan berada di luar area tersebut maka lemparan di ulang dan keuntungan bagi pemukul.
4. D (Bola hasil pukulan langsung ditangkap oleh regu penjaga)
5. A (Ketempat atau daerah yang tidak di jaga)

Kunci Jawaban Evaluasi :

1. Keterampilan dasar yang mencakup menangkap, melempar, menerjang, memukul, dan berlari di dasar.
2. Tahapan bola mendarat, sebagai berikut ;
 - a. Berdiri secara tegak dengan kaki kanan berada di depan.
 - b. Arahkan pandangan ke arah datangnya dari bola yang dilempar.
 - c. Bengkokkan siku serta tangan berhadapan di dada.
 - d. Lemaskan serta jari-jari diregangkan.
 - e. Tangkaplah bola dengan baik dan benar.
3. Tahapan dalam melakukan pukulan *softball* :
 - a. Berdiri secara tegak dengan kaki kanan berada di depan.
 - b. Arahkan pandangan ke arah datangnya dari bola yang dilempar.
 - c. Bengkokkan siku serta tangan berhadapan di dada.
 - d. Lemaskan serta jari-jari diregangkan.
 - e. Tangkaplah bola dengan baik dan benar.
4. Cara efektif untuk dalam teknik menguasai tangkapan dalam *softball*? Saat menangkap bola gerakan tangan lurus ke arah bola di depan atas kepala. Bersamaan dengan tertangkapnya bola dengan *glove*, tariklah lengan dan *glove* ke arah badan untuk meredam bola dan tutuplah dengan tangan yang lain agar tidak terlepas.
5. Tahapan teknik seperti halnya pukulan bola lambung posisi badan hampir dalam posisi rendah. Perbedaannya terletak pada ayunan kayu pemukul dari samping kanan menuju samping kiri bawah dengan ayunan tidak terputus-putus.

DAFTAR PUSTAKA

Budiman, Muman Hendra. 2019. *Modul Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Universitas Terbuka.

Sumber lain :

<https://docplayer.info/87996699-Menganalisis-keterampilan-gerak-permainan-bola-kecil.html>

<http://www.habibullahurl.com/2017/03/teknik-dasar-permainan-softball.html>

<https://percepat.com/permainan-bola-softball/>

<http://pjokkita.blogspot.com/2018/07/teknik-dasar-bola-softball.html>

<https://www.materiolahraga.com/2019/03/permainan-bola-kasti.html>

<http://www.habibullahurl.com/2017/03/teknik-dasar-permainan-kasti.html>

<https://suksesdalamgengaman.blogspot.com/2020/03/permainan-bola-kasti-sejarah-cara.html>