

SOFBOL; AGRESIF RANGSANG ADRENALIN



Kepelbagaian permainan sukan di sekolah dapat memberi pilihan kepada pelajar, untuk memilih sukan yang diminati dan mengamalkan gaya hidup sihat dan aktif. Secara tidak langsung ia boleh dijadikan hobi bersama rakan-rakan ketika masa luang. Menjadi wadah mengasah

bakat di samping dapat mengeratkan hubungan antara guru dengan ibu bapa dan menceriakan sekolah ketika berlangsungnya sesuatu pertandingan.

Sofbol salah satu sukan yang diberi pilihan oleh sekolah dalam aktiviti kokurikulumnya. Permainan ini berasal daripada permainan besbol yang terkenal di Amerika Syarikat. Pada peringkat awal, permainan ini dimainkan sebagai satu sukan rekreasi. Permainan ini telah dipelopori oleh George Hancock pada tahun 1887.

Permainan ini meskipun ada persamaan dengan permainan besbol, mempunyai perbezaan yang jelas dari segi bola dan bat yang digunakan. Bola yang digunakan lebih besar dan lembut sementara hujung bat yang digunakan pula lebih kecil. Permainan ini mempunyai pelbagai nama seperti Dia-

mond Ball Mush Ball, Indoor Ball Playground Ball, Kitten Ball Pumpkin Ball, Recreation Ball.

Pada akhir tahun 60an, satu inisiatif telah diambil untuk mempopularkan lagi permainan ini di negeri Perak, Selangor dan Pulau Pinang. Kemudian pada tahun 1972, wakil-wakil dari negeri Perak, Pulau Pinang dan Selangor telah mengadakan satu perjumpaan di kediaman Menteri Besar Perak untuk menubuhkan Persatuan Sofbol Malaysia (S.A.M).

Di peringkat sekolah pula, MSSM juga telah memainkan peranan yang penting dalam pembangunan sukan sofbol di Malaysia. Sekarang ini Permainan sofbol terus berkembang di seluruh pelusuk tanah air sehingga kini.

PERMAINAN BERMULA

Untuk bermain permainan ini memerlukan 15 orang pemain satu pasukan. Semasa bermain, sembilan orang pemain akan berada di luar gelanggang sebagai pasukan yang akan memukul atau menyerang dan 9 orang pemain akan berada di dalam gelanggang sebagai pasukan yang akan memadamkan iaitu pasukan yang akan cuba menghalang pemain yang akan memukul dan cuba mematikan pasukan lawan sebelum pemain tersebut berjaya membuat pusingan yang lengkap bagi mendapatkan mata.

Secara terperinci pemain pematang akan menangkap bola yang telah dipukul oleh pemukul dan cuba mematikan pelari tersebut dengan 3 kaedah iaitu dengan menyentuh pelari bersama bola, memijak bes-bes yang terdapat di dalam gelanggang tersebut (bergantung pada situasi semasa)

ataupun menangkap bola yang dipukul sebelum bola tersebut mencecah ke tanah ataupun menyentuh sesuatu alatan permainan. Picer untuk pasukan pematang dapat mematikan permainan pemukul dengan mendapatkan 3 straik.

Manakala pasukan pemukul atau penyerang berperanan memukul bola yang dipic oleh picer pematang dan akan berlari mengelilingi gelanggang sambil memijak bes 1, bes 2, bes 3 dan "home plate" bagi mendapatkan 1 mata untuk pasukannya. Pemukul yang tidak berjaya memijak bes-bes tersebut sekali gus dibenarkan berhenti di bes-bes yang terdekat sambil menunggu pemukul yang seterusnya memukul dan akan berlari mengelilingi bes-bes yang belum diselesaikannya.

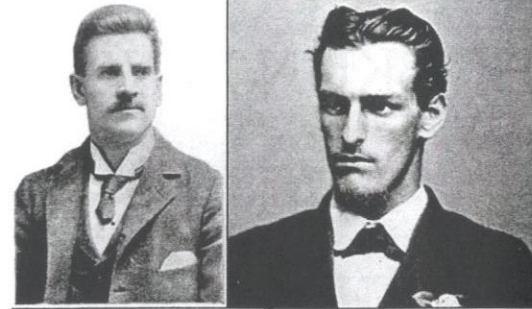
Pasukan akan bertukar gelanggang selepas pasukan pematang berjaya menghalang dan "mematikan" pasukan pemukul atau penyerang seramai 3 orang.

KELENGKAPAN PERMAINAN

Untuk bermain kelengkapan yang perlu disediakan seperti gelanggang permainan, bola, kayu pemukul, glof yang dipakai oleh semua pemain, mitt dipakai oleh penjaga bes pertama dan kecer sahaja, topi pemukul diwajibkan bagi pemukul, pemukul yang menunggu, pemukul pelari dan pelari, penghadang muka (*mask*). Pelindung dada (*chest protector*), pelindung kaki (*shin guards*), tapak pelari (*bes*). Semua bes, selain daripada Plet Rumah hendaklah bersegiempat sama berukuran 15 inci dan diperbuat daripada kain kanvas atau bahan-bahan lain yang berseesuaian dan tebalnya tidak melebihi 5 inci. *Home Plate* (tapak rumah) diperbuat daripada getah dan Pitching Plate (tapak picer) juga diperbuat daripada getah.

Bagi corak permainan yang sempurna pelajar harus mengetahui teknik dan kemahiraf permainan ini. Antaranya terdapat kaedah balingan (gaya) yang

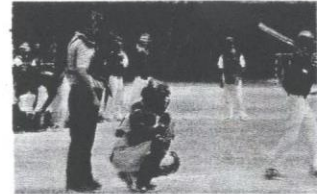
George Hancock pengasas sukan sofbol



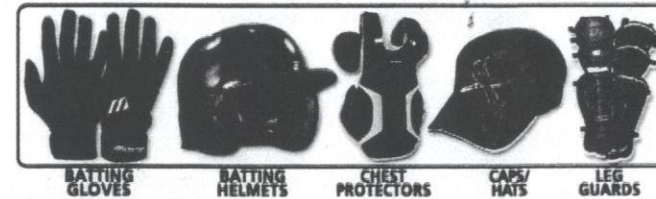
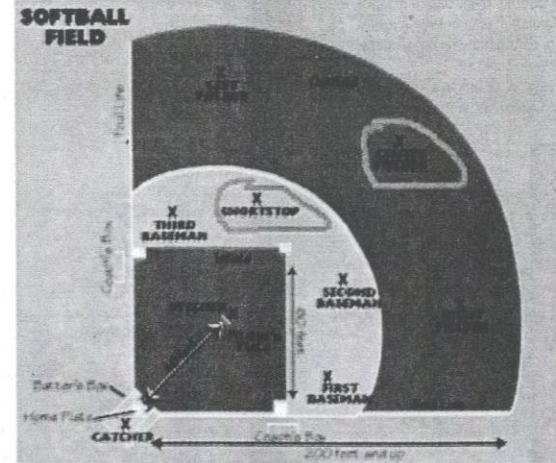
diamalkan untuk membalik iaitu Balingan Atas Bahu (*Upper Throw*), diamalkan oleh semua pematang luar dan digunakan pada bila-bila masa oleh pematang dalam serta untuk membalik tepat, laju dan kuat pada jarak jauh. Kaedah balingan Bawah Bahu (*Under Arm*) hanya untuk balingan cepat dan jarak dekat.

Begitu juga dari segi menyambung bola, terdapat sambutan bola paras dada, bola leret, bola melayang (*fly ball*). Pemain juga perlu belajar cara untuk memukul bola yang harus diambil kira dari segi kedudukan badan (posisi), genggaman bet yang mana tangan yang kuat menggenggam lebih atas daripada tangan yang lemah dan kedua-dua belah tangan bersentuhan.

Banyak lagi aturan yang harus anda patuhi dan pelajari agar permainan itu menjadi lebih seronok dan selamat. Untuk pengetahuan anda juga permainan ini juga boleh dimainkan dalam jumlah pemain yang kecil sedikit. Maklumat lanjut tentang permainan ini anda boleh melihat laman web Kementerian Pelajaran Malaysia, dalam 1MURID 1Sukan.



Sofbol perlukan teknik dan kemahiran untuk bermainnya



Kelengkapan lengkap jaminan keselamatan pemain.

Langkah Berjaga-jaga

- Pemain perlu lengkap memakai kelengkapan yang diperlukan, elak kecederaan.
- Peli kecederaan, ubat luka kecil dan ubat lain diperlukan.
- Sebelum dan selepas aktiviti sukan lakukan senaman memanaskan badan dan gerak kendur selepas aktiviti.
- Tahap kesihatan diri
- Peralatan dan kemudahan yang digunakan dalam keadaan baik dan selamat.