

BUKU PANDUAN

ORTRAD

(Olahraga Tradisional)

Sebagai Icon Pemuda Lumajang



Oleh :
Galih Permadi, S.Or, M.Pd

KATA PENGANTAR

Puji dan rasa syukur kami haturkan kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya, buku Panduan ORTRAD (Olahraga Tradisional) ini dapat disusun untuk digunakan sebagai pedoman kegiatan ORTRAD, baik untuk Atlet maupun masyarakat umu.

buku Panduan ORTRAD (Olahraga Tradisional) sebagai ajang evaluasi sekaligus memantau minat dan bakat Pemuda selanjutnya dapat dipilih dan dibina untuk dipersiapkan menuju ajang yang lebih tinggi di masa mendatang. Cabang olahraga tradisional yang akan kami sosialisasikan ke masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Hadang / Gobak sodor.
2. Dagongan.
3. Egrang.
4. Terompah Panjang.
5. Sumpitan.

Rangkaian penyelenggaraan kegiatan sebagai wujud nyata Dinas pemuda dan Olahraga kab.Lumajang dalam upaya mengarahkan kegiatan ini untuk mencapai peningkatan dan pemberdayaan olahraga tradisional,serta peningkatan kesehatan mental,jasmani dan rohani sebagai modal dasar dalam mencapai produktifitas kerja tinggi.

Dengan terlaksananya Program ini, kami berharap agar Pemuda di kab. Lumajang dapat memberikan penampilan terbaiknya nanti di event2 ORTRAD baik itu tingkat kabupaten, Provinsi maupun nasional, dan Semoga kegiatan ini dapat menambah semangat berolahraga, rasa sportivitas yang tinggi dan berjiwa besar dalam berkompetisi, serta dapat menumbuhkan dan memberikan semangat kepada masyarakat serta mendorong generasi muda untuk ikut berperan aktif dalam mengembangkan keberadaan Olahraga Tradisional yang dimiliki daerahnya.

Pada kesempatan ini pula menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh yang sudah membantu tersusunnya buku panduan ini, dan khususnya kepada panitia yang selalu berupaya untuk berbenah diri dalam menghadapi tantangan pada masa yang akan datang.

Demikian Buku Panduan ORTRAD yang kami buat dan saya ucapkan Selamat berolahraga, junjung sportifitas, semoga olahraga tradisional Jawa Timur khususnya di kabupaten Lumajang dapat menjadi tali silaturahmi dan menambah rasa persaudaraan antar sesama serta dapat terlaksana dengan sukses dan lancar sesuai dengan harapan kita semua.

Lumajang, Maret 2019

Penulis

Galih Permadi, S.Or, M.Pd

BUKU PETUNJUK

ORTRAD (Olahraga Tradisional)

2019

A. LATAR BELAKANG

Dalam upaya melestarikan, mengembangkan dan menjaga kelangsungan serta kesinambungan olahraga tradisional, Dinas Pemuda dan Olahraga Kab. Lumajang akan lebih memasyarakatkan ORTRAD. Olahraga tradisional merupakan warisan budaya bangsa dan dapat menciptakan kondisi bugar. Hidup bugar harus dibangun dan diimbangi dengan peningkatan kesegaran jasmani sehingga memungkinkan seseorang memiliki tingkat daya tahan untuk mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa terasa lelah dan biaya besar serta menghasilkan kerja fisik atau non fisik secara maksimal.

Agar pelaksanaan Program kami ini dapat berjalan dengan sukses dan lancar, maka dipandang perlu menyusun buku panduan ORTRAD dimaksud secara cermat yang kami tuangkan dalam buku panduan ORTRAD (Olahraga Tradisional) sebagai Icon Pemuda Lumajang thn 2019.

B. DASAR PEMIKIRAN

1. Undang undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah;
2. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
3. Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
4. Peraturan Daerah Provinsi Jawa Timur Nomor 09 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata kerja Dinas Daerah Provinsi Jawa Timur;

5. Peraturan Gubernur Provinsi Jawa Timur No. 62 Tahun 2016 tentang Tugas Pokok dan Fungsi serta Tata Kerja Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Jawa Timur;
6. Surat Kepala Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Jawa Timur tanggal 27 Agustus 2018 Nomor : 426/14072/117.3/2018 yang ditujukan kepada Bapak Gubernur Jawa Timur perihal Pekan Olahraga Tradisional Provinsi Jawa Timur;
7. Surat Kepala Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Jawa Timur tanggal 03 September 2018 Nomor : 426/14627/117.3/2018 perihal penunjukkan tuan rumah Pekan Olahraga Tradisional Jawa Timur Tahun 2018;

C. TUJUAN PELAKSANAAN

1. Mensosialisasikan Olahraga Tradisional di Kabupaten/Kota se Jawa Timur.
2. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat Jawa Timur.
3. Persiapan keikutsertaan Pekan Olahraga Tradisional di tingkat Nasional Tahun 2019.

D. PERATURAN

Peraturan perlombaan mengacu pada juknis Pekan Olahraga Tradisional yang diterbitkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

E. NOMOR YANG DIPERLOMBAKAN

1. Dagongan
2. Hadang
3. Egrang
4. Terompah Panjang
5. Sumpitan

F. PENUTUP

Buku Pedoman ORTRAD ini dapat di gunakan dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan, apabila seluruh lapisan masyarakat turut berpartisipasi dan bersemangat khususnya para Pemuda di Lumajang. Selain itu baik semua pihak dapat menerapkan prinsip kebersamaan serta keterpaduan dalam menangani peran masing-masing dengan penuh tanggung jawab.

1. PERMAINAN DAGONGAN

PERATURAN PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL DAGONGAN

A. PENDAHULUAN

Secara mudah, bermain Dagongan adalah kebalikan dari bermain tarik tambang setidaknya dalam cara bermain. Dalam permainan tarik tambang, kedua regu *saling tarik* sekuat tenaga, sedangkan pada dagongan kedua regu *saling dorong* untuk mencari kemenangan.

B. TUJUAN

Berolahraga, memupuk semangat kerjasama dan bersosialisasi.

C. MANFAAT

Meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, meningkatkan semangat kerjasama dan menurunkan ketegangan.

D. SASARAN

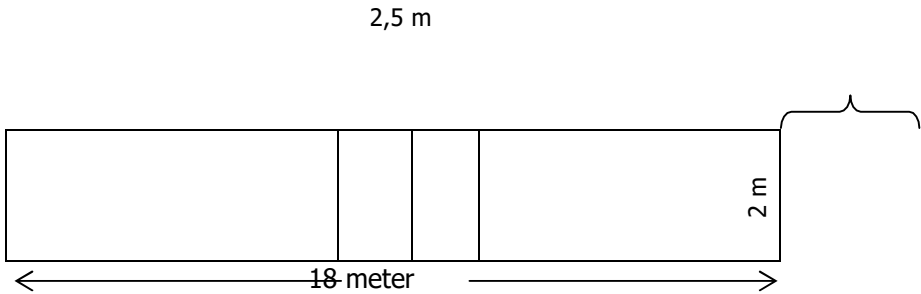
Anak-anak, remaja, dewasa putra dan putri.

E. PERATURAN DAN PERMAINAN

1. Lapangan dan Peralatan

a. Lapangan

Lapangan harus rata dan datar, diutamakan berumput. Garis tengah adalah garis yang membagi dua lapangan sama panjang sebagai batas akhir penyerang dari masing-masing regu yang mendorong. Garis serang adalah garis batas kaki pemain paling depan berjarak 2,5 meter dari garis tengah. Bentuk lapangan : persegi panjang dengan ukuran 2 meter x 18 meter, garis-garis batas : 2 buah garis samping, 1 buah garis tengah, 2 buah garis serang.



b. Peralatan

- 1) Bambu, harus lurus dan kuat. Lebih baik menggunakan bambu yang sudah dijemur dan mengering. Jangan menggunakan bambu yang baru ditebang atau dipotong. Panjang minimal 10 meter dengan *garis lingkaran tengah 6 cm*;
- 2) Bendera 2 buah, ukuran 30 x 30 cm. Warna bendera merah dan satunya hijau digunakan oleh hakim garis.
- 3) Kapur atau lakban. Kapur digunakan untuk garis batas lapangan permainan. Lakban yang digunakan 2 macam warna : Biru/hijau untuk batas pegangan pemain terdepan. Merah untuk batas tengah bambu;
- 4) Formulir pertandingan;
- 5) Meja/kursi satu pasang untuk meja sekretariat;
- 6) Peluit;
- 7) Timbangan berat badan;
- 8) White board untuk bagan pertandingan, atau pengumuman lainnya;
- 9) Stop watch.

2. Pemain

Pada permainan dagongan dalam 1 (satu) regu putrid berjumlah 5 orang.

3. Seragam pemain

Kedua regu wajib memakai kostum dan memakai nomor pada dada/punggung dimulai dengan nomor 1 s.d 5 salah seorang yang menjadi kapten memakai pita pada lengan sebelah kanan.

4. Berat badan

Pemain yang diperbolehkan mengikuti permainan dagongan adalah yang memiliki berat badan maksimal 60 kg.

5. Durasi Permainan

Permainan menggunakan sistem 2 kali menang (2 :0) atau (2:1) Interval antara sesi pertama dan kedua adalah 3 menit, sedangkan apabila terjadi *draw* atau seri waktunya tenggang 5 menit.

6. Jalannya Permainan

- a. Sebelum permainan dimulai, wasit memanggil kedua kapten regu untuk melakukan undian (tos);
- b. Kedua hakim garis menghitung jumlah pemain, dan memeriksa silang dari kedua regu, selanjutnya melaporkan ke pencatat nilai dan wasit;
- c. Dalam melakukan dorongan, bambu berada dan sejajar di dada.

Pemain paling belakang tidak diperbolehkan menahan ujung bambu pada dadanya.

- d. Wasit memberi aba-aba "**Bersedia**", seluruh pemain mengangkat bambu dari bawah, Aba-aba "**Siap**" seluruh pemain memegang bambu dalam posisi siap melakukan dorongan. Aba-aba "**Ya**" kedua regu saling mendorong bambu lurus ke depan lawannya. Peluit dibunyikan apabila salah satu regu *tandabatas serangannya dapat melewati garis serang lawannya*. Regu yang mendorong melewati garis serang lawannya dinyatakan menang 1 – 0.
Pertandingan dinyatakan selesai apabila salah satu regu telah memenangkan dua kali dorongan. Apabila score 1 – 1 wasit melakukan undian kembali untuk menentukan siapa yang akan memilih tempat.
- e. Pada saat wasit mengatakan " Ya ", pembantu wasit mengangkat bendera warna hijau menandakan

permainan telah dimulai. Ketika salah satu regu mendorong lawannya melewati garis serang, permainan dihentikan oleh wasit dengan bunyi peluit, pembantu wasit menurunkan bendera hijau dan menaikan bendera merah.

7. Larangan

Pemain dilarang :

- a. Memakai sepatu bola, sepatu golf, spike dan yang serupa;
- b. Memakai sarung tangan;
- c. Mengubah posisi pada saat mendorong;
- d. Apabila 3 (tiga) orang pemain salah satu kakinya keluar dari garis samping;
- e. Regu yang melanggar ketentuan tersebut dikenakan diskualifikasi.

8. Nilai/ Score dan Pemenang

- a. Regu pemenang adalah regu yang berhasil mendorong/mengalahkan lawannya dengan nilai/score 2 – 0 atau 2 – 1;
- b. Apabila satu regu berhasil mendorong/mengalahkan lawannya mendapat nilai/score 1 (satu). Apabila pada set kedua regu yang kalah pada set pertama berhasil mendorong/mengalahkan lawannya juga mendapat nilai/score 1 (satu), sehingga nilai/score menjadi 1 – 1. Pada set ketiga, sebelumnya diadakan undian penentuan untuk memilih tempat/posisi. Regu yang berhasil mendorong/mengalahkan lawannya dinyatakan sebagai pemenang.

9. Wasit, Hakim Garis, dan Pencatat Nilai

Pertandingan dipimpin oleh :

- a. Seorang wasit, dengan tugas :
 - 1) Mengundi sebelum pertandingan dimulai dan apabila terjadi score draw (seri);
 - 2) Menentukan posisi tengah bambu berada pada

- tempatny;
- 3) Memberi aba-aba;
 - 4) Menentukan sah/tidaknya suatu dorongan.
- b. Seorang pembantu wasit bertugas memberi tanda dengan bendera pada saat dimulai dorongan dan saat salah satu regu mendorong/mengalahkan lawannya;
 - c. Dua orang hakim garis bertugas menghitung jumlah pemain, dan membantu wasit dalam pengawasan garis;
 - d. Seorang pencatat nilai (score) dan mengumpulkan daftar nama.

2. PERMAINAN TEROMPAH PANJANG

PERATURAN PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL TEROMPAH PANJANG

A. PENDAHULUAN

Permainan Terompah Panjang sejak dulu sudah ada di daerah sepanjang perairan sungai rokan, baik rokan kiri maupun rokan kanan, Kabupaten Kampar, maupun di rokan bagian hilir seperti di Bagan Siapi-api, Bengkalis, Riau. Kini Terompah Panjang sudah merakyat.

B. TUJUAN

Berolahraga, mengisi waktu luang dan memupuk sikap kerjasama (kekompakan tim).

C. MANFAAT

Meningkatkan kebugaran, menurunkan ketegangan, dan meningkatkan kemampuan kerjasama.

D. SASARAN

Anak-anak, Remaja, Dewasa Putra dan Putri.

E. PERATURAN PERMAINAN

a. Lapangan dan Peralatan

Permainan Terompah Panjang diadakan di lapangan terbuka dan rata, seperti di stadion, lapangan umum, jalan raya (bila memungkinkan). Lapangan dibuat sedemikian rupa agar dalam pelaksanaannya tidak menghadap matahari.

Panjang lintasan : 50 meter dengan lebar 7,5 meter yang dibagi dalam 5 lintasan (masing-masing lintasan lebar 1,5 meter). Antara lintasan diberi garis dari kapur atau tali rafia. Ujung lintasan diberi garis start dan garis finish.

b. Peralatan

- 1) Bendera start atau peluit.
- 2) Bendera kecil warna merah dan hijau ukuran 30 x 30 cm sesuai dengan jumlah lintasan yang dipergunakan.
- 3) Kapur untuk garis start dan garis finish.
- 4) Tali rafia untuk garis lintasan.
- 5) Palu dan paku payung besar.
- 6) Nomor dada.
- 7) Meteran gulung ukuran 50 meter.
- 8) Formulir dan alat tulis kantor (ATK).
- 9) Meja dan kursi untuk kesekretariatan.
- 10) White board untuk bagan perlombaan dan pengumuman.
- 11) Terompah : dibuat dari balok/papan.

Jenis terompah :

Terompah untuk 5 orang

Ukuran terompah :

Panjang terompah untuk 5 orang = 235 cm

- a) Lebar terompah = 10 cm
- b) Tebal terompah = 2,5 cm
- c) Berat terompah untuk 3 orang = 4 kg; untuk 5 orang = 8 kg (sepasang).

F. PEMAIN

- a. Jenis kelamin : **Laki-laki**
- b. Kelompok umur : 17 tahun keatas.

G. JENIS PERLOMBAAN

Yang diperlombakan adalah beregu 5 orang dengan jarak 50 meter x 2 (bolak balik). Pada saat tiba di garis sasaran, ujung terompah belakang melewati garis, kembali ke awal dengan cara mengangkat sepasang terompah ke atas dan meletakkan ujung terompah dibelakang garis kemudian berjalan sampai garis finish.

H. JALANNYA PERLOMBAAN

- a. Sebelum perlombaan dimulai, usia para peserta diteliti untuk menentukan kelompok usia. Regu yang sudah diteliti kelompok usianya kemudian diberi nomor yang dipasang di dada peserta yang paling depan, dan di punggung pemain yang paling belakang.
- b. Seluruh peserta dikelompokkan atau dibagi dalam seri. Setiap seri maksimal 5 regu sesuai dengan jumlah lintasan (d disesuaikan dengan jumlah regu peserta).
- c. Selanjutnya diadakan undian untuk menentukan lintasan masing-masing regu, dan untuk menentukan urutan pemberangkatan dalam perlombaan. Undian sebaiknya dilakukan pada Technical Meeting.
- d. Sebelum perlombaan dimulai, semua peserta dari masing-masing regu berdiri di samping kiri terompahnya. Ujung depan terompah diposisikan dibelakang garis start.
- e. Aba-aba dalam perlombaan diberikan oleh juri pemberangkatan adalah : "**bersedia.... , siap....., ya** " (peluit dibunyikan atau bendera dikibarkan).
- f. Pada aba-aba "**bersedia** " seluruh peserta berdiri di atas terompah panjang masing-masing, dengan jari-jari kaki masuk ke dalam setengah lingkaran sabuk terompah, dengan berpegangan satu sama lain pada bahu atau pinggang. Sebaiknya para peserta memakai sepatu olahraga agar kaki tidak lecet.
- g. Aba-aba "**siap** " peserta konsentrasi untuk melakukan jalan.
- h. Aba-aba "**ya** " peluit dibunyikan atau bendera di kibarkan, seluruh regu peserta berjalan atau berlari secepat-cepatnya menuju kearah 50 meter pertama. Setelah ujung belakang lewat garis, balik dengan mengangkat terompahnya keatas bukan memutar kearah samping kanan atau kiri, ujung terompah diletakan dibelakang garis dan jalankan kearah awal jalan atau garis finish.
- i. Pada saat berjalan, petugas lintasan berada dibelakang peserta dengan mengangkat bendera warna hijau sebagai

tanda peserta masih sah dalam perlombaan. Jika peserta kakinya keluar dari terompah dan menginjak tanah dinyatakan diskualifikasi , dengan mengangkat bendera merah keatas.

- j. Regu dianggap sah, apabila peserta terompah ujung bagian belakang melewati garis finish dengan tidak ada kesalahan selama dalam perjalanan. Regu juga masih dianggap sah walaupun regu tersebut jatuh ke depan, tetapi kedua kaki masih kontak pada terompah meskipun tangan menyentuh tanah.
- k. Peserta dianggap gugur apabila :
 - 1) Tidak berhasil mencapai garis finish.
 - 2) Menginjak lintasan peserta lain.
 - 3) Dengan sengaja mengganggu pesertanya.
 - 4) Salah satu kaki atau kedua kaki menginjak tanah, artinya salah satu kaki atau kedua kaki tidak ada kontak dengan terompah.
 - 5) Terompah rusak di tengah jalan.

I. PEMENANG

Regu dinyatakan sebagai pemenang, apabila regu tersebut paling cepat memasuki garis finish. Dari setiap seri atau kelompok diambil 2 (dua) regu tercepat untuk mengikuti babak berikutnya.

J. PETUGAS

Petugas terdiri dari :

- 1) Juri pemberangkatan = 1 orang.
- 2) Pengawas Lintasan = 5 orang (disesuaikan jumlah lintasan).
- 3) Juri Keberangkatan dan Kedatangan = 5 orang.
- 4) Petugas Pemanggil peserta = 1 orang.
- 5) Petugas Sekretariat pendaftaran peserta = 1 orang.

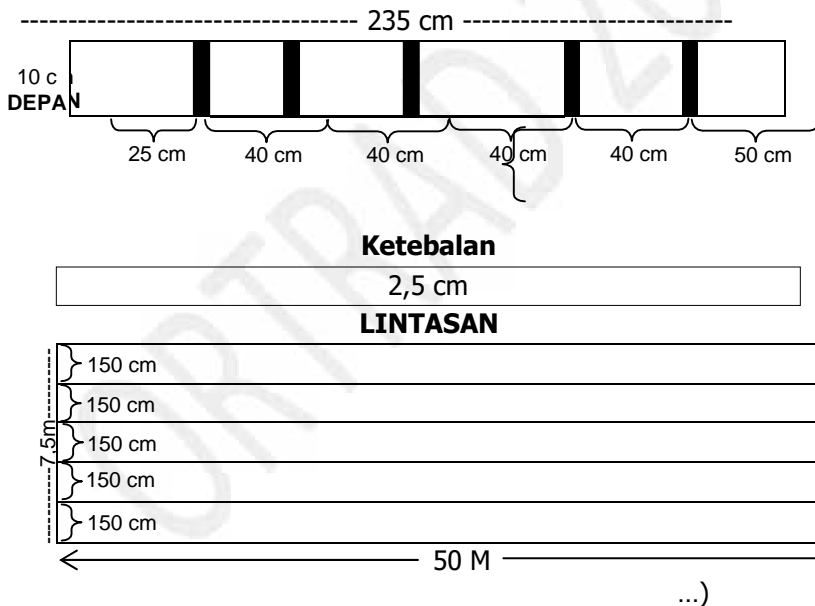
K. PETUNJUK PERWASITAN

Untuk melancarkan jalannya permainan terompah panjang, diperlukan petugas sebagai juri, pengawas lintasan, juri keberangkatan dan kedatangan dan petugas pemanggil peserta serta pencatat peserta. Dengan tugas sebagai berikut :

- 1) Juri Pemberangkatan bertugas :
 - a) Memberi aba-aba pada pemberangkatan peserta/regu dengan mempergunakan bendera start atau peluit.
 - b) Sebelum start dimulai, juri pemberangkatan memanggil peserta untuk berdiri di belakang garis start dalam lintasan masing-masing dan mengingatkan terompah peserta tidak menginjak atau melewati garis.
 - c) Dalam memberikan aba-aba, juri pemberangkatan mengambil tempat sejajar atau disamping kiri peserta.
 - d) Aba-aba diberikan adalah : " Bersedia..., siap..., ya.. " atau kata "ya" diganti dengan suara Peluit atau kibaran bendera start.
 - e) Juri pemberangkatan dapat menentukan sah atau tidak sah start yang dilakukan oleh setiap peserta.
- 2) Pengawas Lintasan bertugas untuk :
 - a) Mengawasi lintasan selama permainan berlangsung.
 - b) Sebelum start dimulai, pengawas lintasan berdiri di belakang peserta yang akan diawasi sambil membawa bendera hijau di tangan kanan dan bendera warna merah di tangan kiri.
 - c) Pada saat peserta mulai berjalan atau berlari, pengawas lintasan mengacungkan bendera biru sampai garis finish. Apabila pengawas lintasan mengacungkan bendera hijau, maka permainan tersebut sah. Tetapi apabila di tengah jalan peserta melakukan kesalahan maka bendera hijau diturunkan dan bendera merah diacungkan, regu peserta tersebut dianggap gugur.
- 3) Juri Keberangkatan dan Kedatangan bertugas :
 - a) Mencatat keberangkatan dan menentukan serta mencatat urutan kedatangan peserta/regu.

- b) Juri kedatangan berada di belakang garis finish.
- 4) Petugas pemanggil peserta bertugas :
 - a) Memanggil peserta dan menentukan posisi lintasanya
 - b) Mengumumkan pada setiap babak/seri 2 (dua) regu yang berhak mengikuti babak berikutnya.
- 5) Petugas kesekretariatan bertugas :
 - a) Daftar ulang peserta yang telah hadir.
 - b) Menyerahkan dan mengambil pada official daftar nama pemain.
 - c) Mengisi hasil perlombaan pada bagan perlombaan.

GAMBAR TEROMPAH PANJANG DAN LINTASAN
Terompah untuk 5 orang



(
...
...
...
...
...
...
...
...
...
...

3. PERMAINAN EGRANG

PERATURAN PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL EGRANG

A. PENDAHULUAN

Egrang adalah permainan tradisional Indonesia yang belum diketahui secara pasti dari daerah mana asalnya, tetapi dapat dijumpai di berbagai daerah dengan nama berbeda seperti : sebagian wilayah Sumatera Barat dengan nama Tengkek-tengkek, dari kata Tengkek (pincang). Ingkau yang dalam bahasa Bengkulu berarti sepatu bambu. Egrang berasal dari bahasa Lampung berarti terompah pancung yang terbuat dari bambu bulat panjang. Sedang Jawa Tengah dengan nama Jangkungan yang berasal dari nama burung berkaki panjang.

B. TUJUAN

Mengisi waktu luang, bermain dan meningkatkan kemampuan motorik.

C. MANFAAT

Gembira, kualitas kebugaran meningkat, kemampuan motorik meningkat dan bersosialisasi.

D. SASARAN

Anak-anak, remaja dan dewasa.

E. PERATURAN PERMAINAN

1. Lapangan dan Bahan Baku

a. Lapangan.

Lapangan yang dipergunakan disarankan datar dan luas (bisa di stadion, lapangan umum, bahkan jalan raya jika memungkinkan). Ukuran lapangan untuk perlombaan adalah panjang lintasan 50 meter dan lebar 7,5 meter, dibagi dalam 5 lintasan masing-masing 1,5 meter.

- b. Bahan Baku.
Bahan yang digunakan terbuat dari bambu, daerah yang sulit mendapatkan bambu yang sesuai bisa menggunakan kayu.
- c. Tinggi = 2,5 meter.
Ukuran tempat berpijak tinggi = 50 cm, lebar 5-10 cm.
panjang = 15-20 cm.

2. Pemain

- a. Permainan egrang dimainkan oleh pria dengan mengenakan pakaian olahraga yang pantas.
- b. Umur : 17 Tahun keatas.

3. PeralatanPerlombaan

- a. Meteran gulung, minimal ukuran 50 meter.
- b. Palu, paku payung besar.
- c. Tali rafia, kapur/tepung terigu untuk penanda garis lintasan atau garis start dan finish.
- d. Peluit.
- e. Formulir dan Alat Tulis Kantor (ATK).
- f. White Board untuk Bagan perlombaan.
- g. Meja dan kursi untuk kesekretariatan.

4. Jalannya Permainan

- a. Sebelum perlombaan dimulai, para peserta diteliti usianya untuk menentukan kelompok umur masing-masing. Dalam meneliti umur peserta didasarkan pada surat keterangan yang berwenang. Hal ini dilakukan pada waktu penyelenggaraan perlombaan resmi. Kalau dalam perlombaan pembinaan cukup dengan mengira-ngira saja.
- b. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dalam kelas masing-masing 5 (lima) orang sesuai dengan jumlah lintasan. Perlombaan dalam seri, jumlah atlet sesuai dengan jumlah lintasan.
- c. Selanjutnya diadakan undian untuk menentukan urutan pemberangkatan perlombaan. Undian diadakan agar jangan ada yang merasa dirugikan

- d. Perlombaan menggunakan sistim beregu 3 (tiga) orang dengan cara estafet 50 meter x 3.
- e. Sebelum perlombaan dimulai dalam seri, seluruh anggota regu dikumpulkan pada garis start. Tentukan pemain 1 s.d 3, kemudian jelaskan aturan perlombaan.
- f. Sebelum aba-aba dimulai, pemain ke 2 diminta untuk berada di belakang garis finish. Pemain ke 3 berada dibelakang pemain 1 atau yang memegang egrang.
- g. Aba-aba perlombaan oleh wasit/juri start adalah : " Bersedia, siap, ya "
 - Pada aba-aba " bersedia " : tangan memegang egrang (kanan dan kiri);
 - Pada aba-aba " siap " : satu kaki (kanan atau kiri) diatas tempat berpijak;
 - Pada aba-aba " ya " : lari;
Pengganti " Ya " dapat dilakukan dengan suara peluit.
- h. Pemain 1 harus menaiki egrangnya sampai dibelakang garis finish dan menyerahkan egrangnya pada pemain ke 2. Pemain ke 2 menaiki egrangnya sampai dibelakang garis start dan menyerahkan kepada pemain ke 3. Pemain ke 3 menaiki egrangnya sampai belakang garis finish.
- i. Pada perlombaan yang resmi, regu dinyatakan gugur apabila salah satu pemain :
 - 1) Menginjak garis lintasan.
 - 2) Kaki jatuh menginjak/menyentuh lantai.
 - 3) Dengan sengaja mengganggu pemain lain.
- j. Pemain yang terganggu jalannya oleh pemain lain, boleh melanjutkan larinya.
- k. 2 (dua) regu yang telah sampai terlebih dahulu dari regu lainnya, berhak mengikuti seri/babak berikutnya.

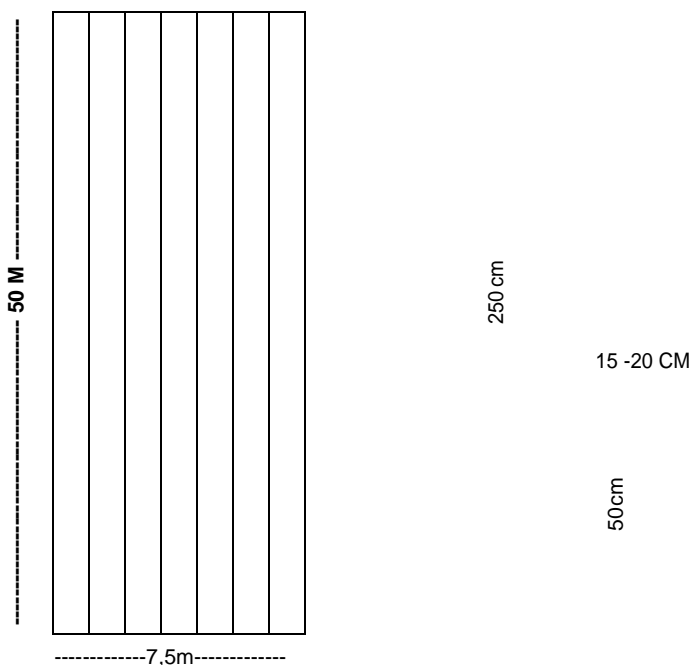
5. Pemenang

Regu Pemenang atau juara ditentukan berdasarkan hasil kemenangan pada setiap seri/babak dari bagan perlombaan.

6. Tugas Wasit, juri, pencatat keberangkatan dan kedatangan, juri lintasan

- Wasit bertugas mengawasi seluruh jalannya perlombaan;
- Juri bertugas memberi aba-aba keberangkatan (start);
- Pencatat setiap seri pada keberangkatan dan kedatangan dan mencatat regu yang berhak mengikuti babak berikutnya;
- Juri lintasan bertugas mengawasi lintasan apakah ada pemain yang menginjak garis atau jatuh menyentuh lantai. Juri lintasan mengikuti dibelakang pemain dengan mengangkat bendera warna hijau. Jika pemain melakukan pelanggaran atau terjatuh, bendera warna merah diangkat tinggi sebagai tanda regu tersebut dinyatakan didiskualifikasi atau tidak boleh melanjutkan perlombaan.

GAMBAR EGRANG



4. PERMAINAN HADANG

PERATURAN PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL HADANG

A. PENDAHULUAN

Meski dimainkan hampir seluruh anak di Jakarta, tetapi tidak ada petunjuk bahwa permainan hadang berasal dari Jakarta. Permainan ini ada disebagian besar provinsi di Nusantara. Anak-anak desa pada masa dahulu sering memainkan permainan hadang di malam hari saat bulan purnama.

B. TUJUAN

Mengisi waktu luang, bermain, meningkatkan kekompakan tim.

C. MANFAAT

Gembira, meningkatkan kebugaran jasmani dan bersosialisasi.

D. SASARAN

Anak-anak, Remaja dan Dewasa.

E. PERATURAN DAN PERMAINAN

1. Lapangan.

Lapangan permainan dapat dibuat di ruangan tertutup (stadion tertutup, gedung olahraga, gedung pertemuan) atau di ruangan terbuka (stadion terbuka, halaman rumah/sekolah, lapangan terbuka, jalan raya apabila memungkinkan).

Bentuk lapangan empat persegi panjang berpetak-petak.

Ukuran :

- a. Panjang 15 meter dan lebar 9 meter. Dibagi 6 petak masing-masing 4,5 x 5 meter.
- b. Lapangan permainan ditandai dengan garis selebar 5 cm.
- c. Garis pembagi lapangan menjadi 2 bagian memanjang disebut garis tengah.

2. Peralatan :

- a. Bendera untuk hakim garis dengan ukuran 30 x 30 cm, panjang tangkai 40 cm. Bendera berwarna Hijau dan berwarna Merah berbentuk segi empat.
- b. White Board/papan nilai untuk mencatat nilai.
- c. Kapur/tepung terigu/cat/line paper. Kapur atau tepung terigu digunakan apabila lapangan permainan di rumput atau tanah. Cat dan paper line digunakan apabila lapangan di atas lantai semen dan jalan beraspal.
- d. Peluit diperuntukan pada kedua wasit yang akan memimpin pertandingan.
- e. Stop Watch.
- f. Meja dan kursi untuk kesekretariatan.
- g. Alat tulis kantor (ATK).
- h. Formulir pertandingan, susunan pemain dan hasil pertandingan.

3. Pemain :

- a. Pemain terdiri dari 2 regu masing-masing 5 (lima) orang
- b. Pertandingan hanya untuk beregu putri.

4. Seragam Pemain:

Setiap regu diharuskan memakai kostum bernomor dada dan punggung ukuran 15 cm dari nomor 1 sampai 7. Kapten regu diberi tanda lengan kanan berbentuk pita melingkar.

5. Lamanya permainan :

Permainan berlangsung 2 x 15 menit bersih. Waktu Time Out jam/stop watch dimatikan. Time out satu kali untuk satu regu, masing-masing satu menit selama pertandingan. Time out diberikan atas permintaan pelatih atau manajer kepada petugas meja. Waktu time out posisi dicatat. Setelah time out posisi pemain seperti sebelum time out.

6. Petugas Pertandingan :

- a. Setiap pertandingan dipimpin oleh 2 (dua) orang wasit, keduanya mempunyai tugas dan kewenangan yang sama. Wasit memberikan tanda dengan membunyikan peluit.
- b. Setiap pertandingan ada 2 (dua) hakim garis/pengawas garis membantu wasit dengan memberi tanda dan mengangkat/mengacungkan bendera warna merah, dan bendera satunya menunjuk pada pemain penyerang yang terkena sentuhan penjaga.
- c. 2 (dua) orang pencatat nilai ditempatkan di sudut garis depan dan 2 (dua) orang di sudut garis belakang. Petugas pencatat nilai bertugas mencatat atau memberi nilai pada penyerang yang telah berhasil melewati garis belakang dan garis di depan.

7. Jalannya permainan

- a. Sebelum permainan dimulai diadakan undian regu, yang kalah sebagai penjaga dan yang menang sebagai penyerang.
- b. Regu penjaga menempati garis jaganya masing-masing dengan kedua kaki berada di atas garis, sedangkan regu penyerang siap untuk masuk.
- c. Permainan di mulai setelah wasit membunyikan peluit.
- d. Penyerang berusaha melewati garis di depannya dengan menghindari tangkapan, atau sentuhan dari penjaga.
- e. Setiap pemain penyerang yang telah berhasil melewati seluruh garis, dari garis depan sampai garis belakang, dan dari garis belakang sampai garis depan langsung dapat melanjutkan permainannya seperti semula. Demikian seterusnya permainan berjalan tanpa berhenti, kecuali kalau diberhentikan oleh wasit karena penyerang tersentuh/tertangkap, waktu istirahat, pemain membuat kesalahan dan waktu time out.

- f. Kaki penyerang tidak boleh keluar dari garis samping kiri atau kanan. Jika salah satu kaki penyerang keluar dari garis tersebut dinyatakan mati.
- g. Kaki penyerang yang telah menginjak garis di depannya harus melangkah maju, apabila menarik kaki dari garis yang diinjaknya dinyatakan salah. Penyerang yang berbalik masuk petak dibelakangnya yang telah dilaluinya dinyatakan salah atau mati.
- h. Penyerang yang telah dinyatakan salah atau mati oleh wasit, maka permainan harus dihentikan, penyerang menjadi penjaga.
- i. Penjaga berusaha menangkap/menyentuh penyerang dengan tanganterbuka dan jari-jari tangan tidak boleh mengepal, dalam posisi kedua kaki berpijak di atas garis.
- j. Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis jaganya.
- k. Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang dalam posisi badan menghadap ke depan, sedangkan telapak tangannya menghadap ke belakang.
- l. Penjaga dapat menyentuh penyerang dengan menjatuhkan badan dengan posisi kedua kaki di atas garis.
- m. Penjaga dinyatakan sah menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis dalam satu lintasan kejaran penjaga.
- n. Penjaga garis tengah atau sodor sentuhan/tangkapannya sah hanya berlaku pada garis awal sampai garis belakang.
- o. Penggantian pemain diadakan pada saat permainan berhenti istirahat, time out. Tiap regu diberikan paling banyak 2 kali penggantian pemain selama pertandingan.

- p. Penggantian regu penyerang menjadi regu penjaga atau sebaliknya ditentukan oleh wasit dengan membunyikan peluit setelah :
- 1) Penjaga menyentuh/menangkap penyerang;
 - 2) Kaki penyerang keluar dari garis samping kiri atau kanan;
 - 3) Penyerang berbalik masuk petak di belakang yang telah dilaluinya;
 - 4) Penyerang yang telah menginjak garis di depannya dan menarik kembali kakinya;
 - 5) Tidak mencetak skor selama 2 (dua) menit.
- q. Istirahat
- Apabila permainan telah berjalan 15 menit wasit membunyikan peluit tanda istirahat, dan posisi pemain dicatat. Permainan babak ke dua dilanjutkan, posisi pemain sama seperti saat babak pertama dihentikan. Waktu istirahat 5 (lima) menit.

F. PELANGGARAN DAN HUKUMAN

1. Bagi penjaga apabila :

- a. Menyentuh/menangkap penyerang dengan tangan di kepal atau meninju penyerang.
- b. Mendorong penyerang dengan sengaja.
- c. Menyerang wasit dan membuat keributan.

2. Bagi penyerang apabila :

- a. Mengait kaki penjaga.
- b. Mengganggu penjaga yang telah di lalui.
- c. Menyerang dan membuat keributan.

Apabila penjaga atau penyerang melakukan pelanggaran, permainan dihentikan dan yang melakukan pelanggaran ditegur atau diperingatkan. Jika masih melakukan pelanggaran berikutnya diberi kartu merah dan nilai dikurangi 1 (satu).

G. NILAI

1. Pemain yang telah berhasil melewati garis depan sampai garis belakang diberi nilai 1 (satu).
2. Pemain yang berhasil melewati garis belakang sampai garis depan diberi nilai 1 (satu).

H. PENENTUAN PEMENANG

Pemenang ditentukan dari besarnya nilai setelah pertandingan berakhir selama 2 x 15 menit. Apabila kedua regu memperoleh nilai yang sama, maka penentuan pemenang ditentukan dari regu yang memperoleh nilai yang tertinggi pada jumlah nilai di garis depan.

I. ABA-ABA PERMAINAN

1. **Wasit : Peluit dibunyikan pada saat dimulainya pertandingan, pelanggaranpemain, dan berakhirnya permainan.**
 - a. Peserta dikumpulkan untuk memperoleh penjelasan, peluit dibunyikan 2 (dua) kali diikuti kedua telapak tangan melambai kedalam.
 - b. Permainan dimulai, peluit dibunyikan 1 (satu) kali diikuti tangan kiri lurus menunjuk kedalam/ke lapangan.
 - c. Penjaga menyentuh penyerang, peluit dibunyikan 1 (satu) kali diikuti kedua lengan menggulung di depan dada dan diakhiri kedua lengan mengarah ke awal garis lintasan.
 - d. Kaki penyerang keluar garis samping kiri/kanan lapangan, tangan kiri menunjuk penyerang yang dimaksud peluit dibunyikan 1 (satu) kali lalu diikuti gerakan lengan seperti nomor c.
 - e. Penyerang berbalik masuk petak di belakang yang telah dilaluinya, atau penyerang yang telah menginjak garis di depannya dan menarik lagi kakinya, perlakukan sama seperti diatas.
 - f. Kunci 2 menit. Penyerang berada 2 orang dalam satu petak dengan arah yang sama, disebut terkunci. Bila

tidak ada perubahan posisi kedua orang yang terkunci selama 2 menit, maka dinyatakan oleh wasit, ganti jaga, peluit dibunyikan 1 (satu) kali diikuti dua jari tangan kiri keatas dan kedua lengan menggulung dua kali di depan dada, kemudian kedua lengan menunjuk ke awal permainan.

2. Hakim Garis/pengawas garis.

Mengibarkan bendera pada saat kejadian :

- a. Penjaga menyentuh penyerang, bendera merah diacungkan keatas, dan bendera hijau menunjuk penyerang yang tersentuh.
- b. Penjaga merasa menyentuh penyerang, sentuhan tidak signifikan dan dianggap tidak sah, bendera merah dan hijau dikibarkan berlawanan di bawah 2 (dua) kali.
- c. Permainan berakhir, kedua bendera disilangkan di depan dada.

PEMBATAS



Score

Wasit
1

Wasit
2

Score

Hakim

5. PERMAINAN SUMPITAN

PERATURAN PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL SUMPITAN

Salah satu permainan tradisional Indonesia yang telah menjadi permainan olahraga yang dilestarikan adalah sumpitan atau menyumpit, menyumpit atau sumpit pada jaman dahulu digunakan oleh suku-suku tertentu di pedalaman khususnya kalimantan, sebagai senjata, baik untuk berburu atau mempertahankan diri, biasanya sumpitan ini memiliki mata anak sumpit tajam yang diberi racun untuk melumpuhkan segera binatang buruannya

Berikut peraturan dari permainan olahraga asli/tradisional sumpitan ini:

1. PERMAINAN

Permainan dapat beregu dan dapat pula perorangan, jumlah anggota regu disesuaikan dengan keadaan.

2. PERALATAN

- Sumpitan
Terbuat dari kayu atau bambu dan panjang 150 - 175 cm.
- Kaliber
Kaliber sumpit tidak ada standarnya tergantung kepada besar kecilnya besi untuk boor/ besar kecilnya lobang bambu, biasanya sebesar pensil.
- Pisir
Untuk meluruskan pembidikan, di sisi atas dari ujung batang sumpit dipasang sepotong kawat yang sejajar dengan batang sumpit. Kawat tersebut berfungsi sebagai pisir pada seperti pada senjata api yang meluruskan tembakan peluru.
Pisir biasanya diikat dengan menggunakan rotan.

gambar :batang sumpit dan pisir



- Anak sumpitan
Panjang 15-25 cm terbuat dari bambu atau kalam (lidi enau).
- Gabus
Pada pangkal anak sumpit dipasang gabus yang dibuat berbentuk kerucut. Besarnya gabus harus dapat masuk pada kaliber sumpit. Gabus ini berfungsi untuk meluruskan jalannya anak sumpit.

3. CARA PEMYUMPITAN

a. Cara memegang sumpit.

Karena batang sumpit cukup panjang, maka batang sumpit dipegang dengan kedua tangna pada pangkal sumpitan, kedua tangan menghadap ke atas. Hal ini untuk menjaga agar sumpitan tidak goyang. Ini tentunya disesuaikan dengan kemampuan dan kekuatan masing-masing orang.



- b. Memegang sumpitan tidak dibenarkan menggunakan alat bantu.
- c. Memasukan anak sumpit.
Anak sumpit dimasukan kedalam kaliber sumpit satu persatu. Sebelum dimasukan ke dalam kaliber sumpit, anak sumpit diperhatikan dahulu kalau belum lurus sebaiknya diluruskan dahulu.
- d. Carameniup.
Setelah anak sumpit dimasukan ke dalam kaliber sumpit, kemudian sumpit diangkat diarahkan ke sasaran dengan pertolongan pisir. Mulut ditempelkan ke kaliber sumpit, dengan konsentrasi dan menyiapkan udara sebanyak-banyaknya dari rongga dalam mulut dan rongga dada dengan meniupkan ke kaliber sumpit sehingga memungkinkan anak sumpit terlepas dengan kencang meninggalkan sumpitan.

4. SASARAN

Sasaran adalah sebagaimana sasaran pada memanah. Berbentuk lingkaran dengan penilaian jika mengenai lingkaran paling tengah memperoleh nilai 10, kemudian 9, 8 dan seterusnya pada lingkaran paling luar nilai satu. Lingkaran-lingkaran tersebut dibuat berwarna-warni sehingga menarik dan memudahkan fokus mata pada sasaran yang menjadi target.

5. JENIS PERTANDINGAN

- a. Posisiberdiri
- b. Posisijongkok

6. JARAK

Jarak tembak dengan sasaran disesuaikan dengan keadaan setempat misalnya:

- a. Putera
 - Jarak 15 meter
 - Jarak 25 meter
 - Jarak 35 meter
- b. Puteri
 - Jarak 10 meter
 - Jarak 15 meter
 - Jarak 25 meter

Banyak anak sumpitan yang digunakan dalam satu seri adalah 5 (lima) buah. Jadi nilai dihitung berdasarkan jumlah poin yang didapat dari 5 (lima) buah anak sumpitan dengan lima kali tembakan pada sasaran.

➤ **Faktor – Faktor yang berpengaruh terhadap efektivitas tembakan.**

- a. Kemahiran menyumpit
 - Kemampuan meniup
 - Kemampuan tangan untuk memegang batang sumpit agar tidak bergerak
 - Kemahiran membidik
- b. Anaksumpit

Kehalusan membuat anak sumpit berikut gabus, sangat berpengaruh terhadap laju tidaknya lari anak sumpit.
- c. Pengaruh angin

karena anak sumpit yang sudah ada gabusnya tersebut adalah benda yang ringan, maka pengaruh akan angin sangat besar terhadap lurus tidak larinya anak sumpit terutama angin dari samping.

d. Batang sumpit

Yang paling efektif batang sumpit adalah sepanjang sedepa ditambah sejengkal dari masing-masing penyumpit. Ini berarti sumpit yang bukan pegangannya sangat berpengaruh terhadap hasil maksimal tembakan. Besar kecilnya kaliber sumpit akan berpengaruh terhadap besar kecilnya gabus, sehingga besar kecilnya gabus akan berpengaruh terhadap besar kecilnya tiupan. Sedangkan besar kecilnya batang sumpit akan berpengaruh terhadap berat ringannya sumpit, dimana akan berpengaruh juga pada pembidikan.

- e. Halus tidaknya lobang sumpitan Lobang yang halus buatannya dan baik pemeliharannya akan melancarkan jalannya anak sumpit. Oleh karena itu mata boor yang digunakan untuk mengebor batang sumpit harus mata boor satu jenis saja agar lobangnya tetap sama dan konsisten ukurannya dari ujung yang satu sampai ujung yang lain.

7. WASIT DAN PEMBANTU WASIT.

a. Wasit

- melakukan undian dalam menentukan seri
- memimpin jalannya pertandingan
- menentukan pemenang

b. Pembantu wasit

- mengawasi penyumpit sesuai dengan jarak yang ditentukan
- meneliti perkenaan yang sebenarnya
- melaporkan hasil kepada pencatat nilai

c. Pencatat (*Scorer*)

Mencatat hasil/nilai yang diperoleh penyumpit atas laporan pembantu wasit.

