



PERATURAN PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL



FEDERASI OLAHRAGA REKREASI MASYARAKAT INDONESIA (FORMI)
KABUPATEN TRENGGALEK
TAHUN 2019

FEDERASI OLAHRAGA REKREASI-MASYARAKAT INDONESIA

(FORMI)

Sejarah FORMI

Sejalan dengan tuntutan zaman dan perkembangan olahraga sebagai bagian dari olahraga rekreasi sebagaimana yang tercantum dalam Pasal-pasal Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Federasi Olahraga Rekreasi-Masyarakat Indonesia (FORMI) telah menyesuaikan namanya menjadi Federasi Olahraga Rekreasi-Masyarakat Indonesia (FORMI) yang diputuskan pada Munas III FORMI tanggal 5 Desember 2009.

Formi saat ini dan di masa depan sudah sesuai dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 dan sebagai Induk Organisasi Olahraga adalah satu-satunya wadah berhimpun dari organisasi-organisasi olahraga rekreasi yang tumbuh dan berkembang di masyarakat, baik secara nasional maupun di daerah, menjadi mitra strategis pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat dalam kerangka mendorong dan menggerakkan pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di seluruh Indonesia.

Selain itu, dengan bergabungnya Federasi Olahraga Rekreasi-Masyarakat Indonesia (FORMI) atau *Indonesia Sport for All Federation* dalam TAFISA (*The Association for International Sport for All*) suatu organisasi dunia yang mewadahi olahraga rekreasi-masyarakat di seluruh dunia, maka keberadaan FORMI telah diakui secara International dalam pergaulan gerakan Sport for All Global.

FORMI sebagai induk organisasi olahraga yang menjadi wadah berhimpun dari organisasi olahraga rekreasi yang tumbuh dan berkembang di masyarakat, baik secara nasional maupun di daerah, menjadi mitra strategis dari pemerintah, pemerintah dan masyarakat dalam kerangka mendorong dan menggerakkan pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di seluruh Indonesia.

Status Dan Fungsi

1. FORMI sebagai satu-satunya lembaga organisasi keolahragaan nasional wadah berhimpun organisasi olahraga rekreasi-masyarakat Indonesia yang berstatus mandiri.
2. FORMI berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan hubungan social untuk membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat, di dalam semua kegiatan olahraga rekreasi dan olahraga masyarakat secara terpadu dan lintas sektoral.

Tugas Pokok

1. Federasi Olahraga Rekreasi-Masyarakat Indonesia (FORMI) bertugas menetapkan dan melaksanakan kebijakan penyelenggaraan olahraga rekreasi-masyarakat.
2. Federasi Olahraga Rekreasi-Masyarakat Indonesia (FORMI) berwenang mengatur, membimbing, memberdayakan, mengembangkan, mengoordinasikan dan mengawasi penyelenggaraan olahraga rekreasi-masyarakat.
3. Federasi Olahraga Rekreasi-Masyarakat Indonesia (FORMI) bertanggung jawab untuk mewujudkan visi dan misi penyelenggaraan olahraga rekreasi masyarakat.

Organisasi Olahraga dalam FORMI

Organisasi olahraga yang sudah berhimpun dalam FORMI diantaranya sebagai berikut:

Organisasi Olahraga Berhimpun dalam FORMI

No	Induk Organisasi	No	Induk Organisasi
1	YJI (Yayasan Jantung Indonesia)	25	Yayasan Asma Indonesia
2	STI (Senam Tera Indonesia)	26	Chakra Murti
3	PORPI (Persatuan Olahraga Pernapasan Indonesia)	27	POPI (Persatuan Olahraga Panco Indonesia)
4	SN (Satria Nusantara)	28	Indonesia e-Sport Association
5	SSI (Senam Sehat Indonesia)	29	The Universal Line Dance
6	Keluarga Pencak Silat Nusantara	30	Olahraga Hidup Baru Indonesia
7	Asosiasi BMX Indonesia	31	Ikatan Langkah Dansa Indonesia
8	PPKORI (Perhimpunan Pembina Kesehatan Olahraga Indonesia)	32	Indonesia Jetsports Boating Association (Jetski Indonesia)
9	PORGAKI	33	Asosiasi Street Soccer Indonesia
10	YMLI (Yayasan Masyarakat Layang-layang Indonesia)	34	PLBSI (Persatuan Liong & Barongsai Seluruh Indonesia)
11	Federasi Airsoft Indonesia	35	Ikatan Olahraga Dansa Indonesia
12	Indonesian Freestyle Football Association	36	Ikatan Olahraga Senam Kreasi Indonesia
13	Perkumpulan Olahraga Kasti Indonesia	37	SOIna (Special Olympic Indonesia)
14	Goshinbudo Jujutsu Indonesia	38	Keluarga Besar Aikido Indonesia
15	Federasi Skateboard Indonesia	39	Komunitas Sepeda Tua Indonesia
16	Persatuan Tchoukball Seluruh Indonesia	40	Komunitas Olahraga Tradisional Indonesia
17	Bboyindo	41	Indonesian Cheer Association
18	ASIAFI (Asosiasi Instruktur Aerobik & Fitnes Indonesia)	42	FPTI (Federasi Panjat Tebing Indonesia)
19	Federasi Olahraga Kreasi Budaya Indonesia	43	Perkumpulan Masyarakat Selam Indonesia
20	Assosiasi Dong Yue Taiji Quan Indonesia	44	Asosiasi Perguruan Pencak Silat Budaya Indonesia
21	Perkumpulan Benjang Indonesia	45	Persatuan Bola Sundul Indonesia
22	Perkumpulan Street Soccer Indonesia	46	Persatuan Gateball Seluruh Indonesia
23	ASKI (Asosiasi Senam Kebugaran Indonesia)	47	Persatuan Olahraga Gulat Tangan Indonesia
24	Federasi Orienteering Nasional Indonesia	48	Perkumpulan Olahraga Mahjong Indonesia

MARS FORMI

DO = A MARCIA 4 /4

MORDIANA

5 . 5 | 1̣ . 7̣ 1̣ . 2̣ 1̣ 5 . 5 | 3̣ . 2̣ 3̣ . 4̣ 3̣ 3̣ . 2̣ | 1̣ . . 1̣ 4̣ 3̣ | 2̣ . . 1̣ . 7̣
FORMI MEMBUDAYAKAN OLAH RAGA SEMESTA, SEHATKAN JI WA RA GA SADAR

| 6̣ . 6̣ 6̣ . 7̣ 1̣ 7̣ . 6̣ | 5̣ . 5̣ 1̣ . 2̣ 3̣ 7̣ . 1̣ | 2̣ . 2̣ 2̣ . 3̣ 2̣ . 1̣ 7̣ . 6̣ | 5̣ . . 5̣ . 5̣
KAN TANGGUNG JAWAB, BERMENTALKAN JUARA, RAIH PRESTASI DISEGALA BIDANG, CERDAS

| 1̣ . 7̣ 1̣ . 2̣ 1̣ 5 . 5 | 3̣ . 2̣ 3̣ . 4̣ 3̣ 3̣ . 2̣ | 1̣ . . 1̣ 4̣ 3̣ | 2̣ . . 1̣ . 7̣
UNGGUL DAN TANGGUH DIMANAPUN BERADA, TUK MEMBANGUN NEGA RA AYO

| 6̣ . 6̣ 6̣ . 7̣ 1̣ 7̣ . 6̣ | 5̣ . 5̣ 1̣ . 2̣ 3̣ 7̣ . 1̣ | 2̣ . 2̣ 2̣ . 3̣ 2̣ . 1̣ 7̣ . 2̣ | 1̣ . . 1̣ . 1̣
MAJU TRUS MAJU TIADA KATA MENYERAH, TERJANG SEMUA ARAL YANG MELINTANG BERJU

| 4̣ . 4̣ 4̣ . 4̣ 4̣ 1̣ . 2̣ | 3̣ . 3̣ 3̣ . 3̣ 3̣ . 2̣ | 1̣ 1̣ 2̣ 3̣ | 4̣ . . 4̣ . 3̣
ANG BE RU PA YA, ME NU JU BA HA GIA, TUNTAS SAMPAI TU JU AN, IN DO

| 2̣ . 2̣ 2̣ . 3̣ 4̣ 3̣ . 2̣ | 1̣ . 1̣ 1̣ . 2̣ 3̣ 7̣ . 1̣ | 3̣ . 2̣ 1̣ 7̣ | 1̣ . 0 ||
NESIA MULI A, AMAN, MAKMUR DAN DAMAI BERDASAR PAN CA SI LA

OLAHRAGA REKREASI

Pengertian Olahraga Rekreasi

Banyak pendapat dari para ahli yang menafsirkan apa pengertian dari olahraga rekreasi. Berikut ini penjelasannya:

- Menurut **Kusnadi** (2002:4) Pengertian Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi.
- Menurut **Haryono** (1978:10) Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan.
- Menurut **Herbert Hagg** (1994) "Recreational sport /leisure time sports are form of physical activity in leisure under a time perspective. It comprises sport after work, on weekends, in vacations, in retirement, or during periods of (unfortunate) unemployment". Artinya Rekreational olahraga / olahraga rekreasi adalah bentuk aktivitas fisik di waktu luang dibawah perspektif waktu. Ini terdiri dari olahraga setelah bekerja, pada akhir pekan, dalam liburan, di masa pensiun, atau selama periode (malang) pengangguran.
- Menurut **Nurlan Kusmaedi** (2002:4) olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang ditujukan untuk rekreasi atau wisata.
- Menurut **Aip Syaifuddin** (Belajar aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMP, Jakarta, Grasindo.1990) Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

Jadi dapat kita simpulkan bahwa **Olahraga Rekreasi** merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang yang dilakukan pada waktu senggang (leisuretime) dan bertujuan sebagai rekreasi. Olahraga rekreasi dapat dilakukan di *indoor* maupun *outdoor*. Olahraga rekreasi ini disesuaikan dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi nilai budaya masyarakat setempat. Tujuan program olahraga rekreasi adalah untuk menginspirasi pertumbuhan pikiran, tubuh, dan jiwa melalui kebugaran, masyarakat, dan fair play. (The goal of the Recreational Sports program is to inspire growth of the mind, body, and spirit through fitness, community, and fair play.

Prinsip-prinsip Dasar Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi sudah merupakan kebutuhan masyarakat di Indonesia. Dalam pelaksanaannya mengacu pada prinsipnya yaitu;

1. Aktivitas dilakukan pada waktu senggang,
2. Aktivitasnya bersifat fisik, mental dan sosial,
3. Mempunyai motivasi dan tujuan,
4. Dilakukan oleh siapa saja, kapan saja dan dimana saja,
5. Dilaksanakan secara sungguh-sungguh dan fleksibel,
6. Kegiatannya bermanfaat bagi pelaku dan orang lain.

Nilai-nilai yang Perlu Dikembangkan dalam Olahraga Rekreasi

1. Nilai fisik: pertumbuhan fisik, kebugaran jasmani,rahabilitas,pengembangan skill,rekreasi,koordinasi,latihan,dan mengurangi ketegangan,kepuasan jasmani dan rohani,peningkatan derajat sehat yang dinamis,mengembangkan gerak dasar seseorang menjadi gerak otomatis melalui latihan yang kontinyu.

2. Sub-komponen nilai fisik, meningkatkan; daya tahan tubuh,kebugaran,keterampilan gerak,kesehatan,kekuatan.
3. Nilai psikis: dapat memberikan keriang,kenikmatan,kesenangan,kegembiraan, kepuasan,dan kebahagiaan bagi penikmatnya.
4. Sub-komponen nilai psikis: kegembiraan,kesenangan,kenikmatan,estetika,rasa aman, menghilangkan kejenuhan.
5. Nilai emosional: sebagai penyeimbang seperti ekspresi diri,percaya diri, jati diri, instrospeksi diri,tantangan,dan sikap saling menghargai baik antara individu atau antara individu dengan kelompok.
6. Sub-komponen nilai emosional: ekspresi diri,percaya diri,jati diri,tantangan,dan keberanian.
7. Nilai sosial: keakraban,kesetiakawanan,kebersamaan,komunikasi,persahabatan, saling toleransi, dan memberikan perhatian kepada sesama.
8. Sub-komponen nilai sosial: membina kerjasama,menumbuhkan sikap sportifitas, mudah berkomunikasi,kebersamaan.
9. Nilai intelektual (pendidikan): sikap,motivasi, pengetahuan maupun emosional.
10. Sub-komponen nilai intelektual (pendidikan): meningkatkan pengetahuan,perubahan sikap(perilaku), menumbuhkan sikap kreatif,mengembangkan hobi,dilakukan dengan sukarela,penyaluran minat dan bakat,dan kesadaran berbudaya.
11. Nilai spiritual: meditasi,perenungan,pendalaman,kekaguman,dan keterpesonaan akan ciptaan Yang Maha Kuasa.
12. Sub-komponen nilai spiritual : kekaguman,perluasaan pikiran,meningkatkan keimanan, dan ketaqwaan.
13. Nilai hiburan (intertainment): kesenangan,kepuasan, dan kesegaran pribadi secara langsung.
14. Sub-komponen nilai hiburan: pengisi waktu luang,menghilangkan stress,kepuasan diri.

Tujuan Olahraga Rekreasi

1. Pengisi waktu luang.
2. Pelepas lelah, kebosanan dan kepenatan.
3. Sebagai imbangan subsisten activity (kegiatan pengganti/pelengkap), contoh pendidikan dan pekerjaan/bekerja.
4. Sebagai pemenuh fungsi sosial (fungsi sosial ini dilakukan untuk kegiatan berkelompok serta rekreasiaktif).
5. Untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga yang menyenangkan.
6. Memperoleh kesenangan dengan cara berolahraga.
7. Memperkenalkan olahraga bahwa olahraga itu menyenangkan.

Peranan Olahraga Rekreasi dalam Kehidupan

1. Menurut Krippendorf (1994), kegiatan olahraga rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Secara psikologi banyak orang di lapangan yang merasa jenuh dengan adanya beberapa kesibukan dan masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari bekerja, tidur dengan nyaman, bersantai sehabis latihan, keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan merasa aman dari resiko buruk. Melihat beberapa pernyataan di atas, maka olahraga rekreasi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi

waktu luang untuk satu atau beberapa tujuan, diantaranya untuk kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kekuatan baik fisik maupun mental.

2. Banyak nilai yang dapat diperoleh dari olahraga rekreasi dengan menggunakan dasar persekutuan. Ketegangan dapat dilepaskan dan energi yang ada dapat digunakan dengan cara-cara yang berguna. Anak-anak dapat diajari bagaimana berolah raga dalam berbagai kegiatan sehingga kemampuan individu dapat dibangun dan ditingkatkan melalui rekreasi. Anak-anak perlu belajar berelasi dengan orang lain di arena bermain sebagaimana di dalam kelas atau rumah.
3. Kreativitas dapat ditingkatkan dan dibangun, dan cara-cara baru untuk melakukannya dapat diperkenalkan. Salah satu manfaat penting dari olahraga rekreasi adalah dalam pembentukan karakter/sifat. Telah dikatakan bahwa “anak-anak belajar melalui bermain”. Melalui suatu program olahraga rekreasi yang telah disusun dan direncanakan dengan baik, anak-anak dapat belajar untuk menikmati penggunaan waktu sebaik-baiknya. Tantangan pada pengajaran yang efektif dengan menggunakan latar alami amat tidak terbatas bagi para pemimpin dan para guru.
4. Secara lebih spesifik peranan olahraga rekreasi dalam kehidupan sosial dapat diklasifikasikan sebagai berikut :
 - Mengembangkan rasa menghargai dan mencintai lingkungan serta melestarikannya.
 - Mengembangkan pengertian dan kemampuan serta pemahaman akan pentingnya menjaga keseimbangan lingkungan dan menggunakannya secara bijaksana.
 - Menggugah kesadaran manusia akan pentingnya membina hubungan timbal balik antara manusia dan lingkungannya serta agar semakin mengenal sifat ataupun karakternya.
 - Membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan sosial kepada individu.
 - Membantu mengembangkan ilmu pengetahuan tentang praktek lingkungan yang sehat.
 - Membantu membuat pelajaran di kelas agar menjadi lebih berarti melalui pengalaman langsung di lapangan.
 - Membuka peluang membangun kerjasama antar masyarakat sekolah dengan organisasi pelayanan rekreasi pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.
 - Menumbuhkan dan atau memperkuat rasa percaya diri dan harga diri yang merupakan pondasi yang kuat untuk menumbuhkan “self concept”.
 - Mempererat persaudaraan dan tumbuhnya saling mendukung diantara anggota kelompok.
 - Menambah atau meningkatkan keterampilan dan koordinasi.
 - Menambah kesenangan pribadi serta rasa kebersamaan antara anggota kelompok.
 - Mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti, tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, atau lingkungan/alam dan sebaliknya mencegah munculnya kegiatan negatif,

seperti penggunaan narkoba, vandalisme kegiatan destruktif, dan kegiatan negatif lain yang sejenis.

- Mengembangkan budaya hidup sehat, baik untuk pribadi maupun untuk orang lain dan atau lingkungan alamnya.

Sasaran Olahraga Rekreasi

Sasaran olahraga rekreasi yaitu semua kalangan masyarakat, olahraga sesuai dengan usia contoh hiking dilakukan oleh anak usia dewasa bukan dilakukan untuk anak kecil. Dan untuk anak kecil dapat disesuaikan dengan gerak yang dibutuhkan usia anak kecil.

Bentuk Kegiatan Olahraga Rekreasi

1. Festival

- Bentuk kegiatan olahraga yang ditampilkan peserta dengan menggunakan aturan yang berasal dari sumbernya
- Penilaian diberikan kepada penampil/peserta terbaik
- Persyaratan ditentukan oleh panitia penyelenggara

2. Lomba/Kejuaraan

- Aturan atau sistem kompetisinya sudah dibakukan
- Melibatkan sistem penjurian yang terstandar, sehingga bisa ditentukan pemenang atau juaranya.

3. Kontes

- Dilakukan perorangan atau kelompok untuk melawan tantangan yang diberikan
- Tantangan suatu beban atau ketahanan fisik; waktu kecepatan; ketepatan; dll.

4. Demonstrasi/Eksibisi

- Dilakukan perorangan atau kelompok untuk diperkenalkan atau disosialisasikan kepada masyarakat tentang jenis olahraga tersebut.

Jenis Olahraga Rekreasi

1. Olahraga Massal

- Peserta aktif dalam bentuk jumlah besar
- Lebih mementingkan kesehatan, kegembiraan & keceriaan
- 5M : massal, murah, meriah, menarik, manfaat

2. Olahraga Tradisional

- Olahraga/permainan yang berakar nilai budaya, tradisi yang dilombakan pada suatu daerah
- Pencak silat daerah liong barongsai, dll

3. Olahraga Khusus

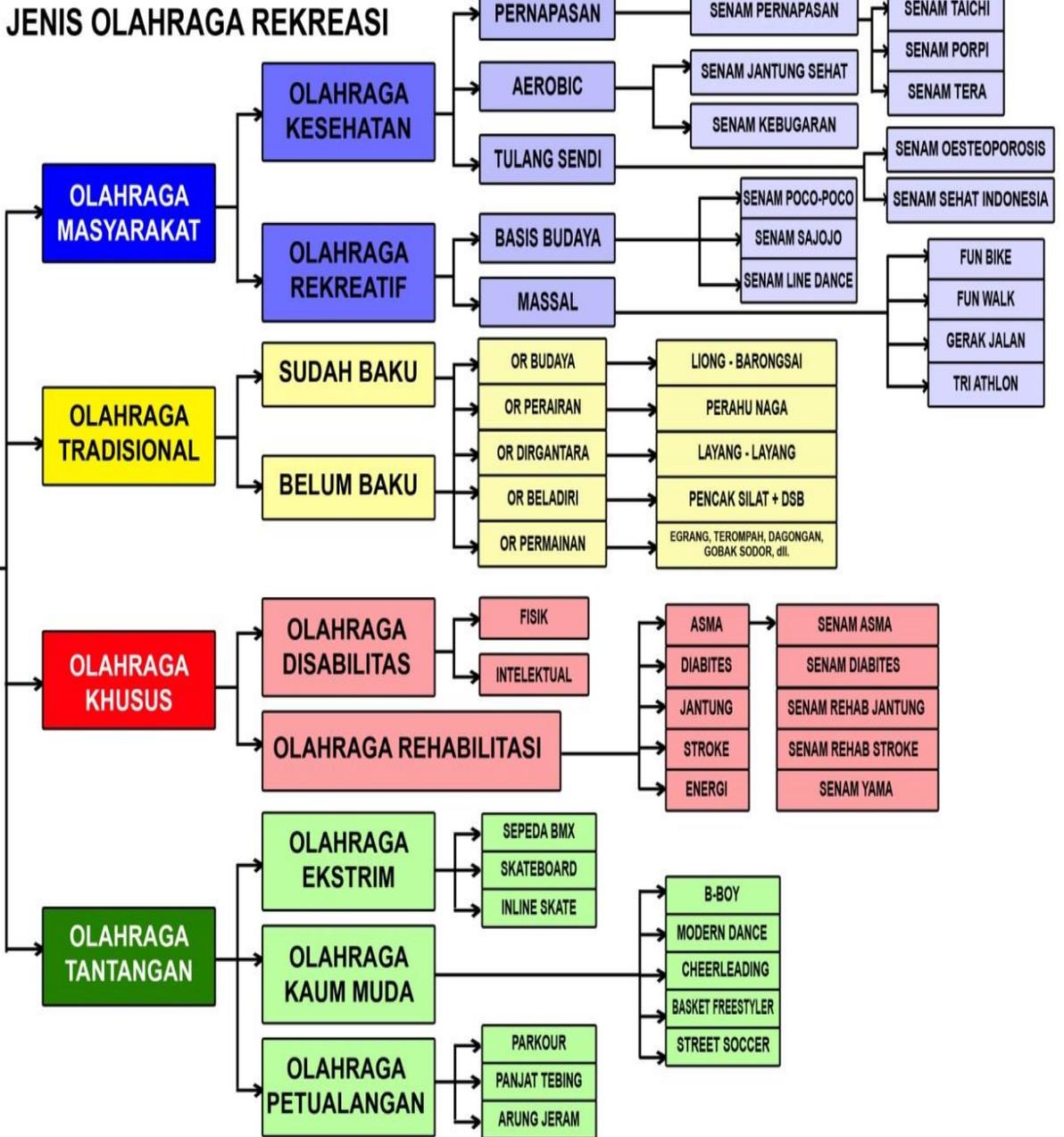
- Olahraga/permainan yang dilakukan para penyandang cacat (disabilitas) baik fisik maupun intelektual
- Tuna grahita, tuna netra, tuna daksa, tuna rungu, dll

4. Olahraga Ekstrim

- Biasanya dilakukan oleh kaum muda dengan menggunakan tantangan atau aturan yang ekstrim/berbeda.
- BMX, Skateboard, Inline skate, Cheerleader, Parkour, B-Boys, dll.



OLAHRAGA REKREASI



OLAHRAGA TRADISIONAL DAGONGAN

A. Pendahuluan

Dagongan merupakan cabang olahraga tradisional beregu saling dorong dengan menggunakan sebuah bambu. Dagongan cara bermainnya kebalikan dari tarik tambang. Perbedaannya tarik tambang cara bermainnya kedua regu saling tarik menggunakan tambang, sedangkan dagongan cara bermainnya kedua regu saling dorong menggunakan bambu untuk mencari kemenangan.

B. Tujuan

Tujuan olahraga tradisional dagongan adalah membudayakan masyarakat untuk berolahraga dan melestarikan serta membudayakan olahraga tradisional di kalangan masyarakat, khususnya pada anak usia sekolah.

C. Manfaat

Manfaat olahraga tradisional dagongan antara lain meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, meningkatkan sosial di masyarakat, meningkatkan semangat dan kerjasama, serta melestarikan budaya daerah yaitu permainan tradisional.

D. Sasaran

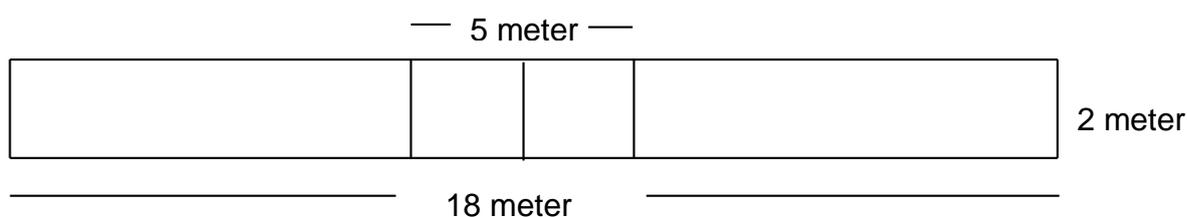
Sasaran olahraga tradisional dagongan ini adalah anak-anak, remaja dan dewasa.

E. Peraturan Permainan

1. Lapangan dan Peralatan

a. Lapangan

Lapangan yang digunakan dalam olahraga tradisional dagongan harus datar dan rata diutamakan berumput. Area permainan berbentuk persegi panjang dengan panjang 18 meter terbagi 2 bagian dengan panjang yang sama yang dibatasi dengan garis tengah dan lebar lapangan 2 meter. Garis serang adalah batas kaki pemain paling depan berjarak 2,5 meter dari garis tengah. Garis serang terdapat 2 buah di area masing-masing regu.



Gambar Lapangan Permainan Dagongan

b. Peralatan

- 1) Bambu, harus lurus dan kuat. Disarankan lebih baik menggunakan bambu yang sudah dijemur dan mongering karena lebih tidak rentan patah. Panjang bambu minimal 10 meter dengan diameter minimal 6 centimeter. Bambu diberi tanda tengah-tengah bambu dan 2 tanda batas pegangan bambu pemain terdepan masing-masing regu pada panjang 2,5 meter dari tanda bambu tengah yang pada saat mulai permainan sejajar dengan garis serang;
- 2) Bendera, berukuran 30 cm x 30 cm berwarna merah dan hijau yang digunakan hakim garis untuk membantu wasit menentukan dorongan masih sah atau gagal;

- 3) Kapur dan lakban, kapur digunakan untuk garis batas lapangan permainan dan lakban yang digunakan 2 warna yaitu biru/hijau untuk tanda batas pegangan pemain terdepan dan warna merah untuk tanda batas tengah bambu;
 - 4) Formulir permainan;
 - 5) Peluit;
 - 6) Timbangan berat badan;
 - 7) White board untuk bagan permainan dan pengumuman lainnya;
 - 8) Stop watch.
2. Pemain
Beregu putri dengan jumlah pemain setiap regu 5 orang pemain.
 3. Seragam Pemain
Pemain wajib menggunakan seragam/kostum tiap regu dengan nomor dada/punggung dimulai nomor 1 sampai dengan 5. Dalam tiap regu terdapat kapten regu yang ditandai dengan memakai pita di lengan sebelah kanan.
 4. Nomor Permainan
Nomor permainan pada olahraga tradisional dagongan ditentukan dengan berat badan pemain. Berat badan pemain pada olahraga tradisional dagongan maksimal 60 kg.
 5. Sistem dan Durasi Permainan
Dalam olahraga tradisional dagongan menggunakan 3 babak permainan dengan sistem 2 kali kemenangan (2-0) atau (2-1). Interval antara babak pertama dan kedua adalah 3 menit dan sedangkan apabila terjadi draw (1-1) maka dilanjutkan babak 3 atau babak penentuan dengan interval 5 menit.
 6. Jalannya Permainan
 - a. Pencatat nilai memanggil masing-masing regu beserta pemainnya untuk timbang badan sebelum memasuki lapangan permainan;
 - b. Sebelum permainan dimulai, wasit mengumpulkan kedua regu yang bertanding disamping kanan kiri wasit hakim garis kemudian jabat tangan, kemudian mengumpulkan kedua kapten regu melakukan undian untuk menentukan regu mana yang memilih tempat dorongan;
 - c. Kedua hakim garis mengitung jumlah pemain dan memeriksa pemain dari kedua regu, selanjutnya melaporkan ke pencatat nilai dan wasit;
 - d. Dalam melakukan dorongan, bambu berada dan sejajar dengan dada serta pemain paling belakang tidak diperbolehkan menahan ujung bambu dengan dadanya;
 - e. Wasit memberi aba-aba "**Bersedia**", seluruh mengangkat bambu yang ada di area permainan. Aba-aba "**Siap**", seluruh pemain memegang bambu dengan dalam posisi siap melakukan dorongan dengan posisi tanda tengah-tengah bambu sejajar vertikal dengan garis tengah area permainan. Aba-aba "**Ya**" atau bunyi peluit kedua regu saling mendorong bambu lurus kedepan lawannya. Pada saat wasit mengatakan aba-aba "**Ya**" atau bunyi peluit, hakim garis mengangkat bendera hijau menandakan permainan dimulai dan sampai permainan berakhir tiap babak. Apabila permainan tiap babak berakhir maka hakim garis menurunkan bendera hijau dan langsung mengangkat bendera merah sebagai tanda babak permainan tersebut berakhir;

- f. Wasit membunyikan peluit pada saat tiap babak permainan berakhir. Berakhirnya tiap babak permainan apabila salah satu regu tanda batas serangnya sudah melewati garis tengah dan dinyatakan menang pada babak permainan tersebut dan apabila salah satu regu melakukan pelanggaran atau larangan dalam permainan dan dinyatakan kalah pada babak permainan tersebut;
 - g. Apabila score permainan 1 - 1 atau draw maka dilanjutkan babak penentuan atau babak 3 dan wasit memanggil kapten regu melakukan undian kembali untuk menentukan regu mana yang memilih tempat dorongan;
 - h. Pemain bisa berpindah posisi dalam regu tersebut saat tiap pergantian babak permainan;
 - i. Wasit mengakhiri permainan apabila salah satu regu memenangkan 2 kali kemenangan dan dinyatakan sebagai pemenang permainan tersebut kemudian mengumpulkan kedua regu disamping kanan kiri wasit hakim garis dan jabat tangan;
 - j. Setelah permainan berakhir, wasit langsung melaporkan hasil permainan ke pencatat nilai.
7. Larangan dan Pelanggaran Permainan
- Dalam permainan olahraga tradisional dagongan terdapat larangan dan pelanggaran permainan diantaranya sebagai berikut :
- a. Memakai sepatu bola, sepatu golf, spike dan yang serupa;
 - b. Memakai sarung tangan;
 - c. Mengubah posisi pada saat mendorong;
 - d. Apabila 3 orang pemain salah satu kakinya keluar dari garis samping area permainan;
 - e. Melakukan dorongan dengan posisi duduk atau duduk jongkok;
 - f. Saat regu mendorong salah satu pemain tidak memegang atau tangan tidak kontak dengan bambu;
 - g. Pemain terdepan tiap regu pada saat mendorong memegang bambu di luar batas pegangan;
 - h. Pada saat mendorong, pemain tiap regu menekan bambu ke bawah dan posisi bambu tidak sejajar dengan dada pemain;
 - i. Regu yang melanggar ketentuan tersebut dinyatakan kalah dalam babak permainan tersebut.
8. Nilai/Score dan Pemenang
- Regu pemenang permainan adalah regu yang berhasil mengalahkan lawannya dalam 2 kali kemenangan babak permainan dengan nilai/score 2 – 0 atau 2 – 1.
9. Wasit, Hakim Garis dan Pencatat Nilai
- Dalam permainan olahraga tradisional dagongan terdapat perangkat permainan diantaranya :
- a. Seorang wasit tugas :
 - 1) Memulai dan mengakhiri permainan;
 - 2) Memimpin berlangsungnya permainan;
 - 3) Mengundi untuk menentukan regu yang memilih tempat dorongan sebelum permainan dimulai dan apabila terjadi score draw;
 - 4) Menentukan sah/tidaknya suatu dorongan.

- 5) Menghentikan permainan apabila terjadi pelanggaran yang dilakukan oleh pemain tiap regu.
- b. Dua hakim garis bertugas :
- 1) Menghitung dan memeriksa pemain sebelum permainan;
 - 2) Membantu wasit mengawasi garis area permainan;
 - 3) Memberi isyarat bendera diangkat dan bendera diturunkan, apabila terjadi pelanggaran oleh pemain tiap regu.
- c. Petugas meja bertugas :
- 1) Menyiapkan administrasi permainan;
 - 2) Memeriksa identitas pemain tiap regu dan menimbang berat badan pemain sebelum permainan;
 - 3) Mencatat hasil permainan setelah permainan berakhir dan mengumumkan hasil permainan.

FORMULIR A

DAFTAR NAMA PEMAIN OLAHRAGA TRADISIONAL DAGONGAN

NAMA REGU :

PUTRA/PUTRI

NO	NAMA	NO. DADA	KETERANGAN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Trenggalek, 2019
Pelatih/Official

(.....)

FORMULIR B

FORMULIR HASIL PERTANDINGAN OLAHRAGA TRADISIONAL DAGONGAN

HARI/TANGGAL :
WAKTU :

TEMPAT :
KATEGORI : PUTRA/PUTRI

NAMA REGU		VS	NAMA REGU	
POSISI REGU			PEMENANG REGU	
BABAK	KANAN	KIRI		
I				
II				
III				
SCORE AKHIR		 -	

Pemenang Regu :
Score :

Trenggalek, 2019

Kapten Regu

Menyetujui,

Kapten Regu

.....

.....

Wasit

.....

OLAHRAGA TRADISIONAL TEROMPAN PANJANG

A. PENDAHULUAN

Permainan terompah panjang sejak dulu sudah ada di daerah sepanjang perairan sungai rokan, baik Rokan kiri maupun Rokan kanan Kabupaten Kampar dan di Rokan bagian hilir seperti di Bagan Siapi-api, Bengkalis Riau. Sekarang terompah panjang sudah merakyat dan dimainkan di seluruh daerah Indonesia.

B. TUJUAN

Tujuan olahraga tradisional terompah panjang adalah membudayakan masyarakat untuk berolahraga dan melestarikan serta membudayakan olahraga tradisional di kalangan masyarakat, khususnya pada anak usia sekolah.

C. MANFAAT

Manfaat olahraga tradisional terompah panjang antara lain meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, meningkatkan sosial di masyarakat, meningkatkan kemampuan kerjasama, serta melestarikan budaya daerah yaitu permainan tradisional.

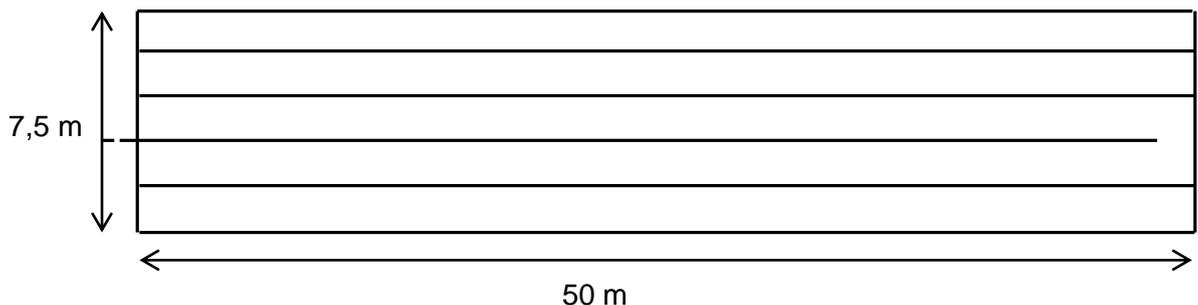
D. SASARAN

Sasaran olahraga tradisional terompah panjang ini adalah anak-anak, remaja dan dewasa.

E. PERATURAN PERMAINAN

1. Lapangan

Lapangan permainan terompah panjang dilakukan di lapangan terbuka dengan keadaan datar dan rata. Lintasan permainan disarankan tidak menghadap sinar matahari agar para pemain tidak silau saat bermain. Panjang lintasan permainan terompah panjang 50 meter dengan lebar lintasan 7,5 meter terbagi 5 lintasan (lebar tiap lintasan 1,5 meter). Batas antara lintasan diberi tanda garis dengan kapur atau tali rafia. Ujung lintasan diberi garis start dan finish.

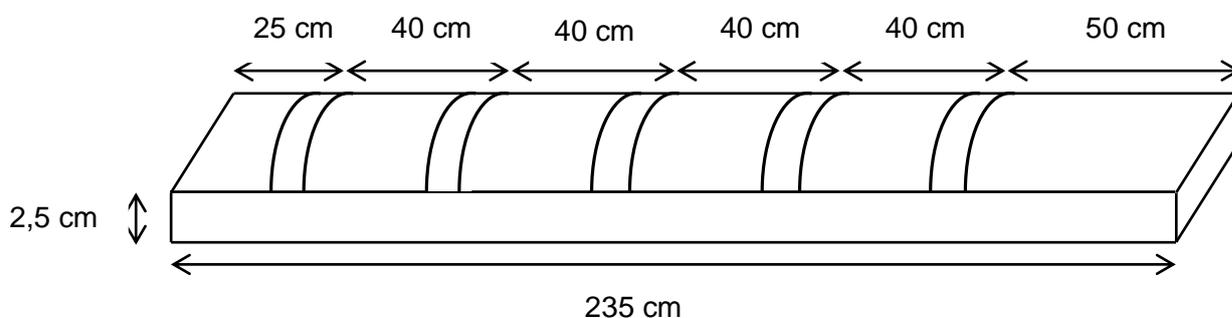


Gambar Lintasan Permainan Terompah Panjang

2. Peralatan dan Perlengkapan

- Bendera start atau peluit;
- Bendera warna hijau dan merah dengan ukuran 30 cm x 30 cm, jumlah bendera sesuai dengan jumlah lintasan yang dipergunakan;
- Kapur untuk tanda garis lintasan (garis start/finish);
- Nomor dada;
- Meteran gulung ukuran 50 meter;
- Formulir permainan;
- White board untuk bagan perlombaan dan pengumuman;

- h. Stop wacth;
- i. Terompah, terbuat dari kayu berbentuk balok panjang, ukuran terompah jenis terompah untuk 5 pemain sebagai berikut:
 - 1) Panjang terompah 235 cm;
 - 2) Lebar terompah 10 cm;
 - 3) Tebal terompah 2,5 cm;
 - 4) Berat terompah 8 kg (sepasang terompah).



Gambar Terompah Panjang

3. Pemain

Beregu putra dengan jumlah pemain masing-masing regu 5 orang pemain.

4. Seragam Pemain

Pemain wajib menggunakan seragam/kostum. Tiap regu memakai nomor dada/punggung pemain paling depan dan paling belakang yang diberikan oleh panitia.

5. Jenis dan Sistem Permainan

Jenis permainan olahraga tradisional terompah panjang adalah beregu dengan 5 pemain. Sistem perlombaan adalah adu kecepatan memakai terompah menempuh jarak 2 kali 50 meter (bolak balik).

6. Jalannya Permainan

- a. Seluruh regu permainan dikelompokkan atau dibagi dalam beberapa seri dan urutan pemberangkatannya dengan cara undian (sebaiknya undian dilakukan pada saat *technical meeting*). Setiap seri maksimal 5 regu sesuai dengan jumlah lintasan (d disesuaikan dengan jumlah peserta);
- b. Petugas meja memanggil official regu untuk meneliti administrasi pemain kemudian diberi nomor dipasang di dada untuk pemain terdepan dan dipasang dipunggung untuk pemain paling belakang dalam regu;
- c. Sebelum permainan dimulai, tiap regu berdiri di samping kiri terompah sesuai hasil undian lintasan. Ujung depan terompah diposisikan di belakang garis start;
- d. Aba-aba dalam permainan terompah panjang oleh juri pemberangkatan adalah **“bersedia ..., siap ..., ya ...”** (peluit dibunyikan atau bendera dikibarkan). Pada aba-aba **“bersedia”** seluruh regu berdiri di atas terompah panjang masing-masing dengan kaki dimasukkan ke sabuk terompah dan berpegangan pemain didepannya pada bahu atau pinggang. Sebaiknya pemain memakai sepatu olahraga agar tidak cidera. Aba-aba **“siap”** peserta berkonsentrasi untuk melakukan jalan/lari dengan terompah. Kemudian aba-aba **“ya”** (peluit dibunyikan atau bendera dikibarkan) seluruh

regu berjalan atau lari secepat-cepatnya menuju kearah garis ujung 50 meter pertama. Setelah ujung belakang terompah melewati garis ujung maka pemain keluar dari terompah dan membalikkan terompah dengan cara mengangkat terompah keatas (tidak kearah samping kanan kiri), ujung terompah diletakkan di belakang garis ujung balikan langsung pemain anggota regu semua memakai terompah lagi dan langsung jalan atau lari menuju kearah 50 meter kedua atau arah finish;

- e. Apabila salah satu atau lebih regu mendahului start, maka start diulang;
- f. Pada saat jalan atau lari, juri lintasan berada di belakang masing-masing regu dengan mengangkat bendera warna hijau mulai start sampai finish sebagai tanda bahwa regu masih sah dalam permainan. Jika peserta gugur atau tidak bisa meneruskan permainan, juri lintasan mengangkat bendera warna merah;
- g. Regu dianggap sudah finish, apabila terompah bagian ujung belakang regu sudah melewati garis finish dan sebelumnya tidak melakukan kesalahan atau pelanggaran permainan.
- h. Regu permainan dianggap gugur, apabila:
 - 1) Regu tidak berhasil mencapai garis finish;
 - 2) Terompah menginjak lintasan regu lain;
 - 3) Regu dengan sengaja mengganggu regu lainnya;
 - 4) Salah satu kaki atau kedua kaki pemain tidak kontak dengan terompah;
 - 5) Terompah rusak di tengah-tengah jalan;
 - 6) Pada saat balikan, regu memulai lagi jalan terompah tidak di belakang garis dan kaki pemain tidak kontak dengan terompah.

7. Pemenang

Regu dinyatakan sebagai pemenang, apabila regu tersebut paling cepat memasuki garis finish dan sebelumnya tidak melakukan kesalahan atau pelanggaran permainan. Pemenang tiap seri bisa diambil 2 regu yang tercepat mengikuti seri berikutnya (menyesuaikan jumlah regu).

8. Perangkat Permainan

Dalam permainan olahraga tradisional terompah panjang, terdapat perangkat permainan agar jalannya permainan lancar. Perangkat permainan olahraga tradisional terompah panjang diantaranya:

- a. Juri Pemberangkatan, jumlah 1 orang bertugas diantaranya:
 - 1) Memeriksa posisi terompah regu di belakang garis start atau tidak;
 - 2) Memberi aba-aba pemberangkatan start;
 - 3) Menentukan sah tidaknya start yang dilakukan regu.
- b. Juri Lintasan, jumlah 5 orang (disesuaikan jumlah lintasan) bertugas diantaranya:
 - 1) Mengawasi regu di lintasan selama permainan berlangsung;
 - 2) Sebelum start dimulai, juri lintasan berdiri di belakang peserta setiap lintasan sambil membawa bendera warna hijau di tangan kanan dan bendera warna merah di tangan kiri;
 - 3) Pada saat regu mulai berjalan atau berlari, juri lintasan mengacungkan bendera hijau sampai finish sebagai tanda regu tersebut masih sah, tetapi apabila regu melakukan kesalahan atau pelanggaran maka juri

lintasan menurunkan bendera hijau dan mengacungkan bendera merah sebagai tanda bahwa regu tersebut gugur.

c. Juri Keberangkatan dan Kedatangan, bertugas diantaranya:

- 1) Mencatat keberangkatan dan menentukan serta mencatat urutan kedatangan regu;
- 2) Posisi juri berada di samping garis finish berlawanan dengan juri pemberangkatan.

d. Petugas Meja, bertugas diantaranya:

- 1) Mendaftar ulang peserta dengan mendata daftar nama pemain yang diajukan oleh official;
- 2) Pada saat persiapan memulai permainan, petugas meja memanggil regu untuk menempati lintasan sesuai dengan undian setiap seri permainan;
- 3) Mengumumkan pemenang setiap seri/babak dan regu yang berhak mengikuti babak berikutnya;
- 4) Mengisi formulir hasil permainan.

FORMULIR A

DAFTAR NAMA PEMAIN OLAHRAGA TRADISIONAL TEROMPAH PANJANG

NAMA REGU :

PUTRA/PUTRI

NO	NAMA	NO. DADA/ PUNGGUNG	KETERANGAN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Trenggalek, 2019
Pelatih/Official

(.....)

FORMULIR B

FORMULIR HASIL PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL TEROMPAH PANJANG

KATEGORI : PUTRA/PUTRI

HARI/TANGGAL :

WAKTU :

TEMPAT :

LINTASAN	NAMA REGU	WAKTU	KETERANGAN
1			
2			
3			
4			
5			

Trenggalek, 2019
Juri

(.....)

OLAHRAGA TRADISIONAL EGRANG

A. PENDAHULUAN

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

B. TUJUAN

Tujuan olahraga tradisional egrang adalah membudayakan masyarakat untuk berolahraga dan melestarikan serta membudayakan olahraga tradisional di kalangan masyarakat, khususnya pada anak usia sekolah.

C. MANFAAT

Manfaat olahraga tradisional egrang antara lain meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, meningkatkan sosial di masyarakat, meningkatkan kemampuan motorik, serta melestarikan budaya daerah yaitu permainan tradisional.

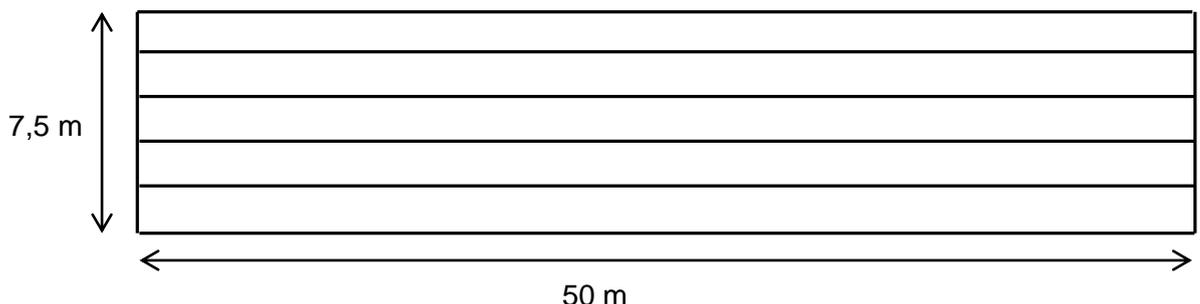
D. SASARAN

Sasaran olahraga tradisional egrang ini adalah anak-anak, remaja dan dewasa.

E. PERATURAN PERMAINAN

1. Lapangan

Lapangan permainan egrang dilakukan di lapangan terbuka dengan keadaan datar dan rata. Lintasan permainan disarankan tidak menghadap sinar matahari agar para pemain tidak silau saat bermain. Panjang lintasan permainan egrang 50 meter dengan lebar lintasan 7,5 meter terbagi 5 lintasan (lebar tiap lintasan 1,5 meter). Batas antara lintasan diberi tanda garis dengan kapur atau tali rafia. Ujung lintasan diberi garis start dan finish.

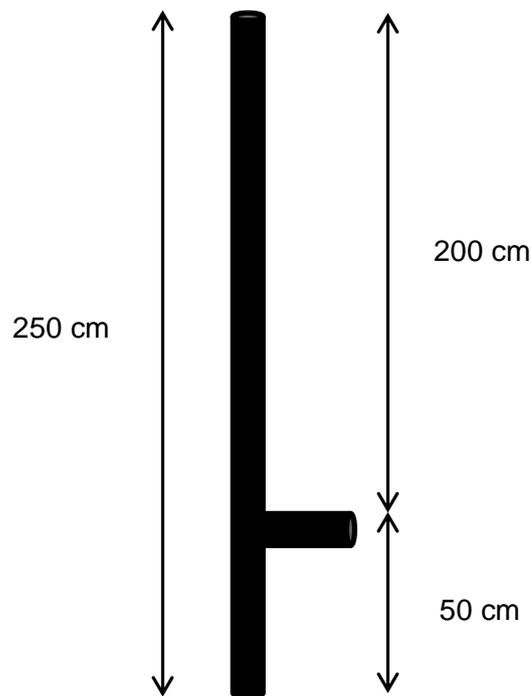


Gambar Lintasan Permainan Egrang

2. Peralatan dan Perlengkapan

- Bendera start atau peluit;
- Bendera warna hijau dan merah dengan ukuran 30 cm x 30 cm, jumlah bendera sesuai dengan jumlah lintasan yang dipergunakan;
- Kapur untuk tanda garis lintasan (garis start/finish);
- Nomor dada;

- e. Meteran gulung ukuran 50 meter;
- f. Formulir permainan;
- g. White board untuk bagan perlombaan dan pengumuman;
- h. Stop watch;
- i. Egrang, terbuat dari bambu, ukuran egrang (umur 17 tahun ke atas) sebagai berikut:
 - 1) Tinggi egrang 250 cm;
 - 2) Tinggi pijakan 50 cm;
 - 3) Lebar pijakan 5 - 10 cm;
 - 4) Panjang pijakan 15 – 20 cm.



Gambar Egrang

- 3. Pemain
 - Beregu putra dengan jumlah pemain masing-masing regu 3 orang pemain.
- 4. Seragam Pemain
 - Pemain wajib menggunakan seragam/kostum. Tiap regu memakai nomor dada/punggung.
- 5. Jenis dan Sistem Permainan
 - Jenis permainan egrang adalah beregu dengan 3 pemain. Sistem permainan adalah adu kecepatan memakai egrang menempuh jarak 3 kali 50 meter (estafet).
- 6. Jalannya Permainan
 - a. Sebelum permainan berlangsung, petugas meja memanggil official masing-masing regu untuk meneliti administrasi pemain kemudian diberi nomor dipasang di dada/punggung;
 - b. Seluruh regu permainan dikelompokkan atau dibagi dalam beberapa seri dan urutan pemberangkatannya dengan cara undian (sebaiknya undian dilakukan pada saat *technical meeting*). Setiap seri maksimal 5 regu sesuai dengan jumlah lintasan (d disesuaikan dengan jumlah regu);

- c. Sebelum permainan dimulai, tiap regu berdiri di belakang garis start sesuai hasil undian lintasan dengan pemain posisi pertama/terdepan memegang egrang;
- d. Aba-aba dalam perlombaan permainan egrang oleh juri pemberangkatan adalah “**bersedia ...**, **siap ...**, **ya ...**” (peluit dibunyikan atau bendera dikibarkan). Pada aba-aba “**bersedia**” pemain pertama memijakkan salah satu kaki di atas pijakan egrang. Aba-aba “**siap**” peserta berkonsentrasi untuk melakukan jalan/lari dengan egrang. Kemudian aba-aba “**ya**” (peluit dibunyikan atau bendera dikibarkan) seluruh pemain berjalan atau lari secepat-cepatnya menuju kearah garis ujung 50 meter pertama dan setelah melewati garis ujung langsung turun dari egrang dan memberikan egrang ke pemain kedua langsung jalan atau lari dari belakang garis menuju kearah 50 meter kedua dan setelah melewati garis ujung langsung turun dari egrang dan memberikan egrang ke pemain ketiga langsung jalan atau lari dari belakang garis dan menuju garis finish;
- e. Apabila salah satu atau lebih pemain mendahului start, maka start diulang;
- f. Pada saat jalan atau lari, juri lintasan berada di belakang regu masing-masing regu dengan mengangkat bendera warna hijau mulai start sampai finish sebagai tanda bahwa regu masih sah dalam permainan. Jika regu gugur atau tidak bisa meneruskan permainan, juri lintasan mengangkat bendera warna merah;
- g. Regu dianggap sudah finish, apabila egrang dan pemain secara keseluruhan sudah melewati garis finish dan sebelumnya tidak melakukan kesalahan atau pelanggaran permainan.
- h. Regu dianggap gugur dalam permainan, apabila:
 - 1) Peserta tidak berhasil mencapai garis finish;
 - 2) Egrang menginjak lintasan peserta lain;
 - 3) Peserta dengan sengaja mengganggu regu lainnya;
 - 4) Salah satu kaki atau kedua kaki pemain memijak tanah/lapangan;
 - 5) Egrang rusak di tengah-tengah jalan;
 - 6) Pada saat menuju garis balikan, egrang belum melewati garis ujung tetapi pemain sudah turun dari egrang;
 - 7) Pada saat balikan, regu memulai lagi jalan/lari dengan egrang tidak dari belakang garis.

7. Pemenang

Regu dinyatakan sebagai pemenang, apabila regu tersebut paling cepat memasuki garis finish dan sebelumnya tidak melakukan kesalahan atau pelanggaran permainan. Pemenang tiap seri bisa diambil 2 regu yang tercepat mengikuti seri berikutnya (menyesuaikan jumlah regu).

8. Perangkat Permainan

Dalam permainan terompah panjang, terdapat perangkat permainan agar jalannya permainan lancar. Perangkat permainan terompah panjang diantaranya:

- a. Juri Pemberangkatan, jumlah 1 orang bertugas diantaranya:
 - 1) Memeriksa posisi egrang di belakang garis start atau tidak;
 - 2) Memberi aba-aba pemberangkatan start;
 - 3) Menentukan sah tidaknya start yang dilakukan pemain.

- b. Juri Lintasan, jumlah 5 orang (d disesuaikan jumlah lintasan) bertugas diantaranya:
- 1) Mengawasi pemain di lintasan selama permainan berlangsung;
 - 2) Sebelum start dimulai, juri lintasan berdiri di belakang pemain setiap lintasan sambil membawa bendera warna hijau di tangan kanan dan bendera warna merah di tangan kiri;
 - 3) Pada saat pemain mulai berjalan atau berlari, juri lintasan mengacungkan bendera hijau sampai finish sebagai tanda pemain tersebut masih sah, tetapi apabila pemain melakukan kesalahan atau pelanggaran maka juri lintasan menurunkan bendera hijau dan mengacungkan bendera merah sebagai tanda bahwa pemain tersebut gugur.
- c. Juri Keberangkatan dan Kedatangan, bertugas diantaranya:
- 1) Mencatat keberangkatan dan menentukan serta mencatat urutan kedatangan pemain;
 - 2) Posisi juri berada di samping garis finish berlawanan dengan juri pemberangkatan.
- d. Petugas Meja, bertugas diantaranya:
- 1) Mendaftar ulang peserta dengan mendaftarkan daftar nama pemain yang diajukan oleh official;
 - 2) Pada saat persiapan memulai permainan, petugas meja memanggil regu untuk menempati lintasan sesuai dengan undian setiap seri permainan;
 - 3) Mengumumkan pemenang setiap seri/babak dan regu yang berhak mengikuti babak berikutnya;
 - 4) Mengisi formulir hasil permainan.

FORMULIR A

DAFTAR NAMA PEMAIN OLAHRAGA TRADISIONAL EGRANG

NAMA REGU :

PUTRA/PUTRI

NO	NAMA	NO. DADA	KETERANGAN
1			
2			
3			

Trenggalek, 2019
Pelatih/Official

(.....)

FORMULIR B

FORMULIR HASIL PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL EGRANG

KATEGORI : PUTRA/PUTRI

HARI/TANGGAL :

WAKTU :

TEMPAT :

LINTASAN	NAMA REGU	WAKTU	KETERANGAN
1			
2			
3			
4			
5			

Trenggalek, 2019
Juri

(.....)

OLAHRAGA TRADISIONAL HADANG

A. PENDAHULUAN

Permainan hadang dimainkan hampir seluruh anak di Jakarta, tetapi tidak ada petunjuk bahwa permainan hadang berasal dari Jakarta. Permainan tradisional ini sebagian besar ada di Indonesia, tetapi dengan nama yang berbeda-beda. Biasanya permainan hadang dimainkan anak di tingkat sekolah dasar, tetapi jarang dimainkan di tingkat berikutnya.

B. TUJUAN

Tujuan olahraga tradisional hadang adalah membudayakan masyarakat untuk berolahraga dan melestarikan serta membudayakan olahraga tradisional di kalangan masyarakat, khususnya pada anak usia sekolah.

C. MANFAAT

Manfaat olahraga tradisional hadang antara lain meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, meningkatkan sosial di masyarakat, meningkatkan kemampuan motorik, serta melestarikan budaya daerah yaitu permainan tradisional.

D. SASARAN

Sasaran olahraga tradisional hadang ini adalah anak-anak, remaja dan dewasa.

E. PERATURAN PERMAINAN

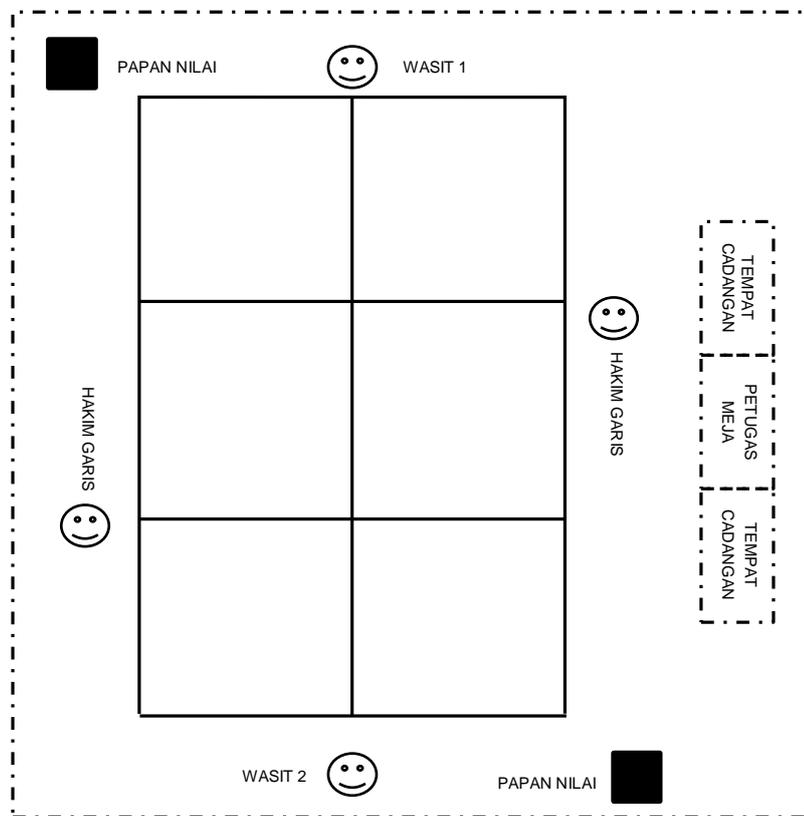
1. Lapangan

Lapangan permainan hadang dilakukan bisa di lapangan terbuka maupun lapangan tertutup dengan keadaan datar dan rata. Bentuk lapangan hadang berbentuk persegi panjang yang terbagi petak-petak dengan ukuran yang sama. Ukuran lapangan hadang sebagai berikut:

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

2. Peralatan dan Perlengkapan

- a. Peluit;
- b. Bendera warna hijau dan merah dengan ukuran 30 cm x 30 cm;
- c. Kapur untuk tanda garis lapangan permainan di rumput atau tanah, tetapi apabila di lantai maka memakai cat atau lakban;
- d. Nomor dada;
- e. Meteran gulung ukuran 50 meter;
- f. Formulir permainan;
- g. White board untuk mencatat nilai sebanyak 2 buah diletakkan di sudut masing-masing ujung lapangan;
- h. Stop watch.



Gambar Lapangan Hadang

3. Pemain

- a. Permainan hadang ini untuk pemain putri;
- b. Pemain hadang tiap regu berjumlah 5 orang pemain inti 2 pemain cadangan.
- c. Dalam permainan hadang terbagi 2 regu yaitu :
 - Regu “Jaga” yaitu bertugas menjaga agar regu “serang” tidak bisa menuju garis belakang maupun kembali ke garis depan.
 - Regu “Serang” yang bertugas berusaha mencetak score dengan menuju garis belakang dan kembali ke garis depan dengan syarat tidak tersentuh/tertangkap regu “jaga”.

4. Seragam Pemain

Pemain wajib menggunakan seragam/kostum. Tiap pemain memakai nomor dada dan punggung ukuran 15 cm x 15 cm dengan nomor 1 sampai 5. Kapten regu diberi tanda di lengan kanan dengan pita melingkar.

5. Jenis dan Sistem Permainan

Jenis permainan hadang adalah beregu putri. Sistem permainan adalah sistem gugur dengan saling mengalahkan lawannya dengan cara mendapatkan poin/nilai sebanyak-banyaknya. Permainan hadang berlangsung 2 x 15 menit bersih. Pada pergantian babak permainan diberi waktu untuk istirahat selama 5 menit. *Time out* diberikan atas permintaan pelatih atau official masing-masing regu kepada petugas meja. *Time out* diberikan kepada masing-masing regu sebanyak 1 kali setiap babak permainan, masing-masing 1 menit. Ketika pelaksanaan *time out*, wasit mencatat posisi masing-masing pemain sebelum keluar lapangan permainan. Setelah *time out* selesai, posisi masing-masing pemain seperti sebelum diberlakukan *time out*.

6. Jalannya Permainan

- a. Sebelum permainan berlangsung, petugas meja memanggil official masing-masing regu untuk meneliti administrasi pemain dan memberikan nomor dipasang di dada dan punggung pemain;
- b. Seluruh regu dibagi dalam beberapa permainan dengan cara undian (sebaiknya undian dilakukan pada saat *technical meeting*) dan dibuat skema permainan tersebut;
- c. Sebelum permainan dimulai wasit mengundi kedua regu yang bermain untuk menentukan regu penjaga dan regu penyerang. Regu yang menang undian sebagai regu penyerang dan yang kalah sebagai regu penjaga.
- d. Regu penjaga menempati garis jaganya masing-masing dengan kedua kaki di atas garis, sedangkan regu penyerang berada di area memulai permainan dan bersiap untuk masuk petak/area permainan;
- e. Permainan dimulai setelah wasit membunyikan peluit;
- f. Pemain penyerang berusaha melewati garis di depannya dengan menghindari tangkapan atau sentuhan dari regu penjaga;
- g. Setiap pemain penyerang yang telah berhasil melewati garis dari garis depan sampai garis belakang langsung meneruskan permainan dengan melewati garis dari garis belakang sampai depan dan demikian seterusnya permainan berlangsung tanpa berhenti kecuali diberhentikan oleh wasit karena pemain penyerang tertangkap/tersentuh, waktu istirahat, waktu *time out* dan pemain melakukan pelanggaran atau kesalahan;
- h. Permainan berakhir apabila waktu permainan sudah berakhir (2 x 15 menit) dan wasit meniup peluit sebagai tanda pertandingan berakhir.
- i. Wasit mengecek hasil pertandingan dari 2 papan nilai di ujung lapangan permainan. Petugas pencatat nilai masing-masing papan nilai menjumlahkan nilai hasil permainan dan wasit melaporkan hasil permainan ke petugas meja. Berdasarkan hasil permainan dari penjumlahan kedua papan nilai permainan, petugas meja meminta kapten regu menandatangani formulir permainan dan langsung mengumumkan hasil permainan.
- j. Kaki penyerang tidak boleh keluar dari garis samping kiri atau kanan. Jika salah satu penyerang keluar dari garis tersebut dinyatakan mati.
- k. 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.
- l. Penyerang dinyatakan salah atau mati oleh wasit, maka permainan harus dihentikan, penyerang menjadi penjaga.
- m. Penjaga berusaha menangkap/menyentuh penyerang dengan tangan terbuka dan jari-jari tangan tidak boleh mengepal dalam posisi kedua kaki berpijak di atas garis.
- n. Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis jaganya.
- o. Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang dalam posisi badan menghadap ke depan, sedangkan telapak tangannya menghadap ke belakang.

- p. Penjaga dapat menyentuh penyerang dengan menjatuhkan badan dengan posisi kedua kaki di atas garis.
- q. Penjaga dinyatakan sah menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis dalam satu lintasan kejaran penjaga.
- r. Penjaga garis tengah atau sodor sentuhan/tangkapannya sah hanya berlaku pada garis awal sampai garis belakang.
- s. Pergantian pemain diadakan pada saat permainan berhenti atau istirahat, time out. Tiap regu paling banyak diberikan 2 kali pergantian pemain selama permainan.
- t. Pergantian regu penyerang menjadi regu penjaga atau sebaliknya ditentukan oleh wasit dengan membunyikan peluit setelah :
 - Penjaga menyentuh/menangkap penyerang;
 - Kaki penyerang keluar dari garis samping kiri atau kanan;
 - Penyerang berbalik masuk petak di belakang yang telah dilaluinya;
 - Penyerang yang menginjak garis di depannya dan menarik kembali kakinya.
 - Terdapat 2 pemain penyerang terkunci dalam satu petak dengan arah yang sama selama 2 menit.

7. Pelanggaran dan Hukuman

- a. Bagi Penjaga apabila :
 - Menyentuh/menangkap penyerang dengan tangan dikepal atau meninju penyerang;
 - Mendorong penyerang dengan sengaja;
 - Menyerang wasit atau membuat kerusuhan;
- b. Bagi Penyerang apabila :
 - Mengait kaki penjaga;
 - Mengganggu penjaga yang telah dilalui;
 - Menyerang dan membuat kerusuhan.

Apabila penjaga atau penyerang melakukan pelanggaran, permainan dihentikan dan yang melakukan pelanggaran ditegur atau diperingatkan. Dan apabila masih melakukan pelanggaran berikutnya, diberi kartu merah dan nilai dikurangi 1 poin.

8. Nilai

- a. Pemain yang telah berhasil melewati garis depan sampai garis belakang diberi nilai 1 poin.
- b. Pemain yang berhasil melewati garis belakang sampai garis depan diberi nilai 1 poin;

9. 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 digaris depan. Dan apabila nilai tetap sama maka pemenang ditentukan dengan regu yang paling sedikit yang mendapatkan kartu dan kemudian dengan undian.

10. Perangkat Permainan dan Aba-aba Permainan

Perangkat permainan hadang terdiri dari 1 orang wasit 1, 1 orang wasit 2, 2 orang hakim garis, 2 orang petugas pencatat nilai, dan 2 orang petugas meja. Tugas dan aba-aba dari perangkat permainan hadang sebagai berikut:

a. Wasit 1 dan Wasit 2

Tugas wasit 1 antara lain:

- 1) Memberi penjelasan kepada pemain sebelum permainan;
- 2) Memimpin jalannya permainan;
- 3) Menghentikan dan menghentikan sementara permainan (pelanggaran atau kesalahan pemain, *time out*, waktu istirahat dan berakhirnya permainan);
- 4) Memberi isyarat peluit dan tangan apabila terjadi kesalahan atau pelanggaran;
- 5) Memberi kode (nomor dada) kepada petugas pencatat nilai yaitu pemain yang mendapatkan nilai;
- 6) Meneliti hasil permainan pada papan nilai dan langsung memberikan ke petugas meja serta membubuhkan tandatangan pada formulir permainan.

Tugas wasit 2 antara lain:

- 1) Memeriksa pemain sebelum permainan;
- 2) Memimpin jalannya permainan;
- 3) Menghentikan sementara pertandingan (pelanggaran atau kesalahan pemain);
- 4) Memberi isyarat peluit dan tangan apabila terjadi kesalahan atau pelanggaran;
- 5) Memberi kode (nomor dada) kepada petugas pencatat nilai yaitu pemain yang mendapatkan nilai;
- 6) Meneliti hasil permainan pada papan nilai dan langsung memberikan ke petugas meja.

Isyarat peluit dibunyikan pada saat dimulainya permainan, pelanggaran atau kesalahan pemain, *time out*, waktu istirahat dan berakhirnya permainan. Diantaranya sebagai berikut :

- 1) Peserta dikumpulkan untuk memperoleh penjelasan dari wasit 1, peluit dibunyikan 2 kali diikuti kedua telapak tangan melambai ke dalam dan wasit 2 memeriksa pemain;
- 2) Permainan dimulai, peluit dibunyikan 1 kali diikuti tangan kiri lurus menunjuk ke dalam/ ke lapangan;
- 3) Penjaga menyentuh penyerang peluit dibunyikan 1 kali di ikuti kedua lengan menggulung di depan dada dan diakhiri ke dua lengan mengarah ke awal garis lintasan;

- 4) Kaki penyerang keluar garis samping kiri dan kanan lapangan, tangan kiri menunjuk penyerang yang dimaksud peluit dibunyikan 1 kali lalu diikuti dengan gerakan lengan seperti nomor 3);
 - 5) Penyerang berbalik masuk petak di belakang yang telah dilauinya, atau penyerang yang telah menginjak garis di depannya dan menarik lagi kakinya, perlakuan sama dengan di atas.
 - 6) 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 kali diikuti 2 jari tangan kiri keatas dan kegua tangan menggulung 2 kali di depan dada, kemudian kedua lengan menunjuk ke awal permainan.
- b. Hakim Garis
- Mengibarkan bendera pada saat kejadian :
- 1) Penjaga menyentuh penyerang, bendera merah diacungkan ke atas, dan bendera hijau menunjuk penyerang yang tersentuh.
 - 2) Penjaga merasa menyentuh penyerang, sentuhan tidak signifikan dan dianggap tidak sah, bendera merah dan hijau dikibarkan berlawanan di bawah 2 kali.
 - 3) Permainan berakhir, kedua bendera disilangkan di depan dada.
- c. Petugas Pencatat Nilai
- Tugas dari petugas pencatat nilai adalah mencatat nilai pada regu penyerang yang sudah melewati garis depan maupun belakang dengan mencatat nilai pada kolom pemain/nomor dada pemain yang mendapatkan nilai.
- d. Petugas Meja
- Tugas petugas meja antara lain:
- 1) Memanggil official masing-masing regu untuk meneliti administrasi pemain dan memberikan nomor dipasang di dada dan punggung pemain;
 - 2) Mencatat kejadian khusus yang disampaikan wasit;
 - 3) Merekap hasil permainan dari kedua papan nilai;
 - 4) Mengumumkan hasil permainan.

FORMULIR A

DAFTAR NAMA PEMAIN OLAHRAGA TRADISONAL HADANG

NAMA REGU :
KELOMPOK : PUTRI
PERMAINAN KE - :

NO	NAMA PEMAIN	NOMOR DADA	KETERANGAN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

PELATIH/OFFICIAL

(_____)

FORMULIR B**FORM HASIL PERMAINAN (PAPAN NILAI)
OLAHRAGA TRADISONAL HADANG**

BEREGU : PUTRI
HARI/TANGGAL :
PERMAINAN KE - :
REGU :

REGU :

NOMOR DADA	NAMA PEMAIN	NILAI	
		I	II
JUMLAH NILAI TIAP BABAK			
JUMLAH NILAI PAPAN DEPAN/BELAKANG *			

NOMOR DADA	NAMA PEMAIN	NILAI	
		I	II
JUMLAH NILAI TIAP BABAK			
JUMLAH NILAI PAPAN DEPAN/BELAKANG *			

*) Salah satu dicoret

KAPTEN REGU

WASIT 1

KAPTEN REGU

(_____)

(_____)

(_____)

FORMULIR C

FORM HASIL PERMAINAN OLAHRAGA TRADISONAL HADANG

BEREGU : PUTRI
 HARI/TANGGAL :
 PERTANDINGAN KE - :
 REGU :

REGU :

NOMOR DADA	NAMA PEMAIN	NILAI	
		I	II
JUMLAH NILAI TIAP BABAK			
JUMLAH NILAI PERMAINAN			

NOMOR DADA	NAMA PEMAIN	NILAI	
		I	II
JUMLAH NILAI TIAP BABAK			
JUMLAH NILAI PERMAINAN			

PEMENANG REGU :

KAPTEN REGU

WASIT 1

KAPTEN REGU

(_____)

(_____)

(_____)

OLAHRAGA TRADISIONAL SUMPITAN

A. PENDAHULUAN

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

B. TUJUAN

Tujuan olahraga tradisional sumpitan adalah membudayakan masyarakat untuk berolahraga dan melestarikan serta membudayakan olahraga tradisional di kalangan masyarakat, khususnya pada anak usia sekolah.

C. MANFAAT

Manfaat olahraga tradisional sumpitan antara lain melatih kemampuan konsentrasi, melatih akurasi/ketepatan, meningkatkan sosial di masyarakat, serta melestarikan budaya daerah yaitu permainan tradisional.

D. SASARAN

Sasaran olahraga tradisional sumpitan ini adalah anak-anak, remaja dan dewasa.

E. PERATURAN PERMAINAN

1. Lapangan

Lapangan permainan sumpitan dilakukan di lapangan terbuka dengan keadaan datar dan rata. Lapangan permainan disarankan tidak menghadap sinar matahari agar para pemain tidak silau saat bermain. Lapangan permainan sumpitan terbagi beberapa area permainan disesuaikan jumlah sarana dan jumlah peserta. Lebar area permainan 1,5 meter dan panjang jarak area tembak dengan sasaran diantaranya:

a. Putra

- Jarak 15 meter
- Jarak 25 meter
- Jarak 35 meter

b. Putri

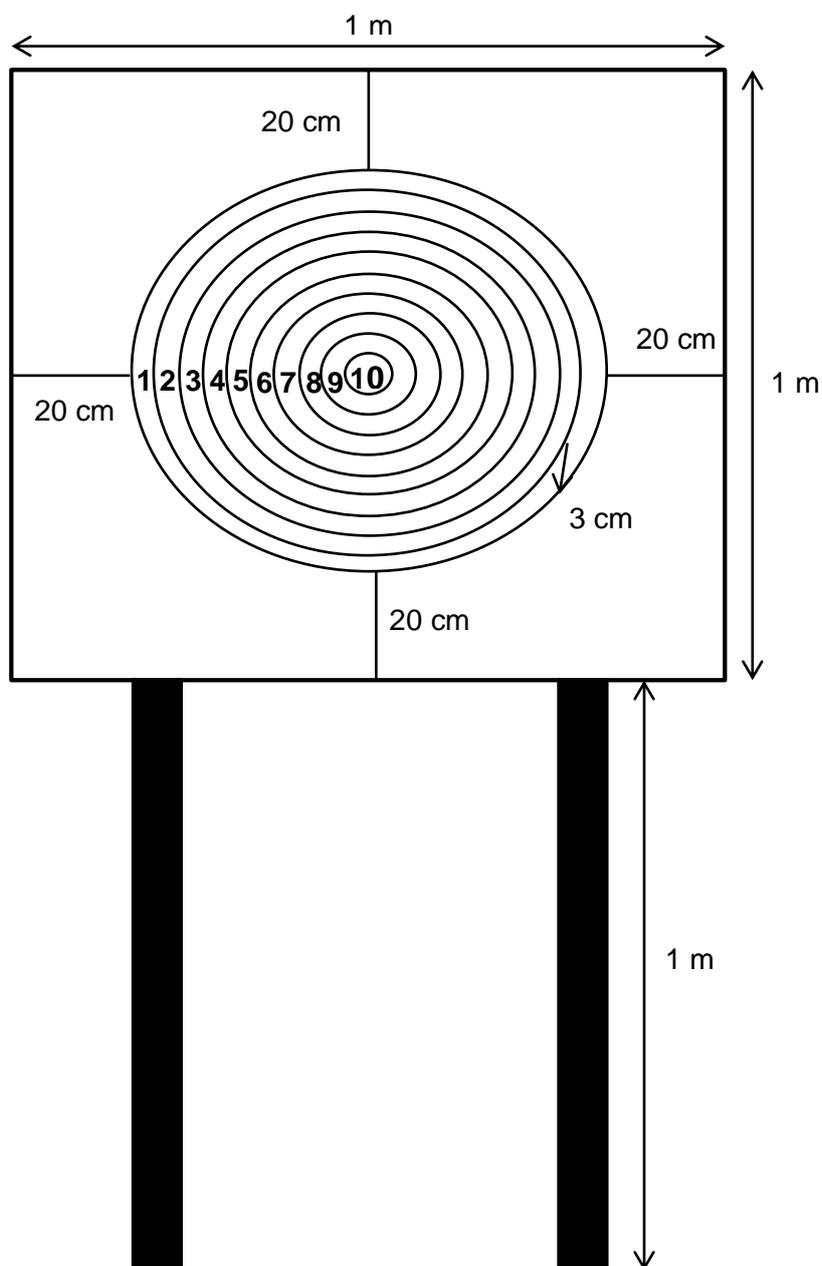
- Jarak 10 meter
- Jarak 15 meter
- Jarak 25 meter

2. Peralatan dan Perlengkapan

- a. Kapur untuk tanda area permainan;
- b. Nomor dada;
- c. Meteran gulung ukuran 50 meter;
- d. Formulir permainan;
- e. White board untuk bagan permainan dan pengumuman;
- f. Sumpitan, terbuat dari bambu atau kayu, dengan ukuran 150 – 175 cm;
- g. Anak sumpitan, terbuat dari bambu dengan panjang 15 – 25 cm;

h. Sasaran sumpitan, berbentuk persegi yang di dalam persegi terdapat 10 lingkaran sebagai target sumpitan. Ukuran sasaran sumpitan sebagai berikut:

- Panjang dan lebar persegi 1 meter;
- Jarak persegi dengan lingkaran luar masing-masing sisi 20 cm;
- Jarak antar lingkaran 3 cm;
- Tinggi tiang sasaran 1 meter.



Gambar Sasaran Sumpitan

3. Pemain
Permainan sumpitan ini untuk pemain putra.
4. Seragam Pemain
Pemain wajib menggunakan seragam/kostum. Tiap pemain memakai nomor dada ukuran 15 cm x 15 cm.
5. Jenis dan Sistem Permainan
Jenis permainan sumpitan adalah perorangan dan beregu. Kategori dalam permainan sumpitan yaitu kategori menyumpit dengan berdiri dan kategori menyumpit dengan jongkok. Sistem permainan adalah sistem gugur dengan saling mengalahkan lawannya dengan cara mendapatkan poin/nilai sebanyak-banyaknya. Setiap seri permainan sumpitan melakukan sumpitan 5 kali kemudian pemain melihat hasil sumpitannya dan juri meneliti ketepatan sumpitan dan mencatat hasil sumpitan. Pemain dalam menyumpit, kaki tidak boleh menginjak atau melebihi garis batas yang ditentukan.
6. Penilaian dan Pemenang
 - a. Penilaian diambil dari hasil menyumpit dan dilihat anak sumpit menancap di sasaran pada nomor berapa dan dijumlahkan dari 5 kali menyumpit;
 - b. Pemenang adalah pemain yang mendapatkan nilai paling banyak dari 5 kali menyumpit.
7. Wasit dan Juri Permainan
 - a. Wasit bertugas:
 - Melakukan undian dalam menentukan seri permainan;
 - Memimpin jalannya permainan;
 - Menentukan pemenang.
 - b. Juri bertugas:
 - Mengawasi pemain saat melakukan sumpitan;
 - Menentukan sah tidaknya sumpitan;
 - Meneliti perkenaan yang sebenarnya;
 - Melaporkan hasil sumpitan kepada petugas pencatat nilai.
 - c. Petugas Pencatat Nilai
 - Memanggil pemain dan memberikan nomor dada;
 - Mencatat nilai hasil diperoleh dari penyumpit atas laporan dari juri.

FORMULIR A

DAFTAR NAMA PEMAIN OLAHRAGA TRADISIONAL SUMPITAN

NAMA REGU/PEMAIN :
KELOMPOK : PUTRA
KATEGORI :
SERI KE - :

NO	NAMA PEMAIN	NOMOR DADA	KETERANGAN
1			
2			
3			

PELATIH/OFFICIAL

(_____)

FORMULIR B

FORMULIR HASIL PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL SUMPITAN

NAMA REGU/PEMAIN :
KELOMPOK :
KATEGORI :
SERI KE - :

NO	NAMA PEMAIN	NOMOR DADA						KETERANGAN
1								
2								
3								

Trenggalek, 2019
Wasit

(.....)

OLAHRAGA TRADISIONAL TARIK TAMBANG

A. Pendahuluan

Tari tambang merupakan cabang olahraga tradisional beregu saling tari dengan menggunakan sebuah tambang/tali. Tarik tambang cara bermainnya kebalikan dari dagongan. Perbedaannya tarik tambang cara bermainnya kedua regu saling tarik menggunakan tambang/tali, sedangkan dagongan cara bermainnya kedua regu saling dorong menggunakan bambu untuk mencari kemenangan.

B. Tujuan

Tujuan olahraga tradisional tarik tambang adalah membudayakan masyarakat untuk berolahraga dan melestarikan serta membudayakan olahraga tradisional di kalangan masyarakat, khususnya pada anak usia sekolah.

C. Manfaat

Manfaat olahraga tradisional tarik tambang antara lain meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, meningkatkan sosial di masyarakat, meningkatkan semangat dan kerjasama, serta melestarikan budaya daerah yaitu permainan tradisional.

D. Sasaran

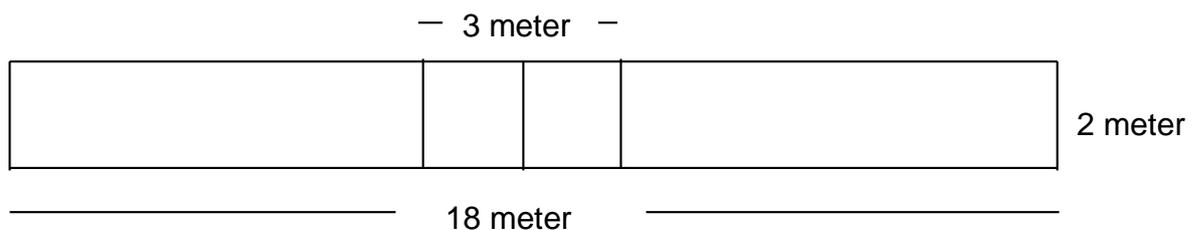
Sasaran olahraga tradisional tarik tambang ini adalah anak-anak, remaja dan dewasa.

E. Peraturan Permainan

1. Lapangan dan Peralatan

a. Lapangan

Lapangan yang digunakan dalam olahraga tradisional tarik tambang harus datar dan rata diutamakan berumput. Area permainan berbentuk persegi panjang dengan panjang 18 meter terbagi 2 bagian dengan panjang yang sama yang dibatasi dengan garis tengah dan lebar lapangan 2 meter. Garis serang adalah batas kaki pemain paling depan berjarak 1,5 meter dari garis tengah. Garis serang terdapat 2 buah di area masing-masing regu.



Gambar Lapangan Tarik Tambang

b. Peralatan

- 1) Tambang/tali, Panjang tambang/tali minimal 18 meter dengan diameter minimal 2 centimeter. Di tengah-tengah tambang/tali diberi tanda dan 2 tanda batas pegangan pemain paling depan pada tambang/tali masing-masing regu pada panjang 1,5 meter dari tanda tengah tambang/tali yang pada saat mulai permainan sejajar dengan garis serang;
- 2) Bendera, berukuran 30 cm x 30 cm berwarna merah dan hijau yang digunakan hakim garis untuk membantu wasit menentukan tarikan masih sah atau gagal;
- 3) Kapur dan lakban, kapur digunakan untuk garis batas lapangan permainan dan lakban yang digunakan 2 warna yaitu biru/hijau untuk

tanda batas pegangan pemain terdepan dan warna merah untuk tanda batas tengah bambu;

- 4) Formulir permainan;
- 5) Peluit;
- 6) Timbangan berat badan;
- 7) White board untuk bagan permainan dan pengumuman lainnya;
- 8) Stop watch.

2. Pemain

Beregu dengan jumlah pemain masing-masing regu 5 orang pemain.

3. Seragam Pemain

Pemain wajib menggunakan seragam/kostum tiap regu dengan nomor dada/punggung dimulai nomor 1 sampai dengan 5. Dalam tiap regu terdapat kapten regu yang ditandai dengan memakai pita di lengan sebelah kanan.

4. Nomor Permainan

Nomor permainan pada olahraga tradisional tarik tambang ditentukan dengan berat badan pemain. Berat badan pemain pada olahraga tradisional tarik tambang maksimal 80 kg (d disesuaikan dengan kekuatan tambang/tali).

5. Sistem dan Durasi Permainan

Dalam olahraga tradisional tarik tambang menggunakan 3 babak permainan dengan sistem 2 kali kemenangan (2-0) atau (2-1). Interval antara babak pertama dan kedua adalah 3 menit dan sedangkan apabila terjadi draw (1-1) maka dilanjutkan babak 3 atau babak penentuan dengan interval 5 menit.

6. Jalannya Permainan

- a. Petugas pencatat nilai memanggil masing-masing regu beserta pemainnya untuk timbang badan sebelum memasuki area permainan;
- b. Sebelum permainan dimulai, wasit mengumpulkan kedua regu yang bertanding disamping kanan kiri wasit hakim garis kemudian jabat tangan, kemudian mengumpulkan kedua kapten regu melakukan undian untuk menentukan regu mana yang memilih tempat tarikan;
- c. Kedua hakim garis mengitung jumlah pemain dan memeriksa pemain dari kedua regu, selanjutnya melaporkan ke pencatat nilai dan wasit;
- d. Wasit memberi aba-aba "**Bersedia**", seluruh mengangkat tambang/tali yang ada di area permainan. Aba-aba "**Siap**", seluruh pemain memegang tambang/tali dengan dalam posisi siap melakukan tarikan dengan posisi tanda tengah-tengah tambang/tali sejajar vertikal dengan garis tengah area permainan. Aba-aba "**Ya**" atau bunyi peluit kedua regu saling menarik tambang/tali berlawanan dengan lawannya. Pada saat wasit mengatakan aba-aba "**Ya**" atau bunyi peluit, hakim garis mengangkat bendera hijau menandakan permainan dimulai dan sampai permainan berakhir tiap babak. Apabila permainan tiap babak berakhir maka hakim garis menurunkan bendera hijau dan langsung mengangkat bendera merah sebagai tanda babak permainan tersebut berakhir;
- e. Wasit membunyikan peluit pada saat tiap babak permainan berakhir. Berakhirnya tiap babak permainan apabila salah satu regu tanda batas serang lawan sudah melewati garis tengah dan dinyatakan menang pada babak permainan tersebut dan apabila salah satu regu melakukan

pelanggaran atau larangan dalam permainan dan dinyatakan kalah pada babak permainan tersebut;

- f. Apabila score permainan 1 - 1 atau draw maka dilanjutkan babak penentuan atau babak 3 dan wasit memanggil kapten regu melakukan undian kembali untuk menentukan regu mana yang memilih tempat tarikan;
- g. Pemain bisa berpindah posisi dalam regu tersebut saat tiap pergantian babak permainan;
- h. Wasit mengakhiri permainan apabila salah satu regu memenangkan 2 kali kemenangan dan dinyatakan sebagai pemenang permainan tersebut kemudian mengumpulkan kedua regu disamping kanan kiri wasit hakim garis dan jabat tangan;
- i. Setelah permainan berakhir, wasit langsung melaporkan hasil permainan ke petugas meja.

7. Larangan dan Pelanggaran Permainan

Dalam permainan tarik tambang terdapat larangan dan pelanggaran permainan diantaranya sebagai berikut :

- a. Memakai sepatu bola, sepatu golf, spike dan yang serupa;
- b. Memakai sarung tangan;
- c. Mengubah posisi pada saat menarik;
- d. Apabila 3 orang pemain salah satu kakinya keluar dari garis samping area permainan;
- e. Melakukan tarikan dengan posisi duduk atau duduk jongkok;
- f. Saat regu menarik salah satu pemain tidak memegang atau tangan tidak kontak dengan tambang/tali;
- g. Pemain terdepan tiap regu pada saat mendorong memegang tambang/tali di luar batas pegangan;
- h. Pada saat menarik, pemain tiap regu mengaitkan tambang/tali pada anggota tubuh pemain;
- i. Regu yang melanggar ketentuan tersebut dinyatakan kalah dalam babak permainan tersebut.

8. Nilai/Score dan Pemenang

Regu pemenang permainan adalah regu yang berhasil mengalahkan lawannya dalam 2 kali kemenangan babak permainan dengan nilai/score 2 – 0 atau 2 – 1.

9. Wasit, Hakim Garis dan Petugas Meja

Dalam permainan olahraga tradisional tarik tambang terdapat perangkat permainan diantaranya :

- a. Seorang wasit tugas :
 - 1) Memulai dan mengakhiri permainan;
 - 2) Memimpin berlangsungnya permainan;
 - 3) Mengundi untuk menentukan regu yang memilih tempat menarik sebelum permainan dimulai dan apabila terjadi score draw;
 - 4) Menentukan sah/tidaknya suatu tarikan.
 - 5) Menghentikan permainan apabila terjadi pelanggaran/kesalahan yang dilakukan oleh pemain tiap regu.
- b. Dua hakim garis bertugas :
 - 1) Menghitung dan memeriksa pemain sebelum permainan;
 - 2) Membantu wasit mengawasi garis area permainan;

- 3) Memberi isyarat bendera diangkat dan bendera diturunkan, apabila terjadi pelanggaran/kesalahan oleh pemain tiap regu.
- c. Petugas meja bertugas :
- 1) Menyiapkan administrasi permainan;
 - 2) Memeriksa identitas pemain tiap regu dan menimbang berat badan pemain sebelum permainan;
 - 3) Mencatat hasil permainan setelah permainan berakhir;
 - 4) Mengumumkan hasil permainan.

FORMULIR A

DAFTAR NAMA PEMAIN OLAHRAGA TRADISIONAL TARIK TAMBANG

NAMA REGU : _____ PUTRA/PUTRI

NO	NAMA	NO. DADA	KETERANGAN
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Trenggalek, 2019
Pelatih/Official

(.....)

FORMULIR B

FORMULIR HASIL PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL TARIK TAMBANG

HARI/TANGGAL :
WAKTU :

TEMPAT :
KATEGORI : PUTRA/PUTRI

NAMA REGU		VS	NAMA REGU	
POSISI REGU			PEMENANG REGU	
BABAK	KANAN	KIRI		
I				
II				
III				
SCORE AKHIR		 -	

Pemenang Regu :

Trenggalek, 2019

Kapten Regu

Menyetujui,

Kapten Regu

.....

.....

Wasit

.....

OLAHRAGA TRADISIONAL PANJAT PINANG

A. PENDAHULUAN

Salah satu permainan tradisional Indonesia yang telah sering dilakukan di masyarakat Indonesia adalah permainan panjat pinang khususnya orang dewasa. Panjat pinang berasal dari zaman penjajahan Belanda dulu. Panjat pinang diadakan oleh orang Belanda jika sedang mengadakan acara besar seperti hajatan, pernikahan dan lainnya. Permainan panjat pinang tersebut diikuti oleh orang pribumi.

B. TUJUAN

Tujuan olahraga tradisional panjat pinang adalah membudayakan masyarakat untuk berolahraga dan melestarikan serta membudayakan olahraga tradisional di kalangan masyarakat, khususnya pada orang dewasa.

C. MANFAAT

Manfaat olahraga tradisional panjat pinang antara lain melatih kualitas kebugaran jasmani, meningkatkan sosial di masyarakat, serta melestarikan budaya daerah yaitu permainan tradisional.

D. SASARAN

Sasaran olahraga tradisional panjat pinang ini adalah dewasa.

E. PERATURAN PERMAINAN

1. Lapangan

Lapangan permainan panjat pinang dilakukan di lapangan terbuka dengan keadaan datar dan rata. Area permainan panjat pinang berdiameter 5 meter.

2. Peralatan dan Perlengkapan

- a. Kapur untuk tanda area permainan;
- b. Nomor punggung;
- c. Peluit;
- d. Stop watch;
- e. Formulir permainan;
- f. Meja dan kursi untuk kesekretariatan;
- g. Pinang, terbuat dari pohon pinang yang olesi pelumas, dengan tinggi 10 meter dari dasar/tanah;
- h. Doorprize yang sudah ditandai pita sesuai pemenang 1 sampai 4.

3. Pemain

Pemain panjat pinang adalah beregu putra. Beregu dengan jumlah pemain masing-masing regu 4 orang pemain. Setiap pinang terdapat 4 regu yang bermain.

4. Seragam Pemain

Pemain wajib menggunakan seragam/kostum tiap regu dengan nomor punggung dimulai nomor 1 sampai dengan 4. Dalam tiap regu terdapat kapten regu yang ditandai dengan memakai pita di lengan sebelah kanan.

5. Sistem dan Durasi Permainan

Jenis permainan panjat pinang adalah beregu putra. Sistem permainan panjat pinang adalah adu kecepatan memanjat sampai puncak pinang. Durasi permainan 5 menit tiap regu dalam kesempatan untuk memanjat pinang dan terdapat 10 seri permainan.

6. Jalannya Permainan

- a. Seluruh regu dibagi dalam beberapa pinang maupun nomor urut memanjat dengan cara undian (sebaiknya undian dilakukan pada saat *technical meeting*);
- b. Sebelum permainan berlangsung, petugas meja memanggil official masing-masing regu untuk meneliti administrasi pemain dan memberikan nomor dipasang di punggung pemain.
- c. Petugas pencatat pemenang/nilai memeriksa perangkat yang dipakai pemain sebelum permainan dimulai;
- d. Berdasarkan undian pinang dan nomor urut memanjat, wasit memanggil pemain tiap regu menuju ke pinang masing-masing untuk memulai permainan;
- e. Wasit memanggil regu yang mendapatkan urutan pertama memanjat untuk bersiap memulai permainan;
- f. Wasit langsung memulai permainan dengan meniup peluit dan regu urutan pertama langsung memanjat dengan durasi 5 menit pertama;
- g. Setelah 5 menit pertama selesai regu urutan pertama turun dan langsung diteruskan regu berikutnya sampai regu keempat;
- h. Kemudian setelah seri pertama selesai dilanjutkan seri selanjutnya sampai semua regu sampai ujung atas pinang atau sampai seri ke-10 tanda permainan berakhir.

7. Larangan Permainan

Dalam permainan panjat pinang terdapat larangan permainan diantaranya sebagai berikut :

- a. Memakai alat bantu memanjat;
- b. Memakai baju;
- c. Memakai celana di bawah lutut;
- d. Menghilangkan pelumas dengan alat bantu;
- e. Regu yang melanggar ketentuan tersebut mendapatkan peringatan oleh wasit permainan dengan kartu kuning dan apabila peserta melanggar peraturan kedua kalinya pemain (regu) tersebut mendapatkan kartu merah dan secara otomatis mendapatkan pemenang ke-4 tetapi tetap melanjutkan permainan sampai selesai dengan mencapai puncak pinang;

8. Pemenang

Regu pemenang permainan panjat pinang adalah regu yang berhasil dengan cepat lebih dahulu mencapai puncak pinang tanpa melanggar ketentuan sebelumnya.

9. Juri dan Petugas meja

Dalam permainan olahraga tradisional panjat pinang terdapat perangkat permainan diantaranya :

- a. Wasit pinang tugas :
 - 1) Memulai dan mengakhiri permainan;
 - 2) Memimpin berlangsungnya permainan;
 - 3) Mengundi untuk menentukan urutan memanjat dan pinang;
 - 4) Menentukan sah/tidaknya suatu panjatan.
 - 5) Menghentikan permainan apabila terjadi pelanggaran/kesalahan yang dilakukan oleh pemain tiap regu.

- b. Petugas pencatat pemenang/nilai bertugas :
 - 1) Menghitung dan memeriksa pemain sebelum permainan;
 - 2) Membantu wasit mengawasi permainan;
 - 3) Melaporkan hasil permainan ke petugas meja.
- c. Petugas meja bertugas :
 - 1) Menyiapkan administrasi permainan;
 - 2) Memeriksa identitas pemain tiap regu sebelum permainan;
 - 3) Mencatat hasil permainan dan mengumumkan hasil permainan.

FORMULIR A

DAFTAR PEMAIN OLAHRAGA TRADISIONAL PANJAT PINANG

NO	NAMA REGU	NAMA PEMAIN	ALAMAT	NOMOR PUNGGUNG/ KETERANGAN
1				

Trenggalek, 2019
Pelatih/Official

(.....)

FORMULIR B

FORM HASIL PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL PANJAT PINANG

BEREGU : PUTRA
HARI/TANGGAL :
PINANG :

NO	NAMA REGU	SERI 1	SERI 2	SERI 3	SERI 4	SERI 5	SERI 6	SERI 7	SERI 8	SERI 9	SERI 10	KETERANGAN
1												
2												
3												
4												

Trenggalek, 2019

Wasit

(.....)

BIOGRAFI PENULIS



Muhammad Soleh Fudin, M.Pd. Lulus S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri, lulus S2 Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang. Saat ini penulis merupakan dosen tetap Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Trenggalek dan Pengurus FORMI sekretaris II bidang humas, perencanaan program/anggaran. Penulis fokus pada bidang permainan dan olahraga tradisional dan bidang pembelajaran. Penulis pernah mengikuti standarisasi wasit/juri olahraga tradisional tingkat provinsi. Penulis aktif mempublikasikan karya ilmiah pada jurnal penelitian nasional.



Khamim Hariyadi, M.Pd. Lulus S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri, lulus S2 Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang. Saat ini penulis merupakan dosen tetap Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Trenggalek dan Pengurus FORMI wakil ketua bidang festival, lomba dan wisata. Penulis fokus pada bidang pengembangan dan implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penulis aktif mempublikasikan karya ilmiah pada jurnal penelitian nasional.