



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202155017, 15 Oktober 2021

## Pencipta

Nama : **M. Irfan, Agustin Sastrawan Harahap dkk**  
Alamat : Jl. M. Nawi Hrp. Gg. Mukmin No 2A Medan, Medan, SUMATERA  
UTARA, 20219  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **M. Irfan, Agustin Sastrawan Harahap dkk**  
Alamat : Jl. M. Nawi Hrp. Gg. Mukmin No 2A Medan, Medan, SUMATERA  
UTARA, 20219  
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**  
Judul Ciptaan : **Panduan Bermain**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 15 Oktober 2021, di Medan  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh  
puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1  
Januari tahun berikutnya.  
Nomor pencatatan : 000280212

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

## Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	M. Irfan	Jl. M. Nawi Hrp. Gg. Mukmin No 2A Medan
2	Agustin Sastrawan Harahap	Jl. Camar 16 No 286 Kel. Kenangan Baru
3	Wesly Silalahi	Jalan Kawat V No. 74 Link.XI Pematang Pasir Tanjung Mulia Hilir, Kecamatan Medan Deli

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	M. Irfan	Jl. M. Nawi Hrp. Gg. Mukmin No 2A Medan
2	Agustin Sastrawan Harahap	Jl. Camar 16 No 286 Kel. Kenangan Baru
3	Wesly Silalahi	Jalan Kawat V No. 74 Link.XI Pematang Pasir Tanjung Mulia Hilir, Kecamatan Medan Deli





**EDU ORTRAD**

**UNIMED**

SPORT INDUSTRY

# PANDUAN BERMAIN



Penerbit :



**BINAGUNA**  
PRESS

*Edu Oltrad Unimed Official*  
*Do Better, Future Better*

Penerbit :



# PANDUAN BERMAIN

Oleh :

Dr. M. Irfan. M.Or.

Agustin Sastrawan Harahap, S.Pd., M.Pd.

Khairul Usman, S.Si.,M.Pd.



*Edu Oltrad Unimed Official  
Do Better, Future Better*

**M. Irfan  
Agustin Sastrawan Harahap  
Khairul Usman**

---

---

## PANDUAN BERMAIN



**BINA GUNA PRESS**

E-Mail: [binagunapress2@gmail.com](mailto:binagunapress2@gmail.com)  
Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia  
Medan, Sumatera Utara, Indonesia, 20241.

# Panduan Bermain

Penulis Naskah

M. Irfan  
Agustin Sastrawan Harahap  
Khairul Usman

Penerbit

**BINA GUNA PRESS**

E-mail: [binagunapress2@gmail.com](mailto:binagunapress2@gmail.com)

Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia Medan, Indonesia, 20241

Cetakan Pertama : September 2021

49 halaman; 15,5 cm x 23 cm

ISBN : 978-623-98172-0-6

Copyright©2021 Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Dilarang mengutip, menscan, atau memperbanyak dalam bentuk apapun tanpa  
izin tertulis dari Penulis/Penerbit.

## PENGANTAR PENULIS

Penulisan Buku Pedoman yang dikemas dalam wisata edukasi *edu ortrad unimed* merupakan panduan bermain yang disediakan dan menjadi rujukan pelayanan *customer*. Isi dari buku Panduan Bermain merupakan petunjuk perlengkapan dan pelaksanaan bermain yang memudahkan para *customer* untuk memiliki menu permainan dan aktivitas pelayanan yang disediakan.

Buku Panduan ini berisi pedoman permainan yang terdiri dari 17 olahraga tradisional dan permainan rakyat. 17 permainan tersebut adalah dagongan, hadang, terompa panjang, egrang, tarik tambang, lari balok, congklak, margalah, marketapel, pat ni gajah, pecah-pecah piring, piccek baju, patok lele, rimau langkat, gasingan, gebuk bantal, dan bola bekel. Sajian 17 olahraga tradisional dan permainan rakyat merupakan menu layanan wisata edukasi Universitas Negeri Medan.

Penulis buku panduan bermain menerima masukan dan saran yang membangun kesempurnaan buku ini agar dikemudian hari dapat dilakukan perkembangan dan peningkatan pelayanan yang dibutuhkan oleh *customer*.

**PENULIS**

**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN DEPAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>MAIN 1 : DAGONGAN</b> .....	1
A. Perlengkapan.....	2
B. Pelaksanaan.....	3
<b>MAIN 2 : HADANG</b> .....	7
A. Perlengkapan.....	7
B. Pelaksanaan.....	9
<b>MAIN 3 : TEROMPA PANJANG</b> .....	12
A. Perlengkapan.....	12
B. Pelaksanaan.....	14
<b>MAIN 4 : EGRANG</b> .....	17
A. Perlengkapan.....	18
B. Pelaksanaan.....	18
<b>MAIN 5 : TARIK TAMBANG</b> .....	20
A. Perlengkapan.....	21
B. Pelaksanaan.....	22
<b>MAIN 6 : LARI BALOK</b> .....	23
A. Perlengkapan.....	23
B. Pelaksanaan.....	24
<b>MAIN 7 : CONGKLAK</b> .....	26
A. Perlengkapan.....	26
B. Pelaksanaan.....	26
<b>MAIN 8 : MARGALAH</b> .....	28
A. Perlengkapan.....	28
B. Pelaksanaan.....	29
<b>MAIN 9 : MARKATAPEL</b> .....	30
A. Perlengkapan.....	30
B. Pelaksanaan.....	31
<b>MAIN 10 : PAT NI GAJAH</b> .....	32
A. Perlengkapan.....	32
B. Pelaksanaan.....	32
<b>MAIN 11 : PECAH-PECAH PIRING</b> .....	33
A. Perlengkapan.....	33
B. Pelaksanaan.....	33
<b>MAIN 12 : PICCEK BAJU</b> .....	35
A. Perlengkapan.....	35
B. Pelaksanaan.....	35



<b>MAIN 13 : PATOK LELE</b> .....	37
A. Perlengkapan .....	37
B. Pelaksanaan .....	37
<b>MAIN 14 : RIMAU LANGKAT</b> .....	39
A. Perlengkapan .....	39
B. Pelaksanaan .....	39
<b>MAIN 15 : GASINGAN</b> .....	41
A. Perlengkapan .....	41
B. Pelaksanaan .....	41
<b>MAIN 16 : GEBUK BANTAL</b> .....	42
A. Perlengkapan .....	42
B. Pelaksanaan .....	42
<b>MAIN 17 : BOLA BEKEL</b> .....	43
A. Perlengkapan .....	43
B. Pelaksanaan .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	44,

## **MAIN 1 DAGONGAN**

Olahraga dagongan adalah olahraga tradisional yang menggunakan media bambu tertentu sebagai alat untuk mengadu kekuatan, keseimbangan dan daya tahan dengan cara saling mendorong dari satu regu dengan regu lainnya. Lebih mudahnya permainan dagongan sama kebalikan dari permainan tarik tambang. Untuk tarik tambang bermainnya dengan cara menarik lawannya hingga memperoleh kemenangan, sedangkan dagongan dengan cara mendorong lawannya hingga menghasilkan kemenangan.

Permainan dagongan ini sudah ada sejak dahulu kala tetapi kapan munculnya tidak dapat ditentukan kapan pastinya. Dalam Kemendikbud (2010) permainan dagongan ini telah tercatat di Warisan Budaya Takbenda Indonesia yang berasal dari permainan tradisional rakyat Minahasa provinsi Sulawesi Utara. Permainan dagongan ini muncul disebabkan oleh daerah Minahasa yang banyak ditumbuhi oleh berbagai jenis bambu. Hal ini turut menentukan pola pikir masyarakat sehingga muncullah ide permainan ini sebagai pemanfaatan alam sekitar.

Permainan tradisional ini harus dimainkan secara beregu baik putra maupun putri dengan 5 orang pemain inti dan 2 orang sebagai pemain cadangan. Kedua pemain wajib menggunakan kostum seragam dan nomor dada sebagai penanda. Permainan dagongan ini sangat familiar dimainkan oleh masyarakat ketika memperingati hari ulang tahun kemerdekaan Indonesia setiap tanggal 17 agustus. Selain itu permainan dagongan juga di pertandingan pada kancah internasional. pada saat acara TAFISA World

Sport for All Games pada tahun 2016 di Jakarta yang diikuti oleh beberapa negara dan setiap provinsi yang ada di Indonesia.

## **A. Perlengkapan**

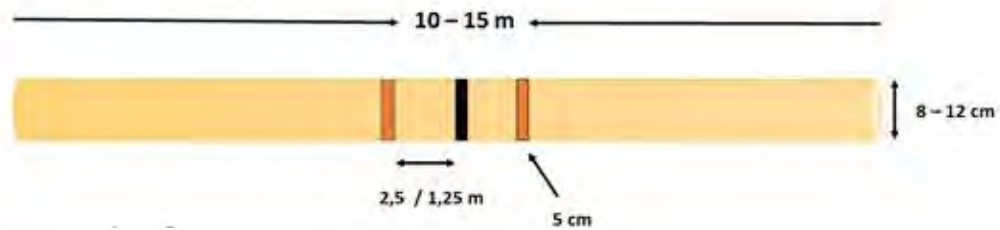
### **1) Lapangan**

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.

### **2) 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 8-10 meter dengan garis lingkaran tengah 8-10 cm;
2. Bendera 2 buah, ukuran 30 x 30 cm. Warna bendera merah dan 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.



### 3) Pemain

Permainan Dagongan menggunakan kategori beregu putra dan putri dengan jumlah pemain 5 orang, cadangan 2 orang

### 4) Durasi Pertandingan

Pertandingan 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.

## B. Pelaksanaan

1. Sebelum pertandingan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang di Petugas Pertandingan.
2. Semua pemain berkumpul diluar lapangan pertandingan
3. Sebelum pertandingan dimulai, wasit memanggil kedua kapten regu untuk melakukan undian (tos); Tim yang memenangkan undingan berhak untuk memilih tempat pada saat awal pertandingan.
4. Kedua hakim garis menghitung jumlah pemain, dan memeriksa kelengkapan dari setiap pemain. Hal yang mesti di periksa
  - Cincin dan Gelang jam tangan harus di lepas

- Kuku tidak boleh panjang
5. Setelah itu melaporkan hasil pemeriksaan ke pencatat nilai dan wasit untuk memulai pertandingan;
  6. Pada saat akan di mulai perlombaan 5 orang pemain berada di dalam lapangan pertandingan. Dan wasit memberi aba-aba
    - Pada Aba-Aba "**Bersedia**" : seluruh pemain mengangkat kedua tangan dan bambu tetap berada dari bawah, Aba-aba
    - Pada aba-aba "**Siap**" : seluruh pemain memegang bambu dalam posisi siap melakukan dorongan.
    - Pada Aba-aba "**Ya**" : pemain mulai melakukan pertandingan dengan saling mendorong dagongan
  7. Pada saat wasit mengatakan " Ya ", hakim garis 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 menaikkan bendera merah.
  8. Dalam melakukan dorongan, bambu berada dan sejajar di dada. Pemain paling belakang tidak diperbolehkan menahan ujung bambu pada dadanya.
  9. kedua regu saling mendorongkan bambu lurus ke depan lawannya. Peluit dibunyikan apabila salah satu regu berhasil mendorong lawan dan *tanda batas serangannya dapat melewati garis serang lawannya*. Regu yang mendorong melewati garis serang lawannya dinyatakan menang 1 – 0.
  10. Pada pertandingan resmi pemain dinyatakan mati/kalah apabila;
  11. Memakai sepatu bola, sepatu golf, spike, sepatu abri dan yang serupa;
  12. Memakai sarung tangan;

13. 3 orang kaki pemain dari salah satu regu melewati garis samping lapangan
14. Salah satu tim menahan dagongan ke bawah tanah, agar tim lawan
15. tidak dapat mendorong dagongan tersebut
16. Salah satu pemain dari tim mendorong dagongan melewati batas garis dorongan yang telah di tentukan
17. Pemain belakang menahan dagongan menggunakan dada

### **C. Pergantian Pemain**

Pergantian pemain harus diminta oleh kapten regu, dilakukan pada saat sebelum pertandingan dimulai dan pada saat perpindahan tempat.

### **D. Nilai**

1. Regu pemenang adalah regu yang berhasil mendorong/mengalahkan lawannya dengan nilai/score 2 – 0 atau 2 – 1
2. 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.

### **E. Instruktur**

Pada permainan dagongan Petugas terdiri dari :

1. Wasit = 1 orang
2. Asisten Wasit = 1 orang

3. Hakim Garis = 2 orang
4. Pencatat Nila = 1 orang
5. Petugas Sekretariat dan Pemanggil peserta = 2 orang
6. Petugas Timbangan = 2 Orang

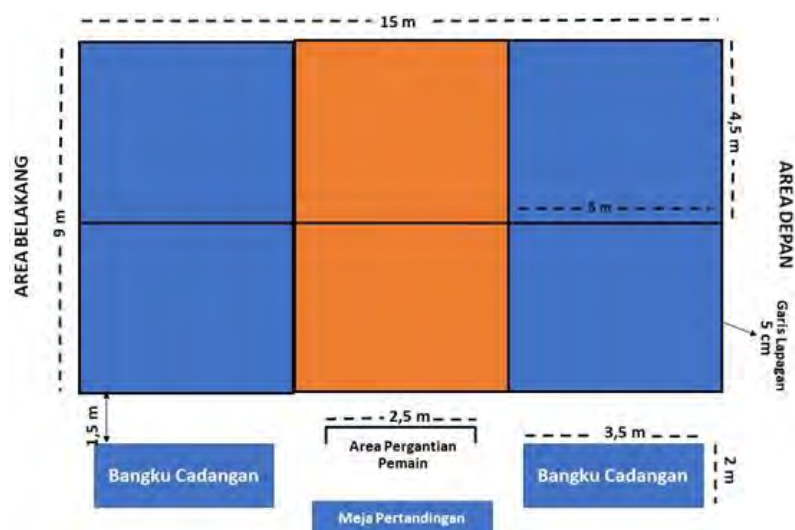
## MAIN 2 HADANG

Hadang merupakan salah satu olahraga tradisional yang tidak mempergunakan alat apapun sebagai mana permainan tradisional lainnya yang lebih mengandalkan kemampuan fisik dan strategi. Olahraga tradisional hadang disetiap daerah mempunyai banyak nama seperti gobak sodor di daerah Jawa Timur, Asin atau Galah Asin di Betawi dan cak bur di Sumatera Barat. Permainan hadang populer dilakukan oleh anak-anak tahun 70-90 dengan mengubah lapangan badminton menjadi lapangan hadang yang biasa dimainkan pada saat terang bulan selepas mereka mengaji di surau atau pun pada saat sore hari. Selain itu juga bermain hadang menjadi ajang berkumpul untuk silaturahmi bagi anak-anak desa.

Filosofi olahraga tradisional hadang adalah permainan yang mengajarkan pemain untuk bisa bekerja keras dalam mencapai tujuannya walau rintangan dan hadangan yang ada di depan mata harus tetap jalani begitu juga dalam kehidupan kita sehari-hari.

### A. Perlengkapan

#### 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).

Arena pertandingan yang dipakai berbentuk persegi panjang berpetak-petak. Lapangan hadang berukuran:

1. Panjang 15 meter dan lebar 9 meter. Dibagi 6 petak masing-masing 4,5 x 5 meter
2. Area cadangan 3,5 m x 2 m, jarak lapangan dengan area cadangan sejauh 1,5 meter
3. Area Pergantian Pemain 2,5 m
4. Lapangan pertandingan ditandai dengan garis selebar 5 cm.
5. Garis pembagi lapangan menjadi 2 bagian memanjang disebut garis tengah

## **2) Peralatan**

1. Bendera untuk hakim garis dengan ukuran 30 x 30 cm, panjang tangkai 40 cm. Bendera berwarna Hijau dan berwarna Merah berbentuk segi empat
2. White Board/papan nilai untuk mencatat nilai.
3. 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.
4. Peluit diperuntukan pada kedua wasit yang akan memimpin pertandingan
5. Stop Watch
6. Meja dan kursi untuk kesekretariatan

7. Alat tulis kantor
8. Formulir pertandingan, susunan pemain dan hasil pertandingan.

### **3) Pemain**

1. Pemain terdiri dari 2 regu masing-masing 5 (lima) orang dan 3 (tiga) orang cadangan
2. Pertandingan hanya untuk beregu putra dan beregu putri

### **4) Waktu**

Pertandingan 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.

## **B. Pelaksanaan**

1. Sebelum permainan dimulai diadakan undian regu, yang kalah sebagai penjaga dan yang menang sebagai penyerang
2. Regu penjaga menempati garis jaganya masing-masing dengan kedua kaki berada di atas garis, sedangkan regu penyerang siap untuk masuk
3. Permainan di mulai setelah wasit membunyikan peluit
4. Penyerang berusaha melewati garis di depannya dengan menghindari tangkapan, atau sentuhan dari penjaga
5. 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.

6. Kaki penyerang tidak boleh keluar dari garis samping kiri atau kanan. Jika salah satu kaki penyerang keluar dari garis tersebut dinyatakan mati, tetapi diperbolehkan bila anggota tubuh lainnya yang keluar di atas garis samping itu pun bila tidak jatuh anggota badannya keluar dari garis maka tetap mati.
7. 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.
8. Penyerang yang telah dinyatakan salah atau mati oleh wasit, maka permainan harus dihentikan, penyerang menjadi penjaga
9. Penjaga berusaha menangkap/menyentuh penyerang dengan tangan terbuka dan jari-jari tangan tidak boleh mengepal, dalam posisi kedua kaki berpijak di atas garis
10. Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis jaganya
11. Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang dalam posisi badan menghadap ke depan, sedangkan telapak tangannya menghadap ke belakang
12. Penjaga dapat menyentuh penyerang dengan menjatuhkan badan dengan posisi kedua kaki di atas garis
13. Penjaga dinyatakan sah menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis dalam satu lintasan kejaran penjaga
14. Penjaga garis tengah atau sodor sentuhan/tangkapannya sah hanya berlaku pada garis awal sampai garis belakang

15. Penggantian pemain diadakan pada saat permainan berhenti istirahat, time out. Tiap regu diberikan paling banyak 2 kali penggantian pemain selama pertandingan
16. Penggantian regu penyerang menjadi regu penjaga atau sebaliknya ditentukan oleh wasit dengan membunyikan peluit setelah terjadi :
  - a. Penjaga menyentuh/menangkap penyerang
  - b. Kaki penyerang keluar dari garis samping kiri atau kanan
  - c. Penyerang berbalik masuk petak di belakang yang telah dilaluinya
  - d. Penyerang yang telah menginjak garis di depannya dan menarik kembali kakinya
  - e. Salah satu tim penyerang terkunci apabila tidak melakukan gerakan langkah kedepan petak dari salah satu pemain dari regu tersebut. Waktu terkunci adalah selama 2 menit apabila pertandingan dimainkan selama 2 x 15 menit. Namun apabila waktu pertandingan menggunakan waktu 2 x 10 menit maka waktu kuncian selama 1 menit.
17. Pada saat babak pertama selesai maka posisi tim yang saat itu menyerang akan melakukan penyerangan kembali dengan posisi yang sama terakhir babak pertama selesai, yang dicatat oleh wasit.

## **MAIN 3**

### **TEROMPA PANJANG**

Permainan terompah panjang atau sering disebut dengan bakiak di daerah Jawa atau terompah galuak masyarakat Sumatera Barat menyebutnya. Pada sejarahnya permainan terompah panjang sudah ada sejak dulu kala di daerah sepanjang pesisiran Sungai Rokan. Baik Rokan Kiri maupun Rokan Kanan, Kabupaten Kampar, maupun Rokan bagian hilir seperti di bagian Siapi-api, Bengkalis, Riau. Olahraga tradisional yang menggunakan media kayu dengan ukuran tertentu sebagai alat untuk mengadu kecepatan dengan menempuh jarak yang telah ditentukan. Permainan terompah panjang biasa dimainkan oleh 3 orang atau 5 orang dalam setiap permainannya. Permainan yang membutuhkan kerjasama tim, keseimbangan dan daya tahan ini merupakan permainan yang sangat populer di Indonesia pada saat memperingati kemerdekaan Indonesia pada tanggal 17 Agustus hampir semua masyarakat Indonesia memperlombakan permainan ini. Permainan terompah panjang ini mengandung filosofi dalam mengarungi kehidupan kita harus saling kerjasama dengan sesama manusia untuk mencapai sebuah tujuan. Ayunan kaki yang sama mengajarkan harmonisasi antar sesama

#### **A. Perlengkapan**

##### **1) Lapangan dan Peralatan**

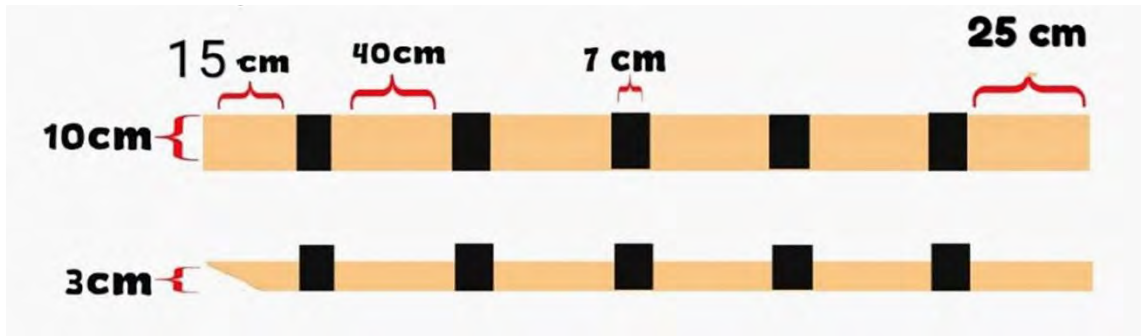
Permainan terompah panjang diadakan di lapangan terbuka dan rata, seperti di stadion, lapangan umum, jalan raya (bila memungkinkan). Lapangan dibuat sedemikian rupa agar dalam pelaksanaannya tidak menghadap matahari. Panjang lintasan : 50 meter dengan lebar 7,5

meter yang dibagi dalam 5 lintasan (masing-masing lintasan lebar 1,5 meter). Antara lintasan diberi garis dari kapur, tali rafia, Police line dan Webing. Ujung lintasan diberi garis start dan garis finish.



## 2) Peralatan

- Bendera start atau Peluit
- Bendera kecil warna Merah dan Hijau ukuran 30 x 30 cm sesuai dengan jumlah lintasan yang dipergunakan
- Kapur, webing untuk garis start dan garis finish
- Police line, Tali rafia dan webing untuk garis lintasan
- Palu dan Paku payung besar
- Nomor dada
- Meteran gulung ukuran 50 meter
- Formulir dan ATK
- Meja dan kursi untuk kesekretariatan
- White Board untuk Bagan Perlombaan dan Pengumuman
- Terompah diibuat dari balok/papan kayu berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut :



### 3) Pemain :

- Jenis kelamin : Laki-laki dan perempuan yang tergabung dalam regu putra dan putri;
- Dalam satu tim terdiri dari 5 orang pemain dengan 1 orang cadangan apabila menggunakan terompah 5
- Dan satu tim terdiri dari 3 orang dengan 1 cadangan apabila menggunakan 1 orang cadangan menggunakan terompah 3.
- Kelompok umur : anak-anak 9 – 12 tahun, remaja = 13 – 16 tahun  
Dewasa = 17 tahun ke atas.

### 4) Jenis Perlombaan

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

### B. Pelaksanaan

- Sebelum perlombaan dimulai, Peserta di cek kelengkapannya dan mengisi daftar ulang. Regu yang sudah daptar ulang 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 yang sudah di undi di masukan kedalam bagan.
- c. Sebelum perlombaan dimulai, semua peserta dari masing-masing regu berdiri di samping kiri terompahnya. Ujung depan terompah diposisikan dibelakang garis start.
- d. Aba-aba dalam perlombaan diberikan oleh juri pemberangkatan adalah : **"bersedia.... , siap....., ya "** ( peluit dibunyikan atau bendera dikibarkan ).
- e. 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 tidak berpegangan satu sama lain .para peserta di wajibkan memakai sepatu olahraga agar kaki tidak lecet.
- f. Aba-aba **" siap "** peserta memegang pundak atau pinggang peserta lain. Peserta sudah siap untuk memulai perlombaan
- g. Aba-aba **" ya "** atau peluit atau kibaran bendera start, seluruh regu peserta berjalan atau berlari secepat-cepatnya menuju kearah 50 meter pertama.
- h. Pada saat berlomba seluruh terompah panjang harus melewati garis balikan sejauh 50 meter. Setelah seluruh terompah panjang melewati garis balikan sejauh 50 meter selanjutnya peserta mengangkat terompah dan membalikkan terompah dengan cara memutar ke atas. Ujung depan terompah harus diletakkan di belakang garis balikan dan peserta jalan kembali ke awal pertandingan atau garis finish.
- i. Apabila salah satu depan terompah melewati garis balikan maka pengawas lintasan dan juri balikan akan menghalangi peserta untuk mengeluarkan terompah ke luar lintasan terlebih dahulu



- j. Pada saat berjalan, petugas lintasan berada di kanan dan kiri luar garis lintasan peserta dengan mengangkat bendera warna hijau sebagai tanda peserta berhasil melewati garis hakim garis pertama dan melanjutkan ke 50 meter pertama. Jika peserta kakinya keluar dari terompah dan menginjak tanah dinyatakan diskualifikasi dengan mengangkat bendera merah keatas.
- k. Pada saat perlombaan peserta dinyatakan gugur/diskualifikasi apabila :
  - 1) Tidak berhasil mencapai garis finish
  - 2) Tiga orang kaki dalam regu menginjak lintasan lawan meskipun kedua kaki pemain tersebut masih berada di atas terompah panjang
  - 3) Dua orang pemain dalam regu, salah satu atau kedua kaki pemain tersebut terjatuh dan menginjak tanah serta tidak ada kontak dengan terompah panjang maka tim tersebut di anggap gugur.
  - 4) Pada saat pembalikan terompah panjang di dibalik dengan cara di putar kesamping
  - 5) Dengan sengaja mengganggu peserta lainnya
  - 6) Terompah panjang rusak di tengah pertandingan dan tidak dapat digunakan lagi
- l. Regu dianggap menyelesaikan perlombaan, 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.

## **MAIN 4**

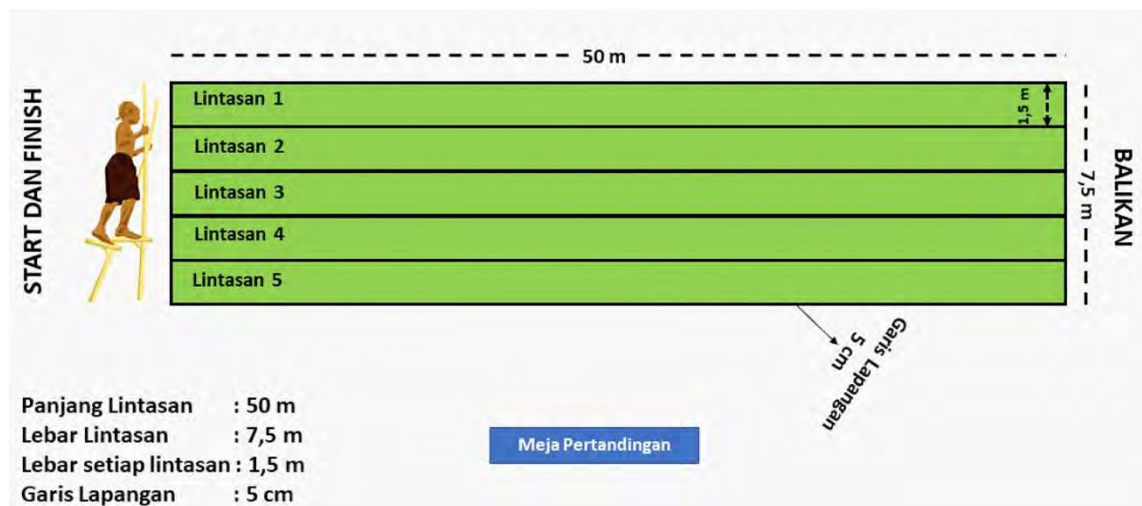
### **EGRANG**

Egrang adalah permainan tradisional Indonesia yang belum diketahui secara pasti dari daerah mana asalnya. Namun permainan egrang ini sudah tercatat dalam buku *Javanese Kinder Spellen* yang berada di *Leiden University, Belanda*. Buku ini disusun seorang pemerhati anak-anak di zaman Belanda yang pada masa ini permainan berkembang seperti gobak sodor (galah asin), lompat tali, balap karung dan banyak permainan lainnya.

Permainan tradisional egrang terdapat dua macam alat untuk bermainnya yaitu dengan menggunakan bambu dan menggunakan batok kelapa. Di setiap daerah dijumpai berbagai macam nama egrang yang berbeda seperti : di wilayah Bugis permainan ini dinamakan batungkau, Ingkau yang dalam bahasa Bengkulu berarti sepatu bambu, Egrang berasal dari bahasa Lampung yang berarti terompah pancung yang terbuat dari bambu bulat panjang. Sedangkan Jawa Tengah dengan nama jangkungan yang berasal dari nama burung berkaki panjang.

Bermain egrang tidak semudah yang kita lihat perlu keahlian dan keseimbangan ketika memainkannya. Jika egrang tegak dan tubuh tidak kuat menahan dan menyesuaikan maka akan terjatuh ke belakang. Sebaliknya jika egrang terlalu condong kedepan yang awalnya kita bisa menyeimbangkan dalam beberapa waktu dapat terjatuh kedepan. Permainan egrang memiliki filosofi tinggi yang artinya kita diajarkan mampu berdiri dengan kuat dan tegap tanpa takut dengan tantangan. Tidak hanya itu saja ketika bermain egrang kita dianjurkan sesekali melihat kebawah untuk menghindari resiko tersandung kemudian terjatuh. Artinya apabila menjadi seorang pemimpin, janganlah selalu melihat keatas karena menggambarkan symbol kesombongan yang dapat mengakibatkan

keruntuhan dan kegagalan dikemudian hari. Oleh sebab itu, alangkah baiknya kita melihat kedepan dan ke bawah sebagai simbol optimis dan kerendahan hati untuk menjadi pemimpin yang bijak dan memiliki keteguhan hati.



### A. Peralatan Perlombaan

- 1) Meteran gulung, minimal ukuran 50 meter
- 2) Palu, paku payung besar
- 3) Police Line, Lakban, Tali Rapia atau webbing untuk penanda garis lintasan atau garis start dan finish
- 4) Peluit
- 5) Formulir dan ATK
- 6) White Board untuk Bagan perlombaan
- 7) Meja dan kursi untuk kesekretariatan

### B. Pelaksanaan

- a. Sebelum perlombaan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang di Petugas Perlombaan.
- b. Peserta berkumpul di pemanggil atlit.

- c. Peserta memasuki lintasan sesuai dengan panggilan dari pemanggil atlet dan berada di lintasan sesuai dengan bagan perlombaan.
- d. Perlombaan menggunakan sistim beregu 4 (empat) orang dengan cara estafet 50 meter x 4
- e. Sebelum perlombaan dimulai dalam seri, seluruh anggota regu dikumpulkan pada garis start. Tentukan pemain 1 s.d 4, kemudian jelaskan aturan perlombaan.
- f. Sebelum aba-aba dimulai, pemain ke 2 dan ke 4 diminta untuk berada di belakang garis balik. Pemain ke 3 berada dibelakang pemain 1 atau yang memegang egrang.
- g. Aba-aba perlombaan oleh wasit/juri start adalah :“ Bersedia, siap, ya ” sebelum dilakukan aba-aba semua pemain pertama yang memegang egrang berada satu meter dari di garis start.
  - a. Pada aba-aba “ bersedia ” : Kedua tangan memegang kedua egrang memajukan egrang mendekati ke garis start dan kedua kaki belum menaiki egrang;
  - b. Pada aba-aba “ siap ” : satu kaki ( kanan atau kiri ) diatas tempat berpijak;
  - c. Pada aba-aba “ ya ” : pemain pertama memulai perlombaan dengan cara berlari; Pengganti “ Ya ” dapat dilakukan dengan suara peluit.
- h. Pemain 1 harus menaiki egrangnya sampai dibelakang garis balikan dan menyerahkan egrangnya pd pemain ke 2;
- i. Pemain ke 2 menaiki egrangnya sampai dibelakang garis start dan menyerahkan kepada pemain ke 3;
- j. Pemain ke 3 menaiki egrangnya sampai belakang garis balikan dan menyerahkan egrang kepada pemain 4;
- k. Pemain ke 4 menaiki egrang hingga ke garis finish.

## **MAIN 5**

### **TARIK TAMBANG**

Tarik Tambang merupakan olahraga rakyat yang paling banyak dimainkan hampir diseluruh masyarakat dunia yang menjadi salah satu budaya kearifan lokal daerah setempat. Di Indonesia permainan dengan tali Panjang ini disebut dengan permainan Tarik Tambang sedangkan di luar permainan ini terkenal dengan nama "Tug of War". Secara terminology kata "*Tug of War* berasal dari kata "*The Decisive Contest* artinya kontes yang menentukan; diartikan dengan perjuangan yang nyata atau sering di sebut *Tussle*; sebuah kontes berat untuk supremasi/kekuasaan tertinggi". karena pada zaman terdahulu permainan ini sering di gunakan untuk berlatih prajurit perang sebelum menghadapi peperangan.

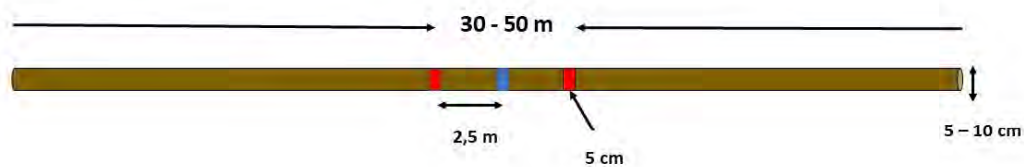
Asal usul permainan Tarik tambang tidaklah pasti, tetapi olahraga Tarik Tambang ini di catat oleh sejarah telah dilakukan diberbagai negara pada masa lampau yaitu di Negara Kamboja, mesir Kuno, Yunani, India dan Cina. Menurut sebuah buku Dinasti Tang yang berjudul "*The Notes Of Feng*"; dahulu Permainan Tarik tambang di sebut dengan nama "hook pulling" (牽鉤) yang artinya Tarik menarik digunakan oleh komandan militer negara Chu selama periode musim semi dan musim gugur (abad ke-8 sampai ke-5 SM) untuk melatih para pejuang dalam menghadapi peperangan di masa itu. Disebutkan dalam buku Dinasti Tang, Kaisar Xuanzong of Tang mempromosikan permainan Tarik tambang secara besar-besaran sebagai permainan dan perlombaab perang ke para prajuritnya.

Olahraga Tarik Tambang meruapakan olahraga beregu yang bisa dimainkan oleh beregu putra dan beregu putri. Di Indonesia permainan ini biasa dimainkan pada saat perayaan hari kemerdekaan Indonesia tepat pada tanggal 17 agustus yang hamper dimainkan diberbagai daerah di Indonesia.

Permainan ini sangat mengandalkan kerjasama tim, kekuatan, kekompakan dan daya tahan regu.

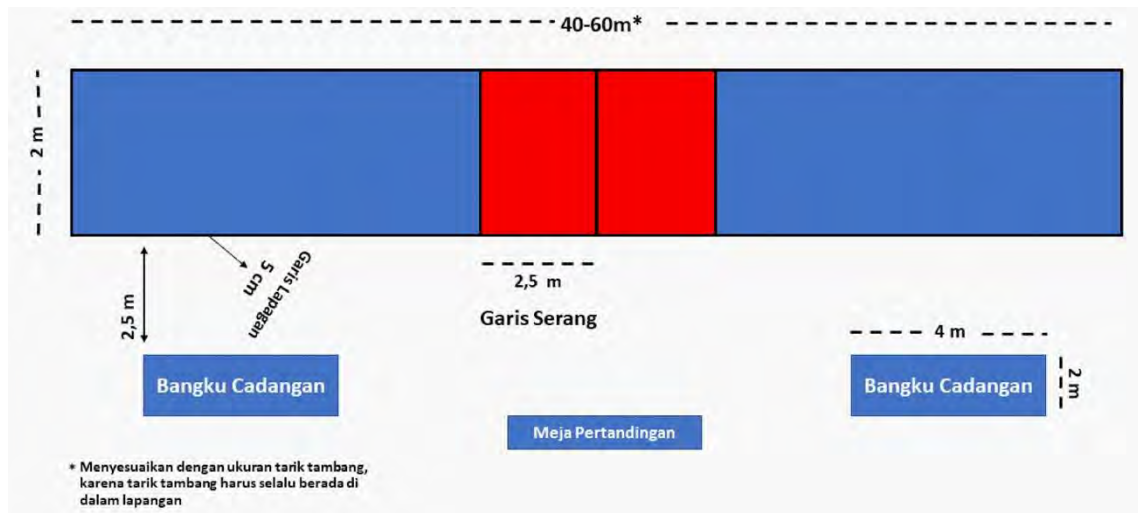
### A. Perlengkapan

Alat yang dipergunakan adalah sebuah tali tambang. Panjangnya 30 s.d. 50 meter, pada pertengahan tali diberi tanda (cat merah/kain merah) dari pertengahan tali diberi 2 (dua) macam tanda yang masing-masing jarak 2,5 meter dari pertengahan tali. Diameter tali : 5 – 10 cm (d disesuaikan dengan regu yang akan bertanding).



- Panjang Tarik Tambang : 30 – 50 m
- Diameter Lingkaran : 8-12 cm
- Jarak Garis Serang : 2,5 m
- Tebal Jarak Garis : 5 cm

Permainan tarik tambang adalah permainan kelompok sehingga dibutuhkan kerjasama, kerja keras, kekompakan dan strategi yang baik untuk mencapai tujuan, bukan sekedar adu kekuatan untuk menumbangkan lawan, namun tarik tambang mengajarkan makna gotong royong, kebersamaan, dan solidaritas untuk memperoleh kemenangan. Hal tersebut menjadi filosofi permainan tarik tambang dan baik dalam kehidupan sosial.



## B. Pelaksanaan

- Sebelum pertandingan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang di Petugas Pertandingan.
- Semua pemain berkumpul diluar lapangan pertandingan
- Sebelum pertandingan dimulai, wasit memanggil kedua kapten regu untuk melakukan undian (tos); Tim yang memenangkan undingan berhak untuk memilih tempat pada saat awal pertandingan.

## **MAIN 6**

### **LARI BALOK**

Lari Balok adalah permainan tradisional yang sering dilombakan pada perayaan kemerdekaan Republik Indonesia. Bentuk permainan berupa adu kecepatan menempuh suatu jarak tertentu diatas empat buah balok kecil yang menyerupai batu bata, yang mana setiap habis melangkah pemain harus memindahkan balok yang dibelakangnya ke depan sebagai tempat berpijak dan begitu sampai ke garis finish. Permainan lari balok menuntut pemainnya untuk lincah dan koordinasi gerak. Filosofi Permainan lari balok mengajarkan manusia untuk hidup didunia harus seimbang dan memiliki kerjasama yang baik dengan sesama agar dapat terjalannya tujuan walaupun dengan situasi terbatas.

#### **A. Perlengkapan**

##### **Lapangan dan Peralatan**

##### **Lapangan**

Lapangan terbuka, rata (rumput, tanah, semen, maupun aspal). Jalan raya apabila memungkinkan. Panjang minimum 15 m, lebar  $7\frac{1}{2}$  m dibagi 5 garis lintasan masing-masing  $1\frac{1}{2}$  m, tebal garis 5 cm.

##### **Peralatan**

Bahan dari kayu atau balok dimana permukaan tempat berpijak dibuat rata.

Spesifikasi alat sebagai berikut :

Bahan : Kayu

Ukuran balok :-panjang = 25 cm, -Lebar = 9 cm, -Tinggi/tebal = 4 cm

Berat balok : 50 gr – 100 gr



Bendera : 30 x 30 cm (ukuran tidak mutlak)

## **B. Pelaksanaan**

1. Sebelum perlombaan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang di Petugas Perlombaan
2. Peserta berkumpul
3. Peserta memasuki lintasan sesuai dengan panggilan dari pemanggil atlet dan berada di lintasan sesuai dengan bagan perlombaan
4. Perlombaan menggunakan sistim beregu 4 (empat) orang dengan cara estafet 15 meter x 4.
5. Sebelum perlombaan dimulai dalam seri, seluruh anggota regu dikumpulkan pada garis start. Tentukan pemain 1 s.d 4, kemudian jelaskan aturan perlombaan.
6. Sebelum aba-aba dimulai, pemain ke 2 dan ke 4 diminta untuk berada di belakang garis balikan. Pemain ke 3 berada dibelakang pemain 1.
7. Aba-aba perlombaan oleh wasit/juri start adalah : "**Bersedia, siap, ya**" sebelum dilakukan aba-aba semua pemain yang berada di garis start berada di belakang balok.
8. Pada aba-aba "**bersedia**" : pemain pertama berjalan dan kedua kaki menaiki balok dengan posisi berdiri.
9. Pada aba-aba "**siap**" : peserta melakukan jongkok dengan kaki berada diatas balok dan kedua tangan memegang balok bersiap untuk melakukan lari.
10. Pada aba-aba "**ya**" : pemain pertama memulai perlombaan dengan cara berlari diatas balok tanpa kaki terjatuh ke tanah; Pengganti " Ya " dapat dilakukan dengan suara peluit.
11. Pemain 1 harus berlari diatas balok sampai dibelakang garis balikan dan menyerahkan balok pd pemain ke 2.

12. Pemain ke 2 harus berlari diatas balok sampai dibelakang garis start dan menyerahkan kepada pemain ke 3.
13. Pemain ke 3 berlari diatas balok sampai belakang garis balikan dan menyerahkan balok kepada pemain 4.
14. Pemain ke 4 menaiki egrang hingga ke garis finish

## **MAIN 7**

### **CONGKLAK**

Congklak adalah suatu permainan tradisional yang ada di seluruh Indonesia dengan nama yang berbeda-beda. Beberapa nama Congklak di beberapa daerah: Jawa : congklak, dakon, dhakon atau dhakonon. Sumatra yang berkebudayaan Melayu : congkak. Lampung : dentuman lamban. Sulawesi : Mokaotan, Maggaleceng, Aggalacang dan Nogarata. Di Sumatera Utara Congklak dimainkan di beberapa daerah di antaranya: Batak Toba, Kab. Samosir, Toba Samosir, Humbang Hasundutan dan Tapanuli Utara.

#### **A. Perlengkapan**

Permainan congklak dilakukan oleh dua orang. Dalam permainan mereka menggunakan papan yang dinamakan papan congklak dan 98 (14 x 7) buah biji yang dinamakan biji congklak atau buah congklak. Umumnya papan congklak terbuat dari kayu dan plastik, sedangkan bijinya terbuat dari cangkang kerang, biji-bijian, batu-batuan, kelereng atau plastik. Pada papan congklak terdapat 16 buah lubang yang terdiri atas 14 lubang kecil yang saling berhadapan dan 2 lubang besar di kedua sisinya. Setiap 7 lubang kecil di sisi pemain dan lubang besar di sisi kananya dianggap sebagai milik sang pemain.

#### **B. Pelaksanaan**

Cara bermain - Pada awal permainan setiap lubang kecil diisi dengan tujuh buah biji. Dua orang pemain yang berhadapan, salah seorang yang memulai dapat memilih lubang yang akan diambil dan meletakkan satu ke lubang di sebelah kanannya dan seterusnya berlawanan arah jarum jam. Bila

biji habis di lubang kecil yang berisi biji lainnya, ia dapat mengambil biji-biji tersebut dan melanjutkan mengisi, bila habis di lubang besar miliknya maka ia dapat melanjutkan dengan memilih lubang kecil di sisinya. Bila habis di lubang kecil di sisinya maka ia berhenti dan mengambil seluruh biji di sisi yang berhadapan. Tetapi bila berhenti di lubang kosong di sisi lawan maka ia berhenti dan tidak mendapatkan apa-apa.

Permainan dianggap selesai bila sudah tidak ada biji lagi yang dapat diambil (seluruh biji ada di lubang besar kedua pemain). Pemenangnya adalah yang mendapatkan biji terbanyak.

## **MAIN 8 MARGALAH**

Margalah atau Margala merupakan salah satu jenis permainan anak yang dilakukan oleh anak-anak Suku Batak di daerah Kawasan Danau Toba. Bagi masyarakat Batak, permainan ini juga dikategorikan sebagai salah satu jenis olahraga tradisional yang hingga kini masih dilestarikan keberadaannya.

Permainan ini mengandalkan kerjasama tim, mengandalkan kecepatan kaki dan pikiran untuk mengatur strategi mengalahkan lawan. Ada sebagian daerah Toba provinsi Sumatera Utara menamakannya Marcabor. Mirip dengan permainan galasin, atau disebut juga galah asin atau gobak sodor di beberapa daerah lain.

Permainan margala menuntut kegesitan setiap para pemainnya. Pasalnya permainan ini apabila tersentuh oleh lawan main maka ia langsung kalah. Selain itu dituntut pula kekompakan antara pemainnya karena saat permainan dilangsungkan biasanya tidak terjadinya komunikasi. Permainan ini terdiri dari dua kelompok, setiap kelompok yang menjaga ibarat membaca arah gerak para lawannya, layaknya orang menghitung strategi dan peluang yang ingin diciptakan, maka seperti itulah hakikat permainan Margala.

### **A. Perlengkapan**

Permainan ini bermodalkan dengan menggambar dan menggaris bentuk permainan di atas tanah atau lapangan yang telah tersedia. Bentuknya terdiri dari tiga garis horizontal dan tiga garis vertikal yang membentuk empat kotak, dan kotak itulah yang dijadikan arena permainan.

## **B. Pelaksanaan**

Pada mulanya tiga orang lawan berkesempatan untuk menjaga di tiga titik terdepan dan ada seseorang lagi yang berkesempatan menjaga di tengah garis vertikal. Dan kemudian yang menjadi pihak lawan akan berusaha memasuki arena yang telah dijaga tadi. Lawan akan berusaha masuk dengan cara jangan sampai badan mereka tersentuh oleh pihak yang menjaga, apabila salah seorang pihak lawan yang masuk badannya tersenggol oleh tim yang menjaganya maka berarti lawan tersebut kalah dan permainan digantikan oleh pihak yang bertugas menjaga. Namun jika lawan lolos maka akan mendapat tambahan nilai dan posisinya akan kembali ke tempat semula untuk memainkan permainan untuk yang kedua.

## **MAIN 9 MARKATAPEL**

Katapel di Indonesia sering disebut dengan pelinteng atau blandring. Katapel banyak digunakan untuk berburu hewan kecil seperti burung kecil atau capung, atau sekadar untuk bermain perang-perangan dengan teman sebaya di waktu masih anak-anak. Katapel di Indonesia terdiri dari bahan kayu dan karet, karet yang digunakan biasanya berasal dari ban kendaraan bekas, sedangkan peluru yang digunakan biasanya batu kecil, atau karet gelang yang dibentuk bulat-bulat sehingga tidak melukai orang lain. Di Sumatera Utara, Markatapel menjadi salah satu permainan tradisional yang dapat dijumpai di daerah Simalungun, Kota Pematang Siantar.

### **A. Perlengkapan**

Kayu yang berbentuk "Y" dan dapat ditemukan pada kayu dari bahan pohon jambu, mangga, dan lainnya. Bahan kayu bersifat keras dan tidak mudah patah. Bahan lainnya adalah karet yang berukuran  $\pm 1$  meter dan di tengah-tengah karet terdapat tumpuan peluru berbahan kulit.



**B. Pelaksanaan**

Pelaksanaan Permainan adalah setiap pemain akan diberikan ketapel dan peluru sebanyak 10 buah. Kemudian akan masuk pada area permainan dan diberikan sasaran sejauh 20 meter. Pemain harus melakukan tembakan ke arah sasaran untuk mendapatkan nilai. Kompetisi dapat dilakukan berjumlah 10 orang. Jumlah sasaran jatuh yang terbanyak adalah pemenang dalam pertandingan markatapel.



## **MAIN 10**

### **PAT NI GAJAH**

**Pat ni Gajah** merupakan permainan tradisional yang banyak dimainkan di Batak Toba, Kab. Samosir, Toba Samosir, Humbang Hasundutan dan Tapanuli Utara. Permainan ini dibuat dari bahan utama batok kelapa, dalam Bahasa Batak, '*Pat*' memiliki arti 'kaki'. Jadi, '*Pat Ni Gajah*' dapat diartikan 'kaki seperti gajah' dalam Bahasa Indonesia. Di Jawa permainan ini dikenal dengan nama '*Jejangkungan*' dan masyarakat Bugis mengenalnya dengan nama '*Majjeka*'.

#### **A. Perlengkapan**

Pembuatan alat untuk permainan ini cukup mudah. Bahan yang diperlukan hanya batok kelapa tua kering yang sudah dibelah dua dan seutas tali sepanjang 1,5-2 meter. Langkah pertama, buatlah lubang di tengah tiap-tiap tempurung kelapa. Lalu, hubungkan tempurung kelapa dengan tali. Untuk penggunaannya, jepitkan tali di sela jari jempol dan telunjuk kaki serta jadikan tempurug kelapa sebagai alas kaki.

#### **B. Pelaksanaan**

Beberapa peserta akan berlomba lari dengan menggunakan alat tersebut. Lintasan yang disediakan adalah batas dari kompetisi dan setiap peserta harus melakukan gerakan secepat-cepatnya untuk memenangkan pertandingan.

## **MAIN 11**

### **PECAH-PECAH PIRING**

Pecah Piring atau *Gebokan* (Jawa Barat=*Boy-boyan*, Bebenaran, Bancakan ; di daerah Pati dikenal dengan nama *Gaprek Kempung*. Dan di beberapa daerah lainnya permainan ini disebut *Gebokan*. Pecah-Pecah Piring merupakan permainan tradisional yang menggunakan bebatuan dan bola sebagai alat permainannya. Permainan tradisional ini bisa disaksikan di Pakpak, Kabupaten Dairi. Permainan tradisional ini mampu menambah kelincahan gerak tubuh, daya tahan tubuh, kerjasama team, kontrol emosi, kesehatan tubuh dan memacu daya fikir.

#### **A. Perlengkapan**

Alat yang digunakan dalam permainan pecah piring sangat sederhana yaitu dengan menggunakan bola yang dibuat dari kertas dengan batu kecil dibagian dalamnya, selain itu diperlukan batu-batu permukaannya datar agar bisa disusun rapi.

#### **B. Pelaksanaan**

Jumlah keseluruhan peserta harus genap agar dapat dibagi rata ke dalam dua kelompok. Sebelum bermain jumlah batu biasanya disesuaikan dengan kesepakatan di kedua kelompok. Dua orang pemimpin kelompok dipilih berdasarkan kemampuannya yang dianggap hebat bermain pecah-pecah piring. Kedua pemimpin inilah yang akan memilih anggota kelompoknya.

Sistematika permainnya unik, kedua kelompok terlebih dahulu menyusun keseluruhan batu yang berada di dalam sebuah persegi sebagai tempat batu-batu akan disusun, sementara kotak tersebut bisa dibuat

dengan menggunakan kapur tulis. Kemudian dilanjutkan dengan penentuan kelompok mana yang akan bermain sebagai penyerang (njahat) dan yang diserang (burju).

Kelompok burju melemparkan bola hingga batu-batu yang disusun tadi kembali berantakan. Dan tugasnya adalah kembali menyusun batu-batu seperti sediakala seraya menghindari tubuh terkena lemparan bola dari kelompok njahat. Kelompok njahat bertugas untuk menjaga batu-batu agar tidak selesai disusun kembali oleh kelompok burju. Kelompok njahat juga bertugas untuk menyerang kelompok burju dengan cara melemparkan bola sehingga mengenai kelompok burju.

Bila semua kelompok burju terkena lemparan bola sebelum keseluruhan batu-batu tersusun, maka permainan usai dan kelompok njahat menjadi pemenang. Sebaliknya bila semua batu tersusun oleh kelompok burju maka mereka yang menjadi pemenang. Dalam setiap permainan selalu ada peraturan agar ketika permainan tersebut berlangsung kedua tim bisa bermain dengan sportif, dalam permainan pecah piring peraturan bisa ditentukan dengan mematuhi peraturan tetap dan tambahan.

## **MAIN 12**

### **PICCEK BAJU**

Piccek Baju merupakan Sumatera utara yang dimainkan secara perorangan. Pertama-tama dibuatlah garis kotak di tanah menyerupai model pakaian. Kemudian pemain melompat-loncat dengan satu kaki. Untuk mengambil piccek pun dilarang pakai anggota tubuh lain selain telapak tangan (tidak boleh bertumpu ke lengan). Umumnya permainan ini dimainkan oleh perempuan, tapi banyak juga laki-laki yang berminat untuk memainkannya.

Piccek baju adalah permainan tradisional yang populer di Indonesia, khususnya dimasyarakat pedesaan. Permainan ini dapat ditemukan diberbagai wilayah di Indonesia baik di Sumatera, Jawa, Bali, Kalimantan dan Sulawesi. Di setiap wilayahnya dikenal dengan nama yang berbeda. Di Jawa permainan ini disebut Engklek dan biasanya dimainkan oleh anak-anak perempuan.

#### **A. Perlengkapan**

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan ini adalah kapur atau alat yang dapat digunakan sebagai pewarna garis-garis yang membentuk gambar baju (area bermain). Kemudian alat lain adalah batu atau lempengan yang berfungsi sebagai tanda bermain dan tanda penguasaan arena bermain.

#### **B. Pelaksanaan**

Peserta permainan ini melompat menggunakan satu kaki disetiap petak-petak yang telah digambar sebelumnya ditanah. Untuk dapat bermain setiap anak harus berbekal batu yang biasanya berupa pecahan genting.

Batu ini ditempatkan disalah satu petak yang tergambar ditanah dengan cara dilempar. Petak yang ada batunya tidak boleh diinjak/ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat kepetak berikutnya dengan satu kaki mengelilingi petak-petak yang ada.

Pemain yang telah menyelesaikan satu putaran terlebih dahulu berhak memilih sebuah petak dijadikan sawah mereka, yang artinya dipetak tersebut pemain yang bersangkutan dapat menginjak petak itu dengan dua kaki, sementara pemain lain tidak boleh menginjak petak itu selama permainan. Peserta yang memiliki kotak yang paling banyak adalah yang akan memenangkan permainan ini.

## **MAIN 13**

### **PATOK LELE**

Tokok Lele (Jawa Barat=*Gatrik*, Jawa Tengah=*Patok Lele/Patil Lele*, Daerah lain=*Benthik / Bantik*) merupakan permainan perorangan dengan alat bantu berupa 2 buah batangan kayu bulat kecil, yang satu (pemukul) seukuran 30cm dan umpannya seukuran 15cm. Lalu si umpan (lele) diletakkan di ujung lobang kecil memanjang (posisinya menjungkit). Ujung umpan di tokok pakai pemukul sehingga melenting ke udara setelah terlebih dahulu membentur tanah. Ada beberapa variasi pukulan untuk mendapat nilai lebih.

#### **A. Perlengkapan**

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan ini adalah tongkat pemukul yang berukuran panjang 0,5 meter dan tongkat kecil yang dipukul 0,25 meter. Tumpuan tingkat tongkat kecil yang terbuat dari batu bata dengan ukuran 25 cm x 10 cm x 5 cm.

#### **B. Pelaksanaan**

Untuk langkah 1, nilainya adalah 5. Kayu 15cm diletakkan melintang di cekungan tanah, pemain seperti mendongkrak harus melentingkan tongkat melewati garis yang ditentukan dengan tongkat yang lebih panjang lagi (30 cm). Jika tidak tertangkap lawan, maka akan berlanjut ke level berikutnya. Jika tertangkap lawan dengan kedua tangan, maka orang itu harus diganti dengan yang lain masih dengan tim sama. di level 2, individu akan berdiri di bagian garis dalam, dengan tangan kanan memegang kedua tongkat itu, harus berhasil memukul tongkat kecil semakin jauh. Jika gagal maka pemain harus diganti lagi dengan tim yang sama dari awal lagi. Jika tongkat berhasil

dipukul dan tidak tertangkap, poinnya adalah 5. Namun jika lawan berhasil menangkap dengan tangan kanan, lawan mendapat tambahan poin 5, jika dengan tangan kiri poin 10, jika kaki kanan 15, kaki kiri 20. Jika lawan tidak dapat menangkap tongkat maka permainan akan menuju level 3.

## **MAIN 14**

### **RIMAU LANGKAT**

Rimau Langkat adalah salah satu jenis permainan tradisional yang biasa dimainkan anak laki-laki di daerah Langkat. Rimau dalam bahasa melayu berarti harimau yang berusaha untuk menangkap musuhnya dalam hal manusia. Permainan ini bisa dilakukan kapan pun pada tempat yang lapang misal pekarangan sekolah, pekarangan rumah, lapangan luas di tepi sungai dan dapat di tonton oleh khalayak umum.

#### **A. Perlengkapan**

Peserta permainan ini adalah seluruhnya anak laki-laki. Untuk melaksanakan permainan diperlukan jumlah yang agak banyak mungkin sampai 15 orang. Para pelaku ini pada umumnya berumur 10 sampai 14 tahun.

#### **B. Pelaksanaan**

Dimulai dengan membentuk lingkaran oleh sebagian anak-anak sebagai pagar, satu anak ditengah pagar sebagai harimau dan satu anak di luar pagar sebagai musuh. Selanjutnya, harimau berusaha sekuat tenaga dengan berbagai taktik untuk menangkap mangsa yang berada di luar pagar. Anak-anak yang membentuk lingkaran berusaha dengan segala upaya dan kekuatan untuk menghalangi maksud harimau untuk keluar. Mangsa yang berada di luar pun berusaha melakukan taktik dan tipu daya untuk jauh dari harimau. Dengan waktu yang telah ditentukan, jika harimau dapat ke luar dari pagar dan menangkap mangsanya maka harimau dapat dinyatakan sebagai pemenang, dan jika harimau tidak dapat ke luar pagar atau dapat ke luar pagar namun tidak dapat menangkap mangsa karena masuk kembali ke dalam pagar maka harimau dinyatakan kalah. Bagi yang kalah akan



mendapat hukuman yaitu dengan menggendong yang menang pada jarak yang telah ditentukan.

## **MAIN 15**

### **GASINGAN**

Gasing merupakan permainan tradisional orang Melayu sejak dahulu kala. Gasing terbuat dari kayu stigi yang tumbuh di batu. Kayu ini bertekstur keras dan cocok untuk dibuat gasing, namun kayu ini susah didapat. Kemudian kayu Asam juga biasa digunakan untuk membuat gasing karena mudah didapat.

#### **A. Perlengkapan**

Siapkan 2 - 3 anak untuk bermain. Satu buah gasing dari kayu yang dilengkapi benang gasing dari nilon untuk masing-masing anak.

#### **B. Pelaksanaan**

Gasing di pegang di tangan kiri, tangan kanan memegang tali. Lilitkan tali pada gasing, mulai dari bagian kaki gasing atau paksi, sampai badan gasing. Lilit kuat sambil memutar gasing. Pada hitungan ke-3, semua anak melempar gasingnya ke tanah. Gasing yang dilempar akan berputar untuk beberapa saat hingga interaksi kakinya dengan permukaan tanah membuatnya tegak lalu berputar untuk beberapa waktu. Lama-lama putaran semakin memelan dan momentum sudut dan efek giroskopik berkurang, hingga akhirnya badan gasing jatuh ke permukaan tanah. Pemenangnya adalah anak yang gasingnya berputar paling lama.

## **MAIN 16**

### **GEBUK BANTAL**

Tradisi Gebuk Bantal biasanya dilakukan di atas sungai atau kolam, yang di atasnya diberi sebatang bambu atau kayu. Kemudian orang yang bertanding menduduki bambu atau kayu tersebut sambil memegang bantal. Mereka yang akan bertanding dalam lomba Gebuk Bantal diminta bersalaman sebelum bertanding. Ketika peluit ditiup menandakan permainan dimulai, peserta akan saling menyerang menggunakan bantal.

#### **A. Perlengkapan**

Sebuah bambu berdiameter cukup besar membentang di tengah kali. Bambu itu dialiri oli. Kemudian bantal berjumlah 2 yang digunakan oleh masing-masing pemain.

#### **B. Pelaksanaan**

Pemain masing-masing diberi senjata berupa bantal, kemudian masuk menaiki bambu besar yang sudah disiapkan. Saat wasit meniup peluit, maka pertandingan dimulai dan masing-masing pemain melakukan penyerangan kepada lawan dengan memukul bantal ke arah lawan hingga terjatuh. Pemain yang bertahan tanpa terjatuh adalah pemenang dalam pertandingan ini.

## **MAIN 17**

### **BOLA BEKEL**

Permainan bola bekel adalah permainan dari Jawa Timur. Biasanya permainan ini dimainkan oleh anak perempuan. Permainan bola bekel bisa di mainkan sendirian, bisa juga lebih dari 2 orang.

#### **A. Perlengkapan**

Permainan bola bekel bisa dilakukan bergilir antar pemain. Gilirannya bisa ditentukan dengan suit atau hompimpah. Bola bekel terbuat dari karet dan beberapa biji bekel. Biji bekel biasa disebut dengan kuwuk. Biji bekel berjumlah 10 sampai dengan 12 biji.

#### **B. Pelaksanaan**

Permainan ini dilakukan dengan melambungkan bola keatas, kemudian tata biji bekel. Pada saat bola melambung ke atas, pemain harus segera mengambil biji bekel yang tersebar. Pemain akan kalah apabila saat bola menyentuh lantai, biji bekel belum habis terambil.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Fenanlampir, A. & Faruq, M.M. 2015. Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta : CV Andi Offset
- Hariwijaya. 2005. Tes EQ – Tes Kecerdasan Emosional. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Husdarta, H.J.S. 2010. Psikologi Olahraga. Bandung : Alfabeta
- Komite Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional Indonesia Pusat. 2021. Konvensi Panduan Peraturan Permainan 11 Cabang Olahraga Tradisional Tahun 2021. Jakarta.
- Laksono, B., Carmo, A.D., Hermansyah, B. dkk. 2010. Olahraga Tradisional. Jakarta : Kemenpora
- M.Irfan & Khairul Usman. *Pramuka Panduan Menjadi Pembina*. Medan-Harapan Cerdas
- Rahyubi, Heri. 2014. *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung : Nusa Media
- Rohedi, A., & Suwandar, E. 2017. Belajar Gerak Berbasis Otot Inti. Bandung : Alfabeta
- Syah, M. 2013. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Yusuf, S. 2009. Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

  
EDU ORTRAD  
UNIMED  
SPORT INDUSTRY

# PANDUAN BERMAIN



Penerbit :



ISBN 978-623-98172-0-6

