

Penulis:

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd

OLAHRAGA DAN PERMAINAN TRADISIONAL



OLAHRAGA DAN PERMAINAN TRADISIONAL

OLAHRAGA DAN PERMAINAN TRADISIONAL

PENULIS:

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd



OLAHRAGA DAN PERMAINAN TRADISIONAL

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd

ISBN: 978-602-5973-94-9

Copyright© 2019

Penerbit Wineka Media



Anggota IKAPI No.115/JT I/09

Jl. Palmerah XIII N29B, Vila Gunung Buring Malang 65138

Telp./Faks : 0341-711221

Website: <http://www.winekamedia.com>

E-mail: winekamedia@gmail.com

Hak cipta dilindungi Undang-Undang. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul “Olahraga dan Permainan Tradisional Indonesia”. Buku ini bertujuan sebagai bahan pustaka perkuliahan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Buku ini juga sebagai pedoman yang disusun untuk memberikan gambaran dan panduan terkait bentuk-bentuk permainan tradisional di Indonesia. Yang ditujukan sebagai pelestarian kekayaan bangsa yang mulai punah karena tergerus oleh perkembangan zaman, dimana masyarakat pada saat ini mulai berpindah pada kemajuan teknologi. Sebagai warga Indonesia kita tidak boleh melupakan permainan-permainan yang telah diciptakan oleh nenek moyang kita, karena di dalam permainan tradisional terdapat banyak unsur yang bermanfaat bagi kehidupan kita, diantaranya adalah kebugaran jasmani, kesehatan, kesenangan, kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, dan lain sebagainya. Ada kalimat motivasi yang harus kita tanamkan yaitu “Jaman boleh berubah, generasi boleh berganti, namun kelestarian budaya tradisional adalah tanggung jawab kita bersama untuk melestarikannya”.

Kami banyak mengucapkan terimakasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini. Sebagai penutup semoga buku pedoman permainan tradisional ini bermanfaat bagi masyarakat dan pembaca pada umumnya.

Malang, Maret 2019
Penulis

Ari Wibowo Kurniawan

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
PENDAHULUAN	vi
 BAB I <i>PLAY, GAMES, AND SPORT</i> (BERMAIN, PERMAINAN, DAN OLAHRAGA	
A. Pengertian <i>Play</i>	1
B. Pengertian <i>Games</i>	2
C. Pengertian <i>Sport</i>	4
D. Tahapan Permainan Berdasarkan Tahapan Keterampilan Gerak	5
 BAB II OLAHRAGA/PERMAINAN TRADISIONAL	
A. Pengertian Olahraga/Permainan Tradisional	7
B. Perkembangan Permainan Tradisional	12
C. Peran Permainan Tradisional	15
D. Manfaat Permainan Tradisional	16
 BAB III PERMAINAN CONGKLAK	
A. Permainan Congklak	19
B. Papan Permainan	19
C. Perlengkapan	20
D. Pemain	20
E. Lamanya Permainan	20
F. Jalannya Permainan	20
G. Penentu Pemenang	21
 BAB IV PERMAINAN ENKGLEK	
A. Pengertian Engklek	22
B. Lapangan	22
C. Perlengkapan	23
D. Lamanya Permainan	23
E. Petugas Pertandingan	23
F. Jalannya Permainan	24

	G. Penentu Pemenang	25
BAB	V PERMAINAN LOMPAT TALI	
	A. Pengertian Permainan Lompat Tali	26
	B. Asal-Usul Lompat Tali	26
	C. Pemain Pada Lompat Tali	27
	D. Tempat Permainan Lompat Tali	27
	E. Peralatan Lompat Tali	28
	F. Aturan-Aturan	28
	G. Proses Permainan Lompat Tali	29
	H. Nilai Budaya dalam Permainan	31
	I. Pelaksanaan Permainan	31
BAB	VI PERMAINAN BEKEL	
	A. Pengertian Permainan Bola Bekel	32
	B. Cara Bermain	34
	C. Kegunaan Permainan	34
BAB	VII PERMAINAN BALAP KARUNG	
	A. Pengertian Balap Karung	35
	B. Pemain	35
	C. Tempat dan Peralatan Permainan	35
	D. Aturan Permainan	36
	E. Jalannya Permainan	37
	F. Nilai Budaya	37
BAB	VIII PERMAINAN KELERENG	
	A. Pengertian Permainan Kelereng	38
	B. Sejarah Kelereng	38
	C. Alat yang Diperlukan	39
	D. Peraturan Permainan	39
	E. Cara Bermain	40
	F. Manfaat yang Diperoleh	42
BAB	IX PERMAINAN PETAK UMPET	
	A. Pengertian Petak Umpet	44
	B. Cara Bermain	44
	C. Manfaat Permainan Petak Umpet	46

BAB X	PERMAINAN BENTENG-BENTENGAN	
A.	Konsep Permainan	49
B.	Asal-Usul Permainan Bentengan	49
C.	Arena Permainan	50
D.	Jumlah Peserta dan Pemain	51
E.	Tata Cara Pelaksanaan Permainan Bentengan ...	51
F.	Waktu Permainan	51
G.	Penentuan Kalah dan Menang	52
H.	Aturan dalam Permainan	52
I.	Cara Menjatuhkan/Mematikan Lawan	53
J.	Cara Melakukan Permainan	53
K.	Manfaat Permainan	54
BAB XI	PERMAINAN DAGONGAN	
A.	Pengertian Dagongan	55
B.	Tujuan Dagongan	55
C.	Manfaat Permainan Dagongan	55
D.	Sasaran Permainan Dagongan	56
E.	Peraturan Permainan	56
BAB XII	PERMAINAN EGRANG	
A.	Pengertian Permainan Egrang	61
B.	Tujuan Permainan Egrang	61
C.	Peraturan Permainan Egrang	61
BAB XIII	PERMAINAN GOBAK SODOR/HADANG	
A.	Pengertian Permainan Gobak Sodor/Hadang	65
B.	Tujuan Permainan Gobak Sodor/Hadang	66
C.	Peraturan dan Permainan	66
D.	Pelanggaran dan Hukuman	70
E.	Nilai dalam Permainan	71
F.	Penentuan Akhir Pemenang	71
G.	Aba-aba dalam Permainan	71
H.	Wasit Garis/Hakim Garis	72
BAB XIV	PERMAINAN TEROMPAH PANJANG	
A.	Pengertian Terompah Panjang	73
B.	Tujuan Permainan Terompah Panjang	73
C.	Peraturan Permainan Terompah Panjang	74

D. Pemain	75
E. Jenis Perlombaan	75
F. Jalannya Perlombaan	75
G. Pemenang Perlombaan	77
H. Petugas dalam Perlombaan	77
I. Petunjuk untuk Perwasitan	77
 BAB XV PERMAINAN TARIK TAMBANG	
A. Pengertian Permainan Tarik Tambang	80
B. Peraturan Permainan	81
 BAB XVI PERMAINAN KASTI	
A. Pengertian Kasti	85
B. Teknik Permainan Kasti	85
C. Persyaratan Sebelum Bermain	87
D. Cara Melakukan Permainan Kasti	88
E. Manfaat/Kegunaan Permainan Kasti	88
 BAB XVII PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI	
A. Konsep Kebugaran Jasmani	89
B. Aspek Kebugaran Jasmani	89
 DAFTAR PUSTAKA	94
RWAYAT HIDUP PENULIS	99

PENDAHULUAN

Olahraga dan Permainan tradisional merupakan bentuk kegiatan yang telah berkembang dan tumbuh di tengah-tengah masyarakat sejak zaman dahulu kala, pada zaman kerajaan dan mengalami alkulturasi pada jaman penjajahan. Olahraga dan Permainan tradisional merupakan kegiatan permainan yang sederhana, mudah dimengerti/dipelajari dan dilakukan, biayanya relatif murah dibanding dengan permainan moderen karena sedikit menggunakan perlengkapan dan peralatan yang dapat dibuat sendiri serta dapat dimainkan di arena terbuka maupun tertutup.

Olahraga dan Permainan tradisional pada awalnya sangat digemari oleh masyarakat, namun dalam perkembangannya secara berangsur-angsur menghilang dan tinggal namanya saja karena terdesak oleh olahraga modern serta jenis permainan yang menggunakan teknologi modern berupa permainan elektronik. Di kalangan anak-anak dan remaja, bahkan orang dewasa pada saat ini olahraga tradisional masih sangat awam bagi mereka, dan kurang diminati, padahal bila ditelusuri secara lebih mendalam permainan/ olahraga tradisional ini dapat memiliki nilai-nilai luhur yang perlu diperkenalkan dan diwariskan pada generasi muda selain semangat persahabatan, kebersamaan, kekeluargaan dan persatuan di antara yang ikut bermain, juga dapat membuat perasaan dan suasana ceria serta sportivitas yang tinggi.

Olahraga dan Permainan tradisional merupakan salah satu warisan budaya bangsa yang perlu dilestarikan agar tidak punah ditelan jaman. Untuk mewujudkan hal tersebut maka perlu dilakukan tindakan untuk menggali dan melestarikan permainan tradisional salah satunya dapat dilakukan melalui kegiatan sosialisasi permainan tradisional keseluruh wilayah Indonesia.

Olahraga/Permainan tradisional merupakan salah satu peninggalan budaya nenek moyang yang memiliki kemurnian dan corak tradisi setempat. Indonesia dikenal memiliki kekayaan budaya tradisional yang sangat beraneka ragam. Namun seiring dengan semakin lajunya perkembangan teknologi budaya tradisional semakin lama semakin tenggelam seiring dengan pengaruh budaya asing, maraknya permainan *playstation*, *game watch*, *computer game*, dan sebagainya. Jika generasi saat ini tidak berusaha melestarikan maka lambat laun budaya tradisional kita akan semakin tenggelam dan suatu saat akan punah, sehingga identitas bangsa Indonesia sebagai bangsa yang berkebudayaan tinggi akan hilang. Penyebab tenggelamnya budaya tradisional tersebut tentunya terdiri dari berbagai macam, seperti: (1) Kurangnya sosialisasi olahraga tradisional kepada masyarakat; (2) Tidak adanya minat masyarakat untuk menggali kekayaan tradisional; (3) Tidak ada minat melombakan secara berjenjang, berkelanjutan, dan berkesinambungan.

Tujuan

1. Untuk menggali dan melestarikan olahraga/permainan tradisional sebagai bagian dari budaya bangsa.
2. Memberikan nuansa hiburan sekaligus mendorong dan memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa.
3. Mempererat silaturahmi dan kekeluargaan antar lintas generasi, baik orang tua, anak-anak dan cucu.
4. Meningkatkan kemampuan gerak (psikomotorik) dan kebugaran jasmani masyarakat.
5. Meningkatkan karakter dan nilai-nilai positif (afektif) kepada anak bangsa yang terkandung dalam setiap permainan.
6. Meningkatkan daya pikir dan pengetahuan (kognitif) anak secara baik dan kritis.

BAB | PLAY, GAMES, I | AND SPORT

A. Pengertian *Play*

Bermain (play) adalah aktivitas menyenangkan, dan sukarela, dengan senang dan menyenangkan diri dan merupakan sarana untuk belajar secara aktif (Furqon, 2006:2; Yus, 2010:61; Thobroni dan Mumtaz, 2011:41; Husdarta, 2011:130). Bermain lebih mengedepankan cara daripada hasil akhir karena di dalamnya terdapat nilai-nilai yang berharga (Yusuf, 2000:172).

Mu'arifin (2009:24) menjelaskan bahwa bermain mempunyai karakteristik bahwa kegiatan jasmaniah dilakukan secara: (a) Dalam berpartisipasi terdapat unsur bebas, sukarela, dan tanpa paksaan, (b) tidak tergantung pada batasan ruang dan waktu, (c) hasil akhir merupakan hal yang sudah direncanakan, (d) aktivitas tidak menghasilkan sesuatu atau tidak menghasilkan suatu nilai yang permanen, (e) peraturan yang ditetapkan bergantung kondisi, dan ditentukan berdasarkan situasional, (f) kualitas aktivitas yang dilakukan adalah bagian dari kehidupan nyata. Bermain adalah aktivitas yang menyenangkan, sukarela, dan serius, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain mempunyai sifat menyenangkan karena tidak terikat oleh hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran.

Menurut Thobroni & Mumtaz (2011:41), mendefinisikan bermain sebagai kegiatan yang dilakukan untuk kepentingan sendiri, ditandai dengan cara daripada hasilnya (proses lebih penting daripada titik akhir atau tujuan), fleksibilitas (objek yang dimasukkan ke dalam kombinasi baru atau peran yang bertindak dalam cara-cara baru), dan berdampak positif menjadikan anak-

anak sering tersenyum, tertawa, dan mengatakan mereka menikmatinya. Huang (2013:14) berpendapat bahwa bermain adalah segala aktifitas yang bersifat menyenangkan dan dapat mendorong anak untuk belajar tanpa mempertimbangkan hasil akhir.

Bermain merupakan aktivitas yang berharga bagi anak dan terdapat nilai-nilai, di antaranya: (a) Anak mendapatkan kesenangan, kepuasan, kebanggaan, dan pereda ketegangan, (b) Anak dapat mengembangkan bermacam-macam sikap antara lain sikap percaya diri, sikap tanggung jawab, dan sikap kooperatif (mau bekerja sama), (c) Dapat mengembangkan daya fantasi anak, dan kreatifitas, (d) Anak menjadi kenal aturan yang berlaku dan belajar untuk menaatinya dalam kelompoknya, (e) Anak dapat memahami bahwa terdapat kelebihan dan kekurangan pada dirinya sendiri maupun orang lain, (f) Anak mempunyai kesempatan mengembangkan sikap sportif, tenggang rasa, atau toleran terhadap orang lain.

B. Pengertian Games

Permainan didefinisikan sebagai pengulangan bentuk-bentuk aktivitas dan manusia memegang peranan yang dominan. Permainan adalah salah satu bentuk aktivitas sosial yang dengan teman-temannya dibanding terlibat dalam aktivitas lain. Pendapat lain dijelaskan Siedentop (1990:95) yang menjelaskan bahwa permainan adalah bermain dengan keterampilan fisik, strategi, dan kombinasi. Permainan dimainkan membutuhkan keterikatan dan banyak energi, lebih kuat dan serius melebihi bermain, dan memungkinkan terdapat penghargaan atas pemenuhan dan keberhasilan.

Permainan merupakan suatu laboratorium di mana anak dapat menerapkan ketrampilan baru yang dipelajari dengan cara yang tepat. Banyak permainan yang dapat membantu mengembangkan kelompok otot-otot besar dan meningkatkan kemampuan berlari,

lari berkelok kelok, mulai dan berhenti berlari di bawah kontrol dengan berbagi kesempatan dengan teman yang lain. Permainan dimainkan dengan membutuhkan banyak keterikatan dan banyak energi, lebih kuat dan serius daripada bermain, dan lebih memungkinkan memberikan penghargaan terhadap pemenuhan dan keberhasilan. Oleh karena itu, permainan dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang dibatasi oleh aturan-aturan yang lengkap dan terdapat suatu kontes di antara para pemain agar supaya menghasilkan hasil yang dapat diprediksi. Dengan kata lain bahwa permainan adalah kontes sukarela yang didasari peraturan dan tujuan-tujuan yang dinyatakan dengan jelas. Permainan-permainan yang bersifat kompetitif harus menekankan nilai-nilai sportivitas, yaitu menjunjung tinggi peraturan, terutama peraturan tidak tertulis (Dwijawiyata, 2013:9).

Permainan sebagai ulangan (rekapitulasi) bentuk-bentuk aktivitas yang dalam perkembangan jenis manusia pernah memegang peranan yang dominan. Permainan adalah salah satu bentuk aktivitas sosial yang dengan teman-temannya dibanding terlibat dalam aktivitas lain. Permainan dimainkan dengan membutuhkan banyak keterikatan dan banyak energi, lebih kuat dan serius daripada bermain, dan lebih memungkinkan memberikan penghargaan terhadap pemenuhan dan keberhasilan.

Permainan seringkali diklasifikasikan ke dalam tiga macam dari yang sederhana sampai yang kompleks, yaitu: (1) permainan dengan organisasi rendah dan lari beranting, (2) permainan yang mengarah ke olahraga (*lead-up game*), (3) olahraga yang sesungguhnya. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa bahwa permainan adalah aktivitas yang dominan pada masa kanak-kanak dimana anak dapat memperoleh ketrampilan baru dan aktivitas tersebut dibatasi dengan aturan-aturan yang disepakati.

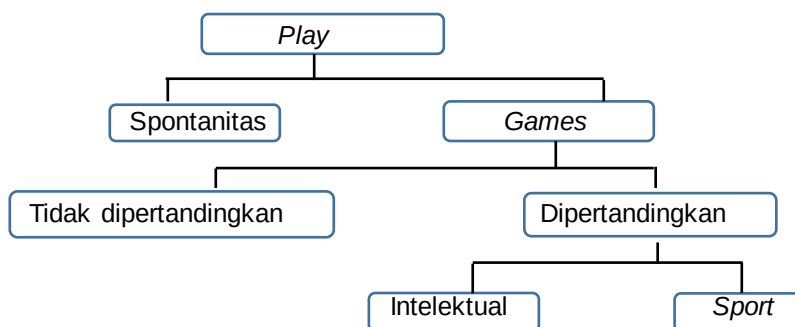
Permainan yang baik mempunyai banyak manfaat bagi yang memainkannya, karena dengan permainan yang bermanfaat tidak

hanya kesenangan saja yang diperoleh tetapi bisa meningkatkan gerak dasar lokomotor bahkan bisa meningkatkan kesegaran jasmani. Permainan yang sarat manfaat adalah permainan yang saat dimainkan permainan merasa rileks dan tidak ada beban (Rofi'ie, 2011:6). Anak usia pada jenjang Sekolah Dasar masih mempunyai keinginan untuk bermain yang tinggi, dan seharusnya guru Pendidikan Jasmani dapat mengembangkan potensi dan memanfaatkan segala kecenderungan anak tersebut (Febrianti, 2013:193).

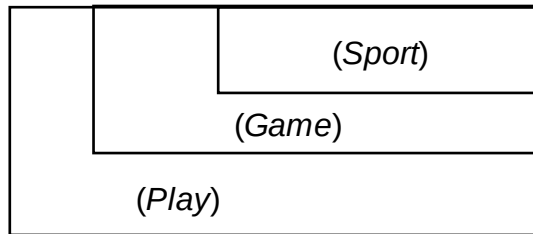
C. Pengertian *Sport*

Olahraga adalah berbagai permainan yang terinstitusionalisasi atau terlembagakan yang menuntut demonstrasi atau peragaan kecakapan fisik. Olahraga digunakan untuk untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara. Olahraga dikatakan sebagai bentuk tersendiri dari permainan dan bermain serta mengukur kemampuan (bertanding) tetapi olahraga mempunyai karakter tersendiri (Mu'arifin, 2009:21).

Berikut ini adalah kedudukan bermain (*play*), permainan (*games*), dan olahraga (*sport*) akan dijelaskan di bawah ini.



Gambar 1.1 Kedudukan bermain (*play*), permainan (*games*), dan olahraga (*sport*) (Sumber: Muarifin, 2009:25).



Gambar 1.2 Domain Bermain, Permainan, dan Olahraga
 Sumber: John W. Loy, Barry D. Mc. Pherson, and Gerald Kenyon (1978)

D. Tahapan Permainan Berdasarkan Tahapan Keterampilan Gerak

Permainan mempunyai tahapan-tahapan berdasarkan keterampilan gerak sesuai dengan perkembangannya. Karena jika diberikan atau dilakukan sesuai dengan tahapan keterampilan gerak, maka permainan yang dilakukan akan memberikan hasil yang optimal. Furqon (2006:10) mengklasifikasikan tahapan permainan menjadi beberapa bagian. Berikut ini disajikan tahapan permainan berdasarkan keterampilan gerak.

1. Permainan dengan organisasi rendah (*Low Organized Games*)

Permainan dengan organisasi rendah adalah permainan yang bercirikan sebagai berikut:

- (a) Bentuk permainan sederhana.
- (b) Tidak memerlukan peraturan yang rumit.
- (c) Tidak sukar dilakukan.
- (d) Cocok bagi anak-anak yang baru mengenal permainan.

2. Permainan yang menuju ke olahraga (*Lead-up Games*)

Setelah memiliki kemampuan bermain dengan organisasi rendah, maka dapat ditingkatkan ke permainan yang lebih kompleks. *Lead-ups games* dapat diartikan permainan yang dimodifikasi yang selanjutnya merupakan permainan yang menuju ke olahraga. Olahraga mini merupakan salah satu contohnya.

3. Olahraga (*Official Sport*)

Olahraga yang dimaksud adalah olahraga resmi yang biasa dipertandingkan, seperti sepakbola, bola voli, bola basket, bulutangkis, tenis, dan sebagainya.

BAB | OLAHRAGA/PERMAINAN

II | TRADISIONAL

A. Pengertian Olahraga/Permainan Tradisional

Olahraga/permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan dibaliknya, dimana pada prinsipnya permainan dapat dilakukan oleh siapapun peminatnya, baik anak maupun dewasa. Dengan demikian bentuk atau wujudnya tetap menyenangkan dan menggembirakan karena tujuannya sebagai media permainan. Aktivitas permainan yang dapat mengembangkan aspek-aspek psikologis dapat dijadikan sarana belajar sebagai persiapan menuju dunia orang dewasa. Permainan digunakan sebagai istilah luas yang mencakup jangkauan kegiatan dan perilaku yang luas serta mungkin bertindak sebagai ragam tujuan yang sesuai dengan usia anak. Permainan tradisional sangat beragam, karena setiap daerah mempunyai jenis dan model permainan tradisional tersendiri, tergantung adat-istiadat, kebiasaan dan bahkan unsur-unsur magis atau sepiritual bisa berpengaruh kepada bentuk suatu permainan tradisional disuatu daerah. Kemenpora (2006: 09) tidak sedikit olahraga tradisional yang dipengaruhi oleh budaya setempat, kemampuan magis, bahkan senipun ikut berperan.

Olahraga/permainan tradisional adalah warisan dari beberapa generasi yang diturunkan secara turun temurun mempunyai makna yang simbolis dengan gerakan, ucapan, maupun alat-alat yang digunakan. Pesan-pesan tersebut bermanfaat bagi perkembangan motorik, kognitif, emosi dan sosial anak sebagai persiapan atau sarana belajar menuju kehidupan di masa dewasa. Pesatnya perkembangan permainan elektronik membuat posisi permainan

tradisional semakin tergerus dan nyaris tak dikenal. Memperhatikan hal tersebut perlu usaha-usaha dari berbagai pihak untuk mengkaji dan melestarikan keberadaannya melalui pembelajaran ulang pada generasi sekarang melalui proses modifikasi yang disesuaikan dengan kondisi sekarang.

Permainan diartikan sebagai istilah luas yang mencakup pada kegiatan dan perilaku yang luas dan bertindak sebagai ragam tujuan yang sesuai pada tingkat perkembangan usia anak. Permainan dapat didefinisikan: (1) sebagai kecenderungan, (2) konteks, (3) perilaku yang dapat diamati, (4) sesuatu ketetapan yang berbeda-beda.

Permainan tidak lepas dari pada adanya kegiatan bermain anak, sehingga istilah bermain dapat digunakan secara bebas, yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan, bermain dilakukan secara suka rela oleh anak tanpa ada pemaksaan atau tekanan dari luar. Bermain secara umum sering dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan yang terdapat 5 pengertian:

- 1) Bentuk kegiatan bersifat menyenangkan serta memiliki nilai intrinsik.
- 2) Tidak memiliki tujuan yang ekstrinsik, motivasinya lebih banyak bersifat intrinsik (membangun sesuatu dari dalam diri sendiri).
- 3) Bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak serta melibatkan peran aktifnya.
- 4) Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial.

Oleh karena itu, bahwa permainan tradisional disini adalah permainan anak-anak dari bahan sederhana sesuai aspek budaya dalam kehidupan masyarakat. Permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga

sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial bermasyarakat. Dengan demikian permainan suatu kebutuhan bagi anak. Sehingga anak memperoleh nilai dan kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari.

Olahraga/permainan tradisional diharapkan dapat masuk dalam pendidikan yaitu dilingkungan sekolah sehingga dapat meningkatkan kualitas belajar, hal ini diindikasikan bahwa dengan sebuah permainan maka: (1) anak mempunyai gagasan dan minat yang merupakan sesuatu utama untuk dikembangkan, (2) menyediakan kondisi ideal sebagai wadah untuk mempelajari dan meningkatkan kualitas pembelajaran, (3) rasa memiliki dianggap sesuatu yang utama untuk pembelajaran melalui permainan, (4) anak mempelajari cara belajar menggunakan permainan serta dapat menemukan cara mengingat pelajaran dengan baik, (5) pembelajaran dengan permainan terjadi dengan gampang, tanpa ketakutan, (6) permainan memudahkan para guru untuk mengamati pembelajaran yang sesungguhnya dan siswa akan mengalami berkurangnya frustrasi belajar.

Permainan tradisional adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak-anak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun serta banyak mempunyai variasi. Sifat atau ciri dari permainan tradisional anak sudah tua usianya, tidak diketahui asal-usulnya, siapa penciptanya dan darimana asalnya. Biasanya disebarkan dari mulut ke mulut dan kadang-kadang mengalami perubahan nama atau bentuk meskipun dasarnya sama. Jika dilihat dari akar katanya, permainan tradisional tidak lain adalah kegiatan yang diatur oleh suatu peraturan permainan yang merupakan pewarisan dari generasi terdahulu yang dilakukan manusia (anak-anak) dengan tujuan mendapat kegembiraan.

Menurut Atik Soepandi, Skar dkk. (1985-1986), permainan adalah perbuatan untuk menghibur hati baik yang

mempergunakan alat ataupun tidak mempergunakan alat. Sedangkan yang dimaksud tradisional adalah segala sesuatu yang dituturkan atau diwariskan secara turun temurun dari orang tua atau nenek moyang. Jadi permainan tradisional adalah segala perbuatan baik mempergunakan alat atau tidak, yang diwariskan secara turun temurun dari nenek moyang, sebagai sarana hiburan atau untuk menyenangkan hati.

Permainan tradisional ini bisa dikategorikan dalam tiga golongan, yaitu: permainan untuk bermain (rekreatif), permainan untuk bertanding (kompetitif) dan permainan yang bersifat edukatif. Permainan tradisional yang bersifat rekreatif pada umumnya dilakukan untuk mengisi waktu luang. Permainan tradisional yang bersifat kompetitif, memiliki ciri-ciri : terorganisir, bersifat kompetitif, diainkan oleh paling sedikit 2 orang, mempunyai criteria yang menentukan siapa yang menang dan yang kalah, serta mempunyai peraturan yang diterima bersama oleh pesertanya. Sedangkan permainan tradisional yang bersifat edukatif, terdapat unsur-unsur pendidikan di dalamnya. Melalui permainan seperti ini anak-anak diperkenalkan dengan berbagai macam ketrampilan dan kecakapan yang nantinya akan mereka perlukan dalam menghadapi kehidupan sebagai anggota masyarakat. Berbagai jenis dan bentuk permainan pasti terkandung unsur pendidikannya. Inilah salah satu bentuk pendidikan yang bersifat non-formal di dalam masyarakat. Permainan jenis ini menjadi alat sosialisasi untuk anak-anak agar mereka dapat menyesuaikan diri sebagai anggota kelompok sosialnya.

Permainan tradisional merupakan bentuk dari aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan secara individu maupun berkelompok, dan dilakukan secara turun-temurun di daerah tertentu. Dalam permainan tradisional motivasi anak akan terdorong karena dalam permainan tradisional banyak variasi dan

modifikasi yang bisa diterapkan pada siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Yulianti, Drajat, & Rahmat, 2013:01). Permainan tradisional adalah permainan yang peraturannya bias diganti-ganti, baik peraturan permainan, alat permainan, ukuran lapangan, maupun lama permainan, hal ini dapat disesuaikan dengan keadaan atau situasi (Sudarsini, 2013;Yulianti, Drajat, & Rahmat, 2013). Dan telah dimainkan oleh anak-anak disuatu daerah yang sudah dimainkan dari zaman ke zaman.

Deritani, N (2014:42) permainan tradisional saat ini sudah mulai ditinggalkan dan jarang dimainkan, anak-anak sekarang beralih ke permainan modern atau canggih seperti *playstation*, *video game*, dan *gameonline*. Teknologi alat-alat canggih banyak anak yang menyukai dibandingkan dengan permainan tradisional, ini akan berdampak pada interaksi sosial pada anak. Beragam permainan tradisional memang mampu menjadi media untuk mengoptimalkan dan mengajarkan berbagai nilai positif dan menyehatkan badan.

Pada perkembangan zaman permainan tradisional sudah ada yang dirubah ke dalam olahraga tradisional, seperti pencak silat, kasti, dan lain sebagainya. UNESCO mulai mengalakkan untuk pelestarian budaya yang diberinama *intangible heritage/* warisan budaya takbenda, salah satu di dalamnya adalah permainan tradisional (Valentin, 2013; Lenzerini, 2011). Sebagai anak bangsa kitapun wajib ikut dalam melestarikan budaya bangsa, khususnya permainan tradisional ini.

Permainan rakyat atau olahraga tradisional, aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh anak-anak dan dewasa, tergantung jenis dari permainan rakyat tersebut. Laksono, dkk, (2012: 4) permainan rakyat atau olahraga tradisional untuk anak-anak terdapat berbagai jenis tergantung suku bangsa yang memiliki. Pada dasarnya memiliki unsur ketrampilan fisik, kecepatan berfikir, serta implementasi terhadap nilai sosial budaya. Sujarno (2013: 4)

permainan tradisional anak lebih mengutamakan kebersamaan dan keharmonisan hubungan sosial dimasyarakat.

Maka dengan itu pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pun perlu untuk melestarikan macam-macam permainan tradisional tersebut, dengan memasukan materi permainan tradisional untuk siswa. Permainan tradisional adalah permainan yang penuh sejarah, dan sesuai dengan masing-masing daerah, terkandung nilai kemanusiaan, nilai budaya dan keyakinan (Akbari, dkk, 2009:124). Pada permainan tradisional juga banyak mengandung unsur kerjasama, toleransi, dan membuat anak lebih sensitif dengan keadaan sekitarnya.

B. Perkembangan Permainan Tradisional

Permainan tradisional anak adalah salah satu bentuk folklore yang berupa yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun, serta banyak mempunyai variasi. Oleh karena termasuk folklore, maka sifat atau ciri dari permainan tradisional anak sudah tua usianya, tidak diketahui asal-usulnya, siapa penciptanya dan dari mana asalnya. Permainan tradisional biasanya disebarkan dari mulut ke mulut dan kadangkadang mengalami perubahan nama atau bentuk meskipun dasarnya sama. Jika dilihat dari akar katanya, permainan tradisional tidak lain adalah kegiatan yang diatur oleh suatu peraturan permainan yang merupakan pewarisan dari generasi terdahulu yang dilakukan manusia (anak-anak) dengan tujuan mendapat kegembiraan.

Permainan tradisional anak merupakan unsur kebudayaan, karena mampu memberi pengaruh terhadap perkembangan kejiwaan, sifat, dan kehidupan sosial anak. Permainan tradisional anak ini juga dianggap sebagai salah satu unsur kebudayaan yang memberi ciri khas pada suatu kebudayaan tertentu. Oleh karena itu, permainan tradisional merupakan aset budaya, yaitu

modal bagi suatu masyarakat untuk mempertahankan eksistensi dan identitasnya di tengah masyarakat lain. Permainan tradisional bisa bertahan atau dipertahankan karena pada umumnya mengandung unsur-unsur budaya dan nilai-nilai moral yang tinggi, seperti: kejujuran, kecakapan, solidaritas, kesatuan dan persatuan, keterampilan dan keberanian. Sehingga, dapat pula dikatakan bahwa permainan tradisional dapat dijadikan alat pembinaan nilai budaya pembangunan kebudayaan nasional Indonesia (Depdikbud, 1996). Keberadaan permainan tradisional, semakin hari semakin tergeser dengan adanya permainan modern, seperti video game dan virtual game lainnya. Kehadiran teknologi pada permainan, di satu pihak mungkin dapat menstimulasi perkembangan kognitif anak, namun di sisi lain, permainan ini dapat mengkerdilkan potensi anak untuk berkembang pada aspek lain, dan mungkin tidak disadari hal tersebut justru menggiring anak untuk mengasingkan diri dari 7 lingkungannya, bahkan cenderung bertindak kekerasan. Kasus mengejutkan terjadi pada tahun 1999 di dua orang anak Eric Haris (18) dan Dylan Klebod (17), dua pelajar Columbine High School di Littleton, Colorado, USA, yang menewaskan 11 rekan dan seorang gurunya. Keterangan yang diperoleh dari kawan-kawan Eric dan Dylan, kedua anak tersebut bisa berjam-jam main video game yang tergolong kekerasan seperti "Doom", "Quake", dan "Redneck Rampage". Kekhawatiran serupa juga terjadi di Cina, sehingga pemerintah Cina secara selektif telah melarang sekitar 50 game bertema kekerasan. Akan tetapi perkembangan teknologi di industri permainan anak tidak melulu bisa dijadikan alasan penyebab tergesernya permainan tradisional, karena kadang masyarakat sendiri yang kurang peduli dengan adanya permainan tradisional. Terlebih, penguasaan teknologi di era globalisasi ini menjadi tuntutan bagi semua orang, tak terkecuali anak-anak.

Menurut Misbach (2006), permainan tradisional yang ada di Nusantara ini dapat menstimulasi berbagai aspek perkembangan anak, seperti :

- 1) Aspek motorik: Melatih daya tahan, daya lentur, sensorimotorik, motorik kasar, motorik halus.
- 2) Aspek kognitif: Mengembangkan maginasi, kreativitas, problem solving, strategi, antisipatif, pemahaman kontekstual.
- 3) Aspek emosi: Katarsis emosional, mengasah empati, pengendalian diri
- 4) Aspek bahasa: Pemahaman konsep-konsep nilai
- 5) Aspek sosial: Menjalin relasi, kerjasama, melatih kematangan sosial dengan teman sebaya dan meletakkan pondasi untuk melatih keterampilan sosialisasi berlatih peran dengan orang yang lebih dewasa/masyarakat.
- 6) Aspek spiritual: Menyadari keterhubungan dengan sesuatu yang bersifat Agung (transcendental).
- 7) Aspek ekologis: Memahami pemanfaatan elemen-elemen alam sekitar secara bijaksana.
- 8) Aspek nilai-nilai/moral : Menghayati nilai-nilai moral yang diwariskan dari generasi terdahulu kepada generasi selanjutnya.

Jika digali lebih dalam, ternyata makna di balik nilai-nilai permainan tradisional mengandung pesan-pesan moral dengan muatan kearifan lokal (local wisdom) yang luhur dan sangat sayang jika generasi sekarang tidak mengenal dan menghayati nilai-nilai yang diangkat dari keanekaragaman suku-suku bangsa di Indonesia. Kurniati (2006) mengidentifikasi 30 permainan tradisional yang saat ini masih dapat ditemukan di lapangan. Beberapa contoh permainan tradisional yang dilakukan oleh anak-anak adalah Anjang-anjangan, Sonlah, Congkak, Orayorayan, Tetemute, dan Sepdur". Permainan tradisional tersebut akan

memberikan dampak yang lebih baik bagi pengembangan potensi anak. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa permainan tradisional mampu mengembangkan keterampilan sosial anak. Yaitu keterampilan dalam bekerjasama, menyesuaikan diri, berinteraksi, mengontrol diri, empati, menaati aturan serta menghargai orang lain. Interaksi yang terjadi pada saat anak melakukan permainan tradisional memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan keterampilan sosial, melatih kemampuan bahasa, dan kemampuan emosi.

C. Peran Permainan Tradisional

Dapat dikatakan bahwa permainan tradisional yang dimiliki masyarakat Indonesia secara kearifan lokal masing-masing daerah di Indonesia yang beraneka-ragam permainan tradisional didalamnya, setiap permainan tentunya memiliki nilai edukasi didalamnya. Kita sadari atau tidak nilai edukasi yang tersimpan didalamnya, adalah nilai yang timbul dalam masyarakat itu sendiri. Nilai edukasi itu sendiri terbentuk, karena masyarakat Indonesia cenderung menjunjung tinggi nilai kebersamaan dan memupuk semangat kerjasama membentuk karakter masyarakat Indonesia yang ramah dan terkenal tinggi akan kemauan dan kerja kerasnya untuk menggapai harapan dan cita-cita bangsa Indonesia, melalui permainan/olahraga tradisionalnya. Dari penelitian yang dilakukan para ilmuwan, diperoleh bahwa bermain mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak dalam hidupnya. Tujuan Permainan Edukatif sebenarnya untuk mengembangkan konsep diri (*self concept*), untuk mengembangkan kreativitas, untuk mengembangkan komunikasi, untuk mengembangkan aspek fisik dan motorik, mengembangkan aspek sosial, mengembangkan aspek emosi atau kepribadian, mengembangkan aspek kognitif, mengasah ketajaman penginderaan, mengembangkan keterampilan olahraga dan menari.

Permainan edukatif itu dapat berfungsi sebagai berikut:

- 1) Memberikan ilmu pengetahuan kepada anak melalui proses pembelajaran sambil belajar
- 2) Merangsang pengembangan daya pikir, daya cipta, dan bahasa, agar dapat menumbuhkan sikap, mental serta akhlak yang baik.
- 3) Menciptakan lingkungan bermain yang menarik, memberikan rasa aman dan menyenangkan.
- 4) Meningkatkan kualitas pembelajaran anak-anak

Didalam masyarakat peran penting dalam permainan tradisional, perlu kita kembangkan demi ketahanan budaya bangsa, karena kita menyadari bahwa kebudayaan merupakan nilai-nilai luhur bagi bangsa Indonesia, untuk diketahui dan dihayati tata cara kehidupannya sejak dahulu. Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang besar dalam keaneka ragam kebudayaan didalamnya, termasuk permainan tradisional didalamnya, keanekaragaman permainan tradisional adalah karena banyaknya daerah di Indonesia memiliki kearifan lokal kebudayaan masing-masing, sehingga membentuk masyarakatn melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang berbeda satu daerah dengan yang lainnya. Permainan tradisional memang sudah seharusnya mendapatkan perhatian khusus dan mendapatkan prioritas yang utama untuk dilindungi, dibina, dikembangkan, diberdayakan dan selanjutnya diwariskan. Hal seperti itu diperlukan agar permainan tradisional dapat memiliki ketahanan dalam menghadapi unsur budaya lain di luar kebudayaannya.

D. Manfaat Permainan Tradisional

Selain untuk melestarikan budaya dan nilai-nilai yang ada di dalamnya, dan memperkuat budaya bangsa. Melestarikan budaya bangsa dengan melalui permainan itu sangat membantu, karena anak langsung bias merasakan dan praktek langsung

mengenai permainan-permainan budaya bangsa (Hasibuan, dkk, 2011:464). Permainan tradisional juga banyak memiliki manfaat bagi yang memainkan. Ontong, R (2013:11) permainan tradisional sangat membantu perkembangan anak. Maka tidak heran bila dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pun banyak menggunakan permainan tradisional dalam aktivitas gerak. Menggunakan permainan tradisional memberikan kesempatan pada anak untuk menghargai tentang aspek budaya, melakukan interaksi antar teman dan mempromosikan gaya hidup sehat (Putra, dkk, 2014:2088). Pemberian permainan tradisional untuk anak usia dini dapat meningkatkan aspek fisik, psikologis, dan sosiologis anak (Hanafi, Dkk, 2014:22).

Deritani, N (2014:42) pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan menggunakan permainan tradisional banyak memperoleh manfaat bagi peserta didik, peneliti menggunakan permainan *Ekar Mix* (kelereng) untuk melakukan modifikasi pembelajaran tradisional pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Sudarsini (2013:3) permainan tradisional menyebabkan anak yang bermain menjadi senang, bersungguh-sungguh, merasa terpacu untuk mengaktualisasi potensi yang berbentuk gerak, dan sikap prilakunya. Situasi seperti ini menimbulkan aspek pribadi anak sebagai makhluk sosial dan makhluk tuhan.

Dengan demikian, permainan tradisional dapat berfungsi sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan. Permainan tradisional sesuai untuk pengembangan keterampilan motorik dasar (Akbari, dkk, 2009:123). Permainan tradisional juga dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, dan juga permainan tradisional dapat membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya (Yulianti, Drajat, & Rahmat, 2013; Sukarno, Habibudin, & Ruhiat: 2013). Permainan tradisional bisa membantu dalam pembentukan karakter anak, seperti nilai sportivitas,

kejujuran, keuletan, kesabaran, ketangkasan, kreativitas, dan kerja sama (Sujarno, 2013:165).

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan manfaat dari melakukan pembelajaran pada Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan menggunakan permainan tradisional, membantu dalam melestarikan budaya bangsa, membuat anak senang dan antusias dalam pembelajaran, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan untuk tercapainya tujuan dari pembelajaran. Sebagai pendidik khususnya guru pendidikan, jasmani, olahraga, dan kesehatan, harus menggunakan permainan tradisional dalam setiap pembelajaran gerak, bisa di awal materi untuk melakukan pemanasan dan juga untuk selingan supaya siswa tidak mudah bosan dalam melakukan pembelajaran.

BAB | PERMAINAN

III | “CONGKLAK”

A. Permainan Congklak

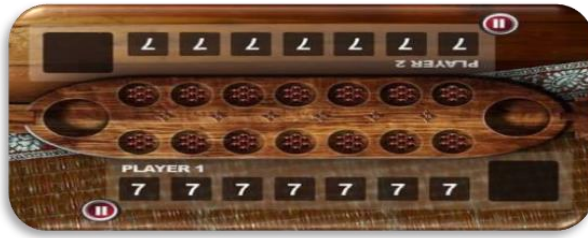
Congklak adalah salah satu permainan tertua di dunia, yang juga merupakan permainan tradisional asli Indonesia yang telah dimainkan oleh nenek moyang kita pada jaman dahulu kala. Congklak dimainkan pada papan dengan lekukan melingkar di kedua sisi dan lekukan di rumah masing-masing ujung papan. Permainan ini dimainkan dengan 98 tanda-tanda kecil seperti kerang atau manik-manik, yang dibagi secara merata antara semua lekukan.

Congklak dan istilah ini juga dikenal di beberapa daerah Sumatera dengan kebudayaan Melayu. Di Jawa, permainan ini lebih dikenal dengan nama congkak, dakon, dhakon atau dhakonan. Selain itu di Lampung permainan ini lebih dikenal dengan nama dentuman lamban sedangkan di Sulawesi permainan ini lebih dikenal dengan nama makaotan, maggaleceng, aggalacang dan nogarata. Dan dalam bahasa inggris permainan ini disebut mancala.

B. Papan Permainan

Papan dapat terbuat dari kayu yang diukir sedemikian rupa.

- 1) Memiliki 16 lubang berbentuk seperti gunung terbalik.
- 2) Masing-masing 7 lubang ada ruas sebelah kanan dan kiri, dan masing-masing satu lubang di depan dan belakang.
- 3) Lubang yang ada didepan dan dibelakang tersebut bentuknya berbeda yaitu lebih besar, dan itu disebut juga gunung dalam permainan congklak tersebut.
- 4) Pada lubang sisi kanan dan kiri berisi 7 buah biji atau sejenisnya masing-masing lubangnya.



Gambar 3.1 Papan congklak

C. Perlengkapan

- 1) Meja
- 2) Kursi
- 3) Alat tulis
- 4) Formulir Pendaftaran

D. Pemain

1. Pemain terdiri dari dua pemain saling berlawanan.
2. Pertandingan hanya untuk antar individu bukan untuk regu atau tim.

E. Lamanya Permainan

Permainan berlangsung tidak terikat waktu, jika salah satu pemain dari dua pemain tersebut memiliki 3 tiga lubang kosong didaerahnya permainan akan otomatis selesai dan terjadi perhitungan biji di gunung masing-masingnya.

F. Jalannya Permainan

- 1) Permainan dimulai jika juri telah mempersilahkan kepada kedua- pemain untuk mulai.
- 2) Kedua pemain jalan (memulai permainan) secara bersamaan.
- 3) Kedua pemain jalan dengan cara mengambil semua biji yang ada di dalam salahsatu lubang didaerahnya.

- 4) Biji yang telah diambil dijatuhkan atau ditaruh satu persatu ke lubang berikutnya searah jarum jam.
- 5) Jika biji yang terakhir dijatuhkan atau ditaruh dilubang yang ada bijinya maka biji yang ada dilubang tersebut diambil dan berjalan seperti biasa kembali.
- 6) Jika biji yang terakhir dijatuhkan atau ditaruh dilubang yang tidak memiliki biji di lubangnya ada dua persepsi, jika jatuhnya atau ditaruhnya didaerah permainan sendiri maka bisa mengambil biji lawan yang ada disebatang lubang yang terakhir dijatuhkan atau ditaruhnya biji dinamakan menembak dan setelah itu otomatis yang jalan adalah lawan. Dan jika biji terakhir dijatuhkan atau ditaruh di lubang daerah lawan maka otomatis yang jalan selanjutnya lawan.
- 7) Jika biji yang terakhir dijatuhkan atau ditaruh di gunung maka permainan terus jalan dengan mengambil bebas semua biji dilubang daerah permainan sendiri.
- 8) Mati atau permainan dilanjutkan oleh pihak lawan jika biji yang terakhir dijatuhkan atau ditaruh di lubang yang tidak ada biji nya pada sebelum dijatuhkan atau ditaruh biji terakhir.
- 9) Permainan berhenti atau selesai jika terdapat ada tiga buah lubang di daerah salahsatu pemain yang kosong, biji tidak tersisa di lubang daerah permainan sendiri atau pun lawan.
- 10) Ketika akan melakukan jalan, diberikan kesempatan untuk berpikir selama 5 detik.

G. Penentu Pemenang

Pemenang ditentukan biji yang lebih banyak yang ada digunung masing-masing pemain, biji yang lebih banyak akan otomatis menjadi pemenangnya.

BAB | PERMAINAN

IV | “ENGKLEK”

A. Pengertian Engklek

Permainan engklek (dalam bahasa Jawa) merupakan permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar diatas tanah, dengan membuat gambar kotak-kotak kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu kekotak berikutnya. Permainan engklek biasa dimainkan oleh 2 sampai 5 anak perempuan dan dilakukan di halaman. Namun, sebelum kita memulai permainan ini kita harus menggambar kotak-kotak dipelataran semen, aspal atau tanah, menggambar 5 segi empat Dempet vertikal kemudian di sebelah kanan dan kiri diberi lagi sebuah segi empat

Permainan ini mempunyai banyak nama atau istilah lain. Ada yang menyebutnya teklek ciplak gunung, demprak dan masih banyak lagi. Istilah yang disebutkan memang beragam, tetapi permainan yang dimainkan tetap sama. Permainan ini dapat ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia, baik di Sumatera, Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi dan di daerah bagian Timur seperti di Ambon Pulau Timor dan juga Papua dengan nama yang berbeda-beda tentunya.

B. Lapangan

Lapangan permainan dapat dibuat di dalam ruang yang tertutup (gedung olahraga, gedung pertemuan dll), dapat pula dilakukan menggunakan ruang terbuka (seperti stadion, halaman rumah, lapangan terbuka, dll). Lapangan memiliki bentuk yaitu empat persegi panjang berpetak-petak berukuran:

- 1) Lapangan engklek terdiri dari 8 kotak yang masing-masing berukuran 30x60 cm.
- 2) Satu kotak nomor 9 berbentuk setengah lingkaran
- 3) Lapangan yang digunakan untuk permainan ditandai menggunakan lebar garis 5 centimeter.



Gambar 4.1. Lapangan engklek

C. Perlengkapan

- 1) Batu / sejenisnya
- 2) Jam atau stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Pita atau nomor dada
- 5) Formulir yang digunakan pada pertandingan digunakan untuk mencatat susunan pemain dan hasil pertandingan.

D. Lamanya Permainan

Permainan berlangsung selama 15 menit. Pertandingan hanya untuk antar individu.

E. Petugas Pertandingan

Pertandingan ini dipimpin oleh 1 orang juri yang bertugas:

- 1) Memulai pertandingan
- 2) Menghitung perolehan poin

- 3) Memberhentikan pertandingan dan menentukan kemenangan dengan perolehan poin terbanyak.

F. Jalannya Permainan

- 1) Semua pemain melakukan suit apabila 2 orang dan melakukan hompimpa kalau lebih dari 3 orang, kelompok/tim menang berhak melakukan permainan terlebih dahulu.
- 2) Saat permainan dimulai, masing-masing pemain harus melempar dari garis yang sudah ditentukan, pemain wajib melompat menggunakan 1 kaki yg terkuat, tidak boleh dua kaki. Jika terjadi seperti itu, langsung diganti dengan lawan.
- 3) Setelah itu pemain melempar batu tersebut kekotak nomor 1 dan seterusnya, jika gacoan (batu) pemain keluar kotak, langsung digantikan dengan pemain berikutnya,
- 4) Saat mengambil batu dari kotak posisi kaki tetap 1 kaki dan tidak boleh salah mengambil batu milik lawan, jika terjadi seperti itu, langsung diganti pemain berikutnya.
- 5) Lalu kalau gacoannya (batu) sudah mencapai pada nomor sembilan, maka si pemain harus mengambilnya dengan cara menghadap ke belakang dan berjongkok, tangan pemain tidak boleh sampai menyentuh garis kotak, kalau sampai menyentuh garis kotak maka pemain tersebut gagal dan harus diganti pemain lainnya. Sebelumnya bertepuk tangan 3 kali, barulah mengambil gacoannya dengan menghadap ke belakang.
- 6) Kemudian yang terakhir jika pemain sudah melempar gacoannya (batu) ke nomor sepuluh dan berhasil mengambilnya dengan cara yang disebutkan pada peraturan "e", maka pemain tersebut berhak mendapat bintang. Yang perlu diperhatikan pada saat pemain akan mengambil gacoannya di tempat nomor sepuluh maka ia harus melompat dari nomor delapan ke nomor sepuluh, jadi nomor sembilan

harus dilewati, tidak boleh menginjaknya. Sebenarnya ini juga berlaku untuk gacoan (batu) yang dilempar ke nomor-nomor tertentu. Tempat-tempat yang ada gacoan (batu) si pemilik tidak boleh diinjak, harus dilewati. Dan juga pemain tidak diperbolehkan menginjak gacoan (batu) lawan.

G. Penentuan Pemenang

Pemenang ditentukan oleh perolehan poin atau bintang yang lebih banyak, dan poin atau bintang yang lebih banyak akan otomatis menjadi pemenangnya. Jika pemain tidak memperoleh bintang maka penentuan pemenang ditentukan oleh jauhnya batu atau gacoan pada saat terakhir jalan.

BAB | PERMAINAN

V | “LOMPAT TALI”

A. Pengertian Lompat Tali

Permainan lompat tali terdengar tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia, karena permainan lompat tali ini bisa di temukan hampir di seluruh wilayah Indonesia meskipun dengan nama yang berbeda. Permainan lompat tali cenderung identik dengan kaum perempuan, akan tetapi tidak sedikit anak laki-laki yang ikut bermain.



Gambar 5.1 Permainan lompat tali

Salah satu nama permainan ini di wilayah lain adalah Tali Merdeka yang di kenal oleh masyarakat di wilayah Provinsi Riau dan disekitarnya.

B. Asal Usul Lompat Tali

Tali Merdeka adalah sebutan untuk permainan lompat tali bagi mereka yang tinggal di wilayah Provinsi Riau. Di daerah Provinsi Riau yang masyarakatnya adalah pendukung kebudayaan Melayu. Inti dari lompat tali adalah melompat dengan alat tali karet yang tersusun dan tersimpul. Penamaan untuk permainan ini berkaitan

dengan tingkah laku atau perbuatan yang dilakukan pemain tersebut, khususnya pada lompatan yang terakhir. Pada lompatan ini (yang terakhir), tali diregangkan oleh pemegangnya setinggi kepala tangan yang diacungkan ke udara. Kepala tangan tersebut hampir mirip dengan apa yang dilakukan oleh para pejuang ketika mengucapkan kata “merdeka”.

Gerakan tangan yang menyerupai simbol kemerdekaan itulah yang kemudian dijadikan sebagai nama permainan yang bersangkutan. Kapan dan dari mana permainan ini bermula sulit diketahui secara pasti. Namun, dari nama permainan itu sendiri dapat diduga bahwa permainan ini muncul di zaman penjajahan. Sebenarnya di daerah lain Indonesia juga banyak ditemukan permainan ini tapi dengan nama yang berbeda misal dengan nama Lompat Tali, Lompatan dll.

C. Pemain Pada Lompat Tali

Pemain untuk tali merdeka ini berjumlah antara 3-10 orang. Pemain terbagi dalam 2 kelompok, yaitu pemegang karet dan pelompat karet. Pada umumnya permainan ini dilakukan oleh kaum perempuan yang berusia antara 7-15 tahun. Kaum perempuan yang telah berumur lebih dari 15 tahun biasanya akan segan untuk ikut bermain, karena takut auratnya akan terlihat sewaktu bermain melompati tali karet. Kalau pun ada yang ikut bermain, biasanya hanya sebagai penggembira saja dan hanya melompat saat ketinggian tali masih sebatas lutut atau pinggang. Sedangkan kaum laki-laki hanya kadang kala saja ikut serta dalam permainan.

D. Tempat Permainan Lompat Tali

Permainan ini tidak terlalu membutuhkan tempat yang luas untuk pelaksanaannya. Lompat tali dapat dimainkan di mana saja dan kapan saja, seperti: di halaman sekolah (pada waktu istirahat)

dan di halaman rumah dan dapat juga pada tempat-tempat yang dapat dibbilang terbatas.

E. Peralatan Lompat Tali

Peralatan yang digunakan dalam permainan ini adalah karet-karet gelang yang dianyam dan disusun memanjang. Cara menyusun dan menganyam adalah dengan menyambungkan 2 karet pada 2 karet lainnya hingga memanjang dengan ukuran 3-4 meter. Karet-karet tersebut berbentuk bulat seperti gelang yang banyak dijual di tempat pasar-pasar tradisional. Karet tersebut dijual dengan satuan berat (gram, ons, dan kilo).

Pada waktu membuat anyaman dan susunan untuk membentuk tali karet yang digunakan dalam permainan, diperlukan dua buah karet yang disambungkan dengan dua buah karet lain agar tidak lekas putus oleh anggota tubuh pemain yang sedang melompat. Ada kalanya tali-karet dianyam dengan menyambungkan 3-4 buah karet sekaligus, agar tali menjadi semakin kuat dan dapat dipakai berkali-kali.

F. Aturan-Aturan

Permainan tali merdeka terklasifikasi sangat sederhana karena pelaksanaannya hanya melompati anyaman karet yang telah tersusun dengan ketinggian yang diatur secara tertentu. Jika pemain dapat melompati tali karet tersebut, maka ia akan tetap menjadi pelompat hingga merasa lelah dan berhenti bermain. Namun, apabila gagal pada saat melompat, pemain yang gagal harus menggantikan posisi pemegang tali hingga ada pemain lain berikutnya yang juga gagal dan begitupun seterusnya.

Terdapat beberapa klasifikasi ukuran ketinggian tali karet yang harus dilompati, yaitu: (1) tali berada pada batas lutut pemegang tali; (2) tali berada sebatas pinggang (sewaktu melompat pemain tidak boleh mengenai tali karet sebab jika

mengenaiknya, maka ia akan menggantikan posisi pemegang tali; (3) posisi tali berada di dada pemegang tali (pada posisi yang dianggap cukup tinggi ini pemain boleh mengenai tali sewaktu melompat, asalkan lompatannya berada di atas tali dan tidak terjerat); (4) posisi tali sebatas telinga; (5) posisi tali sebatas kepala; (6) posisi tali satu jengkal dari kepala; (7) posisi tali dua jengkal dari kepala; dan (8) posisi tali seacungan atau hasta pemegang tali.

G. Proses Permainan Lompat Tali

Sebelum permainan diadakan, terlebih dahulu akan dipilih dua orang pemain yang akan menjadi pemegang tali dengan jalan gambreng dan suit. Gambreng dilakukan dengan menumpuk telapak tangan masing-masing peserta yang berdiri dan membentuk sebuah lingkaran. Kemudian, secara serentak tangan-tangan tersebut akan diangkat dan diturunkan. Pada saat diturunkan, posisi tangan akan berbeda-beda (ada yang membuka telapak tangannya dan ada pula yang menutupnya).

Apabila yang terbanyak adalah posisi telapak terbuka, maka yang memperlihatkan punggung tangannya dinyatakan menang dan gambreng akan diulangi lagi hingga nantinya yang tersisa hanya tinggal dua orang peserta yang akan menjadi pemegang tali. Kedua orang tersebut nantinya akan melakukan suit, untuk menentukan siapa yang terlebih dahulu akan menggantikan pemain yang gagal ketika melompat. Suit adalah adu ketangkasan menggunakan jari-jemari tangan, khususnya ibu jari, jari telunjuk dan jari kelingking. Ibu jari dilambangkan sebagai gajah, jari telunjuk sebagai manusia dan jari kelingking sebagai semut. Apabila ibu jari beradu dengan jari telunjuk, maka ibu jari akan menang, karena gajah akan menang jika bertarung dengan seorang manusia. Namun apabila ibu jari beradu dengan jari kelingking, maka ibu jari akan kalah, sebab semut dapat dengan

mudah memasuki telinga gajah, sehingga gajah akan kalah. Sedangkan apabila jari kelingking beradu dengan jari telunjuk, maka jari kelingking akan kalah, sebab semut akan kalah dengan manusia yang mempunyai banyak akal.

Setelah semuanya siap, maka satu-persatu pemain akan melompati tali dengan berbagai macam tahap ketinggian yang telah disebutkan di atas. Pada ketinggian-ketinggian yang sebatas lutut dan pinggang, umumnya para pemain dapat melompatinya, walaupun pada ketinggian tersebut tali tidak boleh tersentuh tubuh pemain. Pada tahap ketinggian yang sebatas dada hingga satu jengkal di atas kepala, mulai ada pemain yang merasa kesulitan untuk melompatinya. Pergantian pemegang tali mulai banyak terjadi pada saat ketinggian tali sebatas hingga dua jengkal di atas kepala. Tahap yang paling sulit adalah ketika tali berada seacungan hasta pemegangnya. Pada tahap ketinggian seperti ini, pada umumnya hanya pemain-pemain yang memiliki postur tubuh yang tinggi dan atau sering bermain tali merdeka saja yang dapat melompatinya. Agar mempermudah lompatan, pemain juga boleh melakukan gerakan berputar menyamping, yang jika diamati akan nampak seperti perputaran baling-baling.

Gerakan berputar pada umumnya dilakukan oleh anak laki-laki. Selain berputar, pemain juga boleh memegang dan menurunkan tali terlebih dahulu sebelum melompat. Cara ini biasanya dilakukan oleh anak-anak perempuan. Pemain yang telah berhasil melompati tali yang setinggi acungan tangan, akan menunggu pemain lain selesai melompat. Dan, setelah seluruh pemain berhasil melompat, maka tali akan diturunkan kembali sebatas lutut. Begitu seterusnya, hingga pemain merasa lelah dan berhenti bermain.

H. Nilai-Nilai Budaya dalam Permainan

Permainan yang disebut sebagai tali merdeka ini mengandung nilai-nilai kerja keras, ketangkasan, kecermatan dan sportivitas. Nilai kerja keras tercermin dari semangat pemain yang berusaha agar dapat melompati tali dengan berbagai macam ketinggian yang telah diatur sedemikian rupa. Nilai kecermatan dan ketangkasan terlihat dari usaha pemain untuk memperkirakan antara tingginya tali dengan lompatan yang akan dilakukannya. Kecermatan dan ketangkasan dalam bermain hanya dapat dimiliki, apabila seseorang sering bermain dan atau berlatih melompati tali merdeka. Sedangkan nilai sportivitas tercermin dari sikap pemain yang tidak berbuat curang dan bersedia menggantikan pemegang tali jika melanggar peraturan yang telah ditetapkan dalam permainan.

I. Pelaksanaan Permainan

Kemendikbud (2014: 70) menjelaskan bagaimana pelaksanaan permainan tradisional lompat tali.

1. Permainan dilaksanakan 2 kelompok.
2. Jumlah anggota dalam 1 kelompok jumlahnya sama.
3. Masing-masing kelompok menentukan yang lebih dulu bermain dan yang jadi penjaga.
4. Kelompok yang berperan menjadi penjaga bertugas mengayun tali karet untuk dilompati kelompok pemain.
5. Satu per satu anggota kelompok melompati tali mulai dari 1 lompatan. Jika ada anggota kelompok yang tidak berhasil melompati tali, maka berarti anggota kelompok tersebut sudah tidak boleh bermain. Sisa pemain satu per satu melanjutkan dengan 2 lompatan dan seterusnya sampai 10 lompatan sekaligus.
6. Kelompok pemenang adalah yang berhasil sampai 10 lompatan tanpa kehabisan jumlah pemain.

BAB | PERMAINAN

VI | “BEKEL”

A. Pengertian Permainan Bola Bekel

Bekel atau beklen merupakan permainan adu ketangkasan antara 2 atau 4 orang anak perempuan, berumur antara 7-12 tahun. Tempat untuk bermain dapat dilakukan di ruang yang terbuka ataupun tertutup. Alat yang digunakan dalam permainan ini adalah bola bekel berdiameter 3 cm dan kulit kerang atau *kewuk* yang berjumlah 10 buah. *Kewuk* yang dianggap bagus berwarna kekuningan agak bundar dan tepinya agak bulat lonjong. Anak-anak di daerah Priangan, terutama di kalangan menengah ke atas menggunakan kuningan yang berbentuk tak beraturan. Kedua sisi *kewuk* diberi tanda bulatan kecil agak cekung, masing-masing satu dan dua buah. Untuk menentukan pemain pertama dilakukan *suten* atau undian. Setiap pemain dinyatakan menang bila berhasil melewati seluruh babak permainan, yang terdiri dari tiga babak diawali dengan melambungkan bola.



Gambar 6.1 Peralatan bekel

Babak pertama dalam permainan bola bekel adalah pengambilan *kewuk*/kuningan. Pertama bola dilambungkan, dan saat bola melambung, *kewuk* atau kuningan ditebarkan ke lantai/bawah. Selanjutnya mengambil *kewuk* secara berturut-turut. Diawali dengan *pihijieun*, yaitu mengambil satu buah-satu buah kemudian *piduaeun*, mengambil dua buah-dua buah. Begitu seterusnya hingga *pisapuluheun*, atau mengambil sepuluh sekaligus. Setiap pengambilan selalu dibarengi dengan melambungkan bola terlebih dulu.

Babak berikutnya adalah melambungkan bola sambil memainkan *kewuk* atau kuningan dengan cara dibolak-balik. Pertama *ngangkarak*, yaitu membalikkan *kewuk* pada bagian yang terbuka dan bergerigi atau sisi dengan bulatan satu pada kuningan. Kemudian *ngangkub*, membalikkan *kewuk* pada bagian yang bundar atau sisi dengan bulatan dua pada kuningan. Pada babak ini pemain harus melalui tahapan-tahapan juga, yaitu : *ngangkarak hiji*, *ngangkarak dua*, dan seterusnya, artinya setelah dibalikkan diambil satu satu hingga sepuluh seperti pada babak pertama.

Babak ketiga merupakan babak terakhir, disebut *naspel*. Pada babak ini *kewuk* di bolak-balik seperti pada babak kedua tetapi tidak diambil. Setelah selesai pada tahap *ngangkub*, *kewuk* dibuka lagi sambil disusun membentuk barisan. Kemudian seluruhnya diambil dan ditebarkan lagi.



Gambar 6.2 Permainan bekel

B. Cara bermain

Pergantian pemain dapat dilakukan jika satu pemain melakukan kesalahan atau *lasut*. Pemain dinyatakan melakukan kesalahan/*lasut* jika:

- 1) Bola yang telah dilambungkan tidak dapat tertangkap.
- 2) Kuningan yang berada dalam genggamannya terjatuh.
- 3) Jika tangan menyentuh *kewuk*/kuningan ketika memainkan kuningan disebut dengan *gudir*.

C. Kegunaan Permainan

- 1) Untuk melatih dan meningkatkan koordinasi visual motorik.
- 2) Untuk meningkatkan konsentrasi.
- 3) Untuk meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan pada jari-jari dan tangan.
- 4) Untuk meningkatkan kemampuan mempertahankan posisi tubuh.

BAB | PERMAINAN

VII | “BALAP KARUNG”

A. Pengertian Balap Karung

Balap karung adalah salah satu lomba permainan adu cepat dengan menggunakan karung goni, yang selalu diadakan hampir di setiap daerah. Namun konon, adanya permainan balap karung tidak sejak Indonesia merdeka, melainkan sudah ada sejak zaman penjajahan Belanda. Waktu itu permainan sering dilakukan oleh anak-anak usia 6-12 tahun pada saat ada acara-acara keramaian atau perayaan di sekolah-sekolah Belanda atau di kampung-kampung. Seiring perkembangan zaman, saat ini permainan juga dilakukan oleh orang dewasa di perkantoran dan pabrik-pabrik untuk ikut memerihkan hari kemerdekaan Indonesia.

B. Pemain

Permainan balap karung dapat dikategorikan sebagai permainan segala umur (anak-anak, remaja dan dewasa) yang dilakukan oleh kaum laki-laki maupun perempuan. Jumlah pemainnya antara 4--6 orang, baik dalam bentuk kelompok dengan anggota maksimal 2 orang maupun perseorangan. Selain pemain, lomba balap karung juga menggunakan wasit untuk mengawasi jalannya perlombaan dan menetapkan pemenang.

C. Tempat dan Peralatan Permainan

Permainan balap karung tidak membutuhkan tempat (lapangan) yang luas. Ia dapat dimainkan di mana saja, asalkan di atas tanah. Jadi, dapat di pekarangan rumah atau di tanah lapang. Luas arena permainan balap karung ini hanya sepanjang 15-20 meter dan lebar sekitar 3-4 meter yang dibagi menjadi 4 atau 5 jalur.

Sedangkan peralatan permainannya adalah: (1) kapur tulis atau pecahan genting untuk membuat garis batas antarpemain; (2) peluit untuk memberi aba-aba; dan (3) karung beras atau karung terigu ukuran lima puluh kilogram yang nantinya akan dikenakan oleh para pemain ketika berlomba.



Gambar 7.1 Permainan balap karung

D. Aturan Permainan

Aturan dalam permainan ini tergolong mudah, yaitu seseorang harus melompat memakai karung dari garis start menuju ujung lintasan dan kembali lagi garis start semula. Apabila permainan dilakukan secara berkelompok, ketika pemain telah kembali ke garis start maka ia akan digantikan pemain lain dalam regunya dan, regu yang berhasil mencapai garis start/finish dengan catatan waktu tercepat dinyatakan sebagai pemenangnya.

Sebagai catatan, perlombaan biasanya menggunakan sistem gugur karena jumlah pesertanya banyak. Jadi, apabila seseorang atau sebuah regu berhasil menang, ia harus melawan lagi pemenang yang lain. Sedangkan yang kalah dinyatakan gugur dan tidak dapat bermain lagi.

E. Jalannya Permainan

Permainan balap karung diawali dengan pengundian untuk menentukan regu atau pemain mana yang akan memulai. Cara menentukannya ada yang mirip seperti arisan yaitu menuliskan nama-nama pemain atau regu yang akan bermain dalam secarik kertas kecil lalu digulung dan dimasukkan ke dalam botol atau gelas kemudian dikocok. Apabila permainan beregu, maka dua regu yang gulungan kertasnya pertama keluar dari botol akan mendapat giliran pertama untuk bermain, sedangkan regu lainnya sesuai dengan urutan kertas yang keluar selanjutnya.

Setelah proses pengundian selesai, maka kedua regu yang terdiri dari dua atau tiga orang akan segera memasuki arena permainan. Selanjutnya, satu persatu dari anggota regu secara bergiliran akan melompat memakai karung dari garis start menuju ujung lintasan dan kembali lagi ke garis start semula untuk digantikan oleh anggota lain dalam regunya. Begitu seterusnya hingga seluruh anggota regu mendapat giliran untuk melompat dan regu yang lebih dahulu mencapai garis finis dinyatakan sebagai pemenangnya.

F. Nilai Budaya

Nilai yang terkandung dalam permainan yang disebut sebagai balap karung ini adalah: kerja keras, kerja sama, dan sportivitas. Nilai kerja keras tercermin dari semangat para pemain untuk dapat mencapai garis finis secepat mungkin. Nilai kerja sama tercermin dari kekompakan para pemain ketika sedang bermain. Dan, nilai sportivitas tercermin tidak hanya dari sikap para pemain yang tidak berbuat curang saat berlangsungnya permainan, tetapi juga mau menerima kekalahan dengan lapang dada.

BAB | PERMAINAN

VIII | “KELERENG”

A. Pengertian

Kelereng dikenal di berbagai daerah dengan berbagai sebutan antara lain gundu, keneker, kelici, guli. Bentuknya bola kecil dibuat menggunakan bahan utama tanah liat, marmer maupun kaca dan digunakan anak-anak untuk bermain. Ukuran kelereng beragam, tetapi umumnya 1/2 inci atau 1,25 cm dari ujung ke ujung. Kelereng biasanya dikoleksi oleh anak-anak dengan tujuan untuk nostalgia dan juga karena warnanya yang estetik.

B. Sejarah

Pada abad pertengahan permainan kelereng sudah populer dan dimainkan oleh kalangan tertentu yaitu aristokrat dan bangsawan. Permainan ini tidak hanya terkenal di kalangan masyarakat kita saja, di Perancis pun permainan ini ternyata sangat digemari dan mereka memanggilnya dengan sebutan *Pentaque*. Bedanya, jika permainan kelereng menggunakan gundu yang mempunyai ukuran kecil, sedangkan *Pentaque* memerlukan 2 jenis bola yang mempunyai ukuran dan bentuk yang cukup besar yang terbuat dari kayu jati dan baja. *Pentaque* pertama kali dikenalkan oleh Suku *Gaule* (Perancis Kuno). Berasal dari Perancis, lama-kelamaan permainan ini menyebar ke wilayah lainnya antara lain Yunani dan Mesir melalui orang-orang Romawi. Seperti halnya *Nekeran*, *Pentaque* awalnya juga merupakan permainan untuk mengisi waktu luang.

Sejarah berlanjut sampai ke zaman *Renaissance* atau pencerahan. *Pentaque* menjadi mainan di kalangan aristokrat dan bangsawan bahkan kabarnya permainan ini pernah disejajarkan

dengan olahraga Tenis yang dipandang cukup elit di masa itu. Yang diperbolehkan untuk bermain olahraga itu hanyalah orang-orang tertentu saja seperti kalangan bangsawan.

Terhitung sejak tahun 1850, sebuah organisasi sosial *Clos Jouve* memperkenalkan kembali *Pentaque* yang semakin hari kian dilupakan oleh masyarakat. Menginjak abad ke-20 permainan ini mulai dipatenkan seiring dengan semakin banyaknya bermunculan klub-klub *Pentaque* sebagai pelestarian kebudayaan tradisional.

Teknologi pembuatan kelereng kaca ditemukan pada 1864 di Jerman. Kelereng yang semula satu warna, menjadi berwarna-warni mirip permen. Teknologi ini segera menyebar ke seluruh Eropa dan Amerika. Namun, akibat Perang Dunia II, pengiriman mesin pembuat kelereng itu sempat terhenti dan akhirnya masing-masing negara mengembangkannya sendiri.

C. Alat yang Digunakan

Permainan ini tidak membutuhkan peralatan khusus yang digunakan untuk memainkannya. Pemain hanya memerlukan lapangan kosong yang digunakan sebagai arena kelereng dan kapur atau tongkat untuk membuat garis permainan. Dan selanjutnya permainan siap untuk dimainkan.

D. Peraturan

Ada beberapa jenis peraturan, diantaranya pot-potan dan ban-banan atau jarum-jaruman. Namun, ide dasarnya sama yaitu mengarahkan kelereng penembak menuju kelereng target. Untuk pot-potan permainannya adalah membuat gambar persegi yang diantara titik bidangnya diletakkan kelereng kita dan kelereng lawan. Dan selanjutnya saling mengeluarkan kelereng yang ada dalam persegi tersebut. Dan jika keluar dari persegi maka kelereng tersebut akan menjadi hak milik sang penembak. Selain pot-potan ada juga yang lain. Yaitu dengan membuat garis

lingkaran dan meletakkan kelereng target dan siapa yang paling banyak mengeluarkan kelereng target, maka dialah pemenangnya.



Gambar 8.1. Permainan kelereng

E. Cara Bermain

Untuk memainkan permainan kelereng yang paling dasar, pertama lapangan bermain yang cocok harus dibentuk. Cukup dengan taman bermain berpasir atau daerah pinggiran lapangan biasa akan ideal jadi medannya, meskipun setiap daerah luar ruangan datar dengan rumput minimal akan cocok.

Setelah lapangan telah dibuat, semua pemain perlu memberikan kontribusi sejumlah kelereng kecil ke tengah ring. Kelereng ini disusun dalam bentuk salib, dengan masing-masing marmer spasi beberapa inci terpisah. Kelereng di ring dianggap sasaran buat setiap penembak. Pada titik ini, para pemain harus memutuskan apakah mereka bermain buat bersenang-senang atau “untuk seriusan.” Jika bermain buat bersenang-senang, kelereng yang sama ditempatkan kembali ke ring dan kembali ke pemilik masing masing setelah pertandingan digelar. Jika bermain buat seriusan, para pemenang dari setiap permainan akan menyimpan semua kelereng dimainkan sebagai denda dan imbalan dari permainan yang dimainkan bersama itu.

Penembak pertama bisa memposisikan kelerengnya di mana saja di sekeliling luar lingkaran. Tujuan dari permainan dasar

kelereng ialah buat menjatuhkan kelereng sasaran atau penembak pemain lain benar-benar keluar dari ring tanpa mengirim penembak Anda sendiri di luar batas. Penembak pertama umumnya bertujuan ke susunan pusat kelereng dan menempatkan penembak di sebuah celah yang dibentuk oleh menyelipkan ibu jari di belakang buku jari keduanya atau jari telunjuknya. Jari telunjuk memegang jempol dalam ketegangan sampai pemain buat mengambil ancang ancang buat menembak. Teknik ini disebut jentikan bawah, dan divestasi harus cukup kuat buat menggerakkan ketukan penembak yang lebih besar ke dalam lingkaran dan memaksa setidaknya satu kelereng keluar dari lingkaran.



Gambar 8.2. Teknik bermain kelereng

Selama penembak terus mengirim kelereng keluar dari ring tanpa kehilangan posisinya atau selalu kena, maka akan bisa giliran terus. Jika penembak gagal buat melumpuhkan kelereng lawan, gilirannya dianggap selesai. Sebuah permainan kelereng berakhir ketika semua kelereng telah tersingkir dari ring. Pemain layak menghitung jumlah kelereng yang telah mereka kumpulkan dan satu dengan kelereng yang paling banyak dinyatakan sebagai pemenang dari permainan itu. Putaran selanjutnya bisa dimainkan buat menentukan kampiun utama, atau

mungkin hanya bermain terus sampai pemain kehabisan kelereng buat membuat putaran selanjutnya.

F. Manfaat yang Diperoleh

1) Mengatur Emosi (Relaks)

Bermain kelereng sangat menyenangkan bagi anak. Kesenangan inilah yang memunculkan unsur relaks yang membantu anak keluar sebentar dari rutinitasnya sehari-hari untuk “me-recharge” kembali baterai energinya. Bila energinya sudah kembali penuh, tentu baik sebagai persiapan menghadapi hal-hal yang serius, seperti belajar.

2) Melatih Kemampuan Motorik

Kegiatan-kegiatan dalam permainan ini, seperti melempar dan menyentil kelereng, dapat melatih keterampilan motorik halus dan kasar di usia sekolah. Makin baik kemampuan motorik, koordinasi visual dan konsentrasinya maka anak pun semakin mahir untuk menembakkan kelereng-kelerengnya.

3) Melatih Kemampuan Berfikir (Kognitif)

Kemampuan berpikir anak ikut dirangsang dalam permainan ini. Misalnya, jika ia ingin memenangkan permainan maka harus memecahkan masalah dan menggunakan strategi dengan menggunakan teknik-teknik tertentu.

4) Kemampuan Berkompetensi

Keberhasilan anak menjalani suatu teknik yang lantas memperoleh tanggapan dari para lawan nya merupakan hadiah tersendiri bagi anak. Adanya perasaan bersaing di usia sekolah sangat penting untuk membentuk perasaan harga diri.

5) Kemampuan Sosial (Menjalin Pertemanan)

Paling penting dari kegiatan bermain adalah bagaimana anak mampu menjalin pertemanan dengan kawan mainnya. Jangan lupa, hubungan pertemanan akan memberi kesempatan pada anak untuk mempelajari konteks sosial yang lebih luas. Misal, ia

jadi belajar bekerja sama, belajar mengatasi konflik ketika terjadi pertengkaran pada saat bermain dengan temannya, serta belajar mengomunikasikan keinginan dan pikirannya.

6) Bersikap Jujur

Anak juga punya kesempatan mengembangkan karakter dan kepribadian yang positif ketika bermain, seperti pentingnya kejujuran dan fairness. Kecintaannya pada nilai-nilai yang benar merupakan landasan dalam menjalin hubungan dengan orang lain di masa yang akan datang.

7) Melatih Taraf Kecermatan dan Ketelitian

Permainan ini dapat melatih otak kita menjadi lebih cermat dalam bertindak dan menjadi lebih teliti dengan hal-hal yang telah dia lakukan atau yang akan dia kerjakan nanti. Dengan cara memikirkan langkah-langkah yang harus diambil dengan kondisi yang sedang dia alami saat bermain.

BAB | PERMAINAN

IX | “PETAK UMPET”

A. Pengertian

Permainan sudah ada sejak zaman sebelum 1990an yang berkembang di lingkungan masyarakat. Petak umpet merupakan salah satu permainan tradisional yang telah berumur ratusan tahun, bahkan ribuan tahun. Pada abad ke-2, seorang penulis yunani menulis tentang permainan yang disebut *apodidraskinda*. Permainan itu mirip dengan petak umpet yang kita kenal sekarang. Petak umpet adalah sejenis permainan mencari teman yang bersembunyi, bisa dimainkan oleh minimal 2 orang, namun jika semakin banyakakan semakin seru.

Di berbagai dunia, permainan petak umpet mempunyai nama berbeda, sesuai dengan bahasa di negara masing-masing. Misalnya el escondite (Spanyol), jeude chache cheche (Prancis), Machboim (Israel), Sumbaggoggil (Korea Selatan), Hide and Seek (Inggris). Begitu juga dengan di Indonesia, nama permainan Petak Umpet juga berbeda di setiap daerahnya. Misalnya di Sunda dikenal dengan Ucing Sumput, di Jawa Jepungan/Jethungan dan masih banyak lagi.

B. Cara Bermain

Permainan petak umpet ini dimainkan oleh lebih dari 3 orang, diawali dengan hompimpa untuk menentukan siapakah yang akan menjadi ‘kucing’ (pencari teman-temannya yang sedang bersembunyi). Si Kucing ini nantinya akan menutup mata sambil bersandar di hadapan tembok, pohon, atau dimana saja agar ia tidak dapat melihat temannya yang sedang bersembunyi.



Gambar 9.1 Permainan Petak Umpet

Si Kucing tersebut menghitung dari satu sampai sepuluh atau bisa lebih, sampai teman-temannya selesai bersembunyi. Setelah teman-temannya mendapatkan tempat persembunyian, barulah si kucing(pencari) beraksi dengan meninggalkan tempat jaganya sembari menemukan teman-temannya yang telah bersembunyi. Nah disinilah letak seru dari permainan Petak Umpet ini, si Kucing harus cepat dan sesegera mungkin mencari teman-temannya sebelum temannya tersebut berhasil menyentuh tempat penjagaannya tadi.

Jika si “kucing” menemukan temannya, ia akan menyebut nama temannya sambil menyentuh INGLO atau BON atau HONG, apabila hanya meneriakkan namanya saja, maka si “kucing” dianggap kalah dan mengulang permainan dari awal. Yang seru adalah, pada saat si “kucing” bergerilya menemukan teman-temannya yang bersembunyi, salah satu anak (yang statusnya masih sebagai “target operasi” atau belum ditemukan) dapat mengendap-endap menuju INGLO, BON atau HONG, jika berhasil menyentuhnya, maka semua teman-teman yang sebelumnya telah ditemukan oleh si “kucing” dibebaskan, alias sandera si “kucing”

dianggap tidak pernah ditemukan, sehingga si “kucing” harus kembali menghitung dan mengulang permainan dari awal. Permainan selesai setelah semua teman ditemukan dan yang pertama ditemukanlah yang menjadi kucing berikutnya.

C. Manfaat

Banyak permainan anak-anak yang bisa memberikan manfaat bagi kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosi. Salah satu permainan yang masih menjadi favorit anak-anak dari berbagai daerah yaitu permainan petak umpet. Selain menyenangkan, ternyata permainan ini juga bisa memberikan manfaat bagi anak-anak. Berikut 7 manfaat permainan petak umpet untuk pertumbuhan anak antara lain:

1. Menjadikan anak lebih aktif

Permainan petak umpet bisa membantu anak untuk menjadi anak yang lebih aktif. Anak yang aktif bergerak akan mengalami perkembangan yang signifikan daripada anak yang banyak diam. Dalam permainan ini, anak akan berlari dan bersembunyi sehingga secara tidak langsung anak sudah melakukan olahraga. Dari pada hanya bermain *game* atau menonton televisi, lebih baik anak diarahkan untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat.

2. Menjadi sarana untuk bersosialisasi bagi anak

Bersosialisasi tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa, anak kecil pun sudah harus melakukan hal tersebut untuk membiasakannya sampai ia dewasa. Permainan ini dilakukan dengan cara bersama-sama tanpa memandang ras atau latar belakang keluarga. Semua anak-anak akan terlibat aktif dalam permainan tersebut.

3. Mengajari anak berhitung

Permainan ini tidak hanya baik bagi pertumbuhan fisik anak-anak, tetapi juga bagi perkembangan kecerdasan anak. Anak-anak akan berlatih menghitung dalam permainan ini. Anak-anak

yang bermain dibagi menjadi 2 peran yaitu berperan sebagai pencari dan yang akan dicari. Saat anak mendapatkan kesempatan menjadi pencari, tentu dia akan menyebutkan hitungan untuk memberikan kesempatan kepada yang bersembunyi.

4. Menjadikan anak lebih kreatif

Permainan petak umpet akan memberikan pelajaran bagi anak untuk bisa mengasah otaknya dimana anak harus lebih kreatif mendapatkan tempat persembunyian yang berbeda dengan teman lainnya. Pada kondisi ini anak akan dituntut untuk berfikir cepat agar bisa menemukan tempat yang kira-kira akan sulit ditemukan.

5. Melatih anak taat aturan

Untuk melatih anak agar bisa taat pada berbagai aturan, baik aturan dari lingkungan terkecil seperti keluarga, aturan sekolah, lingkungan masyarakat bahkan sampai lingkungan besar seperti aturan negara, anak harus dididik sejak dini. Belajar mendisiplinkan anak tidak harus lewat pendidikan formal atau kata-kata dari Anda, tetapi bisa juga dilakukan lewat sebuah permainan. Dalam permainan ini anak-anak akan bermain bersama dengan mematuhi peraturan yang telah dibuat bersama. Setiap anak harus bisa mematuhi dan melaksanakan semua ketentuan yang telah dirumuskan dan disepakati. Jika aturan yang telah dibuat dipatuhi bersama, permainan akan berjalan dengan lancar dan menyenangkan.

6. Mengajari anak diskusi untuk pemecahan masalah

Permainan yang dilakukan secara bersama-sama tentu diperlukan kesepakatan bersama pula untuk melakukan hal tersebut. Dalam permainan ini semua pemain harus bisa membuat, menyetujui dan melaksanakan aturan dalam permainannya. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi perselisihan yang akan berujung pada pertengkaran.

7. Melatih sportivitas

Dalam permainan ini, pemain yang kalah dan menang harus bisa menerima dan melakukan tugasnya masing-masing. Anak-anak akan belajar bagaimana menerima kekalahan dengan tetap menikmati permainan tersebut.

Banyaknya manfaat yang bisa didapatkan dari beberapa permainan anak seperti permainan petak umpet, sehingga Anda bisa mendukung anak untuk melakukannya. Sebagai orangtua, Anda bisa mendorong dan mengarahkan anak untuk lebih mengembangkan kreativitasnya dengan bermain, daripada hanya menonton televisi atau bermain *game online*.

BAB | PERMAINAN

X | “BENTENG-BENTENGAN”

A. Konsep Permainan

Dalam berbagai macam jenis permainan tradisional, Indonesia yang merupakan Negara dengan julukan Negara Seribu Pulau tentunya memiliki banyak jenis permainan tradisional. Untuk di Provinsi Bali saja permainan tradisional yang ada cukup banyak. Salah satu daerah di Provinsi Bali yaitu Buleleng. Daerah Buleleng atau kabupaten Buleleng ada beberapa permainan tradisional, salah satunya yaitu permainan benteng-bentengan.

Permainan benteng-bentengan adalah permainan tradisional dimana permainan ini dimainkan oleh beberapa orang untuk merebut dan mempertahankan benteng agar bisa memenangkan permainan. Sesuai dengan namanya, maka sebuah benteng dalam permainan ini merupakan tujuan atau inti dari permainan ini. Jika permainan ini tidak ada yang namanya benteng, maka tidak akan bisa memainkan permainan ini.

B. Asal-Usul Permainan Bentengan

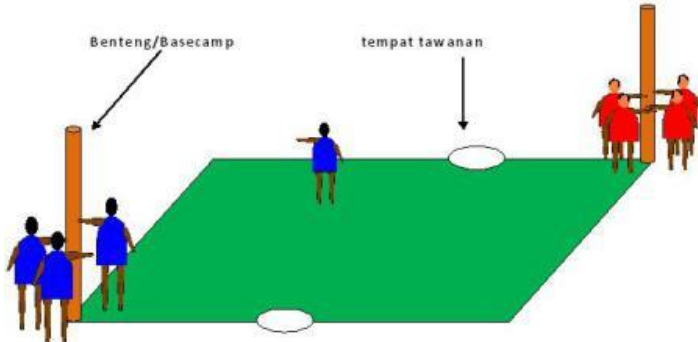
Sejarah benteng-bentengan yakni awalnya permainan ini dimainkan oleh anak-anak di pedesaan untuk mengisi waktu bermain tepatnya pada saat zaman dulu saat bangsa Indonesia berhasil lepas dari penjajahan. Mengapa demikian? Menurut beberapa sumber bahwa permainan ini mencerminkan perjuangan bangsa Indonesia saat melawan penjajah dimana dalam permainan ini pemainnya berusaha untuk mengamankan daerahnya dan memperoleh kejayaannya yang di simbolkan dengan menduduki benteng lawan. Hal ini sama dengan tindakan rakyat Indonesia ketika zaman penjajahan dimana bangsa

Indonesia bersatu mempertahankan daerahnya dan mengusir penjajah agar memperoleh kemerdekaan.

Mengapa dinamakan benteng-bentengan? Karena salah satu markas penjajah pada zaman dahulu sering disebut dengan istilah “benteng” misal: benteng Duurstede, benteng Malioboro dan lainnya. Jadi dikenallah istilah benteng-bentengan sampai sekarang yang bertujuan untuk mengenalkan kepada khususnya anak-anak tentang perjuangan rakyat Indonesia untuk menduduki benteng penjajah (merdeka).

C. Arena Permainan

Permainan ini tidak memerlukan peralatan yang khusus dan banyak. Hanya memanfaatkan lingkungan sekitar dan daerah yang tidak terlalu kecil. Agar permainan lebih menarik atau lebih menantang, daerah atau area yang digunakan bisa menggunakan area yang luas.



Gambar 10.1 Lapangan Permainan Bentengan

Bebentengan dapat dilakukan dimana saja, baik di luar ruangan seperti: pantai, tanah lapangan, halaman, dan berbagai tempat terbuka lainnya. Bahkan di dalam ruangan bebentengan dapat dilakukan, hanya ruangan harus luas. Apabila kita akan menentukan tempat bermain dapat ditentukan di lapangan berukuran minimal 8 x 8 meter.

D. Jumlah Peserta atau Pemain

Permainan ini dibentuk menjadi dua kelompok sesuai dengan jumlah benteng yaitu dua buah. Setiap benteng minimal memiliki anggota 3 orang. Jumlah anggota dari kedua benteng harus sama, jika belum sama permainan tidak bisa dilanjutkan. Untuk batas maksimal jumlah pemain bisa disepakati oleh kedua belah pihak. Diusahakan agar jumlah pemain disesuaikan dengan luas area permainan. Ideal dari jumlah pemain dalam permainan ini adalah 6-7 orang untuk satu benteng.

E. Tata Cara Pelaksanaan Permainan Bentengan

Sesuai dengan nama permainannya yaitu benteng-bentengan, jadi harus ada yang namanya sebuah benteng. Dalam menentukan sebuah benteng kita bisa menggunakan lingkungan tempat bermain. Benteng-bentengan hanya memerlukan dua benteng saja, permainan tidak akan bisa dimainkan jika membuat benteng lebih dari dua. Benteng bisa ditentukan dengan sebuah tiang, tampul, pohon atau yang lainnya, asalkan berupa batangan yang berdiri kokoh. Ini bertujuan agar benteng tersebut bisa dipegang oleh semua anggota dari berbagai arah. Dan posisi dari setiap benteng harus saling berhadapan dengan jarak minimal 10 meter.

Dalam permainan bentengan ini, pohon atau tiang tidak saja berfungsi sebagai markas. Ia juga berguna untuk memperbarui kekuatan pemain agar dapat menangkap lawan yang berada di luar bentengnya lebih lama. Jika pemain dapat menangkap lawan tersebut sebelum menyentuh pohon atau tiang bentengnya, maka lawan yang tertangkap itu dianggap mati.

F. Waktu Permainan

Untuk memainkan permainan ini tidak diperlukan waktu yang khusus. Artinya berakhirnya permainan ini tidak ditentukan oleh

waktu, melainkan dalam satu set permainan ini ditentukan ketika salah satu regu dapat menyentuh benteng lawan. Permainan akan tetap dilakukan sampai terjadi perselisihan skor antar kedua tim. Skor yang diinginkan juga tidak terbatas, tergantung kesepakatan kedua tim saat itu.

G. Penentuan Kalah dan Menang

Permainan benteng-bentengan ini agar dapat merebut benteng lawan adalah dengan mematikan atau membunuh anggota benteng. Ketika semua anggota atau penjaga benteng sudah habis, kita bisa merebut benteng dengan menyentuh benteng tersebut. Intinya jika kita sudah menyentuh benteng lawan, meskipun dengan tidak membunuh penjaga benteng, berarti tim yang dapat menyentuh benteng menjadi pemenang.

H. Aturan dalam Permainan

Untuk dapat menentukan siapa yang mati ketika disentuh adalah siapa yang lebih awal keluar dari benteng. Jika salah satu lawan keluar dari benteng, maka penjaga benteng yang satu harus berhadapan dan berusaha untuk mematikan pemain lawan. Agar pemain yang keluar dari benteng pertama selamat dari lawan, dapat dibantu dengan pemain kedua yang keluar dari benteng dan melawan pemain yang ingin mengalahkan rekan kita sebelumnya, dan begitu juga seterusnya. Dalam permainan ini, biasanya masing - masing anggota mempunyai tugas seperti penyerang, mata-mata, pengganggu, dan penjaga benteng. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal.

Jika pemain yang keluar dari benteng lebih awal kalah jumlah dari pemain lawan, pemain tersebut bisa kembali ke benteng agar selamat. Dengan menyentuh benteng kita sendiri, kita akan selamat dari serangan lawan. Jadi syarat untuk dapat mematikan

penjaga benteng lawan adalah dengan menyentuh pemain lawan yang keluar dari bentengnya lebih awal dari kita.

I. Cara Menjatuhkan/Mematikan Lawan

Cara mematikan anggotanya sangat gampang, cukup dengan menyentuh anggota badan dari penjaga benteng lawan. Jika pemain melihat lawan keluar dari bentengnya, biarkan ia mendekat. Pilih salah satu dari teman satu kelompok yang mampu berlari cepat. Ketika dirasa jarak musuh dengan pemain sudah dekat, segera kejar musuh sekuat tenaga dan sentuh badannya. Setelah itu, segera kembali ke markas agar tidak dikejar oleh teman sang musuh. Jangan lupa untuk menyentuh pohon atau tiang agar kekuatannya pulih. Musuh yang terkena tadi tidak bisa ikut bermain karena sudah dianggap mati.

J. Cara Melakukan Permainan

Permainan ini dimulai dengan majunya salah satu pemain dari salah satu benteng untuk menantang para pemain dari benteng lawannya. Pemain dari benteng lawannya akan maju untuk mengejar. Jika pemain dari benteng penantang ini dapat terkejar dan dapat disentuh oleh pemain lawan, maka pemain penantang dinyatakan mati. Biasanya pemain penantang akan berlari menghindar atau kembali ke bentengnya sendiri. Teman-teman dari benteng penantang ini, akan mengejar pemain dari benteng lawan yang memburu tadi. Demikian seterusnya sehingga terjadi saling kejar mengejar antara pemain dari kedua benteng. Sering kali terjadi adalah salah satu benteng kehabisan pemain karena telah dimatikan dan bentengnya dikepung oleh lawannya.

K. Manfaat Permainan

Bentengan menjadi alat untuk anak bersosialisasi karena permainan ini dilakukan secara bersama-sama. Permainan

tradisional yang dilakukan secara berkelompok dapat menjadi tempat untuk mengembangkan kecerdasan interpersonal anak. Hal ini dapat dilihat dari relasi interpersonal yang terjalin ketika mengikuti permainan. Permainan ini menuntut semua anak untuk berperan secara aktif dalam mensukseskan permainan tersebut. Anak dapat belajar menghargai orang lain dan aturan kalah-menang dapat menjadi peluang untuk mengembangkan aspek tersebut.

Selain itu, permainan ini juga melatih kemampuan anak dalam bekerja sama. Karena pemain harus dapat bekerja sama dalam menjaga benteng, memata-matai musuh, menangkap musuh, dan menduduki benteng lawan. Pemain harus mampu menyesuaikan dengan kondisi kelompok, bisa berempati dengan kelebihan atau kekurangan teman maupun lawan mainnya.

Permainan ini juga mengasah kemampuan menyusun strategi dan meningkatkan kreativitas agar kelompoknya dapat menjadi pemenang. Anak-anak juga berlatih untuk membangun sportivitas. Para pemain harus mampu menaati peraturan, sportif mengakui kelompok lawan yang menang dan ia harus bersedia menjadi tawanan kelompok lawan apabila ia tertangkap oleh pemain lawan. Dengan gerakan-gerakan yang lincah, tentu saja permainan ini mengembangkan motorik kasar anak, meningkatkan dan menyehatkan.

BAB | PERMAINAN

XI | “DAGONGAN”

A. Pengertian Dagongan

Permainan dagongan adalah kebalikan dari tarik tambang. Dalam permainan tarik tambang, kedua regu *saling tarik* sekuat tenaga, sedangkan pada dagongan kedua regu *saling dorong* untuk mencari kemenangan. Dagongan merupakan permainan olahraga tradisional yang menggunakan bambu dengan ukuran tertentu sebagai alat untuk mengadu kekuatan dengan saling mendorong antara regu yang satu dengan regu yang lain.



Gambar 11.1 Permainan Dagongan

B. Tujuan Dagongan

Tujuan dari permainan ini adalah untuk sarana olahraga, memupuk semangat kerjasama dan sebagai wadah untuk bersosialisasi.

C. Manfaat Permainan Dagongan

Meningkatkan kualitas derajat kebugaran jasmani, dan untuk meningkatkan kerjasama serta dapat menurunkan ketegangan.

D. Sasaran Permainan Dagongan

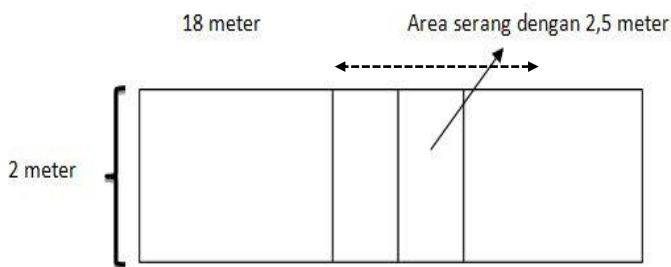
Sasaran dari permainan ini adalah diperuntukkan bagi semua kalangan antara lain anak-anak, remaja putra maupun putri, dewasa putra dan putri.

E. Peraturan Permainan

1. Lapangan dan Peralatan

a. Lapangan

Lapangan harus rata dan datar, diutamakan berumput. Garis tengah adalah garis yang membagi dua lapangan sama panjang sebagai batas akhir penyerang dari masing-masing regu yang mendorong. Garis serang adalah garis batas kaki pemain paling depan berjarak 1,25 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.



Gambar 11.2. Lapangan untuk Dagongan

b. Peralatan yang digunakan

- 1) Bambu, harus lurus dan kuat. Lebih baik menggunakan bambu yang sudah dijemur dan mengering. Jangan menggunakan bambu yang baru ditebang atau dipotong. Panjang minimal 10 meter dengan garis lingkaran tengah 6 cm;

- 2) Bendera 2 buah, ukuran 30 x 30 cm. Warna bendera merah dan satunya hijau digunakan oleh hakim garis.
- 3) Kapur atau lakban. Kapur digunakan untuk garis batas lapangan permainan. Lakban yang digunakan 2 macam warna: biru/hijau untuk batas pegangan pemain terdepan. Merah untuk batas tengah bambu;
- 4) Formulir pertandingan;
- 5) Meja/kursi satu pasang untuk meja sekretariat;
- 6) Peluit;
- 7) Timbangan berat badan;
- 8) White board untuk bagan pertandingan, atau pengumuman lainnya;
- 9) Stop whatch.

c. Pemain

Beregu putra dan putri dengan jumlah pemain 5 orang, cadangan 2 orang.

d. Seragam pemain

Kedua regu wajib memakai kostum dan memakai nomor pada dada/punggung dimulai dengan nomor 1 s.d 7. Salah seorang yang menjadi kapten memakai pita pada lengan sebelah kanan.

e. Nomor pertandingan

- 1) Beregu Putra
 - Kelas A : 50 - 59 Kg
 - Kelas B : 60 - 69 Kg
 - Kelas C : 70 - 79 Kg
 - Kelas D : 80 kg ke atas
- 2) Beregu Putri
 - Kelas A : 46 - 49 Kg
 - Kelas B : 50 - 59 kg
 - Kelas C : 60 - 69 Kg
 - Kelas D : 70 Kg ke atas

f. Durasi Permainan

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

g. Jalannya Permainan

- 1) Sebelum permainan dimulai, wasit memanggil kedua kapten regu untuk melakukan undian (tos);
- 2) Kedua hakim garis menghitung jumlah pemain, dan memeriksa silang dari kedua regu, selanjutnya melaporkan ke pencatat nilai dan wasit;
- 3) Dalam melakukan dorongan, bambu berada dan sejajar di dada. Pemain paling belakang tidak diperbolehkan menahan ujung bambu pada dadanya.
- 4) Wasit memberi aba-aba “ **Bersedia** ”, seluruh pemain mengangkat bambu dari bawah, Aba-aba “ **Siap** ” seluruh pemain memegang bambu dalam posisi siap melakukan dorongan. Aba-aba “ **Ya** ” kedua regu saling mendorong bambu lurus ke depan lawannya. Peluit dibunyikan apabila salah satu regu *tanda batas serangannya dapat melewati garis serang lawannya*. Regu yang mendorong melewati garis serang lawannya dinyatakan menang 1 – 0.
- 5) Pertandingan dinyatakan selesai apabila salah satu regu telah memenangkan dua kali dorongan. Apabila score 1 – 1 wasit melakukan undian kembali untuk menentukan siapa yang akan memilih tempat.
- 6) Pada saat wasit mengatakan “ Ya “, pembantu wasit mengangkat bendera warna hijau menandakan permainan telah dimulai. Ketika salah satu regu mendorong lawannya melewati garis serang, permainan dihentikan oleh wasit dengan bunyi peluit, pembantu wasit menurunkan bendera hijau dan menaikkan bendera merah.

h. Pergantian Pemain

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

i. Larangan

Pada saat pelaksanaan, pemain dilarang.

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

j. Nilai/ Score dan Pemenang

- 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.

k. Wasit, Hakim Garis, dan Pencatat Nilai

Pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai tugas.

- 1) Mengundi sebelum pertandingan dimulai dan apabila terjadi score draw (seri);
- 2) Menentukan posisi tengah bambu berada pada tempatnya;
- 3) Memberi aba-aba;

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

BAB | PERMAINAN

XII | “EGRANG”

A. Pengertian Permainan

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

B. Tujuan Permainan Egrang

Secara umum tujuan dari permainan ini adalah untuk mengisi waktu luang, bermain dan meningkatkan kemampuan motorik. Gembira, kualitas kebugaran meningkat, kemampuan motorik meningkat dan bersosialisasi. Sasaran untuk anak-anak, remaja, dewasa dan semua kalangan.

C. Peraturan Permainan Egrang

1. Lapangan Permainan dan Bahan Baku

a. Lapangan untuk Egrang

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

b. Bahan Baku

Bahan terbuat dari bambu, daerah yang sulit mendapatkan bambu yang sesuai bisa menggunakan kayu. Alat egrang dibagi menjadi dua, berdasarkan kelompok umur pemakainya, masing-masing kelompok umur 6-12 tahun dan kelompok umur 13 tahun keatas. Secara spesifik ukuran egrang tersebut adalah sebagai berikut.

1) Umur 6 – 12 tahun

- Tinggi = 1,5 meter
- Ukuran tempat berpijak tinggi = 30 cm, lebar 15 - 20 cm panjang = 7,5 cm

2) Umur 13 tahun keatas

- Tinggi = 2,5 meter
- Ukuran tempat berpijak tinggi = 50 cm, lebar 20 cm panjang = 10 cm.

2. Pemain Egrang

a. Permainan egrang dapat dimainkan oleh pria dan wanita dengan mengenakan pakaian olahraga yang pantas.

b. Kelompok umur :

- Anak-anak 6 – 12 tahun
- 13 tahun keatas, remaja dan dewasa.

3. Peralatan Perlombaan

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

4. Jalannya Permainan

- a. Sebelum perlombaan dimulai, para peserta diteliti usianya untuk menentukan kelompok umur masing-masing. Dalam meneliti umur peserta didasarkan pada surat keterangan yang berwenang. Hal ini dilakukan pada waktu penyelenggaraan perlombaan resmi. Kalau dalam perlombaan pembinaan cukup dengan mengira-ngira saja.
- b. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dalam kelas masing-masing 5 (lima) orang sesuai dengan jumlah lintasan. Perlombaan dalam seri, jumlah atlet sesuai dengan jumlah lintasan.
- c. Selanjutnya diadakan undian untuk menentukan urutan pemberangkatan perlombaan. Undian diadakan agar jangan ada yang merasa dirugikan
- d. Perlombaan menggunakan sistim beregu 3 (tiga) orang dengan cara estafet 50 meter x 3.
- e. Sebelum perlombaan dimulai dalam seri, seluruh anggota regu dikumpulkan pada garis start. Tentukan pemain 1 s.d 3, kemudian jelaskan aturan perlombaan.
- f. Sebelum aba-aba dimulai, pemain ke 2 diminta untuk berada di belakang garis finish. Pemain ke 3 berada dibelakang pemain 1 atau yang memegang egrang.
- g. Aba-aba perlombaan oleh wasit/juri start adalah :“ Bersedia, siap, ya “.
 - Pada aba-aba “ bersedia “ : tangan memegang egrang (kanan dan kiri);
 - Pada aba-aba “ siap “: satu kaki (kanan atau kiri) diatas tempat berpijak;
 - Pada aba-aba “ ya “: lari; Pengganti “ Ya “ dapat dilakukan dengan suara peluit.
- h. Pemain 1 harus menaiki egrangnya sampai dibelakang garis finish dan menyerahkan egrangnya pd pemain ke 2. Pemain

ke 2 menaiki egrangnya sampai dibelakang garis start dan menyerahkan kepada pemain ke 3. Pemain ke 3 menaiki egrangnya sampai belakang garis finish.

- i. Pada perlombaan yang resmi, regu dinyatakan gugur apabila salah satu pemain :
 - 1) Menginjak garis lintasan
 - 2) Kaki jatuh menginjak/menyentuh lantai
 - 3) Dengan sengaja mengganggu pemain lain.
- j. Pemain yang terganggu jalannya oleh pemain lain, boleh melanjutkan larinya.
- k. 2 (dua) regu yang telah sampai terlebih dahulu dari regu lainnya, berhak mengikuti seri/babak berikutnya.

5. Pemenang dalam Permainan

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

6. Tugas Wasit dan Perangkat Pertandingan

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

BAB | PERMAINAN

XIII | “GOBAK SODOR/HADANG”

A. Pengertian Permainan Gobak Sodor/Hadang

Permainan ini dimainkan hampir seluruh anak di Jakarta, tetapi tidak ada petunjuk bahwa permainan hadang berasal dari Jakarta. Permainan ini ada disebagian besar provinsi di Nusantara. Anak-anak desa pada masa dahulu sering memainkan permainan hadang di malam hari saat bulan purnama. Hadang/ Gobak Sodor termasuk salah satu permainan tradisional Indonesia yang juga dimainkan di negara lain. di Indonesia sendiri Gobak Sodor atau Hadang memiliki nama tersendiri di setiap daerah di Indonesia, akan tetapi tetap pada aturan dan cara bermain yang sama. Tidak ketinggalan juga permainan Hadang/Gobak Sodor juga dipertandingkan pada Event sebesar O2SN biasanya pada tingkatan SD/SMP yang termasuk kedalam cabang Permainan.



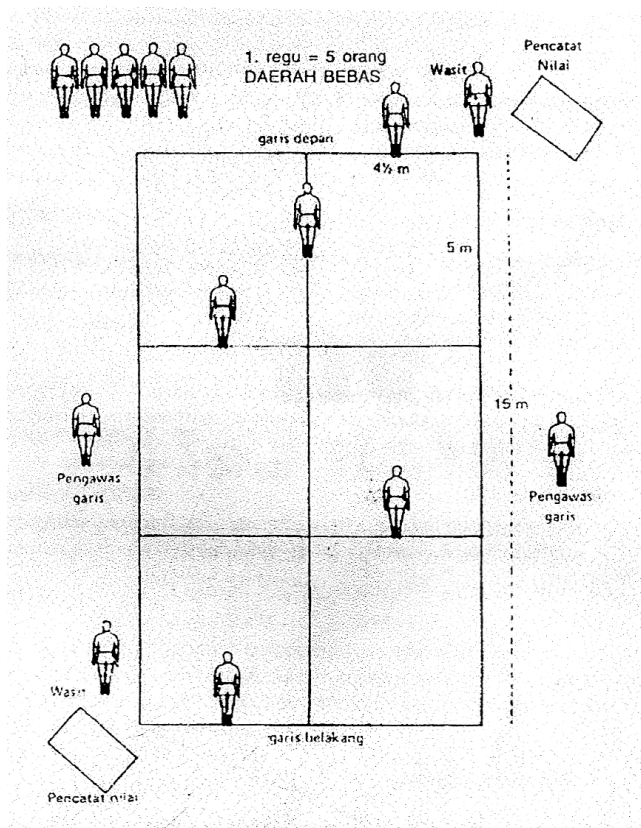
Gambar 13.1 Permainan Hadang

B. Tujuan Permainan Gobak Sodor/Hadang

Tujuan dari permainan ini adalah untuk mengisi waktu luang, meningkatkan kekompakan pada tim, meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan menjadi sarana untuk bersosialisasi. Dan sasarannya untuk anak-anak, remaja, dewasa dan semua kalangan.

C. Peraturan dan Permainan

1. Lapangan



Gambar 13.2. Lapangan untuk Permainan Hadang

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

Bentuk lapangan empat persegi panjang berpetak-petak.
Ukuran.

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

2. Peralatan yang Digunakan

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

3. Pemain

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

4. Seragam Pemain:

Setiap regu diharuskan memakai kostum bernomor dada dan punggung ukuran 15 cm dari nomor 1 sampai 8. Kapten regu diberi tanda lengan kanan berbentuk pita melingkar.

5. Lamanya permainan :

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

6. Petugas Pertandingan :

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

7. Jalannya permainan

- a. Sebelum permainan dimulai diadakan undian regu, yang kalah sebagai penjaga dan yang menang sebagai penyerang.
- b. Regu penjaga menempati garis jaganya masing-masing dengan kedua kaki berada di atas garis, sedangkan regu penyerang siap untuk masuk.
- c. Permainan di mulai setelah wasit membunyikan peluit.

- d. Penyerang berusaha melewati garis di depannya dengan menghindari tangkapan, atau sentuhan dari penjaga.
- e. Setiap pemain penyerang yang telah berhasil melewati seluruh garis, dari garis depan sampai garis belakang, dan dari garis belakang sampai garis depan langsung dapat melanjutkan permainannya seperti semula. Demikian seterusnya permainan berjalan tanpa berhenti, kecuali kalau diberhentikan oleh wasit karena penyerang tersentuh/tertangkap, waktu istirahat, pemain membuat kesalahan dan waktu time out.
- f. Kaki penyerang tidak boleh keluar dari garis samping kiri atau kanan. Jika salah satu kaki penyerang keluar dari garis tersebut dinyatakan mati.
- g. Kaki penyerang yang telah menginjak garis di depannya harus melangkah maju, apabila menarik kaki dari garis yang diinjaknya dinyatakan salah. Penyerang yang berbalik masuk petak dibelakangnya yang telah dilaluinya dinyatakan salah atau mati.
- h. Penyerang yang telah dinyatakan salah atau mati oleh wasit, maka permainan harus dihentikan, penyerang menjadi penjaga.
- i. Penjaga berusaha menangkap/menyentuh penyerang dengan tangan terbuka dan jari-jari tangan tidak boleh mengepal, dalam posisi kedua kaki berpijak di atas garis.
- j. Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis jaganya.
- k. Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang dalam posisi badan menghadap ke depan, sedangkan telapak tangannya menghadap ke belakang.
- l. Penjaga dapat menyentuh penyerang dengan menjatuhkan badan dengan posisi kedua kaki di atas garis.
- m. Penjaga dinyatakan sah menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis dalam satu lintasan kejaran penjaga.

- n. Penjaga garis tengah atau sodor sentuhan/tangkapannya sah hanya berlaku pada garis awal sampai garis belakang.
- o. Penggantian pemain diadakan pada saat permainan berhenti istirahat, time out. Tiap regu diberikan paling banyak 3 kali penggantian pemain selama pertandingan.
- p. Penggantian regu penyerang menjadi regu penjaga atau sebaliknya ditentukan oleh wasit dengan membunyikan peluit setelah:
 - 1) Penjaga menyentuh/menangkap penyerang;
 - 2) Kaki penyerang keluar dari garis samping kiri atau kanan;
 - 3) Penyerang berbalik masuk petak di belakang yang telah dilaluinya;
 - 4) Penyerang yang telah menginjak garis di depannya dan menarik kembali kakinya;
 - 5) Tidak ada perubahan posisi dari penyerang pada petak di depannya selama 2 (dua) menit.
- q. Istirahat
 Apabila permainan telah berjalan 15 menit wasit membunyikan peluit tanda istirahat, dan posisi pemain dicatat. Permainan babak ke dua dilanjutkan, posisi pemain sama seperti saat babak pertama dihentikan. Waktu istirahat 5 (lima) menit.

D. Pelanggaran dan Hukuman

- 1. Bagi penjaga apabila:
 - a. Menyentuh/menangkap penyerang dengan tangan di kepala atau meninju penyerang;
 - b. Mendorong penyerang dengan sengaja;
 - c. Menyerang wasit dan membuat keributan;
- 2. Bagi penyerang apabila:
 - a. Mengait kaki penjaga;
 - b. Mengganggu penjaga yang telah di lalui;
 - c. Menyerang dan membuat keributan.

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

E. Nilai dalam Pertandingan

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

F. Penentuan Akhir Pemenang

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

G. Aba-aba dalam Permainan

- 1) Wasit: peluit dibunyikan pada saat dimulainya pertandingan, pelanggaran pemain, dan berakhirnya permainan.
 - a. Peserta dikumpulkan untuk memperoleh penjelasan, peluit dibunyikan 2 (dua) kali diikuti kedua telapak tangan melambai kedalam;
 - b. Permainan dimulai, peluit dibunyikan 1 (satu) kali diikuti tangan kiri lurus menunjuk kedalam/ke lapangan;
 - c. Penjaga menyentuh penyerang, peluit dibunyikan 1 (satu) kali diikuti kedua lengan menggulung di depan dada dan diakhiri kedua lengan mengarah ke awal garis lintasan;
 - d. Kaki penyerang keluar garis samping kiri/kanan lapangan, tangan kiri menunjuk penyerang yang dimaksud peluit

dibunyikan 1 (satu) kali lalu diikuti gerakan lengan seperti nomor c;

- e. Penyerang berbalik masuk petak di belakang yang telah dilaluinya, atau penyerang yang telah menginjak garis di depannya dan menarik lagi kakinya, perlakukan sama seperti diatas;
- f. Tidak ada perubahan posisi dari penyerang pada petak di depannya selama 2 (dua) menit, peluit dibunyikan 1 (satu) kali diikuti dua jari tangan kiri keatas dan kedua lengan menggulung dua kali di depan dada, kemudian kedua lengan menunjuk ke awal permainan.

H. Wasit Garis/Hakim Garis

Mengibarkan bendera pada saat kejadian:

- 1) Penjaga menyentuh penyerang, bendera merah diacungkan keatas, dan bendera hijau menunjuk penyerang yang tersentuh.
- 2) Penjaga merasa menyentuh penyerang, sentuhan tidak signifikan dan dianggap tidak sah, bendera merah dan hijau di kibarkan berlawanan di bawah 2 (dua) kali.
- 3) Permainan berakhir, kedua bendera di silangkan di depan dada.

BAB | PERMAINAN

XIV “TEROMPAH PANJANG”

A. Pengertian

Permainan Terompah Panjang ini sejak dulu sudah ada di daerah sepanjang perairan Sungai Rokan, baik Rokan kiri maupun Rokan Kanan, Kabupaten Kampar, maupun di Rokan bagian Hilir seperti di Bagan Siapi-api, Bengkalis, Riau. Kini Terompah Panjang sudah merakyat. Permainan Terompah panjang adalah permainan olahraga tradisional yang mempergunakan kayu panjang dengan ukuran tertentu sebagai alat mengadu kecepatan dengan menempuh jarak yang telah ditentukan. Sebagaimana permainan tradisional egrang, permainan terompah panjang ini juga sudah cukup dikenal oleh hampir seluruh masyarakat Indonesia.



Gambar 14.1. Permainan Terompah Panjang

B. Tujuan Permainan

Terompah panjang mempunyai tujuan yaitu mengisi waktu luang dan memupuk sikap kerjasama (kekompakan tim). Meningkatkan kebugaran, menurunkan ketegangan, dan

meningkatkan kemampuan kerjasama. Sasaran untuk anak-anak, remaja, dewasa putra dan putri.

C. Aturan untuk Permainan Terompah Panjang

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 atau tali rafia. Ujung lintasan diberi garis start dan garis finish.

2. Peralatan

- a) Bendera yang digunakan untuk start atau Peluit
- b) Bendera kecil warna Merah dan Hijau ukuran 30 x 30 cm sesuai dengan jumlah lintasan yang dipergunakan
- c) Kapur untuk garis start dan garis finish
- d) Tali rafia untuk garis lintasan
- e) Palu dan Paku payung besar
- f) Nomor dada
- g) Meteran gulung ukuran 50 meter
- h) Formulir dan ATK
- i) Meja dan kursi untuk kesekretariatan
- j) White Board untuk Bagan Perlombaan dan Pengumuman
- k) Terompah :
 - Dibuat dari balok/papan
 - Jenis terompah:
 - 1) Terompah untuk 3 orang
 - 2) Terompah untuk 5 orang
 - Ukuran terompah :
 - 1) Panjang terompah untuk 3 orang = 141 cm

- 2) Panjang terompah untuk 5 orang = 235 cm
- 3) Lebar terompah = 10 cm
- 4) Tebal terompah = 2,5 cm
- 5) Berat terompah 3 orang = 4 kg; 5 orang = 8 kg (sepasang).

D. Pemain yang Bisa Mengikuti

- 1) Jenis kelamin: Laki-laki dan perempuan yang tergabung dalam regu putra dan putri;
- 2) Kelompok umur: anak-anak 9 – 12 tahun, remaja = 13 – 16 tahun Dewasa = 17 tahun ke atas.

E. Jenis Perlombaan Terompah Panjang

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

F. Jalannya Perlombaan

- 1) Sebelum perlombaan dimulai, usia para peserta diteliti untuk menentukan kelompok usia. Regu yang sudah diteliti kelompok usianya kemudian diberi nomor yang dipasang di dada peserta yang paling depan, dan di punggung pemain yang paling belakang.
- 2) Seluruh peserta dikelompokkan atau dibagi dalam seri. Setiap seri maksimal 5 regu sesuai dengan jumlah lintasan (disesuaikan dengan jumlah regu peserta).
- 3) Selanjutnya diadakan undian untuk menentukan lintasan masing-masing regu, dan untuk menentukan urutan

pemberangkatan dalam perlombaan. Undian sebaiknya dilakukan pada Technical Meeting.

- 4) Sebelum perlombaan dimulai, semua peserta dari masing-masing regu berdiri di samping kiri terompahnya. Ujung depan terompah diposisikan dibelakang garis start.
- 5) Aba-aba dalam perlombaan diberikan oleh juri pemberangkatan adalah : “ **bersedia.... , siap....., ya “** (peluit dibunyikan atau bendera dikibarkan).
- 6) Pada aba-aba “ **bersedia “** seluruh peserta berdiri di atas terompah panjang masing-masing, dengan jari-jari kaki masuk ke dalam setengah lingkaran sabuk terompah, dengan berpegangan satu sama lain pada bahu atau pinggang. Sebaiknya para peserta memakai sepatu olahraga agar kaki tidak lecet.
- 7) Aba-aba “ **siap “** peserta konsentrasi untuk melakukan jalan.
- 8) Aba-aba “ **ya “** peluit dibunyikan atau bendera di kibarkan, seluruh regu peserta berjalan atau berlari secepat-cepatnya menuju kearah 50 meter pertama. Setelah ujung belakang lewat garis, balik dengan mengangkat terompahnya keatas bukan memutar kearah samping kanan atau kiri, ujung terompah diletakan dibelakang garis dan jalankan kearah awal jalan atau garis finish.
- 9) Pada saat berjalan, petugas lintasan berada dibelakang peserta dengan mengangkat bendera warna hijau sebagai tanda peserta masih sah dalam perlombaan. Jika peserta kakinya keluar dari terompah dan menginjak tanah dinyatakan diskualifikasi , dengan mengangkat bendera merah keatas.
- 10) Regu dianggap sah, apabila peserta terompah ujung bagian belakang melewati garis finish dengan tidak ada kesalahan selama dalam perjalanan. Regu juga masih dianggap sah walaupun regu tersebut jatuh ke depan, tetapi kedua kaki

masih kontak pada terompah meskipun tangan menyentuh tanah.

11) Peserta dianggap gugur apabila :

- Tidak berhasil mencapai garis finish
- Menginjak lintasan peserta lain
- Dengan sengaja mengganggu peserta lainnya
- Salah satu kaki atau kedua kaki menginjak tanah, artinya salah satu kaki atau kedua kaki tidak ada kontak dengan terompah
- Terompah rusak di tengah jalan.

G. Pemenang Perlombaan

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

H. Petugas dalam Perlombaan

Petugas terdiri dari:

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

I. Petunjuk untuk Perwasitan

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

1. Juri pemberangkatan bertugas:
 - a) Memberi aba-aba pada pemberangkatan peserta/regu dengan mempergunakan bendera start atau peluit

- b) Sebelum start dimulai, juri pemberangkatan memanggil peserta untuk berdiri di belakang garis start dalam lintasan masing-masing
Dan mengingatkan terompah peserta tidak menginjak atau melewati garis
- c) Dalam memberikan aba-aba, juri pemberangkatan mengambil tempat sejajar atau disamping kiri peserta
- d) Aba-aba diberikan adalah : “ Bersedia..., siap..., ya.. “ atau kata “ya” diganti dengan suara Peluit atau kibaran bendera start.
- e) Juri pemberangkatan dapat menentukan sah atau tidak sah start yang dilakukan oleh setiap peserta.

2. Pengawas Lintasan bertugas untuk:

- a) Mengawasi lintasan selama permainan berlangsung
- b) Sebelum start dimulai, pengawas lintasan berdiri di belakang peserta yang akan diawasi sambil membawa bendera hijau di tangan kanan dan bendera warna merah di tangan kiri
- c) Pada saat peserta mulai berjalan atau berlari, pengawas lintasan mengacungkan bendera biru sampai garis finish. Apabila pengawas lintasan mengacungkan bendera hijau, maka permainan tersebut sah. Tetapi apabila di tengah jalan peserta melakukan kesalahan maka bendera hijau diturunkan dan bendera merah diacungkan, regu peserta tersebut dianggap gugur.

3. Juri Keberangkatan dan Kedatangan bertugas :

- a) Mencatat keberangkatan dan menentukan serta mencatat urutan kedatangan peserta/regu
- b) Juri kedatangan berada di belakang garis finish.

4. Petugas pemanggil peserta bertugas :

- a) Memanggil peserta dan menentukan posisi lintasannya
- b) Mengumumkan pada setiap babak/seri 2 (dua) regu yang berhak mengikuti babak berikutnya.

5. Petugas kesekretariatan bertugas :
- a) Daftar ulang peserta yang telah hadir
 - b) Menyerahkan dan mengambil pada official daftar nama pemain
 - c) Mengisi hasil perlombaan pada bagan perlombaan

BAB | PERMAINAN

XV | “TARIK TAMBANG”

A. Pengertian Tarik Tambang

Sejarah tarik tambang dimulai pada masa India Kuno, jaman sebelum masehi. Alkisah, terdapat sebuah kerajaan bernama Chandranayan di daerah Uttar-Pradesh (India Utara). Kerajaan ini dipimpin oleh seorang raja yang lalim bernama Gathkra. Saking lalimnya, dia sangat suka memakan tubuh manusia. Sewaktu ketika, datanglah seorang pandita yang baru selesai dari meditasinya di Himalaya. Pandita ini mampir di kerajaan Chandranayan untuk istirahat sebentar. Dia sangat terkejut melihat rakyat di Chandranayan sangat tersiksa. Lalu, dia mendatangi istana sang raja dan berbicara dengannya. “Tuan Pandita, ada apa sampai anda mampir ke Istana saya ini”, kata Gathkra. “Kau... kau.. sudah sangat lalim kepada rakyatmu! Kau membiarkan mereka dalam kelaparan yang amat sangat hingga mereka hanya bisa memakan tambang!”, ujar sang Pandita. Sang Raja lalu melotot melihat kengototan sang Pandita, “Baik, saya tidak ada salah pada ini! Lagipula tidak ada rakyat yang melawan saya! Sayalah yang paling berkuasa di negeri ini!”. Pandita lalu menjawab, “Tuan Raja, saya mengajukan tantangan, kalau anda memang seorang yang sangat berkuasa di negeri ini, akan saya undang Tuan untuk ikut pertandingan, menarik tambang”. Sang Raja hanya bilang, “Silahkan saja! Semua ksatria dari Bangalore sampai Gujarat tahu siapa saya!”. Sang Raja memang mempunyai bodi yang sangat besar, jambang yang lebat, dan muka yang garang hingga terlihat seperti Dasamuka di dunia perwayangan atau seorang Hulk. Pandita keluar Istana lalu menggalang kekuatan rakyat.

Dia membuat rakyat untuk maju melawan kekuasaan tirani. Akhirnya rakyat pun mau untuk bersatu melawan raja. Harinya pun tiba. Sang Raja bertelanjang dada sendiri, dan sang Pandita bersama rakyatnya. "Tuan Raja, kalah menangnya pertandingan ini apabila Tuan tertarik oleh kekuatan kami. Bila kalah, kekuasaan Tuan untuk kami", kata sang Pandita. Pertandingan pun dimulai. Rakyat dan Raja saling melawan untuk mengalahkan satu sama lain. Berkat bantuan dewa-dewa, rakyat pun menang, dan Raja kalah serta pasukannya yang kemudian diikat bersama-sama lalu diarak keliling kota tersebut dan dibuang di tengah laut.

Tarik Tambang adalah olahraga rakyat yang paling banyak dimainkan oleh masyarakat Indonesia. Tujuan dari permainan tarik tambang ini selain untuk berolahraga juga memupuk semangat kerjasama dan bersosialisasi. Adapun manfaatnya dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, meningkatkan semangat kerjasama dan menurunkan ketegangan. Olahraga tarik tambang dimainkan beregu putra atau putri yang mana masing-masing regu, jumlah personelnya sama sehingga permainan ini sangat dominan kekuatan dan daya tahan regu.

B. Peraturan dalam Permainan Tarik Tambang

1) Lapangan Permainan dan peralatan

1. Lapangan

L. Panjang lapangan : 40 s/d 60 M

M. Lebar lapangan : 8 Meter

Pada pertengahan diberi garis, juga luar garis batas tarikan tarikan. Pinggir lapangan sebaiknya diberi tanda dengan kapur atau tali, batas lapangan harus jelas supaya penonton tidak masuk lapangan pemain.

b. Peralatan yang Digunakan

Alat yang dipergunakan adalah sebuah tali tambang serat 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.

c. Peserta dalam Permainan

1. Jenis kelamin:

Beregu putra atau putri, jumlah regu disesuaikan dengan keadaan, boleh 10, 17, 20, 28, 30 orang dsb.

2. Klasifikasi :

Berat untuk putra: kelas I 50 - 59 kg, II 60 - 69 kg, III 70 - 79 kg, IV 80 kg keatas. Berat untuk putri : kelas I 30 - 49 kg, II 50 - 59 kg, III 60 - 69 kg, IV 70 kg keatas.

d. Jalannya permainan

1. Undian dapat diadakan sebelum hari pertandingan pada saat pertemuan teknis.
2. Sebelum bertanding lapangan harus dikosongkan setelah ada panggilan dari panitia.
3. Wasit pertandingan memanggil pimpinan regu masing-masing untuk menentukan tempat.
4. Sebelum aba aba peserta/regu telah mengambil tempat masing- masing pembantu wasit menghitung jumlah setiap regu, kemudian memberikan kode kepada wasit, apabila jumlah regu telah sesuai.
5. Wasit memberikan aba-aba siap, peserta sudah memegang tali serta konsentrasi untuk mendengar aba-aba berikutnya, jika ada aba-aba " YA " kedua regu melakukan tarikan. Kedua regu saling menarik tambang dan saling berusaha untuk membuat tanda merah dari pertengahan tali dapat ditarik melalui garis batas. Jika salah satu regu dapat menarik melalui garis batas, maka diadakan pemindahan tempat. Kemudian dilakukan tarikan lagi dan jika terjadi seri maka sebelum tarikan ketiga diadakan lagi untuk memilih tempat setelah lebih dahulu istirahat.

e. Pemenang Akhir

Pemenang adalah apabila satu regu dapat mengalahkan regu lain dengan 2 - 0 atau 2 - 1 (kalau terjadi seri).

f. Konsep Peraturan Permainan

1. Lapangan

Lapangan adalah lapangan terbuka dan tertutup. Diantaranya: lapangan stadion, lapangan umum, tepi pantai yang datar/rata permukaannya.

2. Peralatan

Alat yang dipergunakan adalah sebuah tali heenep serat. Panjangnya +/- 50 meter. Pada pertengahannya tali diberi tanda (cat merah) dari pertengahan tali diberi 2 (dua) macam tanda yang masing-masing 2,5 meter. Diameter tali : 5 - 10 cm (disesuaikan dengan regu yang akan bertanding)

3. Peserta

Putra dan putri beregu, jumlah regu disesuaikan dengan keadaan, misalnya 10, 12, 20, 28 dst.

4. Jalannya permainan



Gambar 15.1. Permainan tarik tambang

Sebelum bermain, lapangan harus dikosongkan setelah ada pemanggilan dari panitia regu-regu berhadapan memasuki lapangan pertandingan. Wasit melakukan undian dengan

memanggil pimpinan regu masing- masing untuk menentukan tempat. Apabila ada aba-aba siap peserta sudah memegang tali, serta konsentrasi untuk mendengarkan aba-aba berikutnya. Jika ada aba-aba " YA " kedua regu melakukan tarikan. Kedua regu saling menarik tambang dan berusaha untuk membuat tanda merah dari pertengahan tali, dapat ditarik melalui garis batas. Jika salah satu regu dapat menarik melalui garis batas, maka diadakan pindah tempat. Kemudian diadakan tarikan lagi dan jika terjadi seri maka sebelum tarikan ketiga diadakan undian lagi untuk memilih tempat setelah lebih dahulu istirahat.

5. Pemenang

Pemenang adalah apabila satu regu dapat mengalahkan regu lain dengan 2-0 atau 2-1 jika terjadi seri.

6. Pemimpin perlombaan

Wasit sebaiknya berjumlah 3 (tiga) orang, yang terdiri dari atas 1 (satu) orang wasit kepala yang bertugas langsung memimpin pertandingan, wasit kepala ini dilengkapi dengan pluit. Dua orang pembantu wasit bertugas mengawasi garis batas tarikan. Pembantu wasit ini sebaiknya diperlengkapi dengan bendera merah, bendera merah itu diangkat apabila tanda merah tadi melewati garis batas tarikan. Pembantu wasit juga bertugas menghitung jumlah masing- masing regu serta mengatur tata tertib keamanan pertandingan.

7. Sistem pertandingan.

Pertandingan biasanya dilakukan dengan sistem gugur dengan the best of three game, tetapi panitia dapat menentukan sistem pertandingan yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

BAB | PERMAINAN

XVI | “KASTI”

A. Pengertian Kasti

Permainan kasti biasa dilakukan di lapangan terbuka. Permainan ini dapat melatih kedisiplinan diri serta rasa kebersamaan dan solidaritas antar teman. Agar dapat bermain kasti dengan baik kita dituntut memiliki beberapa keterampilan yaitu memukul, melempar, dan menangkap bola serta kemampuan lari. Permainan kasti sangat mengandalkan kerjasama pemain dalam satu regu. Agar dapat bermain kasti dengan baik kita dituntut menguasai teknik dasar bermain kasti.

B. Teknik dalam Permainan Kasti

Adapun teknik dasar permainan kasti ada 3, yaitu teknik melempar, menangkap, dan memukul bola.

1) Melempar Bola

a. Menyusur Tanah

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan
- Posisi badan membungkuk
- Ayunan lengan belakang ke depan melalui bawah
- Bola dilempar menyusur tanah ke sasaran

b. Mendatar

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh.
- Badan condong ke belakang, ayunan lengan dari bawah ke atas
- Bola dilempar mendatar setinggi dada ke arah sasaran

c. Melambung

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh
- Badan condong ke belakang, ayunan lengan dari bawah ke atas
- Melempar dengan tangan terkuat. Apabila melempar dengan tangan kanan, maka kaki kiri berada di depan, begitu sebaliknya.
- Bola dilempar melambung diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki ke belakang ke depan.
- Pandangan mata ke arah sasaran lemparan

d. Memantul Tanah

- Posisi kaki ditekuk dan badan condong ke depan
- Ayunan lengan ke arah depan bawah
- Bola dilempar memantul tanah ke sasaran

2) Menangkap Bola

a. Teknik menangkap bola kasti ada 4 macam, yaitu:

- Menangkap bola mendatar
- Menangkap bola melambung
- Menangkap bola menyusur tanah
- Menangkap bola memantul tanah

b. Cara melakukan 4 teknik ini pada dasarnya sama, yaitu:

- Pandangan mata tertuju pada arah datangnya bola
- Menangkap dengan kedua tangan dengan kedua telapak tangan dibuka membentuk setengah bola
- Saat perkenaan bola pertama dengan telapak tangan, diikuti sedikit tarikan tangan ke belakang.

3) Melambungkan Bola

Teknik melambungkan bola digunakan untuk memberikan umpan yang baik kepada pemukul.

- Berdiri tegak. Jika melempar dengan tangan kanan, maka kaki kanan berada di depan
- Bola dipegang dengan tangan kanan di depan paha kanan
- Badan condong ke depan
- Putar lengan kanan (yang memegang bola) ke belakang 360°
- Langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan lengan ke depan dan lepaskan bola saat berada di samping paha kanan disertai lecutan pergelangan tangan

4) Memukul Bola

- Pegang alat pemukul di bagian yang lebih kecil dengan satu tangan
- Berdiri menyamping sehingga pelambung berada di samping kiri pemukul
- Kedua kaki dibuka selebar bahu
- Letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan siku tangan yang memegang alat pemukul ditekuk
- Pandangan ke arah pelambung dan datangnya bola
- Ayunkan alat pemukul dengan meluruskan siku disertai lecutan pergelangan tangan saat bola dalam jangkauan pukulan
- Diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan

C. Persyaratan Sebelum Bermain

1. Terdiri dari 2 tim
2. Masing-masing tim terdiri dari 6-12 orang
3. Lapangan permainan kasti yang berbentuk seperti layang-layang
4. Kayu sebagai pemukul
5. Bola kasti
6. Dan sediakan 3 tiang / tanda sebagai tempat untuk berhenti atau biasa disebut dengan “ hoong”

D. Cara Melakukan Permainan Kasti

1. Kedua tim melakukan suit.
2. Tim yang kalah sebagai penjaga.
3. Tim yang menang sebagai pemulai permainan.
4. Yang harus kita lakukan pertama kali adalah pegang tongkat oleh salah satu orang, dari pemain pertama.
5. Cara memegang tongkat tangan kanan memegang tongkat dan tangan yang kiri kedepan sebagai ukuran tinggi bola yang ingin dipukul.
6. Setelah dipukul pastikan bola tidak bisa ditangkap oleh lawan dan lari ketiang / tanda yang telah ditentukan.
7. Jika sudah berada ditiang lihat teman selanjutnya yang akan memukul.
8. Jika teman sudah memukul dan puklannya jauh, cepat lari ke dalam area pemukul.
9. Jika anda terkena bola, cepat ambil bolanya dan lempar ke arah lawan anda dan pastikan kena pada salah satu anggota lawan anda dan begitu seterusnya.

E. Manfaat/Kegunaan Permainan Kasti

1. Melatih kekompakan.
2. Melatih kecerdasan.
3. Melatih kekuatan, lari, memukul, dan kecepatan.

BAB | PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK XVII | MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI

A. Konsep Kebugaran Jasmani

Menurut Widijoto (2009:13) mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tingkat kebugaran jasmani yang baik, dapat memberikan kontribusi pada peningkatan penampilan seseorang dan mengurangi terjadinya cedera. Istilah kebugaran jasmani dalam bahasa Inggris disebut *Physical Fitness*. Menurut Depdikbud (1995:1) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan erat dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

B. Aspek kebugaran jasmani

1. Kelentukan

Stone (2007:18) *flexibility is defined as the range of motion in a joint or series of joints, it is determined by the extensibility of the joints, connective tissue and muscles of the body* yang berarti bahwa fleksibilitas didefinisikan sebagai rentang gerak dalam sendi atau serangkaian sendi, itu ditentukan oleh diperpanjang dari sendi, jaringan ikat dan otot-otot tubuh. Kelentukan atau *flexibility* adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya. Budiwanto (2012:41) latihan peregangan adalah salah satu cara untuk memperoleh kelentukan.

Kelentukan dapat dilatih dengan peregangan atau *stretching* yang terdiri dari: (a) Peregangan dinamik atau *dynamic stretch* sering juga disebut peregangan balistik adalah peregangan yang

dilakukan dengan menggerakkan tubuh secara berirama (b) peregangan statik atau *static stretch* adalah satu cara untuk beberapa meregangkan sekelompok otot secara perlahan-lahan sampai titik rasa sakit yang kemudian dipertahankan selama 20 hingga 30 detik . Dilakukan dalam beberapa kali ulangan, (c) peregangan pasif yaitu usaha sekelompok otot berusaha agar tetap rileks, selanjutnya ada unsur bantuan dari teman untuk meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan sampai titik rasa sakit.

2. Kekuatan

Stone (2007:18) menjelaskan tentang kekuatan atau *strength* sebagai berikut: *“Strength has been defined as the ability to apply maximal force with a muscle group. Strength very important in sports performance when maximal and explosive efforts are required”* atau berdefinisi bahwa Kekuatan telah didefinisikan sebagai kemampuan untuk menerapkan gaya maksimal dengan kelompok otot dan kekuatan adalah faktor yang sangat penting dalam kinerja olahraga ketika maksimal dan upaya peledak yang diperlukan saat berolahraga.

Corbin dan Welk (2009:7) menyimpulkan tentang kekuatan bahwa orang sehat dapat melakukan pekerjaan atau bermain dengan melibatkan atau mengerahkan kekuatan, seperti mengangkat atau mengendalikan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan eksternal atau untuk mengangkat beban berat. Kekuatan adalah suatu kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Harsono (2015:56) menjelaskan bahwa kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau *force* terhadap suatu tahanan.

3. Keseimbangan

Mutohir (2007:56) keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan

terkendali. Komponen keseimbangan terdiri dari komponen statik dan komponen dinamik (Budiwanto, 2012:42) keseimbangan adalah kemampuan memelihara suatu yang berorientasi pada keadaan stabil dan khusus dikaitkan dengan lingkungan saat itu.

4. Kecepatan

Corbin dan Welk (2009:8) mendefinisikan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu singkat. Sebagai contoh pelari dan penerima dalam sepak bola membutuhkan kaki yang baik dan kecepatan kaki. Collins (2009:11) Kecepatan adalah pergerakan yang mengacu pada anggota tubuh seperti kaki dan lengan untuk berpindah tempat dengan waktu yang singkat. Sedangkan menurut Scheunemann (2012:17) kecepatan adalah kemampuan pemain melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat mungkin. Diperkuat oleh Nurrochmah (2016:186) kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah tempat atau bergerak pada seluruh tubuh atau bagian tubuh dalam waktu yang singkat atau cepat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecepatan atau *speed* adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan dilakukan secara berkesinambungan serta sistematis.

5. Kelincahan

Mutohir (2007:56) Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi, komponen kelincahan ini berhubungan erat dengan kecepatan dan koordinasi. Oliver & Meyers (2009:345) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan telah didefinisikan ulang sebagai perubahan kecepatan arah atau ketangkasan yang direncanakan. Dawes dan Roozen (2011:1) kelincahan dapat dipecah menjadi sub komponen yang terdiri dari

kualitas fisik dan kemampuan kognitif. Hal yang dimaksudkan adalah kualitas fisik dari kecepatan, kekuatan, penguasaan dan teknik serta kualitas dari otot kaki.

Hoffman (2014:177) "*agility is a ability to react to changes in direction without loss of speed of accuracy*" yang berarti kelincahan adalah kemampuan untuk bereaksi terhadap perubahan arah tanpa kehilangan kecepatan akurasi. Nurrochmah (2016:186) kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak, berhenti dan mengubah kecepatan serta mengubah arah dengan cepat dan tepat. Kemampuan seseorang dalam mengubah arah dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan .

Jadi dapat disimpulkan bahwa kelincahan atau *agility* adalah kemampuan gerak yang cepat dan tepat dengan berpindah tempat dari satu posisi ke posisi yang lain tanpa kehilangan keseimbangan.

6. Daya tahan

Mutohir (2007:54) daya tahan umum adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu lama (lebih dari 10 menit). Nurrochmah (2016:184) daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Daya tahan merupakan kemampuan untuk mengekspresikan gaya yang merupakan karakteristik fisik dasar dalam menentukan efisiensi kinerja dalam olahraga.

Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas atau latihan dalam waktu yang lama tanpa merasakan lelah yang berlebihan setelah melakukan aktivitas. Dalam komponen daya tahan terdapat 2 golongan yaitu daya tahan otot dan daya tahan umum.

7. Daya ledak

Harsono (2015:59) mengemukakan bahwa daya ledak atau *power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan

maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Mutohir (2007:55) *power* adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Dalam hal ini dikemukakan bahwa daya ledak atau *power* =kekuatan atau force $\times$ kecepatan atau *Velocity* ($P=F \times T$).

Jadi dapat disimpulkan bahwa daya ledak atau *power* adalah perubahan posisi tubuh ditandai dengan adanya gerakan yang cepat dan tiba-tiba dengan kekuatan maksimal.

8. Koordinasi

Mutohir (2007:56) koordinasi adalah kemampuan tubuh mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Jadi dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh yang sangat kompleks dan kemampuan kerjasama otot yang selaras selama melakukan gerakan. Dalam hal ini kondisi fisik berpengaruh sangat penting bagi olahragawan dan perlu ditingkatkan melalui latihan-latihan yang menggunakan metode yang tepat dengan komponen-komponen latihan fisik yang diperhatikan dan tepat pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, Abdoli, Shafizadeh, Khalaji, Hajihoosseini, & Ziaee. 2009. The Effect of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in 79 Year Old Boys. *Iran J Pediatr*, 19 (2): 123-124.
- Brick, L. 2002. *Bugar dengan senam aerobik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Collins, P. 2009. *Speed For Sport: Build Your Fastets Body Ever*. Germany: Meyer & Meyer Sport.
- Corbin, B, C. 2009. *Concepts Of Physical Fitness*. New York: MC Graw Hill.
- Dawes, J & Roozen, M. 2012. *Developing Agility and Quickness*. Canada: Human Kinetics.
- Depdikbud. 1995. *Tes Kesegaran Jasman Indonesia Untuk Remaja 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Deritani, N. 2014. Pengembangan Permainan Tradisional *Ekar Mix* Dalam Pembelajaran Penjasorkes. *Journal of Physical Education and Sports*, 3 (1): 41-45.
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dwijawiyata. 2013. *Mari Bermain Permainan Kelompok Untuk Anak*. Yogyakarta: Kanisius.

- Dwiyogo, W. D. 1991. *Pengetahuan Kesegaran Jasmani (Suatu Pengantar)*. Malang: IKIP Malang.
- Febrianti, R. 2013. Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three In One Untuk Siswa Sd Kelas V. *Journal of Physical Education and Sports*, 1 (2): 193-194.
- Furqon. 2006. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Gallahue, David L. 1996. *Developmental Physical Education for Today's Children*. Indiana University and The National Institute for Fitness and Sport
- Harsono 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Roesdakarya.
- Harsono. 2015. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT Remaja Roesdakarya.
- Hasibuan, Isal, Anggun, Ahmad, & Selviandro. 2011. Preservation of Cultural Heritage and Natural History through Game Based Learning. *International Journal of Machine Learning and Computing*, 1 (5):464.
- Hooffman, J. 2014. *Physiological Aspect Of Sport Training and Performance*. Canada: Human Kinetics.
- [Http://beumeutuwah.blogspot.co.id/2016/08/sejarah-tarik-tambang.html](http://beumeutuwah.blogspot.co.id/2016/08/sejarah-tarik-tambang.html)
- [Http://jendelakamu.blogspot.co.id/2011/11/sejarah-permainan-kelereng.html](http://jendelakamu.blogspot.co.id/2011/11/sejarah-permainan-kelereng.html)
- [Https://id.wikipedia.org/wiki/permainan tradisional](https://id.wikipedia.org/wiki/permainan_tradisional)
- Huang, Rita. 2013. *School of Education e-Journal*. (online), (<http://www.manukau.ac.nz/data/assets/pdf>

file/0010/119935/02-Huang-staff-final.pdf), diakses 21 Januari 2016.

Husdarta. H. J . S. 2011. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Kemenpora. 2006. *Kumpulan Olahraga Tradisional*. Jakarta : kemenpora. *Jurnal Olahraga Pendidikan* , 1, (1): 18.

Laksono, B, dkk. 2012. *Kumpulam Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta : kemenpora.

Lenzenrini. 2011. Intangible Cultural Heritage: The Living Culture of Peoples. *The European Journal of International Law*, 22 (1): 101.

Loy, J. W., Mc.Pherson, B. D., and Kenyon, Gerald. 1978. *Sport and Social Systems*. (London: Addison-Wesley Publishing Company).

Monks, F.J., dkk. 1982. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press.

Mu'arifin. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press.

Mutohir, T. C. 2007. *Sport Development Index (Konsep, Metodologi, dan aplikasi)*. Jakarta: PT. Indeks.

Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Oliver, Jon.L & Meyers, Robert.W. 2009. *Reliability and Generality of Measures of Acceleration, Planned Agility and Reactive Agility*. *Jurnal. Human Kinetics*. 4, 345-354.

- Ontong, R. 2013. *Kitab Game Khusus Paud Dari Permainan Tradisional Hingga Modern*. Jogjakarta: FlashBooks.
- Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi. 1999. *Tes Kesegaran Jasman Indonesia Untuk Remaja 13-15 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan,
- Putra, Anuwar, Aqma, Fahmi. 2014. Re-Creation Of Malaysian Traditional Game Namely '*Baling Selipar*': A Critical Review. *International Journal of Science, Environment and Technology*, 3 (6): 2088.
- Rofi'ie. 2011. *Game Edukatif Di Dalam Dan Luar Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press.
- Scheunemann, Timo S. 2012. *Kurikulum dan Pedoman dasar Sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini* . Jakarta: Rekayasa Industri.
- Siedentop, D. 1990. *Intriduction to Physical Education, Fitnes, and Sport*. California: Mountain View.
- Smith, Peter K. 2013. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. (online), (<http://www.child-encyclopedia.com/Pages/PDF/play.pdf>), diakses 21 Januari 2016.
- Stone, William J. 2007. *Adult Fitness Programs*. London:United State Of America.
- Sudarsini. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri malang.
- Sujarno. 2013. *Permainan Tradisional Dalam Pembentukan Karakter Anak*. Balai Pelestarian Nilai Kebudayaan Yogyakarta: Yogyakarta.

- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukarno, Habibudin, & Ruhiat. 2013. Pengaruh Pembelajaran Permainan Tradisional Permainan Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pgsd Pendidikan Jasmani*, 1 (3): 01.
- Thobroni, M. & Mumtaz, F. 2011. *Mendongkrak Kecerdasan Anak Melalui Bermain dan Permainan*. Jogjakarta: Kata Hati.
- Valentin. 2013. Intangible Search, Searching the Intangible: The Project E.C.H.I. and the Inventarisation of Intangible Cultural Heritage. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 2 (8): 114.
- Widijoto, H. 2008. *Karakteristik Pembelajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani*. Makalah disajikan dalam matakuliah Pembelajaran Pendidikan Jasmani semester genap 2008/2009. Malang: Universitas Negeri Malang
- Yulianti, Darajat, & Rahmat. 2013. Mengembangkan Motivasi Belajar Siswa Kelas IV SDN Cibeunying 2 Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pengembangan Permainan Tradisional. *Jurnal Pgsd Pendidikan Jasmani*. 1 (3): 01.
- Yus, A. 2010. *Model Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Yusuf, Syamsu. 2000. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

RIWAYAT HIDUP



Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd., dilahirkan di Malang, 3 Juli 1983. Riwayat pendidikan ditempuh mulai pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Pendidikan Dasar ditempuh di SDN 5 Sumbermanjingkulon Pagak Kab. Malang (1991-1997), Pendidikan Menengah ditempuh di SMPN 1 Pagak (1997-1999) dan SMUN 1 Pagak (1999-2002). Pendidikan Tinggi ditempuh di Universitas Negeri Malang S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (2002-2006), Universitas Negeri Jakarta S2 Pendidikan Olahraga (2008-2010) dan S3 Pendidikan Olahraga (2013-2017).

Riwayat Pekerjaan menjadi sekretaris dan pelatih PJSI Kota Malang (2010-2013), staff lapangan bidang plahraga tradisional kementrian pemuda dan olahraga (2013-2016), sport masseur ASIFA malang (2014-2017), sport masseur Jakarta pertamina proliga (2016), ketua umum PCI kabupaten malang (2017-2021), dan sampai sekarang menjadi dosen di universitas negeri malang pada jurusan pendidikan jasmani dan kesehatan. Penulis sampai sekarang aktif melakukan berbagai penelitian, publikasi ilmiah, dan pengabdian masyarakat

OLAHRAGA DAN PERMAINAN TRADISIONAL

Penulis:

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd



Lahir di Malang, pada tanggal 3 Juli 1983. Putra pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Sujat Moko dan Ibu Suwarni, dan mempunyai istri dengan nama Winda Istiandini. Di luar profesi dosen penulis juga pernah aktif dalam klub olahraga Judo Kota Malang, pernah menjadi pengurus, pelatih dan atlet. Beberapa kali pernah mengikuti kejuaraan baik tingkat daerah maupun nasional.

Buku ini juga sebagai pedoman yang disusun untuk memberikan gambaran dan panduan terkait bentuk-bentuk permainan tradisional di Indonesia. Yang ditujukan sebagai pelestarian kekayaan bangsa yang mulai punah karena tergerus oleh perkembangan zaman, dimana masyarakat pada saat ini mulai berpindah pada kemajuan teknologi. Sebagai warga Indonesia kita tidak boleh melupakan permainan-permainan yang telah diciptakan oleh nenek moyang kita, karena di dalam permainan tradisional terdapat banyak unsur yang bermanfaat bagi kehidupan kita, diantaranya adalah kebugaran jasmani, kesehatan, kesenangan, kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, dan lain sebagainya. Ada kalimat motivasi yang harus kita tanamkan yaitu “Jaman boleh berubah, generasi boleh berganti, namun kelestarian budaya tradisional adalah tanggung jawab kita bersama untuk melestarikannya”.

Penerbit: Wineka Media

Anggota IKAPI No.115/JTI/09

Jl. Palmerah XIII N29B, Vila Gunung Buring Malang 65138

Telp./Faks : 0341-711221

Website: <http://www.winekamedia.com>

E-mail: winekamedia@gmail.com

Playstore: Wineka Media