



HANDBOOK

PELATIHAN PEMBELAJARAN DIGITAL DAN OLAHRAGA TRADISIONAL

Penyusun:
PORTINA DKI JAKARTA



Portina DKI Jakarta



Portinadkijakarta



Portinadkijakarta

A. TENTANG KAMI

Portina DKI Jakarta adalah organisasi penggerak, dan pelestari olahraga tradisional Indonesia di DKI Jakarta.

Portina DKI Jakarta terhimpun bersama Portina Nasional dibawah naungan Komite Olahraga Masyarakat Indonesia (KORMI).

Portina DKI Jakarta merupakan organisasi non profit berdasarkan Pancasila, bertujuan untuk menghimpun para penggerak olahraga tradisional dalam upaya melestarikan kekayaan budaya bangsa.

Portina DKI Jakarta dilantik pada tanggal 10 Juni 2020, Dalam perjalanannya Portina DKI telah menyelenggarakan berbagai kegiatan mandiri serta bermitra dengan berbagai instansi. Seperti sekolah-sekolah, perusahaan, yayasan amal, Dinas Pemuda & Olahraga DKI Jakarta.

Kegiatan-kegiatan tersebut berupa lomba olahraga tradisional bulanan pelajar, kegiatan amal, sosialisasi kepada masyarakat, pelatihan wasit/juri, pelatihan para instruktur olahraga tradisional, kejuaraan olahraga tradisional antar pelajar (Kortrap), pekan olahraga tradisional provinsi (Potradprov) dan saat ini yaitu kejuaraan hadang antar wilayah Di DKI Jakarta,

sosialisasi olahraga tradisional diberbagai lapisan terus dilakukan untuk mewujudkan program portina DKI Jakarta

Jenjang Grassroot, mahasiswa hingga masyarakat umum menjadi target sasaran Portina dalam pengembangan olahraga tradisional di DKI Jakarta untuk mewujudkan DBON 2045. Sinergitas portina DKI Jakarta bersama stakeholder terkait selama ini telah mulai menghasilkan banyak manfaat salah satunya yaitu jalur prestasi non akademik untuk para Atlet yang telah menjuarai olahraga tradisional dalam ajang kegiatan Portina DKI Jakarta.

B. NAMA KEGIATAN

“Pelatihan Pembelajaran Digital dan Olahraga Tradisional“

C. DASAR HUKUM

1. Undang-undang nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolaharagaan Nasional
2. PP No. 7 Tahun 2020 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga.
3. PP No. 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan.
4. Peraturan Presiden 89 tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional
5. Peraturan Daerah Provinsi DKI Jakarta Nomor 1 Tahun 2016 Tentang Keolahragaan.

D. TUJUAN

1. Melestarikan olahraga tradisional sebagai kekayaan budaya bangsa.
2. Menumbuhkan dan mengembangkan rasa cinta kepada kekayaan budaya bangsa.
3. Mengampanyekan olahraga tradisional sebagai olahraga masyarakat dan menjadi media meningkatkan kebugaran, rekreasi, membangun karakter serta preatasi.
4. Menanamkan rasa kebersamaan antar sesama sebagai wujud persaudaraan.
5. Memberikan kesempatan generasi muda dalam berprestari dibidang olahraga tradisional.
6. Meningkatkan motivasi generasi muda dalam penguasaan bidang olahraga tradisional.
7. Memberikan kesempatan bagi generasi muda untuk mengenali ragam budaya dan adat istiadat dari berbagai daerah di Indonesia.
8. Menanamkan, menumbuhkan, melaksanakan dan menyebarluaskan prilaku menjunjung tinggi nilai-nilai luhur keolahragaan; saling menghormati, keunggulan, dan persahabatan.

E. HASIL YANG DIHARAPKAN

1. Terpelihara dan lestari olahraga tradisional sebagai kekayaan budaya bangsa.
2. Tumbuh dan berkembangnya rasa cinta kepada kekayaan budaya bangsa.
3. Terkampanyekan olahraga tradisional sebagai olahraga masyarakat dan memanfaatkan olahraga tradisional menjadi media meningkatkan kebugaran, rekreasi, membangun karakter serta prestasi.
4. Tertanam rasa kebersamaan antar sesama sebagai wujud persaudaraan.
5. Meningkatnya motivasi generasi muda dalam berprestasi dibidang olahraga tradisional.
6. Meningkatnya motivasi generasi muda dalam penguasaan bidang olahraga tradisional.
7. Terwujudnya generasi muda dengan perilaku yang menjunjung tinggi nilai-nilai luhur keolahragaan; saling menghormati, keunggulan, dan persahabatan.

F. WAKTU PELAKSANAAN

Sabtu, 30 November 2024

Pukul 07.30 WIB - Selesai

G. TEMPAT PELAKSANAAN

Vipassana Hotel

Jl. Kolonel Masturi No. 99, Sukajaya, Kec. Lembang, Kab, Lembang, Bandung, Jawa Barat

H. MEDIA PUBLIKASI

- Instagram : @Portinadkijkt
- Youtube : @Portina DKI Jakarta
- Tiktok : @portinadkijakart

I. Penutup

Demikianlah Pedoman Workshop Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Tahun 2024, Kami menyampaikan Terima kasih atas dukungan dari berbagai pihak semoga kegiatan ini berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Kami juga menerima saran serta kritik sebagai catatan dan evaluasi penyelenggara.

Jakarta, 20 November 2024

Ketua Portina DKI Jakarta

The image shows the official logo of Portina DKI Jakarta, which includes the text "Perseatuan PORTINA Pelasari Olahraga Tradisional Indonesia Provinsi DKI Jakarta". Overlaid on the logo is a handwritten signature in blue ink.

(Ihsan Hasani,M.Pd.)

PERATURAN TEKNIS

JENIS OLAHRAGA TRADISIONAL INDONESIA

A. KETAPEL

a. Deskripsi Umum

Ketapel adalah jenis olahraga tradisional dengan menggunakan alat berupabatang kayu dengan cagak menyerupai huruf 'V', cagak tersebut diberi tali karet dan sebuah bahan kulit sebagai media menjepit peluru ketapel.

b. Perlengkapan.

1. Ketapel/Frame

Bahan dari kayu, jenis Ketapel / Frame menggunakan dua jenis yaitu OverThe Top (OTT) dan Through The Fork (TTF). Dengan ketentuan Tinggi 10-13 cm, Lebar 6-10 cm.

2. Karet / Bandset / Rubberband Latex Flatband.

Jenis karet / bandset terbagi menjadi 3 yaitu Flatband, Tupper, Tubular.

3. Peluru/Ammo

Olahraga ketapel saat ini menggunakan peluru / ammo yang terbuat dari bola baja atau steelball, menggunakan ukuran berdiameter 8 mm

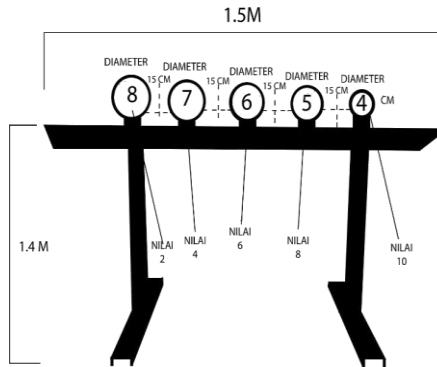
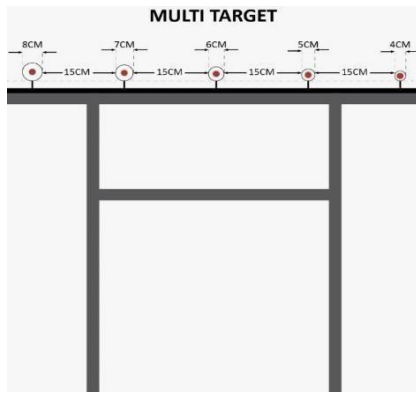
4. Nomor Lomba

Nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga ketapel adalah nomor lomba Multi Target. Dalam nomor lomba multi target menggunakan 5 target berbentuk lingkaran yang ukurannya berbeda-beda

5. Target

Ukuran diantaranya berdiameter 8 cm, 7 cm, 6 cm, 5 cm, 4 cm
Dengan ketentuan nilai sebagai berikut :

- Point target ukuran 8 cm nilai 2
- Point target ukuran 7 cm nilai 4
- Point target ukuran 6 cm nilai 6
- Point target ukuran 5 cm nilai 8
- Point target ukuran 4 cm nilai 10



- **Tiang Target / Pole Target**

Ukuran tiang target dengan ketentuan

- Tinggi tiang 1,4 meter
- Lebar tiang 1,5 meter

6. Kategori Lomba yang dilombakan adalah beregu dengan jumlah pemain 5 orang.

7. Sistem Pertandingan adalah Sistem Rangking dengan akumulasi nilai tertinggi

8. Cara Bermain

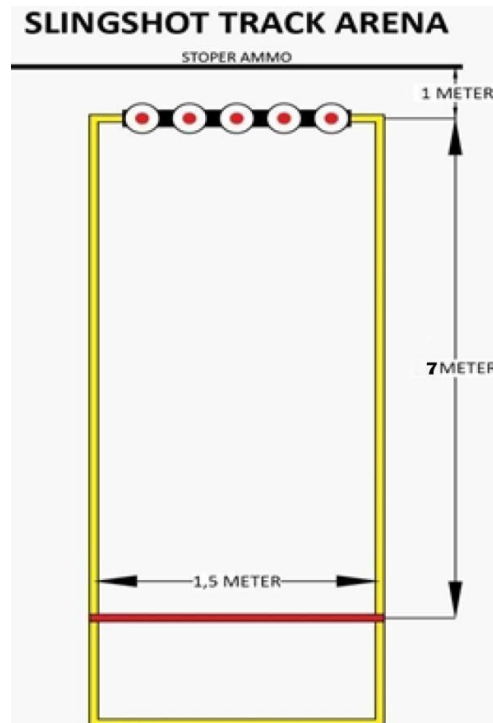
- Sebelum pertandingan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang di Petugas pertandingan.
- Peserta berkumpul di pemanggil Pemain.
- Peserta memasuki lintasan sesuai dengan panggilan dari pemanggil atlet dan berada di lintasan sesuai dengan bagan pertandingan.
- Pertandingan menggunakan sistim beregu 5 orang
- Sebelum pertandingan dimulai dalam seri, seluruh anggota regu dikumpulkan pada garis Menembak .Tentukan pemain 1 s.d 5, kemudian jelaskan aturan pertandingan.
- Peserta diperbolehkan membawa ketapel / frame cadangan sebagai pengganti ketika karet ketapel / frame utama terjadi kendala
- Menggunakan peluru / ammo 8 mm.

- h. Dalam satu tim terdiri dari 5 orang pemain dan setiap pemain memegang Peluru sebanyak 5 untuk di tembakkan ketarget.
- i. Pada saat pertandingan dimulai semua pemain sudah berada di depan sasaran dengan jarak target yang sudah di tentukan
- j. Tangan pemain yang memegang frame tidak boleh melewati garis merah
- k. Point dinyatakan sah apabila peluru/ammo mengenai target
- l. Lalu wasit memberikan aba-aba **Bersedia, Siap** dan membunyikan **Peluit**, ketika peluit dibunyikan setiap pemain melakukan tembakan selama 2 menit. Setelah 2 menit wasit meniup peluit kembali tanda tembakan sudah selesai.
- m. Jika waktu yang sudah ditentukan habis maka peluru/ammo yang tersisa tidak sah untuk ditembakkan ketarget
- n. Setelah semua selesai hasil perlombaan dilaporkan kemeja panitia untuk dihitung pemenang pertandingannya.
- o. Pemenang berdasarkan banyak nilai yang diperoleh dalam satu regu. nilai dihitung berdasarkan jumlah poin keseluruhan yang didapat dari 5 (lima) kali tembakan pada sasaran setiap satu orang pemain dalam satu tim. Hasil nilai tembakan dari satu orang setiap tim di tambahkan dengan pemain lain, hasil jumlah keseluruhan dari setiap tim sebagai nilai dari tim tersebut. Tim yang mendapatkan nilai terbanyak sebagai pemenang

9. Lintasan Ketapel / Slingshot Track Arena

Arena lintasan ketapel untuk satu lintasan peserta dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Jarak dari peserta ke target adalah 7 meter
- b. Lebar lintasan 1,5 meter



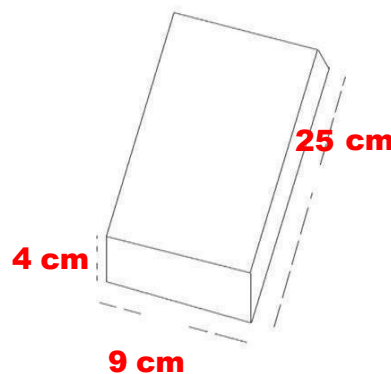
2. LARI BALOK

a. Deskripsi Umum

Olahraga lari balok merupakan olahraga permainan berupa adu kecepatan menempuh suatu jarak tertentu diatas empat buah balok kecil yang menyerupai batu bata, yang mana setiap habis melangkah pemain harus memindahkan balok yang dibelakangnya ke depan sebagai tempat berpijak dan begitu sampai ke garis akhir (finish). Dalam olahraga permainan lari balok menuntut pemainnya untuk lincah dan koordinasi gerak.

b. Perlengkapan

- Penggunaan alat (lari balok), ukuran Panjang 25 cm, lebar 9 cm Tinggi 4 cm



c. Sistem Pertandingan menggunakan Sistem gugur (race).

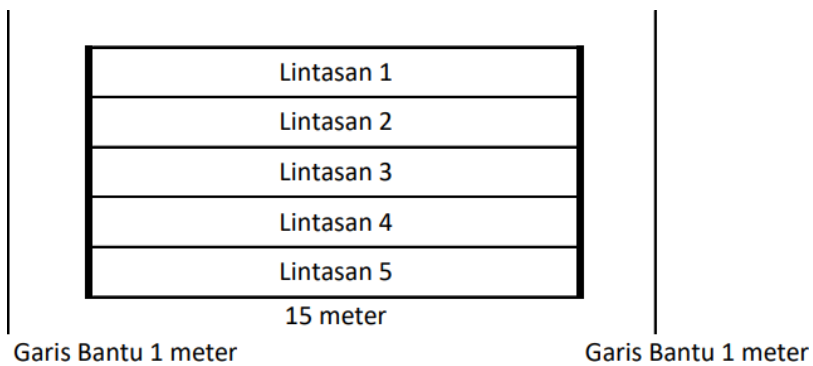
d. Cara Bermain

- Sebelum perlombaan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang di petugas perlombaan.
- Peserta berkumpul di pemanggil Pemain.
- Peserta memasuki lintasan sesuai dengan panggilan dari pemanggil atlet dan berada di lintasan sesuai dengan bagan perlombaan.
- Perlombaan menggunakan sistim beregu 4 (empat) orang dengan cara estafet 15 meter x 4.

- Sebelum perlombaan dimulai dalam seri, seluruh anggota regu dikumpulkan pada garis start. Tentukan pemain 1 sampai dengan 4.
- Sebelum aba-aba dimulai, pemain ke 2 diminta untuk berada di belakang garis balikan. Pemain ke 3 berada dibelakang pemain 1. Pemain ke 4 berada di belakang pemain 2.
- Aba-aba perlombaan oleh wasit/juri start adalah :“ **Bersedia, Siap, Ya** “ sebelum dilakukan aba-aba semua pemain yang berada di garis start berada di belakang balok
- Pada aba-aba “ **Bersedia** “ : pemain pertama berjalan dan kedua kaki menaiki balok dengan posisi berdiri.
- Pada aba-aba “ **Siap** “ : peserta melakukannya dengan teknik jongkok dengan kaki berada diatas balok dan kedua tangan memegang balok bersiap untuk melakukan lari.
- Pada aba-aba “ **Ya** “ : pemain pertama memulai perlombaan dengan cara berlari diatas balok tanpa kaki terjatuh ke tanah; Pengganti “ Ya “ dapat dilakukan dengan suara **peluit**.
- Pemain 1 harus berlari diatas balok sampai dibelakang garis balikan dan menyerahkan balok pada pemain ke 2;
- Pemain ke 2 harus berlari diatas balok sampai dibelakang garis start dan menyerahkan kepada pemain ke 3;
- Pemain ke 3 berlari diatas balok sampai dibelakang garis balikan dan menyerahkan balok kepada pemain ke 4.
- Pemain ke empat berlari diatas balok sampai belakang garis Finish.
- Regu dinyatakan gugur apabila salah satu pemain:
 - Pada salah satu kaki atau kedua kaki menginjak/menyentuh tanah dalam lintasan.
 - Salah satu balok atau lebih dari pemain tidak keluar dari lintasan pada saat pertukaran pemain atau seluruh balok tidak keluar dari lintasan pada saat garis finish.
 - Dengan sengaja mengganggu peserta / atlet lain maka dinyatakan pelanggaran dan tim tersebut diskualifikasi, Pemain yang terganggu jalannya oleh pemain lain, boleh melanjutkan permainannya
 - Menginjak lintasan atau keluar dari lintasanya.

- 2 (dua) regu yang telah sampai terlebih dahulu dari regu lainnya, berhak mengikuti seri/babak berikutnya tetapi di sesuaikan bagan pertandingannya.
- Penentuan Pemenang
- Pemenang ditentukan berdasarkan peserta / pemain yang temnya paling dahulu mencapai garis finish (dengan ketentuan keempat balok telah melewati garis finish).

e. Gambar Lapangan



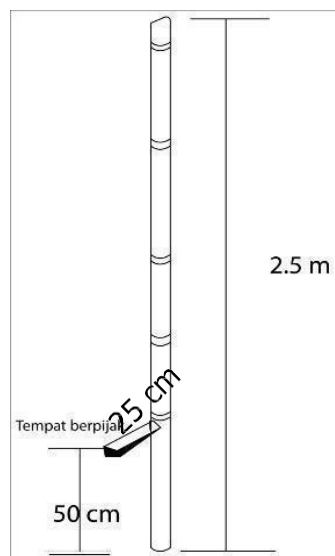
3. EGRANG

a. Deskripsi Umum

Egrang adalah olahraga tradisional yang menggunakan bambu sebagai pijakan berdiri pemainnya. Alatnya disebut egrang. Olahraga ini mengandalkan kemampuan keseimbangan saat berpijak di egrang.

b. Perlengkapan

Perlengkapan utama adalah egrang yang terbuat dari bambu. Dengan ukuran sebagai berikut:



c. Sistem Pertandingan

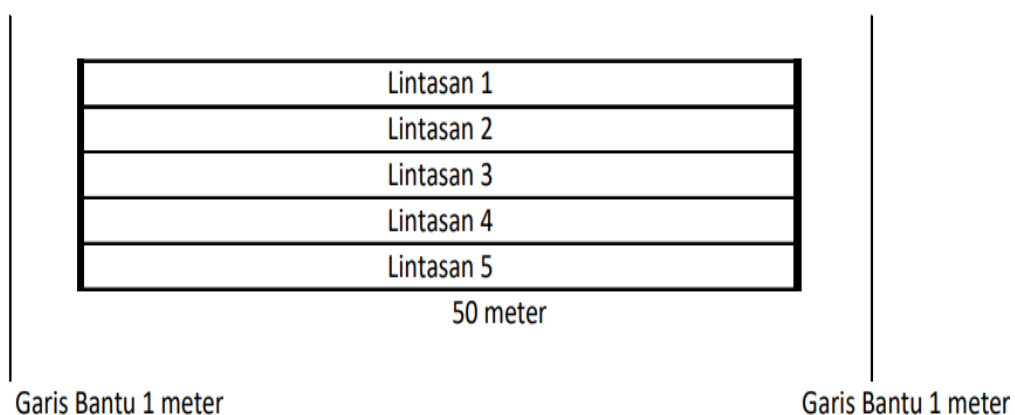
Sistem gugur (race).

d. Cara Bermain

- Sebelum perlombaan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang dipetugas Perlombaan.
- Peserta berkumpul di pemanggil Pemain.
- Peserta memasuki lintasan sesuai dengan panggilan dari pemanggil atlet dan berada di lintasan sesuai dengan bagan perlombaan.
- Perlombaan menggunakan sistim beregu terdiri 4 orang dengan masing- masing menepuh jarak 50 meter secara estafet.
- Aba-aba perlombaan oleh wasit/juri start adalah :“ **Bersedia, Siap, Ya** “ sebelum dilakukan aba-aba semua pemain memegang egrang berada 1 (satu) meter dari garis start.

- Pada aba-aba “ **Bersedia** “ : Kedua tangan memegang kedua egrang memajukan egrang mendekat ke garis start dan kedua kaki belum menaiki egrang.
- Pada aba-aba “ **Siap** “ : satu kaki (kanan atau kiri) diatas tempat berpijak.
- Pada aba-aba “ **Ya** “ : pemain memulai perlombaan dengan cara berlari; (Pengganti “Ya “ dapat dilakukan dengan suara **peluit**).
- Pemain harus berlari diatas egrang sampai melewati garis Finish
- Peserta dinyatakan gugur apabila pemain :
 - Salah satu kaki atau kedua kaki menginjak/menyentuh tanah
 - Salah satu egrang dari pemain tidak keluar dari garis batas lintasan atau seluruh egrang tidak keluar dari lintasan pada saat garis finish.
 - Dengan sengaja mengganggu peserta / atlet lain maka dinyatakan pelanggaran dan pemain tersebut diskualifikasi, Pemain yang terganggu jalannya oleh pemain lain, boleh melanjutkan permainannya
 - Menginjak lintasan atau keluar dari lintasanya.
- Regu/ tim dinyatakan gugur apabila salahsatu anggotanya melakukan kelasalahan diatas.
- Pemenang ditentukan berdasarkan peserta / pemain paling dahulu mencapai garis finish. (dengan ketentuan pemain dan egrangnya telah melewati garis finish).

e. Gambar Lapangan

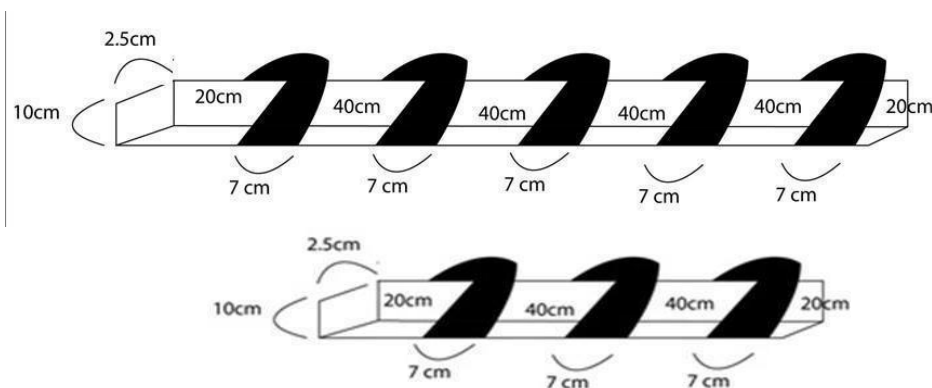


4. TEROMPAH PANJANG

a. Deskripsi Umum

Terompah panjang adalah permainan olahraga tradisional yang mempergunakan kayu panjang dengan ukuran tertentu sebagai alat mengadu kecepatan dengan menempuh jarak yang telah ditentukan

b. Perlengkapan



c. Sistem Pertandingan

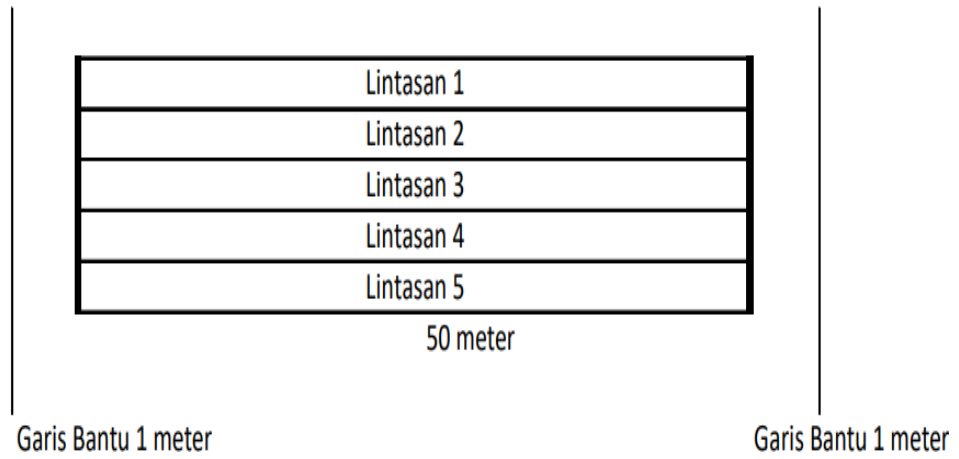
Sistem gugur (race).

d. Cara Bermain Beregu 5orang dan Beregu 3orang

- Seluruh peserta dikelompokkan atau dibagi dalam seri. Setiap seri maksimal 5 regu sesuai dengan jumlah lintasan (d disesuaikan dengan jumlah regu peserta).
- Selanjutnya diadakan undian untuk menentukan lintasan masing-masing regu, dan untuk menentukan urutan pemberangkatan dalam perlombaan. Undian sebaiknya dilakukan pada Technical Meeting.
- Sebelum perlombaan dimulai, semua peserta dari masing-masing regu berdiri di samping kiri terompahnya. Ujung depan terompah diposisikan dibelakang garis start.
- Aba-aba dalam perlombaan diberikan oleh juri pemberangkatan adalah : “ **bersedia.... , siap. .. , ya** “ (peluit dibunyikan atau bendera dikibarkan).

- 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. para peserta wajib memakai sepatu olahraga.
- Aba-aba “ siap “ peserta konsentrasi untuk melakukan jalan.
- 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.
- Pada saat berjalan, petugas lintasan berada di kanan dan kiri luar garis
- lintasan peserta dengan mengangkat bendera warna hijau sebagai tanda peserta berhasil melewati garis hakim garis pertama dan melanjutkan ke 50 meter pertama. Jika peserta kakinya keluar dari terompah dan menginjak tanah dinyatakan diskualifikasi , dengan mengangkat bendera merah keatas.
- Regu dianggap sah, apabila peserta terompah ujung bagian belakang melewati garis finish dengan tidak ada kesalahan selama dalam perjalanan.
- 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.

e. Gambar Lapangan



5. HADANG

a. Deskripsi Umum

Hadang merupakan olahraga tradisional yang dilakukan dilapangan berkotak. Hadang dengan nama bermacam-macam sesuai daerah, seperti gobak sodor, gala asin, cakbur, atau margala menjadi olahraga yang digemari para remaja. Olahraga ini penuh gerak atraktif pemain untuk berupaya lolos dari hadangan lawan yang menjaga di garis-garis kotak menuju daerah belakang dan Kembali ke depan.

b. Perlengkapan

Matras lapangan/ lapangan rumput berukuran Panjang 15 meter dan lebar 9 meter. Dibagi 6 petak masing-masing 4,5 x 5 meter.

c. Sistem Pertandingan

Sistem gugur.

d. Jalannya pertandingan.

Sebelum permainan dimulai diadakan undian regu, yang menang bisa memilih sebagai penyerang atau penjaga. Regu penjaga menempati garis jaganya masing-masing dengan kedua kaki berada di atas garis, sedangkan regu penyerang siap untuk masuk. Permainan di mulai setelah wasit membunyikan peluit. Penyerang berusaha melewati garis di depannya dengan menghindaritangkapan, atau sentuhan dari penjaga.

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.

Kaki penyerang tidak boleh keluar dari garis samping kiri atau kanan. Jika salah satu kaki penyerang keluar dari garis tersebut dinyatakan mati, tetapi di perbolehkan bila anggota tubuh lainnya yang keluar di atas garis samping itu pun bila tidak jatuh anggota badannya keluar dari garis maka tetap mati.

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.

Penyerang yang telah dinyatakan salah atau mati oleh wasit, maka permainan harus dihentikan, penyerang menjadi penjaga. Penjaga berusaha menangkap/menyentuh penyerang dengan tangan terbuka dan jari-jari tangan tidak boleh mengepal, dalam posisi kedua kaki berpijak di atas garis.

- ☐ Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis jaganya.
- ☐ Penjaga tidak boleh menyentuh/menangkap penyerang dalam posisi badan menghadap ke depan, sedangkan telapak tangannya menghadap ke belakang.
- ☐
- ☐ Penjaga dapat menyentuh penyerang dengan menjatuhkan badan dengan posisi kedua kaki di atas garis.
- ☐ Penjaga dinyatakan sah menyentuh/menangkap penyerang yang telah melewati garis dalam satu lintasan kejaran penjaga.
- ☐ Penjaga garis tengah atau sodor sentuhan/tangkapannya sah hanya berlaku pada garis awal sampai garis belakang.
- ☐ Penggantian pemain diadakan pada saat permainan berhenti istirahat, time out. Tiap regu diberikan paling banyak 3 kali penggantian pemain selama pertandingan.
- ☐
- ☐ Penggantian regu penyerang menjadi regu penjaga atau sebaliknya ditentukan oleh wasit dengan membunyikan peluit setelah :
 - Penjaga menyentuh/menangkap penyerang;
 - Kaki penyerang keluar dari garis samping kiri atau kanan;
 - Penyerang berbalik masuk petak di belakang yang telah dilaluinya;
 - Penyerang yang telah menginjak garis di depannya dan menarik kembali kakinya;
 - Tidak ada perubahan posisi dari penyerang pada petak di depannya selama 2 (dua) menit bila lama pertandingannya 15 x 2 maka kunciannya adalah 1 menit.
- ☐ Pada saat babak pertama selesai maka posisi tim yang saat itu menyerang akan melakukan penyerangan kembali dengan posisi yang sama terakhir babak pertama selesai, yang dicatat oleh wasit
- ☐ Istirahat: Apabila permainan telah berjalan 15 menit wasit membunyikan peluit tanda istirahat. Permainan babak ke dua dilanjutkan, posisi pemain kembali ke awal pertandingan. Waktu istirahat 5 (lima) menit.

e. Pelanggaran dan Hukuman.

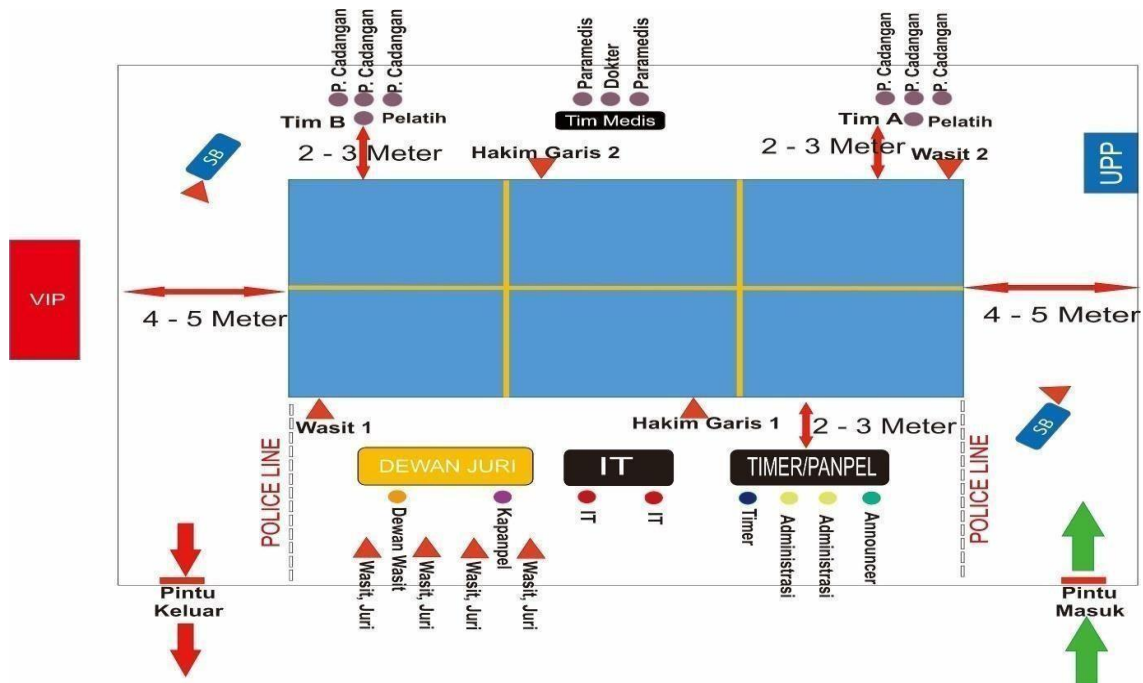
1. Bagi penjaga apabila :

- Menyentuh/menangkap penyerang dengan tangan di kepala atau meninju penyerang;
- Mendorong penyerang dengan sengaja;
- Menyerang wasit dan membuat keributan;

2. Bagi penyerang apabila :

- Mengait kaki penjaga;
- Mengganggu penjaga yang telah di lalui;
- Menyerang dan membuat keributan.
- Apabila penjaga atau penyerang melakukan pelanggaran, permainan dihentikan dan yang melakukan pelanggaran diperingatkan dan diberikan kartu kuning ke 1. Jika masih melakukan pelanggaran berikutnya diberi kartu kuning ke 2, dan jika masih melakukan pelanggaran lagi maka diberikan kartu merah dan dikeluarkan dari arena pertandingan, diganti dengan pemain cadangan.

a. Gambar Lapangan



6. SUMPITAN

Sumpitan merupakan olahraga tradisional dengan menggunakan alat sumpit dan anak sumpitan. Sumpitan dikenal sebagai alat berburu yang digunakan untuk memburu binatang di hutan. Batang sumpit terdapat lubang memanjang untuk jalannya anak sumpit. Anak sumpit ditembakkan ke arah sasaran dengan cara meniup sekuat-kuatnya anak sumpit yang ada di pangkal sumpit.



a. Perlengkapan

- Sumpitan Terbuat dari kayu, bambu, peralon atau logam (besi Stainles atau aluminium) dan panjang 150 - 250 cm.
- Damak/ anak sumpit 15 s.d 25 cm.
- Target sumpit sasarannya berdiameter 60 cm dengan penghitungan point 1-10 dalam setiap lingkarannya. Lingkaran terbesar mendapatkan point 1 (satu) dan paling terkecil mendapatkan point 10 (sepuluh).



b. Sistem Pertandingan
Sistem Rangking.

c. Cara Bermain

Kategori Beregu:

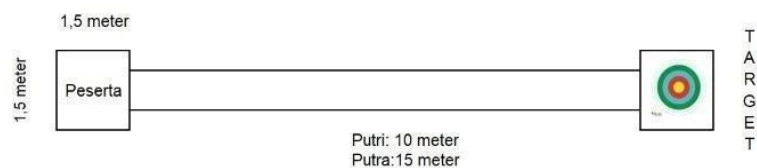
- Sebelum perlombaan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang di petugas Perlombaan.
- Peserta berkumpul di pemanggil Pemain.
- Peserta memasuki lintasan sesuai dengan panggilan dari pemanggil atlet dan berada di lintasan sesuai dengan bagan perlombaan.
- Perlombaan menggunakan sistem beregu 5 (Tiga) orang dengan cara Bergantian.
- Sebelum perlombaan dimulai dalam seri, seluruh anggota regu dikumpulkan pada garis menyempit .Tentukan pemain 1 s.d 5, kemudian jelaskan aturan perlombaan.
- Dalam satu tim terdiri dari 5 orang pemain dan setiap pemain memegang damak sebanyak 5 damak untuk di tembakkan ketarget.
- Pada saat pertandingan dimulai semua pemain sudah berada di depan sasaran dengan jarak target yang sudah di tentukan
- Lalu wasit memberikan aba-aba **bersedia, siap** dan membunyikan **peluit**, ketika peluit dibunyikan setiap pemain melakukan tembakan selama 2 menit. Setelah 2 menit wasit meniup peluit kembali tanda tembakan sudah selesai. Dan dilanjutkan pada Pemain berikutnya
- Pemain pertama melakukan tembakan 5 damak selama 2 menit, setelah selesai maka juri lintasan dan pencatat nilai serta pemain menuju target sasaran untuk menghitung jumlah skor yang didapat.
- Pemain kedua melakukan tembakan 5 damak selama 2 menit, setelah selesai maka juri lintasan dan pencatat nilai serta pemain menuju target sasaran untuk menghitung jumlah skor yang didapat.

- Pemain ketiga melakukan tembakan 5 damak selama 2 menit, setelah selesai maka juri lintasan dan pencatat nilai serta pemain menuju target sasaran untuk menghitung jumlah skor yang didapat.
- Setelah semua selesai hasil perlombaan dilaporkan kepada panitia untuk di hitung pemenang pertandingannya.

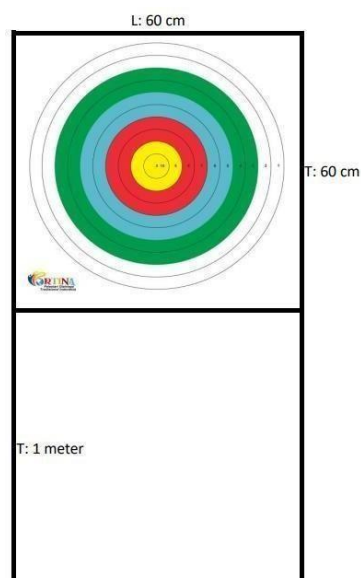
• Penentuan Pemenang

Banyak anak sumpitan yang digunakan dalam satu orang adalah 5 (lima) buah. Jadi nilai dihitung berdasarkan jumlah poin keseluruhan yang didapat dari 5 (tiga) orang dalam 1 tim. Hasil jumlah keseluruhan dari setiap tim keluar sebagai nilai/poin dari tim tersebut. Tim yang mendapatkan nilai terbanyak keluar sebagai pemenang.

d. Gambar Lapangan



Target/Sasaran Sumpitan



7. TARIK TAMBANG

a. Deskripsi Umum

Permainan ini menggunakan media tambang besar. Tambang tersebut di bentangkan dan dimainkan oleh 2 kelompok yang sama jumlahnya dengan cara di tarik. Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang berhasil menarik tambang tersebut hingga lawan tidak bisa menahannya.

b. Perlengkapan

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



c. Sistem Pertandingan

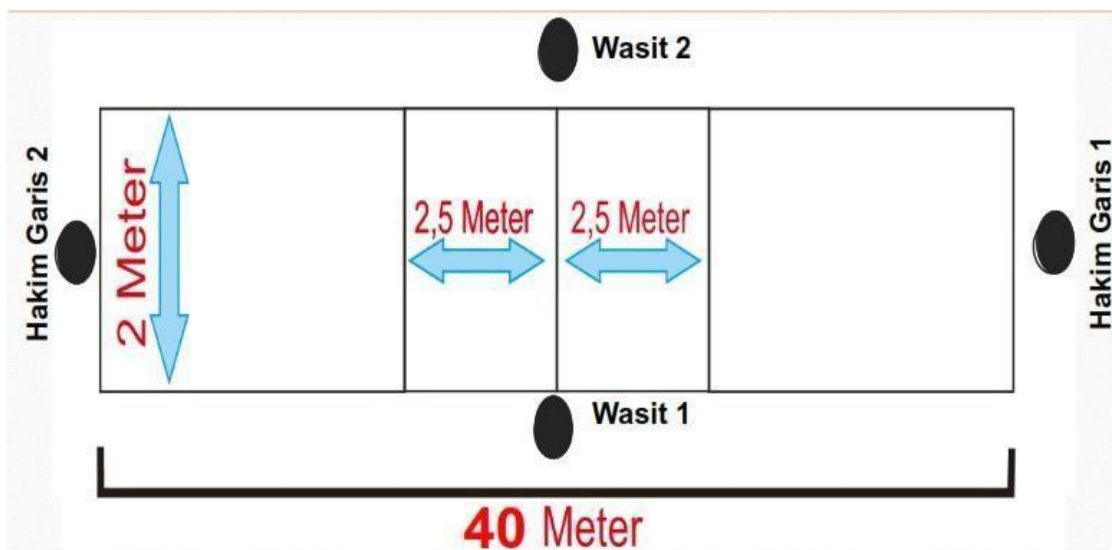
Sistem gugur.

d. Cara Bermain

- Undian dapat diadakan sebelum hari pertandingan pada saat pertemuan teknis.
- Peserta terlebih dahulu melakukan menimbangan, dengan ketentuan Tingkat SD/ MI berat Maksimal 500Kg/ Team dan Tingkat SMP/MTs Berat Maksimal 600Kg/Team, 1 Team Terdiri dari 10orang.
- Sebelum bertanding lapangan harus dikosongkan setelah ada panggilan dari panitia. Wasit pertandingan memanggil pimpinan regumasing-masing untuk menentukan tempat.
- 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 selesai.

- Wasit memberikan aba-aba "bersedia", seluruh pemain mengangkat kedua tangan ke atas, kemudian pada aba-aba "siap", peserta memegang dan mengangkat tali tanpa melakukan tarikan serta konsentrasi untuk mendengar aba-aba berikutnya. Jika wasit sudah memberikan aba-aba "ya" kedua regu diperbolehkan melakukan tarikan. Kedua regu saling menarik tambang dan saling berusaha membuat tanda merah dari pertengahan tali dapat ditarik dari garis batas. Jika salah satu regu dapat menarik melewati garis batas, maka diadakan pemindahan tempat. Kemudian dilakukan tarikan lagi dan jika terjadi seri maka sebelum tarikan ketiga diadakan lagi undian untuk memilih tempat setelah lebih dulu istirahat.
- Peserta dianggap gugur apabila :
 - Salah satu peserta menahan/menarik tambang dengan cara menjatuhkan badan ke tanah/pasir
 - Salah satu kaki atau kedua kaki peserta berada diluar garis arena pertandingan.

e. Gambar Lapangan



8. DAGONGAN

a. Deskripsi Umum

Dagongan adalah olahraga tradisional yang mempergunakan bambu dengan ukuran tertentu sebagai alat mengadu kekuatan untuk saling mendorong antara regu yang satu dengan regu yang lain, sedangkan untuk permainan dagongan, kedua regu saling mendorong sekuat tenaga untuk mencari kemenangan

b. Perlengkapan

Bambu 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 10 cm – 15 cm



c. Sistem Pertandingan

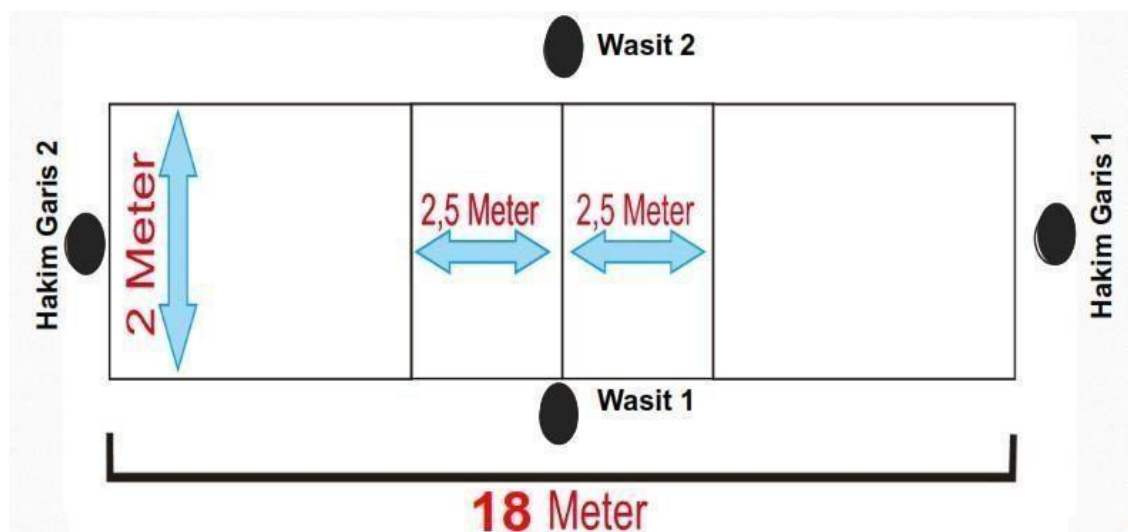
Sistem gugur.

d. Cara Bermain

- Sebelum permainan dimulai, wasit memanggil kedua kapten regu untuk melakukan undian (tos);
- Kedua hakim garis menghitung jumlah pemain, dan memeriksa silang dari kedua regu, selanjutnya melaporkan ke pencatat nilai dan wasit;
- Dalam melakukan dorongan, bambu berada dan sejajar di dada,
- Pemain paling belakang tidak diperbolehkan menahan ujung bambu pada dadanya.
- 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 mendorongkan 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.

- 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.
- 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.

e. Gambar Lapangan



9. GASING

a. Deskripsi Umum

Gasing merupakan olahraga tradisional dengan menggunakan gasing yang bisa berputar pada poros dan berkesetimbangan pada suatu titik. Gasing merupakan mainan tertua yang ditemukan di berbagai situs arkeologi dan masih bisa dikenali.

Sebagian besar gasing dibuat dari kayu, walaupun sering dibuat dari plastik, atau bahan-bahan lain. Kayu diukir dan dibentuk hingga menjadi bagian badan gasing. Tali gasing umumnya dibuat dari nilon, sedangkan tali gasing tradisional dibuat dari kulit pohon. Panjang tali gasing berbeda-beda bergantung pada panjang lengan orang yang memainkan.

b. Perlengkapan

- Gasing berbentuk berembang atau jantung
- Ukuran gasing putar lingkaran pinggang atau badan antara 26-36 cm (tidak boleh lebih walaupun 1 mm)
- Berat gasing maksimal 650 gram. (tidak boleh lebih walaupun 1 gram)
- Gasing putar terbuat dari kayu, boleh memakai pemberat.



c. Sistem Pertandingan

Sistem Rangking.

d. Cara Bermain

- Sebelum perlombaan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang di petugas Perlombaan.
- Peserta berkumpul di pemanggil Pemain.
- Peserta memasuki lapangan pertandingan sesuai dengan panggilan dari pemanggil atlet.
- Setiap pemain memegang gasing dipegang di tangan kiri, sedangkan tangan kanan memegang tali, atau sebaliknya (bebas).

- Lilitkan tali pada gasing, mulai dari bagian paksi sampai bagian badan gasin, lilit kuat sambil berputar.
- Lalu wasit memberikan aba-aba **bersedia, siap** dan membunyikan **peluit**, ketika peluit dibunyikan setiap pemain melemparkan gasing ke lapangan pertandingan.
- Gasing di nilai dari durasi waktu yang diperoleh dengan lama berputarnya diatas lapangan pertandingan.
- Setelah semua selesai hasil perlombaan dilaporkan kemeja panitia untuk di hitung pemenang pertandingannya.
- Penentuan Pemenang

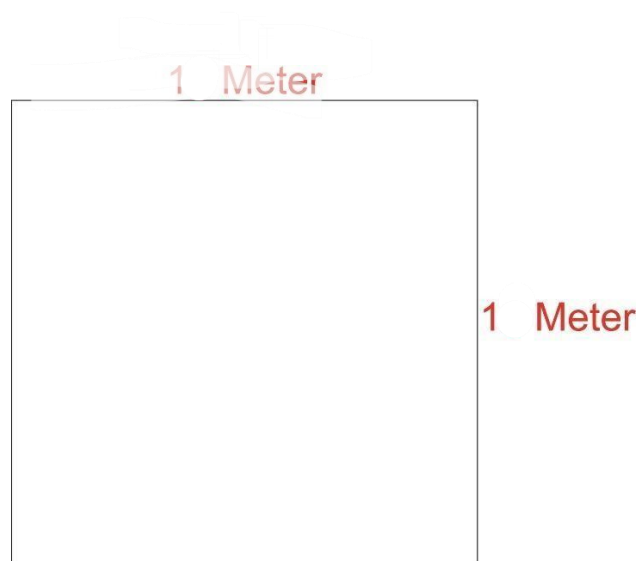
Pemenang di dasarkan kepada gasing yang paling lama berputar diatas lapangan pertandingan.

- Jika pada waktu penentuan peringkat pemenang untuk babak kualifikasi atau final ada yang memiliki waktu yang sama, maka akan diadakan pertandingan ulang untuk menentukan pemenangnya.

e. Arena Perlombaan Gasing

- Ukuran lapangan 1 x 1 meter
- Lantai perlombaan dilapisi dengan papan triplek ukuran 6 mm.

f. Gambar Lapangan



10. BOLA GEBOK :

1. Deskripsi

Permainan anak-anak khas Betawi yang dimainkan di lapangan yang terdiri dari tiga sampai lima orang dan seorang wasit. Jenis permainan ini dikenal akrab oleh anak-anak di daerah Ciracas, Pasar Rebo, Jakarta Timur. Kata "gebok" dapat diartikan sebagai "menimpuk". Sesuai dengan namanya, dalam permainan ini si pemain akan melempar bola sekeras-kerasnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan bersama. Permainan ini mempergunakan bola untuk menggebok yang dibuat dari bahan daun atau pelepah pisang kering yang digulung-gulung sebesar bola kasti, dan atau bisa dimodifikasi. Agar bola ini tidak mudah hancur, maka diikat dengan seutas tali dari bahan pelepah pisang.

2. Cara Bermain

- a. Dimainkan di lapangan berbentuk bulat dengan diameter kurang lebih 7-9 meter atau dikondisikan sesuai tempat dan kesepakatan, dengan bulatan kecil ditengah ukuran menyesuaikan target yang di susun sebagai sasaran sebagai awal mulai permainan.
- b. Dimainkan secara beregu berjumlah tiga sampai lima orang dan seorang wasit sekaligus pencatat poin atau nilai.
- c. Setelah diundi, regu pemain diberi kesempatan untuk tiap pemain melempar atau menggebok bola ke target sasaran yang berada di tengah lingkaran satu kali lemparan, jika semua pemain gagal menggebok sasaran maka terjadi pergantian menjadi regu penjaga, dan begitu seterusnya.
- d. Jika dalam kesempatan melempar target salah satu orang regu pemain berhasil merobohkan target, maka dengan segera dan secepatnya seluruh anggota regu penjaga berusaha menyusun target, untuk dapat mengakhiri dan mendapatkan poin 1 poin.
- e. Pada saat regu jaga berusaha menyusun target, regu pemain berupaya untuk menggebok salah satu dari regu pemain sebelum berhasil menyusun target, gebokan dinyatakan sah jika mengenai sebagian tubuh yaitu pinggang sampai kaki, termasuk tangan.
- f. Ketika regu jaga terkena gebokan sebelum mampu menyusun semua target kembali utuh, maka regu pemain akan mendapatkan 1 poin, dan melanjutkan permainan dari awal.
- g. Permainan ini dimainkan berdasarkan kesepakatan berapa babak atau dengan menggunakan durasi waktu tiap babak 10 menit,
- h. Wasit mengamati dan memutuskan apakah gebokan penjaga sah atau tidak, dan mencatat perolehan poin, serta mengatur waktu permainan sesuai kesepakatan.

3. Alat, bahan dan lapangan

Bahan yang dibuat menyerupai bola dan tidak berbahaya atau membahayakan.

- Target sasaran bisa terbuat dari potongan bambu, kayu atau kaleng berdiameter sekitar 7-10 centimeter.
- Bahan yang digunakan adalah daun pisang kering atau batang yang digulung menjadi bola, dan atau bahan yang lain yang bisa dibentuk menjadi bola.
- Gulungan berbentuk bola tersebut kemudian diikat dengan tali.
- Lapangan diseting berukuran diameter 7-10 meter atau sesuai situasi dan kondisi serta kebutuhan.



Gambar 1. Ilustrasi bermain bola gebok



Gambar 2. Ilustrasi permainan bola gebok