



Abad
Jakarta
Kota Global
& Berbudaya

PEDOMAN

KEJUARAAN OLAHRAGA TRADISIONAL HUT DKI JAKARTA KE 499 TAHUN 2026

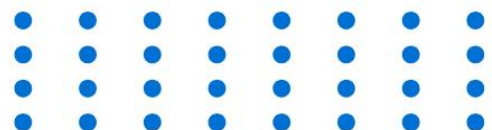


www.portinadkijakarta.id

Portina DKI Jakarta

Portinadkijkt

Portinadkijakarta



KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya sehingga Panduan Kejuaraan Olahraga Tradisional dalam rangka menyambut HUT Kota Jakarta ke-499 ini dapat tersusun. Memasuki usia yang hampir mencapai lima abad, Jakarta terus bertransformasi menjadi kota global yang modern, namun tetap memiliki kewajiban menjaga akar budaya bangsa. Kejuaraan ini hadir bukan sekadar sebagai ajang kompetisi fisik, melainkan sebagai selebrasi identitas dan penghormatan terhadap warisan leluhur yang telah membentuk karakter masyarakat Betawi dan warga Jakarta pada umumnya.

Penyelenggaraan kejuaraan ini bertujuan untuk membangkitkan kembali minat generasi muda terhadap kekayaan olahraga tradisional seperti egrang, terompah panjang, hingga silat tradisi di tengah gempuran era digital. Melalui semangat "Jakarta Kota Global, Budaya Tetap Kekal", kita ingin memastikan bahwa nilai-nilai sportivitas, gotong royong, dan kegembiraan yang terkandung dalam permainan rakyat tetap hidup dan relevan. Kami berharap panduan ini dapat menjadi acuan teknis yang solid bagi seluruh atlet, pelatih, dan panitia agar kompetisi berjalan dengan jujur, aman, dan penuh rasa persaudaraan.

Akhir kata, kami menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyukseskan perayaan HUT ke-499 ini. Semoga momentum ini menjadi pemantik semangat bagi kita semua untuk terus melestarikan olahraga tradisional sebagai bagian tak terpisahkan dari denyut nadi Jakarta. Selamat bertanding, tunjukkan kemampuan terbaik, dan mari kita jadikan hari jadi kota tercinta ini sebagai momentum untuk mempererat persatuan serta melestarikan warisan budaya Indonesia.

Jakarta, 20 Mei 2026

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	3
PEDOMAN KEJUARAAN OLAHRAGA TRADISIONAL	4
HUT DKI JAKARTA KE 499 TAHUN 2026	4
A. PENDAHULUAN	4
B. JENIS OLAHRAGA.....	4
C. PELAKSANAAN	4
D. KETENTUAN PESERTA.....	5
E. KETENTUAN PENDAMPING/ PELATIH	5
F. KETENTUAN KHUSUS.....	5
G. PENENTUAN JUARA UMUM	6
H. PERATURAN-PERATURAN LOMBA.....	7
1. LARI BALOK.....	7
2. EGRANG.....	10
3. TEROMPAH.....	12
4. SUMPITAN.....	15
PENUTUP	18

PEDOMAN KEJUARAAN OLAHRAGA TRADISIONAL HUT DKI JAKARTA KE 499 TAHUN 2026

A. PENDAHULUAN

Peraturan kejuaraan olahraga tradisional HUT DKI Jakarta ke-299 Tahun 2026, menyesuaikan peraturan olahraga tradisional yang berlaku saat ini dan disahkan oleh Persatuan Pelestari Olahraga Tradisional Indonesia (PORTINA).

B. JENIS OLAHRAGA

Jenis olahraga yang di lombakan adalah Terompah Panjang, Terompah Pendek, Egrang, Sumpitan, dan Lari Balok. Jenis olahraga ini akan diikuti oleh peserta dengan ketentuan jenjang sebagai berikut:

No	Jenjang	Umur	Jenis Olahraga	Kategori	Jumlah Peserta			Instruktur
					Putra	Putri	Jumlah	
1	SD/MI	Anak (8 Tahun - 12 Tahun)	Terompah Pendek	Beregu Campuran	3	3	6	1
2			Lari Balok	Beregu Campuran	2	2	4	1
3			Egrang	Beregu Campuran	2	2	4	1
4	SMP/MTs, SMA/SMK Sederajat	Remaja (13 Tahun - 19 Tahun)	Terompah Panjang	Beregu Campuran	5	5	10	1
5			Egrang	Beregu Campuran	2	2	4	1
6			Sumpitan	Beregu Campuran	2	2	4	1
Total Peserta								6

C. PELAKSANAAN

Hari : Sabtu
 Tanggal : 27 Juni 2026
 Tempat : GOR Ciracas, Jakarta Timur
 Waktu : Pukul 07.00 WIB – Selesai

TECHNICAL MEETING

Hari : Rabu
 Tanggal : 24 Juni 2026
 Tempat : Zoom Meeting (Online)
 Waktu : Pukul 13.00 WIB – Selesai

D. KETENTUAN PESERTA

1. Peserta merupakan utusan dari sekolah di lingkungan DKI Jakarta melalui surat tugas.
2. Peserta terdaftar di kepanitiaan Portina Wilayah Kota DKI Jakarta.
3. Peserta sehat jasmani dan rohani.
4. Peserta berlomba sesuai jenis lombanya dengan jenjang
5. Peserta membawa perlengkapan lomba pribadi.
6. Peserta wajib menaati ketentuan dan peraturan lomba.
7. Peserta wajib menjaga keamanan dan kenyamanan dalam lomba.
8. Setiap peserta hanya boleh menjadi peserta dari satu jenis olahraga tradisional yang dilombakan, tidak dibenarkan peserta mengikuti lebih dari satu pertandingan/ lomba dari jenis olahraga yang dipertandingkan.
9. Setiap Peserta wajib menghormati keputusan wasit/ juri, karena keputusan wasit/ juri adalah mutlak.

E. KETENTUAN PENDAMPING/ PELATIH

1. Pendamping/ Instruktur bersertifikat Portina DKI Jakarta.
2. Pendamping/ Instruktur sehat jasmani dan rohani.
3. Pendamping/ Instruktur wajib menaati ketentuan dan peraturan lomba.
4. Pendamping/ Instruktur wajib menjaga keamanan dan kenyamanan dalam lomba.
5. Setiap Pendamping/ Instruktur wajib menghormati keputusan wasit/ juri, karena keputusan wasit/ juri adalah mutlak.

F. KETENTUAN KHUSUS

1. Peserta menggunakan pakaian olahraga lengkap.
2. Untuk jenis olahraga egrang tidak bersepatu.
3. Untuk jenis olahraga terompah panjang, Terompah Pendek, lari balok, dan sumpitan, diwajibkan menggunakan sepatu.
4. Peserta wajib melaksanakan pemanasan sebelum lomba.
5. Peserta bersama kontingen wajib mengantisipasi penanganan cepat jika terjadi cedera dengan membawa perlengkapan P3K.

6. Peserta wajib mentaati peraturan pertandingan.
7. Keputusan wasit/ juri adalah mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.
8. Penandatanganan berita acara pemenang adalah panitia yang bertugas sebagai Delegasi Teknis (*Technical Delegate*) Manager Kompetisi (*Competition Manager*) Manager Arena (*Venue Manager*)

G. PENENTUAN JUARA UMUM

Kontingen yang mendapatkan Point tertinggi Hasil Akumulasi dari seluruh jenis olahraga

No.	Kategori	Jenis Olahraga	Poin		
			Emas	Perak	Perunggu
1	SD/MI (Anak)	Terompah Pendek	10	7	4
2		Egrang	9	6	3
3		Lari Balok	8	5	2

No.	Kategori	Jenis Olahraga	Poin		
			Emas	Perak	Perunggu
1	SMP/MTS, SMA/SMK (Remaja)	Terompah Panjang	10	7	4
2		Egrang	9	6	3
3		Sumpitan	8	5	2

H. PERATURAN-PERATURAN LOMBA

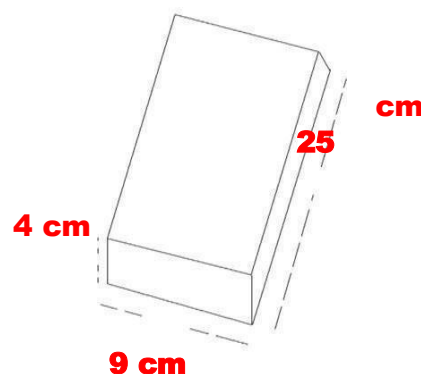
1. LARI BALOK

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. Setelah 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

Sistem gugur (race)

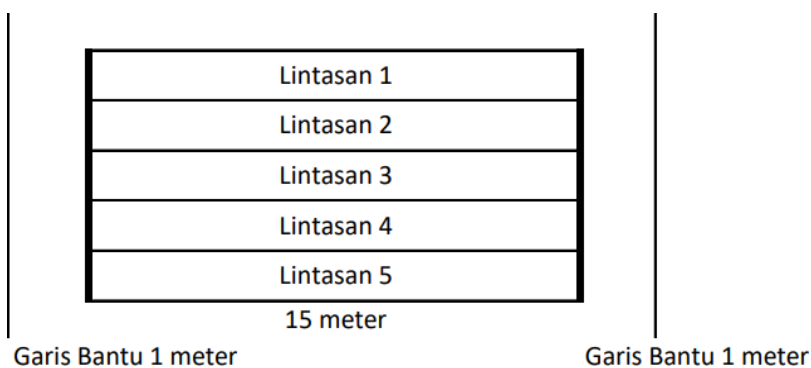
d. Cara Bermain

- 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 Campuran 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 timnya paling dahulu mencapai garis finish (dengan ketentuan keempat balok telah melewati garis finish).

e. Gambar Lapangan



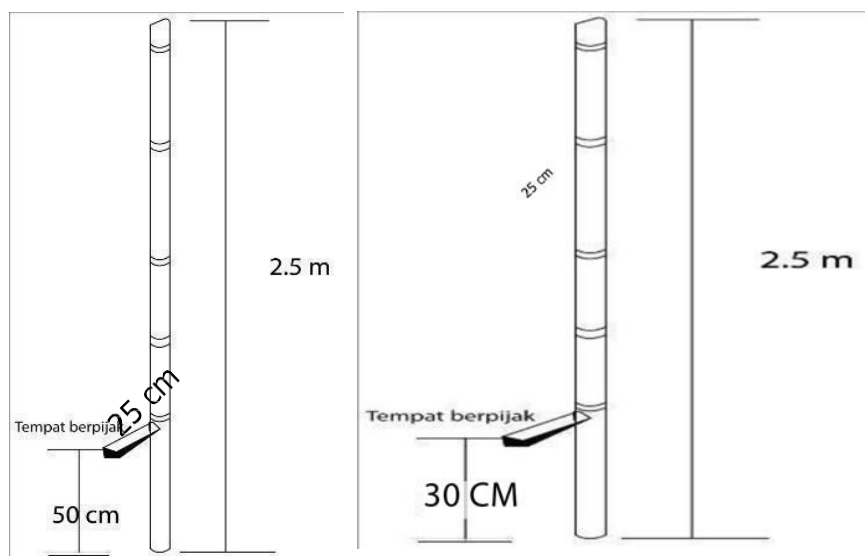
2. EGRANG

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

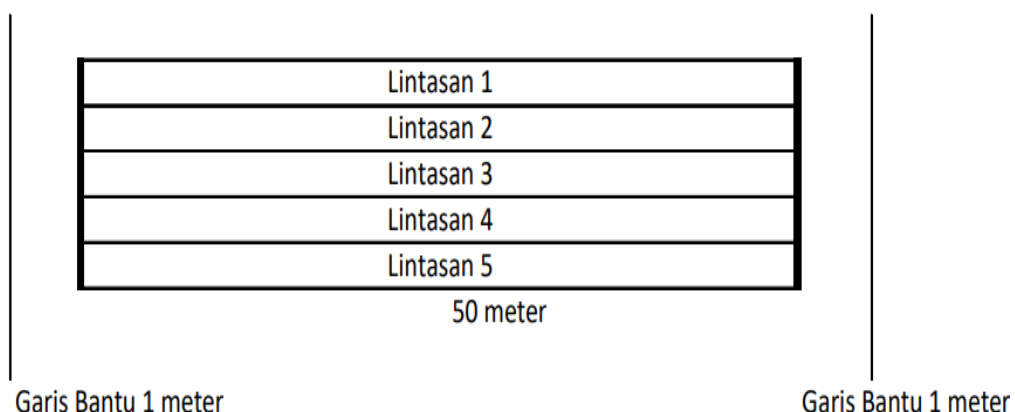
Sistem gugur (race)

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 Campuran 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 salah satu 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

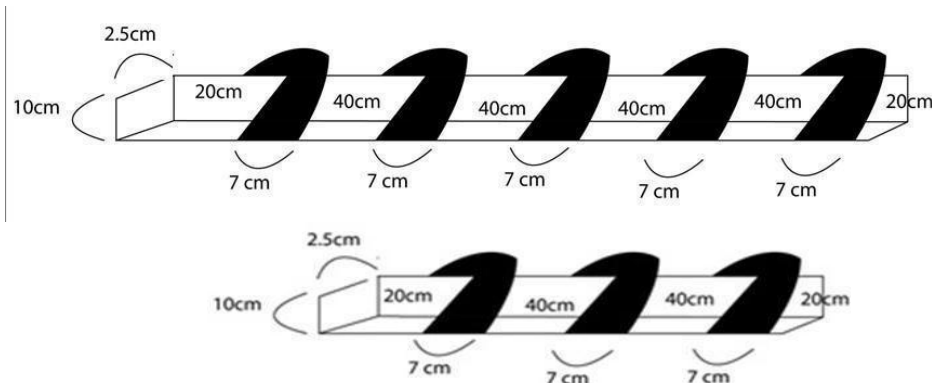


3. TEROMPAH

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

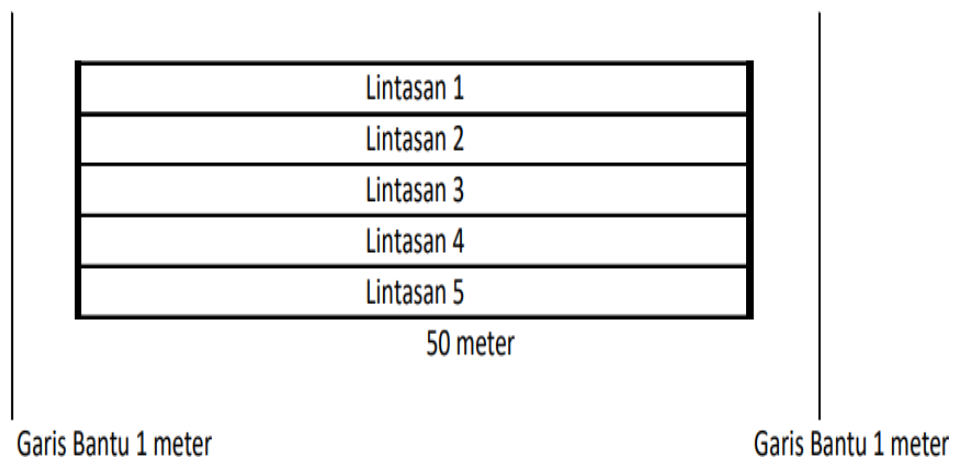
Sistem gugur (race).

d. Cara Bermain Beregu Campuran 5orang dan Beregu Campuran 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 oleh regu yang satunya 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.
 - Terjatuh dengan salah satu anggota badan melewati lintasan 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



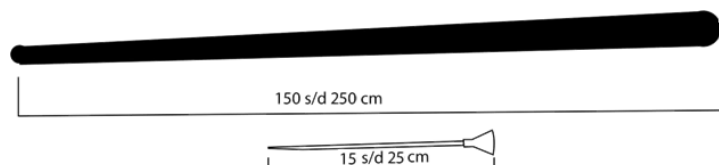
4. SUMPITAN

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:

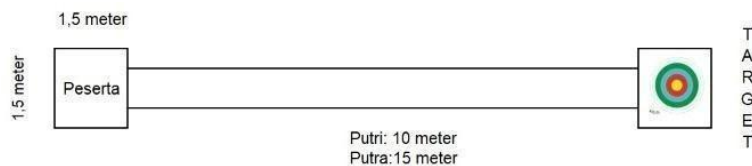
- Sebelum perlombaan dimulai, para peserta melakukan daftar ulang di petugas Perlombaan.
- Peserta berkumpul di pemanggil Pemain.
- Peserta memasuki lintasan sesuai dengan panggilan dari pemanggil atlet dan berada di lintasan sesuai dengan bagan perlombaan.
- Perlombaan menggunakan sistem beregu 4(empat) orang dengan cara Bergantian.
- Sebelum perlombaan dimulai dalam seri, seluruh anggota regu dikumpulkan pada garis menyempit .Tentukan pemain 1 s.d 4, kemudian jelaskan aturan perlombaan.
- Dalam satu tim terdiri dari 4 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.
- Pemain keempat 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 kemeja panitia untuk di hitung pemenang pertandingannya.

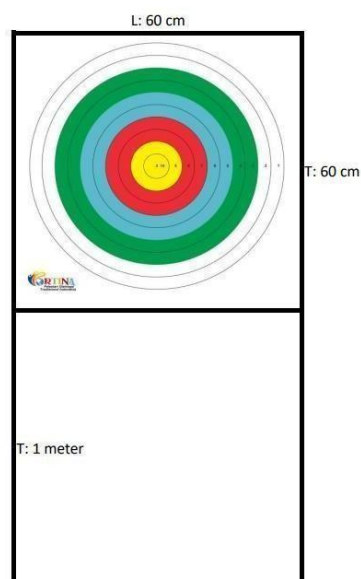
• Penentuan Pemenang

Banyak anak sumpitan yang digunakan dalam satu orang adalah 5 (lima) buah. Jadi nilai dihitung berdasarkan jumlah poin keseluruhan yang didapat dari 4(empat) orang dalam 1 tim. Hasil jumlah keseluruhan dari setiap tim keluar sebagai nilai/point dari tim tersebut. Tim yang mendapatkan nilai terbanyak keluar sebagai pemenang.

d. Gambar Lapangan



Target/Sasaran Sumpitan



PENUTUP

Pedoman Kejuaraan Olahraga Tradisional HUT DKI Jakarta ke-499 Tahun 2026 ini disusun sebagai acuan pelaksanaan kegiatan agar seluruh rangkaian pertandingan dapat berjalan tertib, aman, sportif, dan penuh semangat kebersamaan. Melalui kejuaraan ini diharapkan olahraga tradisional tidak hanya menjadi ajang kompetisi, tetapi juga menjadi sarana pelestarian budaya bangsa serta media pembentukan karakter generasi muda yang tangguh, disiplin, dan menjunjung tinggi nilai gotong royong.

Kami mengucapkan terima kasih dan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan ini, baik panitia, peserta, pelatih, wasit/juri, maupun seluruh stakeholder yang terlibat. Semoga kegiatan ini dapat menjadi momentum untuk mempererat persatuan, menumbuhkan rasa cinta terhadap budaya lokal, serta menginspirasi masyarakat untuk terus melestarikan olahraga tradisional sebagai warisan budaya Indonesia.

Akhirnya, kami berharap Kejuaraan Olahraga Tradisional HUT DKI Jakarta ke-499 Tahun 2026 dapat berlangsung dengan sukses dan memberikan manfaat positif bagi seluruh peserta serta masyarakat luas.

Jakarta, 20 Mei 2026

Tim Penyusun



www.portinadkijakarta.id

Portina DKI Jakarta

Portinadkijkt

Portinadkijakarta

