



PEDOMAN PELAKSANAAN FESTIVAL OLAHRAGA RAKYAT PROVINSI DKI JAKARTA



2025

Prepared by :
PORTINA DKI JAKARTA



Portina DKI Jakarta



Portinadkijakarta



Portinadkijakarta



www.portinadkijakarta.id

PEDOMAN LOMBA OLAHRAGA TRADISIONAL DALAM KEGIATAN FESTIVAL OLAHRAGA RAKYAT JAKARTA TAHUN 2025

A. Peraturan lomba olahraga tradisional pada Festival Olahraga Rakyat Jakarta Tahun 2025 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, Bola Gebog, Egrang, Sumpitan, Gasing, dan Lari Balok. Jenis olahraga ini akan diikuti oleh peserta dengan ketentuan jenjang sebagai berikut:

No	Jenjang	Jenis Olahraga	Kategori	Jumlah Peserta			Instruktur
				Putra	Putri	Jumlah	
1	SD/MI	Lari Balok	Beregu Campuran	2	2	4	1
2	SD/MI	Bola Gebog	Beregu Putra	7		7	1
3	SD/MI	Terompah Pendek	Beregu Campuran	3	3	6	1
4	SMP/MTs	Terompah Panjang	Beregu Campuran	5	5	10	1
5	SMP/MTs	Egrang	Beregu Campuran	2	2	4	1
6	SMP/MTs	Sumpitan	Beregu Campuran	2	2	4	1
7	SMA/SMK	Gasing	Beregu Campuran	2	1	3	1
8	SMA/SMK	Egrang	Beregu Campuran	2	2	4	1
9	SMA/SMK	Sumpitan	Beregu Campuran	2	2	4	1
						46	

C. KETENTUAN PESERTA

- a. Peserta merupakan utusan dari Portina Wilayah Kota DKI Jakarta melalui surat tugas.
- b. Peserta terdaftar di kepanitiaan Portina Wilayah Kota DKI Jakarta.
- c. Peserta sehat jasmani dan rohani.
- d. Peserta berlomba sesuai jenis lombanya dengan jenjang
- e. Peserta membawa perlengkapan lomba pribadi.
- f. Peserta wajib menaati ketentuan dan peraturan lomba.
- g. Peserta wajib menjaga keamanan dan kenyamanan dalam lomba.
- h. 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.
- i. Setiap Peserta wajib menghormati keputusan wasit/ juri, karena keputusan wasit/ juri adalah mutlak.

D. KETENTUAN PENDAMPING/ PELATIH

- a. Pendamping/ Instruktur merupakan utusan dari Portina Wilayah Kota DKI Jakarta.
- b. Pendamping/ Instruktur terdaftar di kepanitiaan Portina Wilayah Kota DKI Jakarta.
- c. Pendamping/ Instruktur sehat jasmani dan rohani.
- d. Pendamping/ Instruktur wajib menaati ketentuan dan peraturan lomba.
- e. Pendamping/ Instruktur wajib menjaga keamanan dan kenyamanan dalam lomba.
- f. Setiap Pendamping/ Instruktur wajib menghormati keputusan wasit/ juri, karena keputusan wasit/ juri adalah mutlak.

E. KETENTUAN KHUSUS

- a. Peserta menggunakan pakaian olahraga lengkap.
- b. Untuk jenis olahraga egrang tidak bersepatu.
- c. Untuk jenis olahraga terompah panjang, Terompah Pendek, lari balok, sumpitan, dan Gasing, diwajibkan menggunakan sepatu.
- d. Peserta wajib melaksanakan pemanasan sebelum lomba.
- e. Peserta bersama kontingen wajib mengantisipasi penanganan cepat jika terjadi cedera dengan membawa perlengkapan P3K.
- f. Peserta wajib mentaati peraturan pertandingan.
- g. Keputusan wasit/ juri adalah mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.
- h. Penandatanganan berita acara pemenang adalah panitia yang bertugas sebagai delegasi teknis (*Technical Delegate*) Manager Kompetisi (*Competition Manager*) Manager Arena (*Venue Manager*)

F. Peraturan-peraturan Lomba

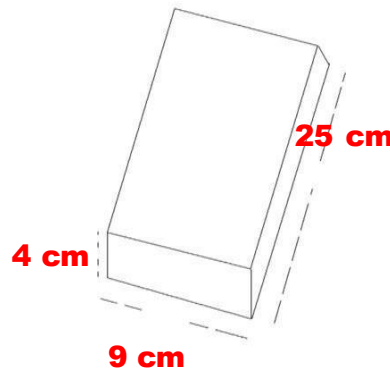
1. LARI BALOK

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, 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



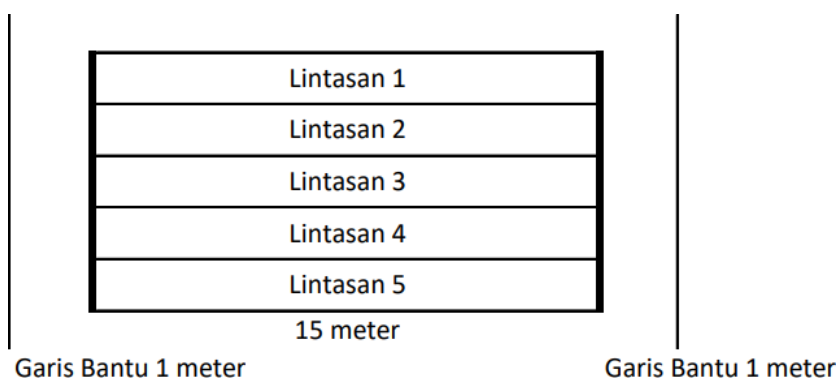
c. Sistem Pertandingan menggunakan Sistem gugur (race).

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 sistem 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



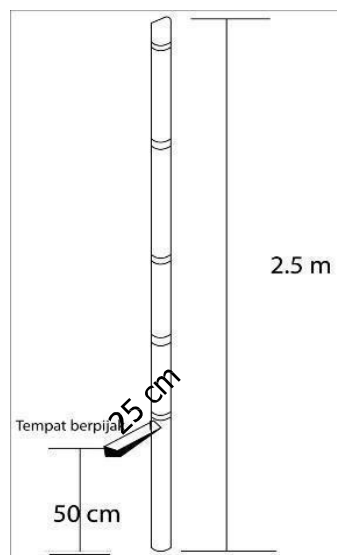
2. EGRANG

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

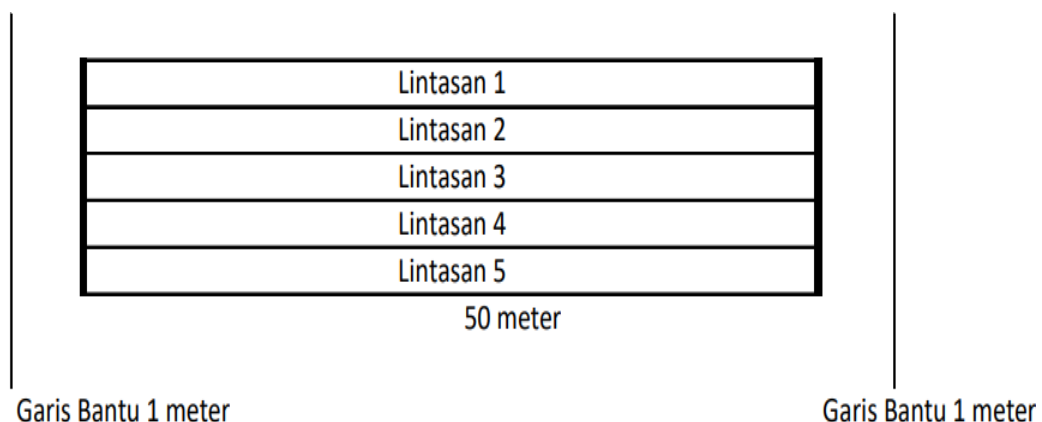
Sistem gugur (race).

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 memajukanegrang 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

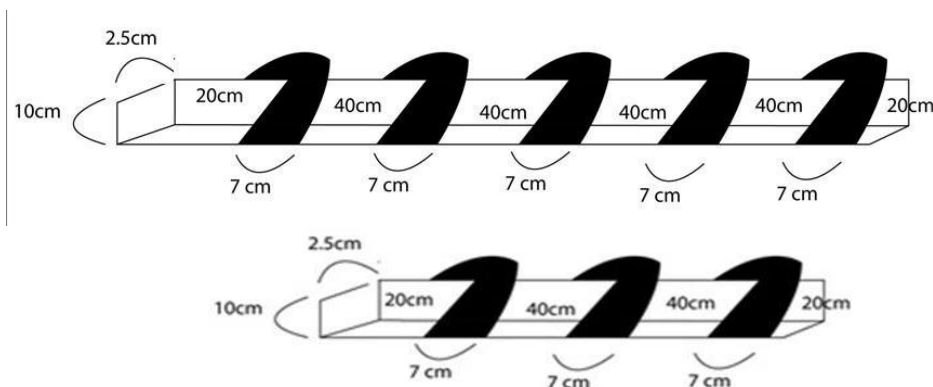


3. TEROMPAH PANJANG

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

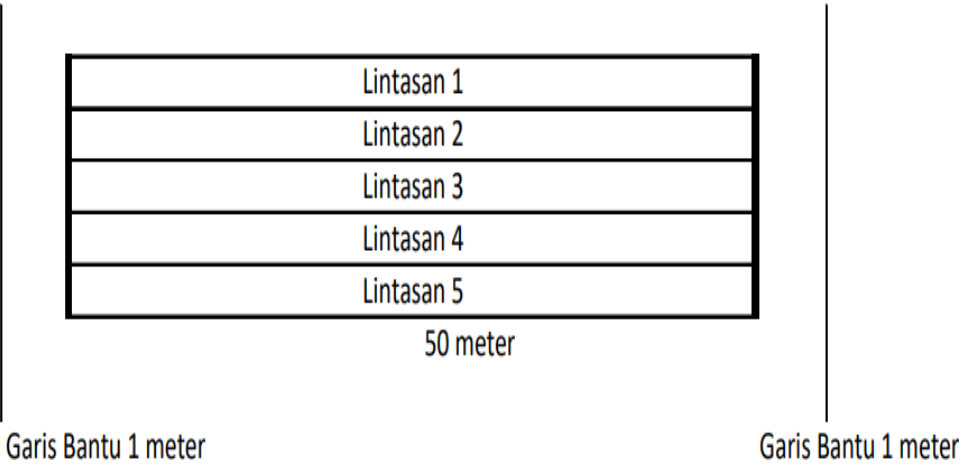
Sistem gugur (race).

d. Cara Bermain Beregu 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 ke arah 50 meter pertama. Setelah ujung belakang lewat garis, balik dengan mengangkat terompahnya ke atas bukan memutar ke arah samping kanan atau kiri, ujung terompah diletakkan dibelakang garis dan jalankan oleh regu yang satunya ke arah 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 ke atas.
- 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



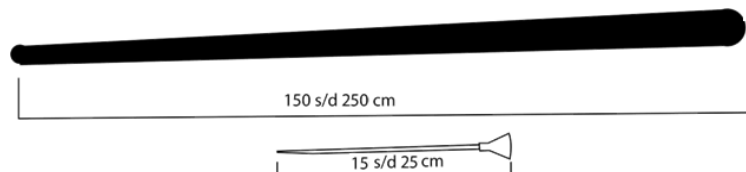
4. SUMPITAN

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

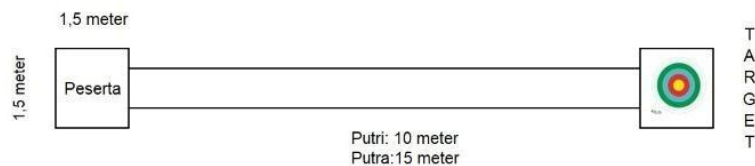
Kategori Beregu:

- 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.

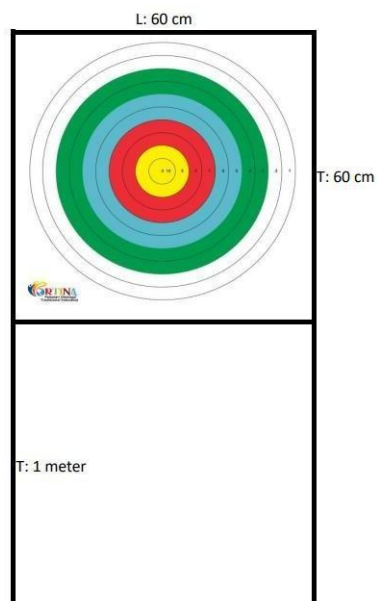
- Pemain ketiga melakukan tembakan 5 damak selama 2 menit, setelah selesai maka juri lintasan dan pencatat nilai serta pemain menuju target sasaran untuk menghitung jumlah skor yang didapat.
- Pemain keempat melakukan tembakan 5 damak selama 2 menit, setelah selesai maka juri lintasan dan pencatat nilai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



5. 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 tanpa bearing.



c. Sistem Pertandingan

Sistem Rangkaing.

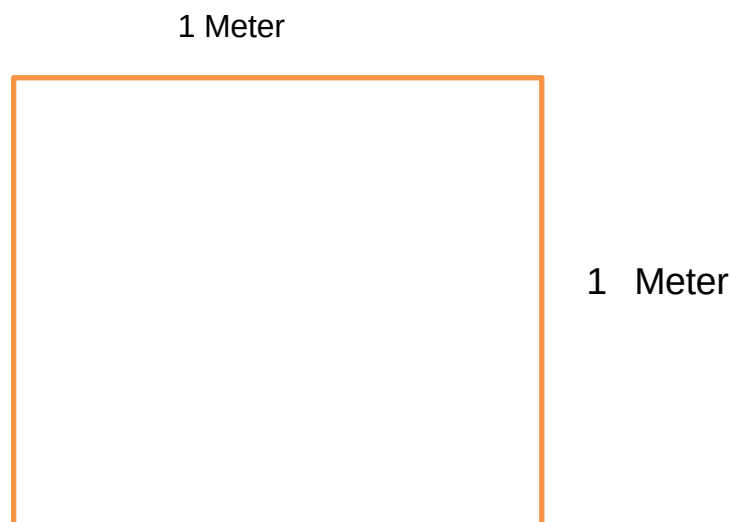
d. Cara Bermain

- 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 gasing, 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 pertandingan.
- 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



6. 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