Ajun Khamdani

KEMENTERIAN AGAMA
MADRASAH ALIYAH NEGERI
MUARADUA

Olahraga Tradisional INDONESIA

PERPUSTAKAAN
MAN MUARADUA
NO
TGL
KELAS
ASAL
PR
RT
HD

PT NARAGA BORNEO TARIGAS

Olahraga Tradisional Indonesia

Copyright © 2010 by Penulis and PT Maraga Borneo Tarigas. No Part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission of the publisher.
© Hak cipta dilindungi undang-undang, 2010 pada Penulis dan hak penerbitan pada PT Maraga Borneo Tarigas, Nomor Kode Penerbitan 02/MBT/2010.
Dilarang mencetak ulang, menyimpan dalam sistem retrival, atau memindahkan dalam bentuk apa pun dan dengan cara bagaimanapun, elektronik, mekanik, fotokopi, rekaman, dan sebagainya, tanpa izin tertulis dari penerbit.
Kode file: MBT/Olahraga Tradisional Indonesia/2010

Penulis: Ajun Khamdani; Editor: Retno Hastuti; Ilustrator: D. Wisnu Kinardi, Dewi I. ; Desainer Kover: R. Prastyanto; Perwajahan: Rahayu Kusuma; Kontrol Kualitas: Sidik Purnomo, N. Saliro, Sri Sugiyarti; Penanggung Jawab: Eni Anjayani
Dicetak oleh: PT Macanan Jaya Cemerlang, Kotak Pos 181, Klaten 57438, Indonesia
(isi di luar tanggung jawab percetakan).

PT Maraga Borneo Tarigas
Jalan Alianyang No. 37A-B, Singkawang 79116, Kalimantan Barat,
Telp (0562) 636777

PERSEMBAHAN

Buku ini kami persembahkan untuk:

1. yang terkasih, Yuslaini Abdullah,
2. dinasti Larman Zuhdi dan dinasti Abdullah, serta
3. kawan seperjuangan di *PLAN International* di Aceh dan Lembata.

Semoga dari hal kecil yang kita lakukan,
menjadi sesuatu yang besar pada masa depan

KATA PENGANTAR

Selain memiliki kekayaan alam yang menakjubkan, ternyata negeri kita Indon tercinta memiliki kekayaan budaya yang fantastis. Salah satunya berbagai j olahraga tradisional. Berbeda dengan olahraga modern yang telah secara re diatur permainannya dan peralatan yang digunakan, olahraga tradisional ini tim dari permainan rakyat.

Meskipun berasal dari permainan tradisional, olahraga tradisional mem nilai edukasi yang tinggi guna membangun akhlak, jiwa, dan raga yang kuat b pelakunya. Melalui olahraga ini, nilai-nilai kebugaran jasmani, kesehatan, r percaya diri, nilai sosial, dan rasa empati akan terbangun. Selain itu, olahra tradisional juga membentuk watak dan kepribadian, menumbuhkan kedisiplin jiwa sportivitas, serta prestasi yang dapat melahirkan kebanggaan.

Olahraga tradisional merupakan aktivitas positif yang menjadi sarana dal meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan rohani. Oleh karena itu, olahra tradisional seharusnya terus digali, dikembangkan, dan dilestarikan kepada gener muda. Dengan begitu, olahraga tradisional dapat disejajarkan dengan olahra modern di tengah kehidupan masyarakat. Selain itu, olahraga tradisional dap menambah semarak dunia pariwisata. Dilihat dari sisi budaya, perkembang olahraga tradisional dapat menjadi kekayaan atau khazanah budaya yang pe dilestarikan.

Jadi, tidaklah salah jika beban untuk melestarikan budaya bangsa diberi kepada kita sebagai generasi muda. Sebagai upaya mencapai hal tersebut, ka hadirkan buku "Olahraga Tradisional Indonesia". Meskipun kecil, kami harapk buku ini memberi setetes semangat agar kita tetap kukuh menjaga kelestarian a yang dimiliki bangsa ini. Akhir kata, semoga buku ini bermanfaat.

Aceh, Mei 2010
Penulis

DAFTAR ISI

Persembahan iii

Kata Pengantar iv

Daftar Isi v

BAB I **Seputar Olahraga Tradisional** 1

A. Sejarah Olahraga 1

B. Pengertian Olahraga Tradisional 6

C. Perbedaan Olahraga Tradisional dan Modern 7

BAB II **Aneka Olahraga Tradisional Indonesia dan Upaya Melestarikannya** 9

A. Aneka Olahraga Tradisional Indonesia 9

1. Balap Bakiak 9
2. Balapan Kuda 11
3. Batu Lima 12
4. Bekel 14
5. Benteng 15
6. Caku Celeweng-leweng 16
7. Congklak 17
8. Dakep Nyongkok 19
9. Dampu 20
10. Dhul-dhulan 22
11. Egrang 24
12. Epek-Epek 26
13. Galah 27
14. Galasin (Gobak Sodor) 29
15. Gasing 31
16. Gatok 33
17. Gatrik 34
18. Geudeu-Geudeu 35
19. Geulayang Tunang 36
20. Goak Ngalih Taluh 37
21. Goncang Kaleng 39
22. Jengkalan 41
23. Juru Pencar 42
24. Karapan Sapi 43
25. Kasti 44
26. Kelereng 45
27. Kera Manjat 46
28. Kucing dan Tikus 47
29. Lari Karung 48
30. Lari Kelereng 49
31. Lithungan 50

32. Lompat Tali 5
33. Ludo 5
34. Maunti 5
35. Medara-daraan 5
36. Nobangan 5
37. Oray-Orayan 5
38. Pacu Jalur 5
39. Pacu Kude 6
40. Panjat Pinang 6
41. Pathol 6
42. Patil Lele 6
43. Pencak Silat 6
44. Perang Bantal 7
45. Perepet Jengkol 7
46. Permainan Bola Piring 7
47. Permainan Boy 7
48. Piccek Baju 7
49. Pris-Pris Mong 7
50. Sapintrong 7
51. Sepak Takraw 7
52. Sondah 7
53. Tali Merdeka 8
54. Tali Ye-Ye 8
55. Taratintin 8
56. Tarik Tambang 8
57. Tikungan 8
58. Tokok Lele 8
59. Ular Naga 8
60. Yoyo 8
61. Zawo-Zawo 8
B. Melestarikan Olahraga Tradisional 9

BAB III Penutup 9
A. Rahasia di Balik Permainan Tradisional 9
B. Permainan Tradisional pada Era Global 10
C. Permainan Tradisional dan Hak Cipta 10

Glosarium 10
Indeks 10
Daftar Pustaka 10

BAB I Seputar Olahraga Tradisional

Olahraga (*sport*) bukan hal yang asing bagi kita, bukan? Aktivitas olahraga tanpa disadari atau dengan sadar sering kita lakukan. Aktivitas ini berkaitan dengan gerak jasmani, bermain, dan rekreasi. Saat ini olahraga telah menjadi gaya hidup bagi sebagian masyarakat. Di berbagai tempat dan waktu, kita sering menjumpai seseorang atau sekelompok orang sedang berolahraga. Seseorang melakukan aktivitas olahraga memiliki tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh.

Olahraga termasuk kebutuhan hidup manusia yang harus dipenuhi. Dengan berolahraga, seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani. Ada banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga. Selain tubuh menjadi bugar, kesehatan tubuh akan tetap terjaga. Jenis olahraga apa sajakah yang sering dilakukan oleh sebagian besar orang? Saat ini kita dapat melihat bahwa berbagai jenis olahraga modern biasa dilakukan oleh masyarakat. Padahal, ada beberapa jenis olahraga tradisional yang sudah berkembang sejak zaman nenek moyang. Jenis olahraga tradisional berasal dari permainan rakyat atau permainan tradisional dan merupakan warisan leluhur. Tidak heran jika olahraga tradisional menjadi khazanah bangsa Indonesia.

A. Sejarah Olahraga

Olahraga (*sport*) berasal dari bahasa Latin, *disportare* atau *deportare*. Dalam bahasa Italia, kata *deportare* berarti penyenangan, pemeliharaan, atau penghiburan untuk bergembira. Dari arti kata tersebut, olahraga diartikan sebagai kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sekaligus untuk menjaga kesehatan jasmani. Sementara itu, olahraga dan bermain memiliki hubungan erat dan saling berkaitan. Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan bermain yang lebih sempurna. Akan tetapi, tidak semua bentuk permainan merupakan aktivitas olahraga. Olahraga merupakan aktivitas yang berkembang dari bentuk permainan hasil perpaduan dari kebutuhan jasmani, keindahan, rekreasi, dan kesanggupan untuk mengatasi keadaan.

Sebenarnya apa yang dimaksud dengan olahraga? Apakah aktivitas gerak yang dilakukan oleh kuli pikul termasuk olahraga? Jika bukan, bagaimana aktivitas yang termasuk dalam olahraga? Menurut *Ensiklopedia Indonesia*, olahraga diartikan sebagai gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau tim. Sementara itu, menurut Cholik Mutohir,

olahraga adalah proses sistemis berupa segala aktivitas atau usaha yang da mendorong, mengembangkan, dan membina potensi jasmani maupun roh seseorang sebagai individu atau kelompok dalam bentuk permainan, perlomba pertandingan, dan prestasi. Olahraga merupakan serangkaian gerak t yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (menjaga kelangsung hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidu Seperti aktivitas makan, olahraga termasuk kebutuhan hidup yang bers periodik. Artinya, olahraga sebagai alat untuk merangsang pertumbuhan d perkembangan jasmani, rohani, dan sosial.

Olahraga melibatkan kemampuan dasar manusia yang dikembangkan d dilatih demi kepentingannya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa perkembang olahraga seiring dengan keberadaan manusia itu sendiri. Perkembangan olahra sejalan dengan berkembangnya peradaban manusia dalam mengarungi ala dan lingkungan di dunia.

1. Olahraga pada Masa Prasejarah

Ada banyak penemuan modern di Prancis, Afrika, dan Australia pa lukisan gua dari zaman prasejarah. Lukisan ini menjadi bukti adan kebiasaan upacara ritual yang berkembang pada masyarakat. Sebagian da bukti tersebut berasal dari 30.000 tahun yang lampau (berdasarkan bu penanggalan karbon). Lukisan zaman batu yang ditemukan di padang pas Libia menunjukkan aktivitas seperti renang dan panahan. Lukisan tersebu menunjukkan bahwa masyarakat prasejarah telah melakukan berbag aktivitas berkaitan dengan olahraga.

Pada tahun 1778, saat pertama kali datang ke Kepulauan Hawai Kapten Cook melaporkan bahwa penduduk asli telah beraktivitas selam Masyarakat Indian Amerika tergabung dalam berbagai bentuk permain dan olahraga sebelum kedatangan orang-orang Eropa. Bentuk permain tersebut adalah lacrosse, beberapa jenis permainan bola, lari, dan aktivi atletik lainnya. Suku Maya dan Aztec juga telah memainkan permainan bol Lapangan yang dipakai dahulu masih dipakai hingga kini.

2. Olahraga pada Masa Cina Kuno

Sejarah perkembangan olahraga di Cina ditunjukkan melalui artefak ya bangunan. Perkembangan olahraga di Cina tampaknya berkaitan dengan kegiatan produksi, kerja, perang, dan hiburan pada waktu itu. Bahkan

senam telah menjadi olahraga populer di Cina pada zaman dahulu. Saat ini pun, senam juga masih populer di kalangan masyarakat Cina. Cina memiliki Museum Beijing yang didedikasikan untuk subjek-subjek tentang olahraga di Cina dan sejarahnya.

Sumber: *www.chinamuseums.com*

Museum Olahraga Beijing, Cina

3. Olahraga pada Masa Mesir Kuno

Keberadaan monumen untuk Pharaoh menunjukkan bahwa cabang olahraga telah diperhatikan perkembangannya. Bahkan, ada sebagian olahraga yang dipertandingkan secara berkala pada beberapa ribu tahun lampau, termasuk renang dan memancing. Kondisi ini tidaklah mengagetkan karena di Mesir terdapat Sungai Nil yang menjadi sumber kehidupan masyarakatnya. Cabang olahraga lainnya yang berkembang di Mesir antara lain lempar lembing, loncat tinggi, dan gulat.

4. Olahraga pada Masa Yunani Kuno

Sebagian besar cabang olahraga telah ada sejak zaman Kerajaan Yunani Kuno. Cabang olahraga yang berkembang pada zaman itu antara lain gulat, lari, tinju, lempar lembing, lempar cakram, dan balap kereta kuda.

Kondisi ini menunjukkan bahwa kebudayaan militer Yunani memengaruhi perkembangan olahraga. Pada perkembangannya, olahraga pada masa tersebut hanya dilakukan oleh laki-laki. Perempuan tidak diperkenankan untuk berolahraga. Bahkan, masyarakat Yunani Kuno telah melangsungkan pesta olahraga Olimpiade untuk pertama kalinya pada tahun 776 SM. Pesta ini dilakukan sebagai bentuk penghormatan kepada Dewa Zeus di Kota Olympia di tepi Sungai Alphecis, Yunani. Kegiatan ini dilangsungkan setiap empat tahun sekali.

Pesta olahraga Olimpiade juga sebagai bentuk perayaan kemegahan individu, kebudayaan, dan keberagaman kesenian. Selain itu, juga menjadi sarana untuk memamerkan inovasi di bidang arsitektur dan patung. Nama pesta olahraga ini diambil dari Gunung Olympus, tempat suci yang dianggap tempat hidupnya para dewa. Selama berlangsungnya Olimpiade, dilakukan gencatan senjata. Hal ini dilakukan agar orang-orang merayakan pesta secara damai dan bertanding dalam suasana berbudaya dan saling menghargai. Seiring perkembangan zaman, pada tahun 394 SM Emperior Roma yang bernama Theodosius Akbar menghentikan dan melarang pertandingan Olimpiade Kuno.

5. Olahraga di Eropa

Beberapa ahli sejarah menyatakan bahwa olahraga beregu merupakan hasil penemuan budaya barat. Olahraga individu, seperti gulat dan panahan telah dilakukan masyarakat dunia. Akan tetapi, tradisi olahraga beregu berasal dari Eropa, khususnya Inggris. Olahraga mulai diatur dan dilaksanakan secara berkala sejak Olimpiade Kuno hingga abad ini. Aktivitas yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup berubah menjadi aktivitas yang diatur dan dilakukan untuk kompetisi.

Revolusi Industri memungkinkan bertambahnya penonton olahraga, berkurangnya elitisme olahraga, dan akses lebih luas. Perubahan ini terus berlanjut sejalan perkembangan media massa dan komunikasi global. Profesionalisme telah menjadi umum dan meningkatkan popularitas olahraga. Kondisi ini berlawanan dengan ide masyarakat Yunani yang menyatakan bahwa kemenangan pada pertandingan akan dihargai secara sederhana dengan simbol daun zaitun.

Sumber: *neatorama.cachefly.net*
Pemenang pertandingan pada masa Yunani Kuno

Hari berganti hari dan tahun berganti tahun. Ketika era modern mulai memasuki kehidupan manusia, aktivitas olahraga kembali menggeliat. Hal ini dibuktikan dengan dilangsungkannya olimpiade modern pada tahun 1896 di Athena, Yunani. Penyelenggaraan ini diawali dari pertemuan yang diprakarsai oleh seorang sarjana Prancis, ahli sejarah dan pendidikan bernama Baron Piere de Coubertin. Pertemuan berlangsung pada bulan Juni 1894 dalam rangka membentuk olimpiade modern. Pertemuan ini diikuti oleh utusan dari 15 negara dan menyepakati pesta olahraga olimpiade gaya baru dengan agenda pertandingan setiap empat tahun sekali. Saat ini semangat olimpiade masih terus bergema di seantero dunia.

Berbicara mengenai olahraga, kita menyadari bahwa ada berbagai cabang olahraga. Kita dapat memilih dan menekuni salah satu cabang olahraga. Ada cabang olahraga yang ditujukan untuk melatih fisik pelakunya. Ada pula yang

ditujukan untuk merangsang kebugaran rohani dan kinerja otak. Berbagai jenis olahraga tersebut dapat dibedakan menurut masa dan organ tubuh. Menurut masanya, olahraga dapat dibedakan menjadi olahraga modern dan olahraga tradisional. Sementara itu, menurut organ tubuh olahraga dapat dibedakan menjadi olahraga fisik (otot) dan olahraga psikis (rohani). Olahraga fisik menitikberatkan pada ketahanan dan kebugaran fisik pelakunya. Pada olahraga fisik, pelaku membentuk ketahanan dan kekuatan otot tubuh melakui aktivitas olahraga. Ada beberapa contoh jenis olahraga ini, salah satunya binaraga. Atlet binaraga harus memperkuat otot melalui kombinasi olahraga angkat berat, lari, dan diimbangi dengan makanan bernutrisi tinggi. Olahraga jenis ini akan menguras banyak energi.

Pada awal perkembangannya, cabang olahraga psikis mengindikasi latihan atau aktivitas dalam meningkatkan fungsi kinerja otak. Olahraga ini menuntut kerja otak dalam memikirkan strategi dan meredam emosi agar tingkat kesabaran terjaga. Tidak banyak cabang olahraga psikis yang dikembangkan. Catur merupakan salah satu cabang olahraga psikis yang cukup diminati. Olahraga ini menuntut kerja otak dalam melakukan pemilihan strategi menyerang dan bertahan. Selain itu, olahraga ini juga melatih tingkat kesabaran pelakunya.

B. Pengertian Olahraga Tradisional

Secara harfiah kata tradisional diartikan sebagai aksi atau tingkah laku alami akibat kebutuhan dari nenek moyang. Tradisional identik dengan kehidupan masyarakat suatu kaum atau suku bangsa tertentu. Oleh karena itu, ada rumah tradisional, seni budaya tradisional, dan olahraga tradisional. Membicarakan olahraga tradisional mungkin tidak banyak orang yang mengetahuinya. Olahraga tradisional merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh sekelompok masyarakat tertentu. Akan tetapi, ada sebagian pihak yang tidak sependapat dengan sebutan olahraga tradisional. Pihak tersebut lebih memilih dengan istilah permainan tradisional. Salah satu jenis olahraga tradisional adalah atletik. Jenis olahraga ini adalah olahraga yang paling tua. Bahkan, ada beberapa ahli yang berpendapat bahwa cabang olahraga atletik telah ada sejak manusia diciptakan. Para ahli beranggapan bahwa sejak manusia ada, gerakan lari, lompat, dan lempar telah dilakukan. Gerakan tersebut merupakan nomor dalam cabang olahraga atletik. Atletik juga yang pertama kali dipertandingkan dalam pesta olahraga.

Banyak olahraga tradisional dijumpai di berbagai negara. Negara kita, Indonesia, juga memiliki berbagai jenis olahraga tradisional. Olahraga tradisional merupakan aktivitas positif yang dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan rohani. Selain itu, olahraga tradisional juga membentuk watak dan kepribadian serta menumbuhkan kedisiplinan, jiwa sportivitas, dan prestasi yang dapat melahirkan kebanggaan. Sejauh mana dampak perkembangan olahraga tradisional terhadap kehidupan masyarakat? Secara umum, olahraga tradisional yang lahir dan berkembang di Indonesia memiliki nilai edukasi yang tinggi guna membangun akhlak, jiwa, dan raga yang kuat bagi pelakunya. Melalui olahraga ini, nilai-nilai kebugaran jasmani, kesehatan, rasa percaya diri, nilai sosial, dan rasa empati akan terbangun.

Olahraga tradisional yang berkembang di tengah kehidupan masyarakat berasal dari permainan rakyat. Permainan ini merupakan warisan nenek moyang yang harus dilestarikan oleh generasi berikutnya. Olahraga tradisional sering disebut dengan permainan tradisional. Peralatan yang digunakan untuk melakukan aktivitas ini masih bersifat sederhana. Misalnya bambu, kayu, kulit pohon, maupun barang-barang bekas. Selain itu, cara dan aturan yang berlaku tidak rumit dan sederhana. Artinya, untuk mempelajari dan melakukan aktivitas ini sangat mudah. Olahraga tradisional seharusnya terus digali, dikembangkan, dan dilestarikan oleh generasi muda. Dengan begitu, olahraga tradisional dapat disejajarkan dengan olahraga modern di tengah kehidupan masyarakat.

C. Perbedaan Olahraga Tradisional dan Modern

Olahraga merupakan kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan kelincahan gerak dasar atas cabang olahraga. Aktivitas ini termasuk kemampuan gerak dalam kehidupan sehari-hari. Artinya, seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Dalam lingkup ini, olahraga dapat dibedakan menurut masanya yang terdiri atas olahraga modern dan olahraga tradisional. Apa yang mendasari perbedaan kedua jenis olahraga tersebut?

Olahraga modern adalah olahraga yang resmi, baik dari aturan dan alat yang digunakan. Cabang-cabang olahraga modern tidak dapat diubah atributnya tanpa persetujuan induk organisasi olahraga. Contoh olahraga modern antara

lain anggar, angkat besi, bulu tangkis, catur, menembak, renang, sepak bo
tenis, dan tinju. Olahraga modern ini tergabung dalam induk organisasi olahra
baik secara nasional maupun internasional. Aktivitas olahraga modern ser
dilombakan atau dipertandingkan secara nasional maupun internasional.

Pada sisi lain, olahraga tradisional merupakan jenis olahraga yang tim
atas dasar permainan rakyat di suatu wilayah tertentu. Cabang-caba
olahraga tradisional tidak semuanya dilombakan, baik secara nasional maup
internasional. Contoh olahraga ini antara lain sepak takraw, pencak silat, egra
gobak sodor, dan karapan sapi. Barangkali ada sebagian orang belum menge
berbagai bentuk olahraga tradisional yang berkembang di tingkat nasional at
populer di daerah asalnya. Akibatnya, khazanah budaya bangsa ini akan semak
terancam punah karena arus globalisasi. Apalagi dengan berkembangnya ane
permainan digital dengan menggunakan perangkat komputer atau *game*.

Pada pemahaman olahraga tradisional, kita harus mempertimbangk
hubungan antara bermain (*playing*) dan olahraga (*sport*). Istilah ini seri
digunakan dalam aktivitas sehari-hari sehingga lebih populer. Bermain adal
aktivitas yang berperan sebagai hiburan fisik yang tidak kompetitif. Meskipu
bermain bersifat fisik, tidak semua bentuk permainan merupakan aktivit
olahraga. Sementara itu, olahraga merupakan bentuk kegiatan bermain yan
terorganisasi dan kompetitif. Ketika kita menunjuk pada olahraga sebag
aktivitas kompetitif yang terorganisasi, aktivitas tersebut telah disempurnaka
Bahkan, aktivitas tersebut telah diformalkan sehingga memiliki pedom
tertentu. Misalnya peraturan, baik tertulis maupun tidak tertulis dapat digunaka
sebagai pedoman dalam aktivitas tersebut.

Olahraga sebagai aktivitas kompetitif tentu membutuhkan kompetisi untu
mengukur tingkat keterampilan dan keahlian atas cabang olahraga yang ditekun
Tanpa kompetisi, olahraga hanya menjadi sebuah hiburan atau media bermai
Artinya, olahraga hanya sebagai sebuah rutinitas yang dilakukan seseorang
sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh. Pada sisi lain, bermain dan olahraga
melibatkan bentuk gerakan-gerakan yang dinamis. Bermain dapat membu
badan terasa relaks, sementara berolahraga menyebabkan badan terasa bugar
Olahraga dan bermain dapat beriringan, meskipun keduanya dilakukan untu
kepentingan kesenangan semata.

BAB II

Aneka Olahraga Tradisional Indonesia dan Upaya Melestarikannya

Olahraga tradisional atau sering disebut permainan tradisional telah berkembang sejak zaman nenek moyang. Olahraga ini berasal dari permainan rakyat yang dilestarikan secara turun-temurun. Setiap wilayah di Indonesia memiliki beragam olahraga tradisional. Akan tetapi, seiring perkembangan era global beragam olahraga tradisional terancam punah. Apabila dihitung, ada banyak jenis olahraga tradisional Indonesia yang berkembang di tengah kehidupan masyarakat. Beragam olahraga tradisional tersebut akan dibahas pada bab ini.

A. Aneka Olahraga Tradisional Indonesia

1. Balap Bakiak

Sumber: *www.ubb.ac.id*

Balap bakiak

Balap bakiak biasa dilombakan ketika perayaan hari Kemerdekaan Indonesia. Perlombaan ini menuntut kerja sama antaranggota dalam satu kelompok. Selain itu, permainan bakiak dapat melatih ketangkasan pemainnya. Perlengkapan yang digunakan berupa sandal bakiak yang dapat memuat lebih dari dua orang sesuai kebutuhan. Sandal bakiak terbuat dari kayu memanjang seperti papan seluncur yang diberi karet ban secara melingkar yang dapat digunakan oleh lebih dari dua orang.

Setiap pemain dalam satu kelompok menaiki sandal bakiak. Kelompok berada di garis *start* dan akan berjalan sesuai lintasannya masing-masing. Setelah aba-aba dimulai, setiap kelompok saling berlomba menuju ke ujung lintasan dan kembali ke garis start. Agar dapat berjalan dengan cepat dan tidak terjatuh, anggota kelompok harus bekerja sama. Salah satu pemain dapat memberikan tanda atau aba-aba ketika akan melangkah. Misalnya ketika melangkah pertama dengan kaki kiri sehingga anggota kelompok dapat bersamaan melangkah. Selanjutnya, anggota kelompok berjalan cepat sambil memberi isyarat pada langkahnya, "kanan! Kiri! Kanan! Kiri! . . ."

Kelompok yang tiba di ujung lintasan harus berputar dan kembali ke garis awal. Pada saat berputar, anggota kelompok harus menjaga keseimbangan agar tidak terjatuh. Oleh karena itu, dibutuhkan kerja sama agar langkahnya berjalan secara harmonis. Setelah berhasil melakukan putaran, kelompok segera berjalan dengan cepat menuju garis start. Kelompok yang pertama tiba di garis start dinyatakan sebagai pemenang.

2. Balapan Kuda

Sumber: *foto.detik.com*

Balapan kuda

Balapan kuda bukanlah permainan atau olahraga dengan menggunakan kuda, melainkan menggunakan batok kelapa atau kaleng. Olahraga ini mendorong ketangkasan pemainnya. Permainan ini dapat diikuti oleh dua orang atau lebih. Perlengkapan yang digunakan berupa batok kelapa, tali, dan pisau. Balapan kuda dapat dimainkan di lapangan, halaman rumah, atau taman bermain.

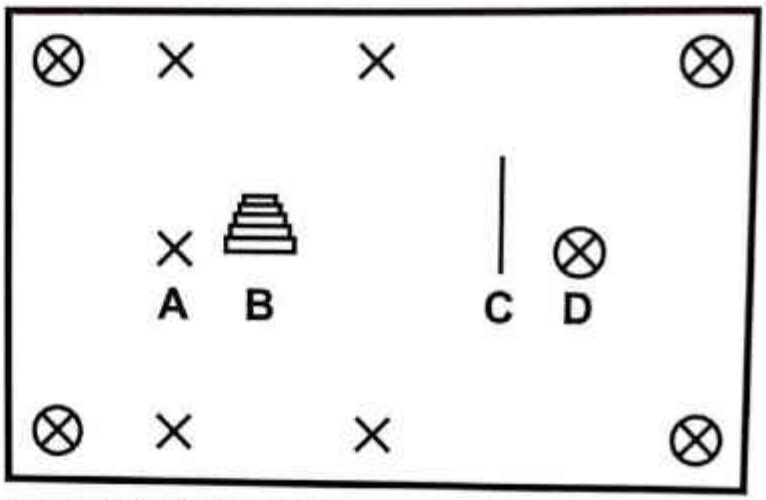
Olahraga ini berupa adu lari dengan beralaskan batok kelapa atau kaleng. Batok diberi seutas tali rafia tepat di tengah-tengah batok. Kemudian, pemain berada di garis start sesuai lintasannya masing-masing. Setelah aba-aba, pemain segera berlari sekencang-kencangnya menuju garis finis. Saat berjalan akan terdengar suara tak! tok! tak! tok! seperti suara langkah kaki kuda. Tidak heran jika adu lari alas batok dinamakan sebagai balapan kuda.

Bagaimana cara membuat alas batok? Carilah kelapa dan dibelah menjadi dua yang sama besar. Bagian tengah batok dilubangi untuk mengaitkan ujung tali sepanjang 3 m. Ujung tali dikaitkan ke pasangan batok kelapa. Gunakan alas batok seperti ketika menggunakan sandal jepit. Pegang tali secara erat, kemudian bersiap melangkahkan kaki.

3. Batu Lima

Olahraga tradisional yang dikenal dengan bermain *batu lima* telah merakyat di Bali. Permainan ini sangat cocok dimainkan oleh anak-anak SD karena selaras dengan perkembangan jasmani dan rohani yang sedang memerlukan rangsangan berupa gerak.

Permainan batu lima dimainkan minimal oleh dua orang. Dengan demikian, permainan ini dapat dilakukan secara perorangan atau beregu. Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan ini berupa lima keping batu yang dapat ditumpuk dan satu bola tenis untuk melempar. Lapangan permainan dibuat segi empat sesuai dengan jumlah pemain.



Sumber: *Ilustrasi Penerbit*

Lapangan permainan batu lima

Keterangan:
A = Regu penjaga
B = Batu lima yang ditumpuk
C = Garis tembak
D = Regu pemukul
□ = Garis batas lapangan

Permainan didahului dengan pengundian untuk menentukan siapa yang menjadi regu pemukul dan regu penjaga. Salah seorang anggota regu penjaga harus berada lebih dekat dengan tumpukan batu atau sebagian penjaga berdiri di belakang tumpukan batu lima. Sementara itu, anggota lainnya menyebar mencari tempat yang strategis. Regu pemukul dapat memukul secara bergantian sesuai dengan nomor urutan masing-masing dengan jarak tiga meter atau sesuai dengan kesepakatan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Anggota regu penjaga menjaga bola di belakang tumpukan batu lima

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Regu pemukul melakukan tembakan ke arah tumpukan batu lima

Tiap-tiap anggota regu pemukul mendapat hak memukul sebanyak tiga kali. Apabila sebelum tiga kali melempar sudah mengenai tumpukan batu lima, anggota yang melempar lari (menyebar). Tugas dari regu pemukul (pelempar) tadi berusaha untuk memukul kembali batu lima yang telah terkena lemparan. Di samping itu ia harus berusaha untuk menghindari pukulan dari lawan (regu penjaga).

Pada saat regu penjaga memainkan bola atau mengadakan lempar tangkap sebelum melakukan pukulan terhadap regu pemukul, pemukul berusaha untuk menumpuk batu lima secepatnya. Apabila salah seorang anggota regu pemukul terkena pukulan atau lemparan dari regu penjaga sebelum batu lima tertumpuk, regu pemukul dinyatakan kalah dan terjadi pertukaran atau pergantian regu penjaga menjadi regu pemukul. Sebaliknya, apabila batu lima berhasil ditumpuk kembali dan regu penjaga belum juga dapat memukul atau melempar regu pemukul, regu pemukul dinyatakan menang, dalam hal ini regu penjaga tetap menjaga tumpukan batu lima atau permainan diteruskan kembali.

4. Bekel

Bekel termasuk salah satu jenis olahraga atau permainan yang membutuhkan ketangkasan dan strategi. Permainan ini juga menumbuhkan kejujuran pada diri pesertanya. Bekel dapat dimainkan oleh dua orang atau lebih. Perlengkapan yang dibutuhkan berupa bola bekel dan kuwuk. Kuwuk yang digunakan berjumlah sekitar empat buah. Permainan ini sebaiknya dimainkan di alas lantai terutama yang permukaannya keras dan rata.

Permainan bekel membutuhkan konsentrasi dan ketangkasan tangan. Peserta melakukan *suit* untuk menentukan siapa yang memulai permainan paling awal. Peserta yang memperoleh giliran pertama akan melempar bola ke atas, kemudian kuwuk disebarkan ke lantai (alas). Setelah kuwuk tersebar, bola yang telah memantul sekali ditangkap. Bola bekel dilemparkan kembali ke atas, kemudian peserta mengambil kuwuk satu per satu hingga habis.

Langkah selanjutnya adalah melempar bola ke atas dan menyebar kuwuk kembali ke permukaan alas. Bola bekel kembali dilempar ke atas untuk mengambil kuwuk dalam jumlah dua-dua, tiga, dan empat. Setelah itu, membalikkan kuwuk ke posisi miring. Lakukan langkah mengambil kuwuk yang miring dalam jumlah berurutan. Langkah selanjutnya, menelungkupkan kuwuk yang telentang seperti cara tadi. Setelah semua kuwuk dalam posisi menelungkup, kuwuk diambil satu-satu, dua-dua, dan seterusnya.

Sumber: *httpyoesdja.blogspot.com*

Permainan bekel

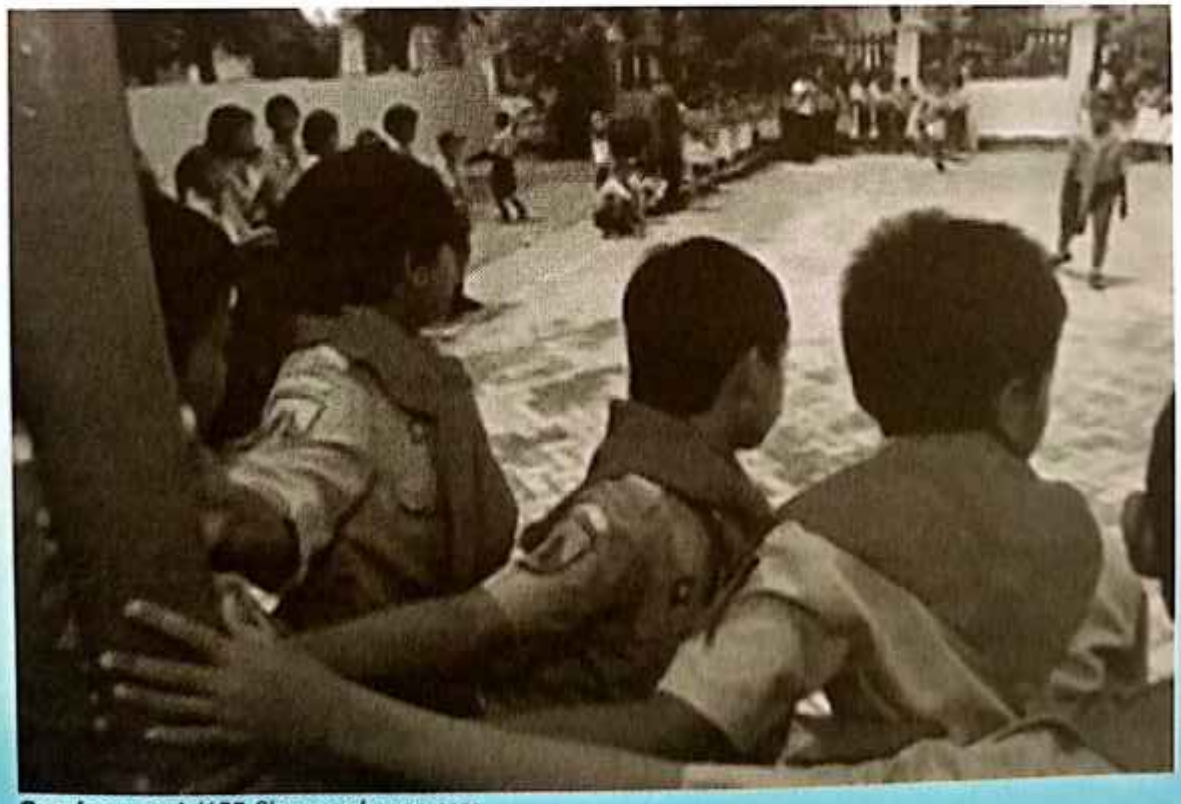
5. Benteng

Benteng merupakan salah satu jenis olahraga tradisional yang dilakukan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas 4–8 orang. Setiap regu akan memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya berupa tiang, batu, maupun pilar rumah sebagai benteng.

Olahraga ini bertujuan untuk menyerang dan mengambil alih benteng lawan. Caranya dengan menyentuh benteng yang menjadi markas regu lawan sambil meneriakkan kata "benteng". Kemenangan juga dapat diraih sebuah regu jika berhasil menawan seluruh anggota regu lawan dengan menyentuh tubuhnya. Untuk menentukan regu yang berhak menjadi penawan atau tertawan dapat ditentukan berdasarkan waktu terakhir ketika si penawan atau tertawan menyentuh benteng mereka masing-masing.

Regu yang berhak menjadi penawan adalah regu yang waktunya paling cepat ketika menyentuh benteng. Regu ini dapat mengejar dan menyentuh anggota regu lawan untuk menjadikannya tawanan. Tawanan akan ditempatkan di sekitar benteng musuh dan dapat terbebaskan jika teman regu yang ditawan menyentuh dirinya.

Pada permainan ini, tiap-tiap anggota regu memiliki tugas antara lain sebagai penyerang, mata-mata, pengganggu, maupun penjaga benteng. Permainan ini memerlukan kecepatan berlari dan kemampuan strategi yang tepat.

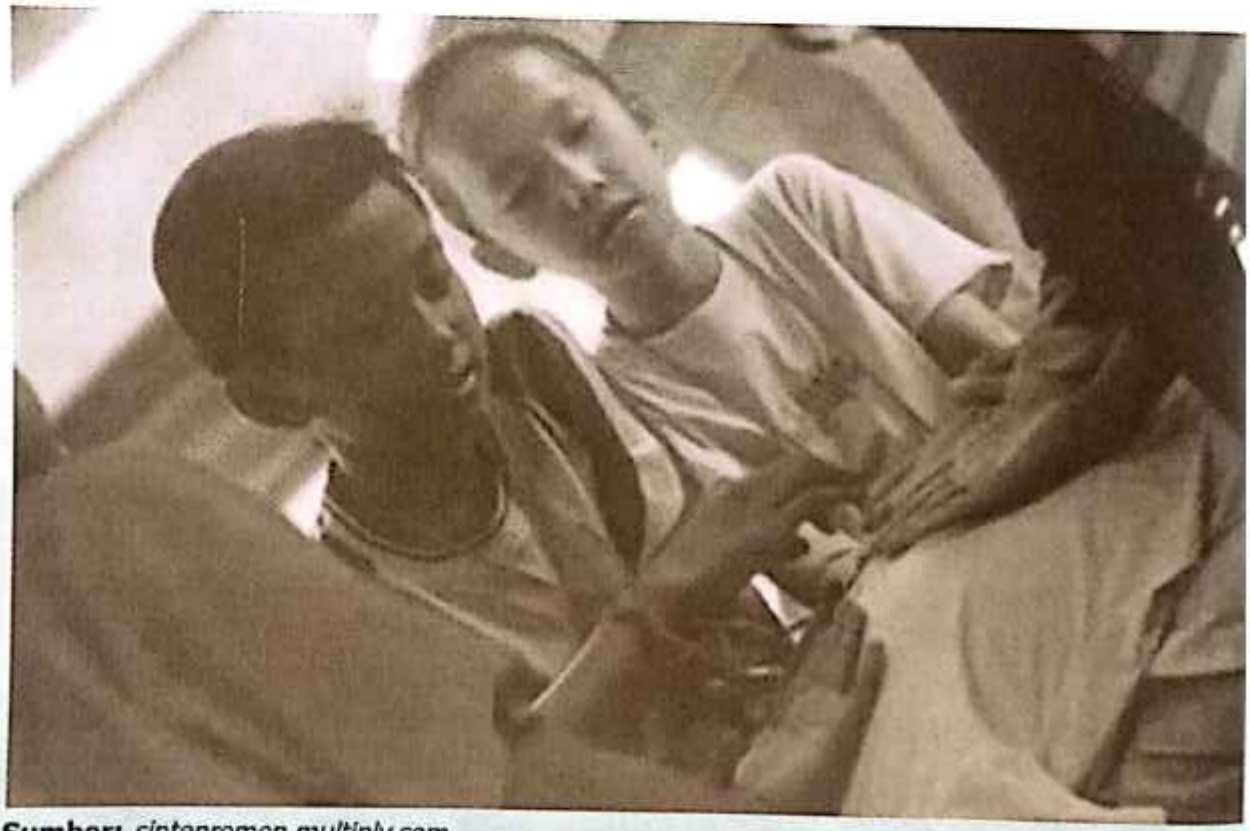


Sumber: *aerial123.files.wordpress.com*

Permainan benteng

6. Caku Celeweng-leweng

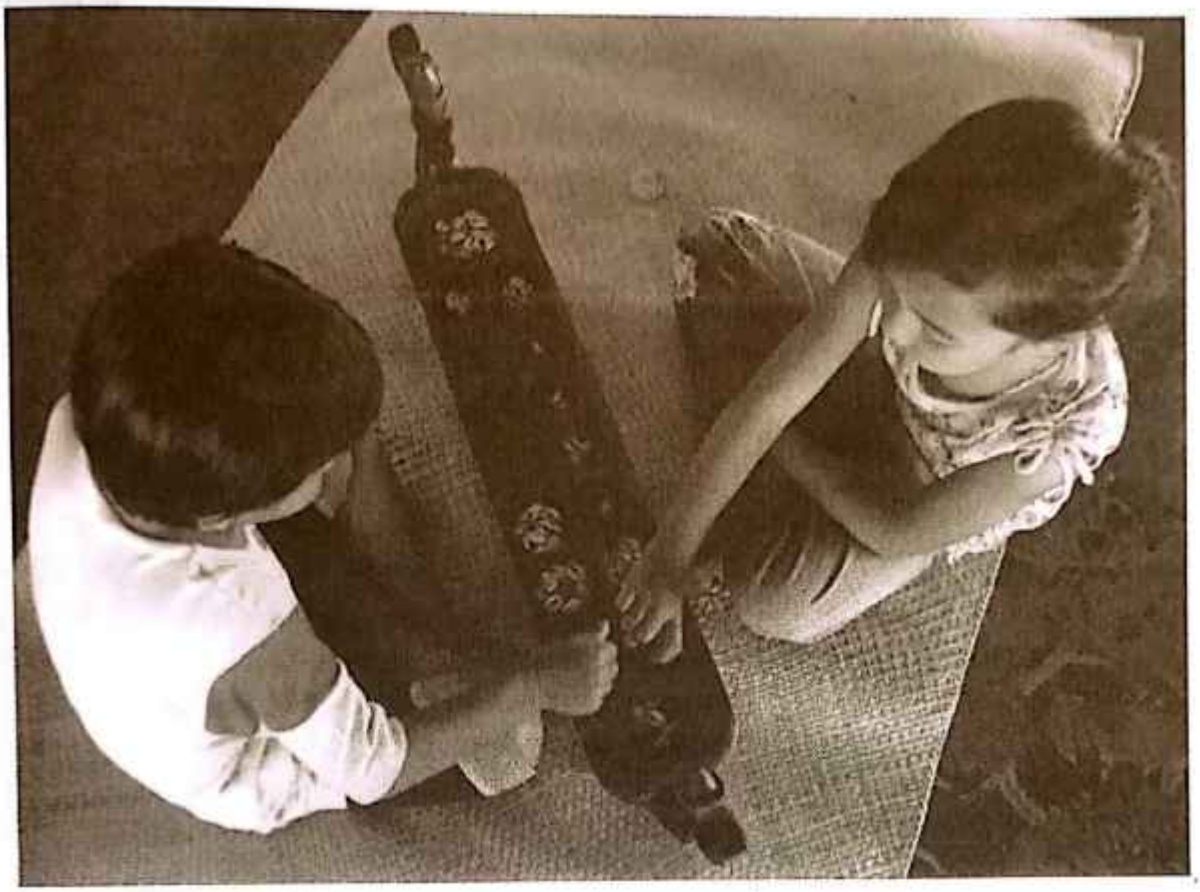
Permainan caku celeweng-leweng berkembang di Sumatra Utara. D Jawa Tengah permainan ini dikenal dengan nama Cublak-cublak Suweng. Permainan ini mempergunakan sebuah kerikil kecil yang dimainkan oleh 3–5 orang. Satu orang harus menungging, sementara teman lainnya meletakkan satu atau kedua tangannya di atas punggung orang yang menungging. Posisi tangan tidak mengepal dan telapak tangan berada di atas. Para pemain bernyanyi bersama-sama seiring dengan berputarnya kerikil dari satu tangan ke tangan lainnya. Ketika nyanyian berhenti, posisi kerikil juga harus berhenti. Secara bersama-sama, para pemain menutup telapak tangan masing-masing. Selanjutnya, para pemain berputar membentuk lingkaran. Orang yang menungging tadi harus menebak di tangan siapa kerikil berada. Orang tersebut dapat menunjukkan secara langsung pada tangan yang dianggapnya menggenggam kerikil. Apabila tebakannya benar, si pemain yang memegang kerikil harus menungging. Akan tetapi, apabila tebakannya salah orang yang menungging tersebut akan menungging lagi pada permainan berikutnya.



Sumber: *sintenremen.multiply.com*

Caku celeweng-leweng

7. Congklak



Sumber: *www.indowebster.com*

Permainan congklak

Congklak adalah suatu permainan tradisional yang sudah ada sejak zaman nenek moyang. Congklak berkembang hampir di seluruh Indonesia. Tidak mengherankan jika permainan ini memiliki beberapa nama. Di Jawa, permainan ini lebih dikenal dengan nama congklak, *dakon*, *dhakon*, atau *dhakonan*. Selain itu, di Lampung permainan ini lebih dikenal dengan nama *dentuman lamban*. Sementara itu, di Sulawesi permainan ini lebih dikenal dengan nama *makaotan*, *maggaleceng*, *aggalacang*, dan *nogarata*. Dalam bahasa Inggris, permainan ini disebut *mancala*.

Congklak dimainkan oleh dua orang. Para pemain menggunakan papan congklak disertai biji congklak sejumlah 98 (14 x 7) buah. Papan congklak terbuat dari kayu atau plastik, sementara bijinya terbuat dari cangkang kerang, biji-bijian, batu-batuan, kelereng, atau plastik. Pada papan terdapat 16 lubang yang meliputi 14 lubang kecil yang berhadapan dan dua lubang besar di kedua ujung papan. Tujuh lubang kecil berada di depan pemain, sementara lubang besar dianggap sebagai milik pemain.

Permainan congklak diawali dengan mengisi setiap lubang kecil dengan tujuh buah biji. Kedua pemain saling berhadapan, salah seorang pemain memilih lubang yang akan diambil bijinya. Kemudian, meletakkan satu biji congklak di lubang sebelahnya. Begitu seterusnya hingga biji congklak dalam genggaman pemain habis. Apabila biji dalam genggamannya habis di lubang kecil yang berisi biji lainnya, pemain dapat mengambil biji-biji tersebut. Pemain melanjutkan pengisian lubang kecil di sisinya. Apabila biji dalam genggamannya habis di lubang besar miliknya, ia dapat melanjutkan dengan memilih lubang kecil di sisinya. Apabila biji dalam genggamannya habis di lubang kecil di sisinya, ia harus berhenti dan mengambil seluruh biji congklak di sisi yang berhadapan. Akan tetapi, jika berhenti di lubang kosong di sisi lawan, pemain berhenti dan tidak memperoleh apa-apa.

Permainan congklak dianggap selesai jika sudah tidak ada lagi biji di lubang kecil yang diambil. Artinya, seluruh biji congklak berada di kedua lubang besar. Penentuan pemenang dilakukan dengan menghitung biji congklak. Pemain yang memperoleh biji congklak terbanyak dinyatakan sebagai pemenang. Permainan ini merupakan sarana untuk mengatur strategi dan kecermatan.

8. Dakep Nyongkok

Kata *dakep* sama artinya dengan menangkap atau dengan cara menyentuh. Sementara itu, kata *nyongkok* sama artinya dengan jongkok. Permainan dakep nyongkok berkembang pesat di Bali. Permainan ini dapat dimainkan oleh anak-anak, remaja, dan dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Jumlah pemain disesuaikan dengan tempat yang tersedia. Biasanya semakin banyak jumlah pemain, permainan akan semakin semarak dan menyenangkan.

Permainan dakep nyongkok dilakukan dengan penuh kegembiraan. Sebelum bermain dibuat batas lapangan dengan menggunakan tali rafia, ranting pohon, atau kapur. Selanjutnya dilakukan pengundian untuk menentukan pemain yang menjadi tukang dakep. Biasanya pengundian dilakukan melalui *pingsut*. Setelah mendapatkan pemain yang menjadi tukang dakep, pemain yang lain menyebar di arena permainan. Setelah aba-aba diserukan, permainan dakep nyongkok dapat dimulai.

Tukang dakep berusaha untuk menyentuh (dakep) lawannya secepat mungkin. Sementara itu, pemain yang lain menyelamatkan dirinya dengan cara jongkok. Apabila pemain tersebut sudah jongkok, ia tidak boleh didakep atau disentuh. Pemain yang berhasil disentuh secara otomatis akan menggantikan menjadi tukang dakep. Para pemain tidak boleh keluar dari batas-batas yang telah ditentukan. Apabila hal tersebut dilanggar, sanksinya dia akan menggantikan menjadi tukang dakep. Permainan akan berakhir apabila telah didapatkan kesepakatan untuk beristirahat atau berhenti.

Dalam permainan ini tidak ada istilah siapa yang menang atau siapa yang kalah. Biasanya siapa di antara mereka yang paling sering dan paling lama menjadi tukang dakep dapat digolongkan kurang beruntung atau kalah. Sebaliknya, yang tidak pernah atau jarang menjadi tukang dakep dapat digolongkan beruntung atau menang.

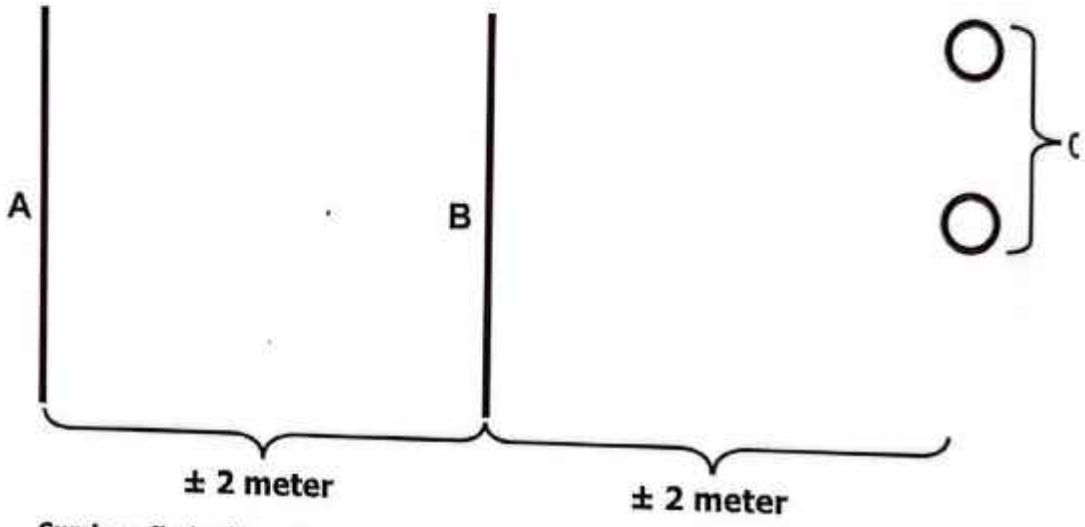
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Dakep nyongkok

9. Dampu

Permainan dampu dimainkan oleh sedikitnya dua orang dan dapa juga dilakukan secara beregu. Permainan ini pada umumnya dimainkar oleh anak-anak usia sekolah, baik laki-laki maupun perempuan.

Tempat bermain dampu sebaiknya di lapangan yang luas dan datar Pada tanah lapang tersebut dibuat petak-petak dengan menggunakar kapur atau pecahan genting. Alat yang digunakan untuk bermain dampu adalah batu pipih yang dapat diletakkan berdiri.



Sumber: *Ilustrasi Penerbit*

Lapangan dampu

Keterangan:
A = Garis pidi
B = Garis tengah
C = Batu yang diletakkan berdiri

Sebelum permainan dimulai diadakan pengundian untuk menentukan siapa yang berhak bermain lebih dahulu. Kelompok yang kalah undian harus meletakkan batunya di tempat yang telah disediakan. Selanjutnya pemain melemparkan batunya dengan tangan ke batu lawan hingga roboh dari garis pidi. Tahap selanjutnya pemain berdiri di garis tengah sambil meletakkan batu di punggung telapak kaki. Kaki yang satu melangkah ke depan disusul kaki yang lain sambil melontarkan sebuah batu ke batu lawan hingga roboh.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Melempar batu dengan kaki

Tahap selanjutnya pemain berdiri siap *engklek* di garis pidi. Pemain *engklek* dengan menggoyang kaki ke kanan dan ke kiri sampai ke dekat batu lawan. Kemudian batu itu dilontarkan ke atas dan ditangkap dengan tangan langsung dilemparkan ke batu lawan hingga roboh. Apabila semua pemain bisa melakukan semua langkah ini, kelompoknya memperoleh nilai 1. Apabila ada salah seorang pemain yang gagal, ia harus dibela oleh temannya yang lain. Namun, apabila semuanya gagal, permainan akan digantikan oleh kelompok lain.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

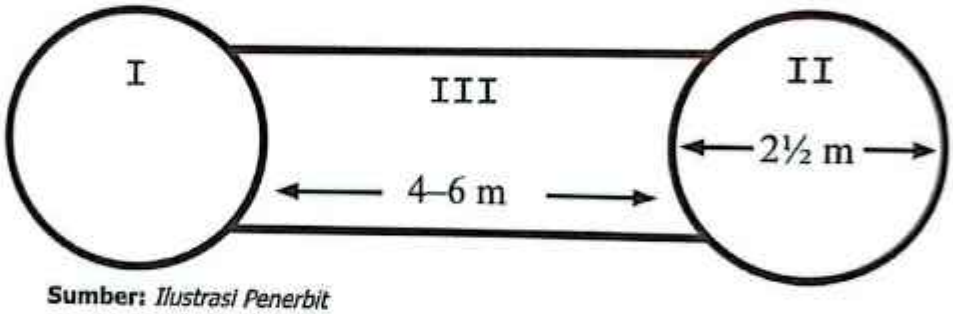
Engklek, menangkap, kemudian melempar batu

10. Dhul-dhulan

Permainan dhul-dhulan cukup dikenal di Daerah Istimewa Yogyakarta. Permainan ini disebut dengan nama "Dhul-dhulan", karena para peserta selalu meneriakkan kata "dhul" apabila mereka sampai pada tempat lingkaran yang lain. Pada masa lampau permainan dhul-dhulan ini biasa disebut dengan nama gobag gendul, karena arena permainannya terdiri atas dua buah lingkaran dengan garis penghubung, itu mirip dengan bentuk *gendul* (botol).

Permainan ini dapat dilakukan oleh anak laki-laki, perempuan, atau gabungan antara anak laki-laki dan perempuan. Jumlah peserta permainan sekurang-kurangnya dua orang anak dan sebanyak-banyaknya dua belas orang anak.

Bermain dhul-dhulan tidak memerlukan peralatan apa pun, cukup dimainkan di halaman yang ukurannya agak luas, kira-kira 3 x 10 meter. Pada halaman itu digambarkan dua buah lingkaran masing-masing bergaris tengah sepanjang 2,5 meter dan jarak antara kedua lingkaran itu kira-kira sejauh 4 sampai 6 meter. Cara menggaris batas-batasnya cukup dengan batu, kayu, atau dengan telapak kaki saja.



Sumber: *Ilustrasi Penerbit*

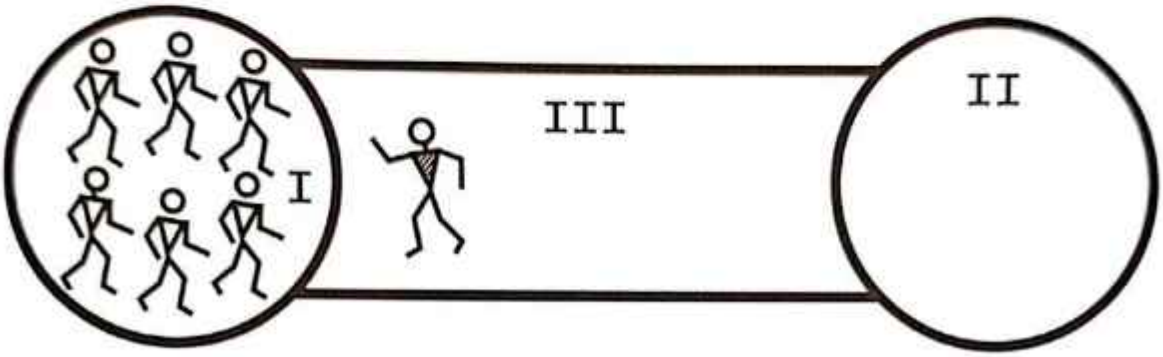
Lapangan dhul-dhulan

Permainan diawali dengan "hompimpa" sehingga tinggal seorang anak saja yang kalah atau "dadi". Terdapat beberapa peraturan yang harus diperhatikan dalam permainan ini.

a. Kaki yang kalah (dadi) tidak boleh masuk ke dalam lingkaran.
b. Apabila yang menang sampai tersentuh (meskipun hanya bajunya) oleh yang kalah, matilah ia.
c. Yang menang apabila kakinya sampai di luar garis lingkaran ataupun garis penghubung lingkaran, matilah ia.
d. Apabila yang menang akan meminta izin berhenti sebentar, ia harus mengucapkan "nas" terlebih dahulu.
e. Apabila yang menang berpindah dari lingkaran yang satu ke lingkaran yang lain, sebelum masuk lingkaran harus mengucapkan kata "dhul".

f. Apabila yang menang telah masuk lingkaran, tetapi belum mengucapkan kata "dhul" dan yang kalah telah mengucapkan kata "dhul", maka matilah yang menang.
g. Apabila yang menang sampai dikelilingi tiga kali oleh yang kalah (dadi) dan ia tidak berani lari berpindah lingkaran, matilah ia.

Setelah para peserta melakukan "hompimpa", para peserta yang menang masuk ke dalam lingkaran I, sementara itu peserta yang kalah berdiri pada areal III menghadap ke arah lingkaran I.

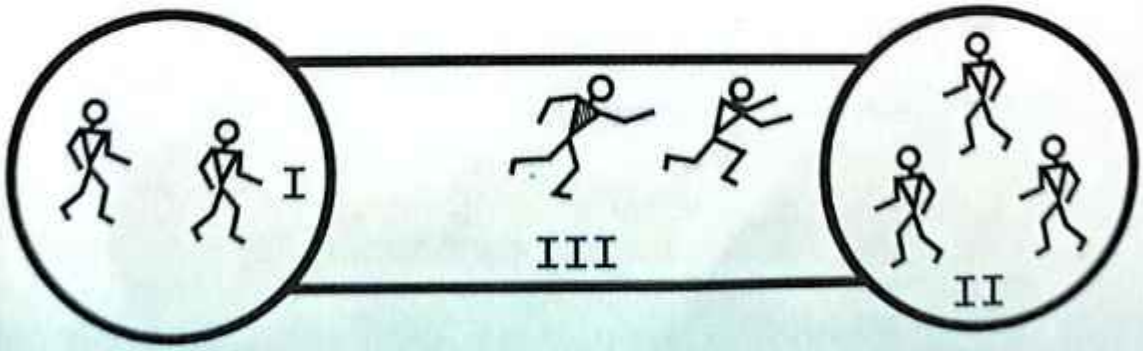


Sumber: *Ilustrasi Penerbit*

Posisi tiap-tiap peserta permainan dhul-dhulan

Para peserta yang menang harus berpindah tempat dari lingkaran I ke lingkaran II dengan melalui areal III. Mereka berusaha menggoda peserta yang kalah agar lengah, sehingga ada kesempatan untuk lari ke lingkaran II. Sebelum memasuki lingkaran II, peserta yang menang tersebut harus mengucapkan kata "dhul".

Apabila peserta yang kalah berhasil meraih atau menyentuh peserta yang menang, matilah peserta yang menang tadi. Dia harus menggantikan berjaga dan peserta yang kalah masuk ke dalam lingkaran I. Demikian permainan ini berjalan seterusnya sehingga dalam permainan selalu ada silih berganti antara yang menang dan yang kalah.



Sumber: *Ilustrasi Penerbit*

Apabila yang menang sampai tersentuh oleh yang kalah, matilah ia

11. Egrang

Egrang adalah permainan tradisional Indonesia yang belum diketahui secara pasti dari mana asalnya, tetapi dapat dijumpai di berbagai daerah dengan nama berbeda-beda. Di Sumatra Barat, permainan ini dikenal dengan nama *tengkak-tengkak* dari kata *tengkak* (pincang). Dalam bahasa Bengkulu permainan ini disebut *ingkau* yang berarti sepatu bambu. Di Jawa Tengah, permainan ini dikenal dengan nama jangkungan yang berasal dari nama burung berkaki panjang. Sementara itu, dalam bahasa Banjar di Kalimantan Selatan permainan ini disebut batungkau. Egrang sendiri berasal dari bahasa Lampung yang berarti terompah pancung yang terbuat dari bambu bulat panjang.

Sumber: *pametudaseh.com*

Permainan egrang

Egrang merupakan sebuah permainan yang memanfaatkan galah atau tongkat untuk berdiri dan berjalan di atas permukaan alas. Egrang telah berkembang selama ratusan tahun yang lampau. Permainan ini mengandaikan pemain lebih tinggi dari tinggi manusia ketika berdiri. Bahan yang biasa dipakai sebagai egrang adalah bambu atau kayu. Tongkat egrang biasanya dilengkapi dengan tangga sebagai tempat berdiri atau tali pengikat. Tempat ini bertujuan untuk meletakkan kaki selama berjalan dengan egrang.

Seseorang yang menggunakan egrang perlu proses belajar karena memerlukan keseimbangan. Ketika keseimbangan badan tidak tercapai, seseorang akan terjatuh. Egrang dapat berbentuk pendek, tetapi dapat pula tinggi. Satu hal yang pasti, orang yang menggunakan egrang akan berada pada posisi yang lebih tinggi. Untuk menggunakan egrang, seseorang harus berpijakan pada bilah bambu atau kayu yang kecil. Kemudian, kedua tangan berpegangan pada tongkat yang panjang. Kaki mulai dilangkahkan secara perlahan seperti ketika seseorang berjalan. Permainan ini menuntut unsur ketangkasan, kreativitas, dan keseimbangan. Egrang dapat dibedakan menjadi egrang pegangan, egrang pasak, egrang *drywall*, dan egrang pegas.

12. Epek-Epek

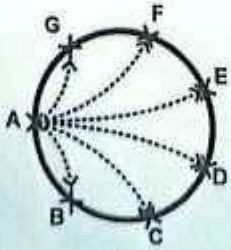
Permainan epek-epek merupakan salah satu permainan anak yang terdapat di wilayah Imogiri, Bantul, dan Gunung Kidul. Merunut dari nama permainan, yaitu epek-epek, setidaknya mengacu pada anggota badan yang bernama telapak tangan. Dalam permainan ini, telapak tangan mempunyai arti penting. Pemain yang terkena epek-epek anak yang jad atau kalah, maka pemain itu menjadi kalah atau jadi.

Permainan epek-epek termasuk permainan yang diiringi lagu. Lagu itu biasa dinyanyikan di awal permainan. Syairnya sebagai berikut.

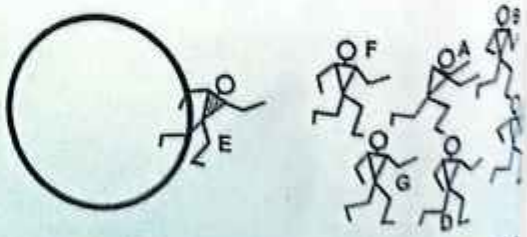
Epek-epek si Kancil mbeleh tekek
Sir gedebug ceklek
Si Kancil nyolong timun
Timune ewer-ewer
Jenenge Dower

Lagu tersebut dinyanyikan sekali dalam setiap permainan. Setiap kal mengucapkan satu suku kata, pemimpin permainan terus menunjuk ke sejumlah pemain yang ikut dalam permainan ini secara bergantian searah jarum jam. Sewaktu iringan lagu itu berakhir pada suku kata "wer" pada kata "Dower", anak yang terkena nyanyian terakhir itulah yang menjadi pemain jadi.

Sebelum anak-anak bermain epek-epek biasanya mereka membuat aturan lisan, di antaranya: keluar dari lokasi yang sudah ditentukan, berarti mati atau "dis"; pelantun lagu biasanya pemain yang terakhir tersentuh pemain yang jadi, kecuali awal permainan (berdasarkan kesepakatan bersama); pemain yang jadi atau kalah ialah pemain yang tertunjuk bersamaan dengan berakhirnya nyanyian (suku kata terakhir "wer" pada kata "dower"); cara mematikan lawan dilakukan dengan "nyablek" atau menyentuhkan telapak tangan pada badan peserta (jika hanya menyentuh baju dengan ujung jari tidak sah); setiap peserta yang terkena "cablek" menjadi mati dan membantu yang jadi turut mematikan peserta yang masih mentas (menang); f. permainan berakhir jika semua pemain telah tersentuh (tertangkap). Selanjutnya permainan dimulai dari awal.



a. Para peserta berdiri membuat lingkaran. Pemimpin permainan menyanyikan lagu sambil menunjuk ke pemain lain secara bergantian.

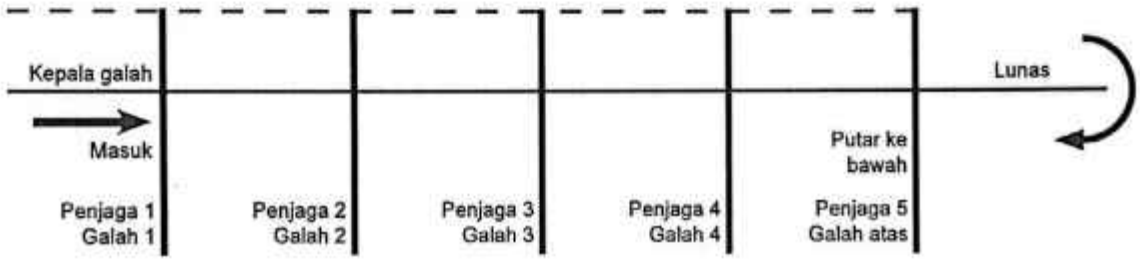


b. Pemain yang tertunjuk bersamaan dengan berakhirnya nyanyian akan jadi (kalah) dan mengejar pemain lain untuk mematikannya dengan cara me'nyablek'kan telapak tangan.

13. Galah

Istilah permainan galah lebih dikenal di Kepulauan Natuna. Sementara itu, di beberapa daerah Kepulauan Riau lainnya permainan ini lebih dikenal dengan nama main galah panjang. Di daerah Riau daratan, permainan ini disebut main cak bur atau main belon.

Permainan galah dimainkan secara berkelompok. Jumlah pemain per kelompok antara 3–6 orang. Permainan ini biasanya dilakukan di tanah lapang. Di tanah lapang tersebut dibuat garis lurus memanjang dan garis galah lintang. Garis lurus memanjang disebut garis galah panjang atau lunas galah, letaknya di tengah-tengah, lurus pada garis-garis lintangnya. Sementara itu, garis galah lintang pada posisi sejajar, jaraknya sama antara satu dengan lainnya, berjumlah sesuai dengan jumlah pemain dikurangi 1. Apabila satu regu berjumlah 6 orang, garis galah lintangnya 6-1 = 5.



Sumber: *Ilustrasi Penerbit*

Lapangan permainan galah

Terdapat beberapa peraturan yang harus diperhatikan dalam permainan galah.

a. Dalam permainan ini dikenal dua jenis tangkap, yaitu tangkap lekat dan tangkap sekadar menyentuh tubuh atau anggota badan lainnya. Apabila yang disepakati adalah tangkap lekat, penghadang harus menangkap penyerang dengan cara merangkul hingga bergumul. Sebaliknya, apabila yang disepakati hanya dengan menyentuh tubuh atau anggota badan penyerang, penghadang cukup menyentuh tubuh atau anggota badan penyerang tersebut.
b. Apabila penghadang memangkah kaki penyerang hingga terjatuh, maka penyerang dibebaskan naik ke galah atas dan dibebaskan pula turun hingga mendapatkan nilai caboo (mendapatkan poin) sekali.

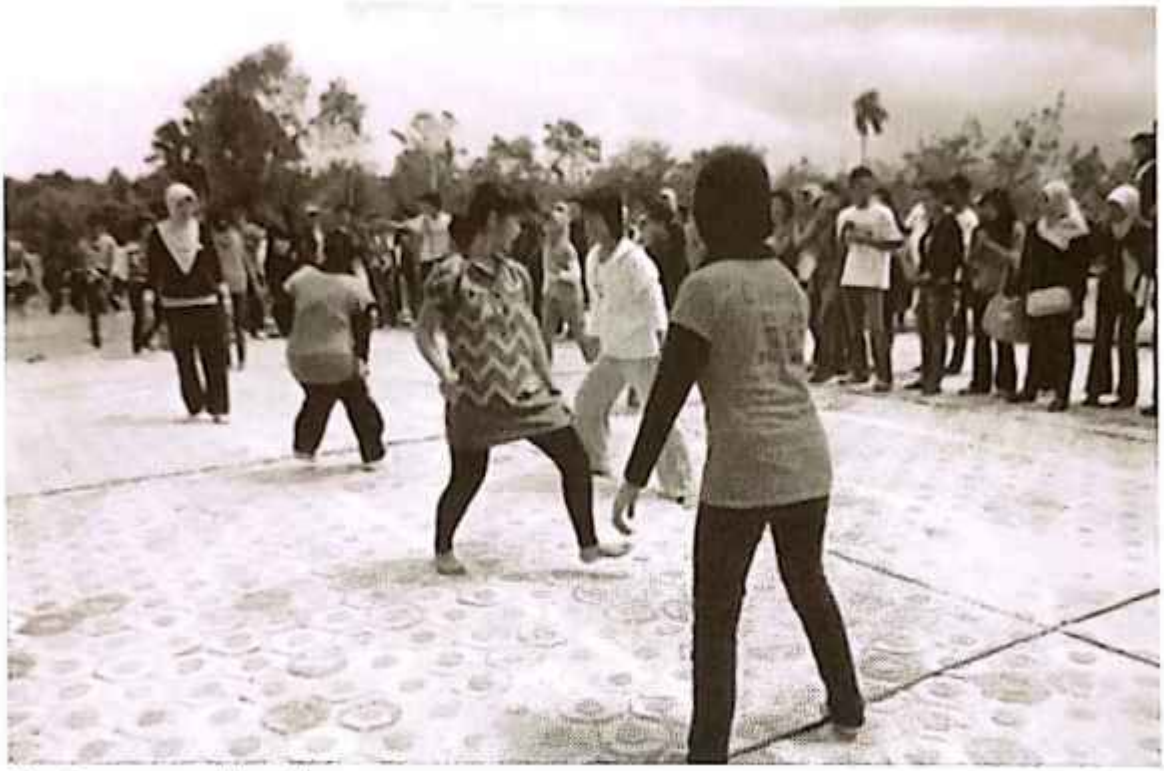
c. Apabila penyerang keluar dari garis permainan atau memperlambat waktu dengan cara duduk-duduk di lapangan permainan, dilakukan tukar bebas, yaitu penghadang berganti posisi menjadi penyerang, karena penyerang dianggap telah berbuat kesalahan.

Permainan diawali dengan *suit* untuk menentukan kelompok penyerang dan penghadang. Pihak yang menang menjadi penyerang, sementara pihak yang kalah menjadi penghadang. Kelompok penghadang berjaga di garis galah yang sudah tersedia. Ketua kelompok berjaga di garis galah panjang, sementara anggota-anggota yang lain masing-masing berjaga di garis-garis galah lintang sesuai dengan jumlah mereka per kelompok.

Kelompok penyerang berusaha untuk memasuki garis galah panjang atau lintang yang dijaga oleh kelompok penghadang, baik dari sisi kanan atau kiri. Apabila seorang penyerang sudah dapat memasuki garis galah lintang satu, dia akan berusaha untuk menerobos garis galah lintang berikutnya. Seorang penyerang yang dapat melewati garis galah hingga ke atas, kemudian berhasil kembali ke garis galah pertama dan meneriakkan caboo, kelompok penyerang tersebut mendapat sekali caboo. Seiring dengan teriakan caboo tersebut, permainan dinyatakan selesai dan harus dimulai kembali dari awal untuk pengumpulan poin (caboo) berikutnya.

Penyerangan dianggap gagal jika salah seorang dari kelompok penyerang dapat ditangkap oleh kelompok penghadang, baik tangkap lekat atau hanya disentuh. Seiring dengan itu, kemudian terjadi pergantian posisi, kelompok penghadang berganti posisi menjadi penyerang dan sebaliknya. Begitulah seterusnya proses permainan ini, kelompok penghadang dan penyerang akan berganti posisi. Kelompok yang paling banyak mengumpulkan caboo dinyatakan sebagai pemenang.

14. Galasin (Gobak Sodor)



Sumber: *www.ubb.ac.id*

Galasin (gobak sodor)

Galasin atau gobak sodor juga disebut dengan galah asin. Galasin merupakan salah satu jenis permainan daerah di Indonesia. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang tiap-tiap regu terdiri atas enam orang atau lebih. Satu regu berperan sebagai penjaga, sementara regu lainnya berperan sebagai regu lawan. Bagaimana cara melakukan permainan galasin? Sebenarnya, inti permainan galasin adalah menghadang atau melakukan penjagaan terhadap lawan. Hal ini dilakukan agar lawan tidak dapat melewati garis hingga baris terakhir secara bolak-balik. Regu yang dinyatakan sebagai pemenang adalah regu yang anggotanya secara lengkap dapat melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

Permainan ini biasa dimainkan di lapangan dengan garis batas menggunakan kapur. Lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran 9x4 m dan dibagi menjadi enam bagian. Anggota regu yang berperan sebagai penjaga melakukan penjagaan secara horizontal dan vertikal. Selama berlangsungnya permainan, salah satu kaki penjaga harus menginjak garis batas jaga. Dengan demikian, penjaga tidak dapat bergerak bebas dalam menghalangi lawan. Anggota regu yang bertugas menjaga garis batas horizontal akan melakukan penghadangan terhadap lawan yang berusaha melewati garis batas tersebut. Sementara itu, anggota regu yang bertugas menjaga garis batas vertikal (umumnya hanya satu orang) memiliki akses untuk menjaga keseluruhan garis batas vertikal di tengah lapangan. Permainan ini menuntut kerja sama dan kelincahan para pemain. Bagaimana jika seorang pemain regu yang menyerang tersentuh oleh penjaga? Pemain tersebut dinyatakan gugur dan keluar dari arena permainan. Kemenangan akan diperoleh regu yang dapat menangkap semua anggota regu yang menyeberang. Sementara itu, regu yang seluruh anggotanya mampu melewati garis batas penjagaan juga memperoleh nilai kemenangan.

15. Gasing

Sumber: *www.kaskus.us*

Permainan gasing

Gasing merupakan salah satu mainan yang dapat berputar pada poros. Gasing termasuk jenis mainan tertua yang dibuktikan dengan temuan di berbagai situs. Selain dimainkan oleh anak-anak, gasing juga dimainkan oleh orang dewasa. Gasing terbuat dari bahan kayu, walaupun juga bisa dibuat dari bahan plastik atau bahan lainnya. Kayu akan diukir dan dibentuk hingga menjadi bagian badan gasing. Kemudian, gasing diberi tambahan tali yang terbuat dari nilon. Sementara itu, tali tradisional terbuat dari kulit pohon.

Gasing digerakkan dengan menarik tali yang melilit pada gasing. Gasing biasanya berputar dengan terhuyung-huyung untuk beberapa waktu hingga gesekan dengan permukaan tanah menyebabkan gasing berdiri tegak. Selanjutnya, gasing akan semakin bergerak secara tidak beraturan hingga jatuh ke permukaan tanah.

Gasing termasuk salah satu cikal bakal olahraga tradisional Nusantara, walaupun penyebarannya tidak diketahui secara pasti. Permainan gasing telah berkembang di wilayah Pulau Tujuh (Natuna), Kepulauan Riau, sebelum penjajahan Belanda. Sementara itu, di Sulawesi Utara, gasing mulai berkembang sejak tahun 1930-an. Hingga saat ini, permainan gasing masih berkembang dan secara rutin diselenggarakan kompetisi gasing. Pada beberapa daerah, gasing memiliki istilah penyebutan yang berbeda-beda. Masyarakat Jawa Barat dan DKI Jakarta menyebutnya gangsing atau panggal. Masyarakat Lampung menyebutnya pukang, masyarakat Kalimantan Timur menyebutnya begasing, masyarakat Maluku menyebutnya apiong, dan di Nusa Tenggara Barat dinamai maggasing. Hanya masyarakat Jambi, Bengkulu, Sumatra Barat, Tanjungpinang, dan Kepulauan Riau yang menyebut gasing. Nama maggasing atau aggasing juga dikenal masyarakat Bugis di Sulawesi Selatan. Masyarakat Bolaang Mangondow, Sulawesi Utara mengenal gasing dengan Paki. Orang Jawa Timur menyebut gasing sebagai kekehan. Masyarakat Yogyakarta menyebut gasing dengan nama berbeda. Jika terbuat dari bambu disebut gangsingan, sementara jika terbuat dari kayu dinamai pathon.

Gasing memiliki bentuk yang beragam tergantung daerah perkembangannya. Ada yang berbentuk bulat panjang, ada yang berbentuk seperti jantung, kerucut, silinder, dan ada juga yang berbentuk seperti piring terbang. Gasing terdiri atas bagian kepala, badan, dan kaki (paksi). Akan tetapi, bentuk, ukuran, dan badan gasing akan berbeda-beda tergantung tiap-tiap daerahnya. Secara umum, gasing dapat dibedakan menjadi gasing adu bunyi, adu putar, dan adu pukul. Bagaimana cara memainkan gasing? Gasing dipegang di tangan kiri, sementara tangan kanan memegang tali. Tali dililitkan dari bagian paksi hingga badan gasing. Tali gasing ditarik secara kencang dan jatuhkan gasing di permukaan tanah.

16. Gatok

Gatok merupakan jenis permainan bola yang mengajarkan konsentrasi dan ketepatan. Dengan bermain gatok, seseorang dilatih untuk melempar secara tepat. Apa sajakah perlengkapan yang diperlukan dalam memainkan gatok? Kita dapat menggunakan biji pinang tua atau kemiri sebagai bola. Kemudian, kita membuat tiga buah lubang di tanah yang masing-masing berjarak 1 m. Permainan ini dapat dilakukan oleh dua atau tiga orang.

Permainan ini diawali dengan membuat tiga buah lubang di tanah. Setiap peserta memegang satu buah pinang. Peserta berada di lubang A dan melempar pinang ke arah lubang C. Urutan melempar ditentukan dengan mengukur jarak antara pinang dengan lubang C. Peserta yang memperoleh urutan pertama adalah peserta yang memiliki jarak terdekat lemparannya dengan lubang C atau pinang yang dilemparkan masuk ke lubang C. Jika ada lebih dari satu peserta yang pinangnya masuk, urutan pertama ditentukan berdasarkan pinang yang paling terakhir masuk.

Peserta pertama akan melempar pinang dari lubang C ke arah lubang B. Jika pinang yang dilemparkan masuk, peserta memperoleh nilai 2 dan dilanjutkan ke arah lubang A. Jika pinang masuk ke lubang A akan memperoleh nilai 3. Kemudian, dilanjutkan oleh peserta urutan berikutnya. Jika ada salah seorang peserta yang telah memperoleh nilai 10, peserta tersebut telah menyelesaikan permainan. Peserta tersebut harus menunggu peserta lainnya yang belum menyelesaikan permainan. Jika ada satu peserta yang belum menyelesaikan permainan, peserta tersebut akan memperoleh sanksi.

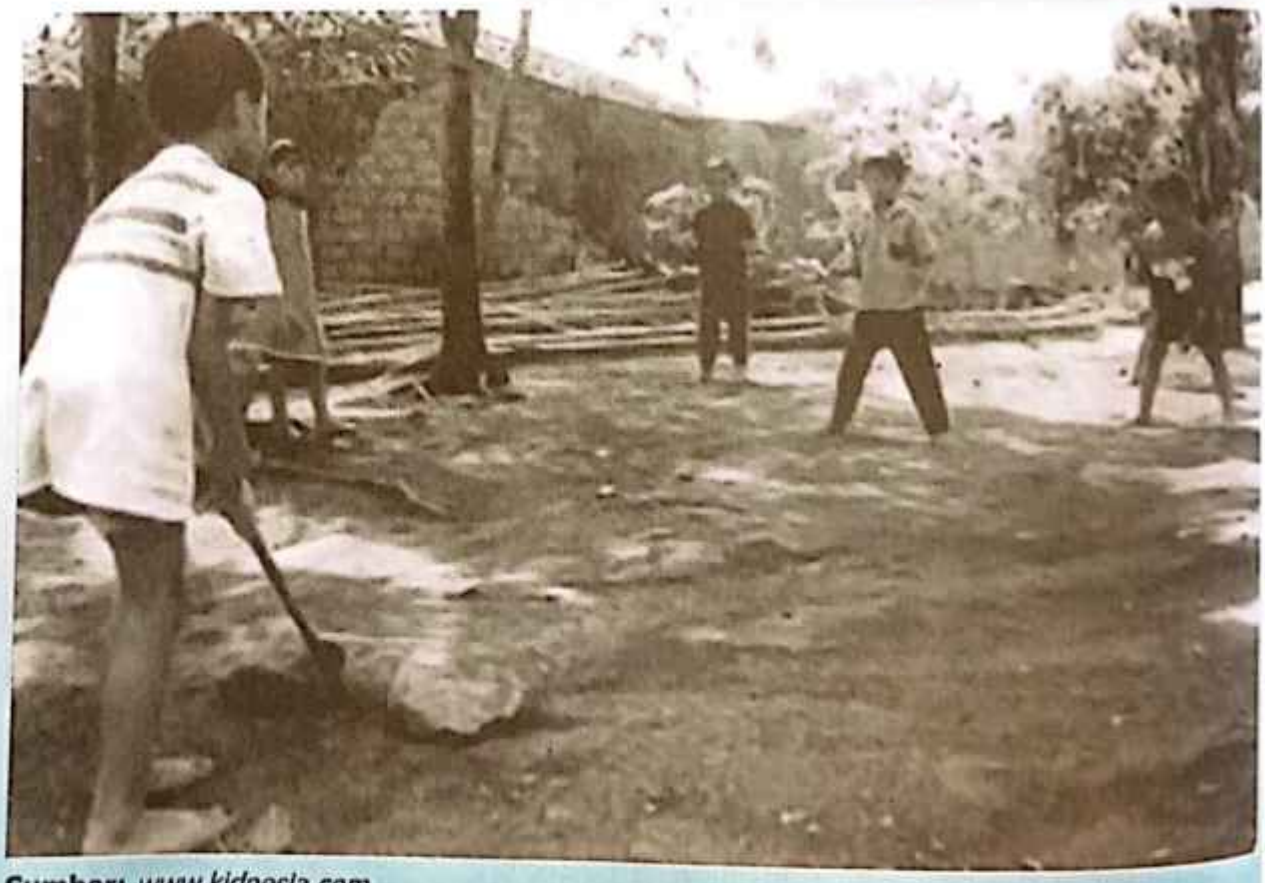
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gatok

17. Gatrik

Gatrik juga disebut dengan tak kadal. Pada masa lalu, gatrik pernah menjadi sebuah permainan yang populer di Indonesia. Permainan ini termasuk jenis permainan kelompok yang terdiri atas dua kelompok. Permainan ini menumbuhkan semangat kerja sama bagi pelakunya.

Permainan ini menggunakan peralatan berupa dua bilah bambu. Satu bambu menyerupai tongkat dengan ukuran sekitar 30 cm. Bambu yang lainnya berukuran lebih kecil. Permainan ini dimulai dengan meletakkan bilah bambu yang kecil di antara dua batu. Kemudian, bilah bambu tersebut dipukul dengan bilah bambu yang ukurannya lebih panjang. Pemain akan berusaha memukul bilah bambu hingga sejauh mungkin. Pemukul akan memukul secara terus-menerus ketika bilah bambu kecil melayang di udara. Jika pukulannya meleset atau tidak mengenai bilah bambu, orang berikutnya dari kelompok yang sama akan meneruskan. Proses pemukulan bilah bambu ini dilakukan hingga orang terakhir. Kelompok lawan akan memberikan hadiah sesuai kesepakatan antara kedua kelompok. Misalnya hadiah berupa gendongan dengan patokan jarak dari bambu kecil yang terakhir hingga ke batu awal permainan dimulai.



Sumber: *www.kidnesia.com*

Gatrik

KEMENTERIAN AGAMA
MADRASAH ALIYAH NEGERI
JAKARTA

18. Geudeu-Geudeu

Geudeu-geudeu juga disebut due-due yang merupakan permainan ketangkasan di wilayah Pidie, Nanggroe Aceh Darussalam. Selain ketangkasan, permainan ini membutuhkan kegesitan, keberanian, dan ketabahan para pemainnya. Oleh karena itu, pemain geudeu-geudeu harus bertubuh tegap dan kuat. Permainan ini cukup berbahaya karena pemainnya harus beradu kekuatan.

Permainan geudeu-geudeu dilakukan di sebuah arena. Satu orang pemain harus melawan dua orang pemain. Pemain pertama menyuruh kedua lawannya untuk menyerang dirinya. Ketika terjadi penyerangan, pemain pertama berusaha memukul dan mengempaskan lawannya. Sementara itu, kedua lawan juga berusaha untuk mengempaskan pemain pertama. Pada setiap permainan terdapat empat orang juru pisah, biasa disebut ureueng seumubla (juri). Para juru pisah berdiri secara berselang-seling dalam mengawasi setiap gerak pemain.

Sumber: *www.blogger.com*

Geudeu-Geudeu

19. Geulayang Tunang

Geulayang tunang terdiri atas dua kata, yaitu geulayang yang berar layang-layang dan kata tunang yang berarti pertandingan. Geulayan tunang diartikan sebagai suatu pertandingan layang-layang atau ad layang-layang yang diselenggarakan pada waktu tertentu. Permaina ini sangat populer di kalangan masyarakat Aceh. Masyarakat juga serin menyebut permainan ini dengan sebutan adu geulayang.

Sumber: *mimbaraji.blogspot.com*

Geulayang tunang

20. Goak Ngalih Taluh

Permainan ini sudah merakyat di Bali meskipun dengan nama yang berbeda-beda. Di Bali permainan ini disebut burung gagak mencari telur. Kata goak berarti burung gagak dan taluh berarti telur. Di Kabupaten Klungkung permainan ini disebut *lipi sander ikuh* atau ular menyambar ekor, karena barisan yang dibuat bergerak meliuk-liuk kelihatan seperti ular yang berusaha menyambar ekornya atau juga disebut "Alih Canguri" artinya cari saya di belakang. Di daerah Buleleng permainan ini disebut *magoak-goakan*. Di daerah Karang Asem permainan ini disebut *makawang-kawang*. Kawang artinya burung elang.

Jumlah pemain dalam permainan ini berkisar antara 10 sampai 11 orang. Permainan ini sebaiknya dimainkan di lapangan yang cukup luas. Permainan diawali dengan *tos* atau *sut* menggunakan ibu jari, telunjuk, dan kelingking untuk menentukan pemain yang akan menjadi goak (pencari). Setiap anak berpasangan lalu melakukan *sut*. Anak yang kalah mencari pasangan yang kalah dan melakukan *sut* lagi. Begitu seterusnya sampai akhirnya bersisa satu anak yang akan bertugas menjadi goak.

Si goak berdiri bebas berhadapan dengan pemain paling depan yang diikuti oleh barisan berbanjar pemain lainnya. Tiap-tiap anak yang berada di belakangnya memegang ikat pinggang temannya yang berada di depannya. Pemain yang paling belakang adalah sasaran yang harus dicari oleh goak, sedangkan pemain yang paling depan berusaha untuk menghalanginya.

Si goak melakukan dialog dengan pemain yang paling depan. Dialognya sebagai berikut.

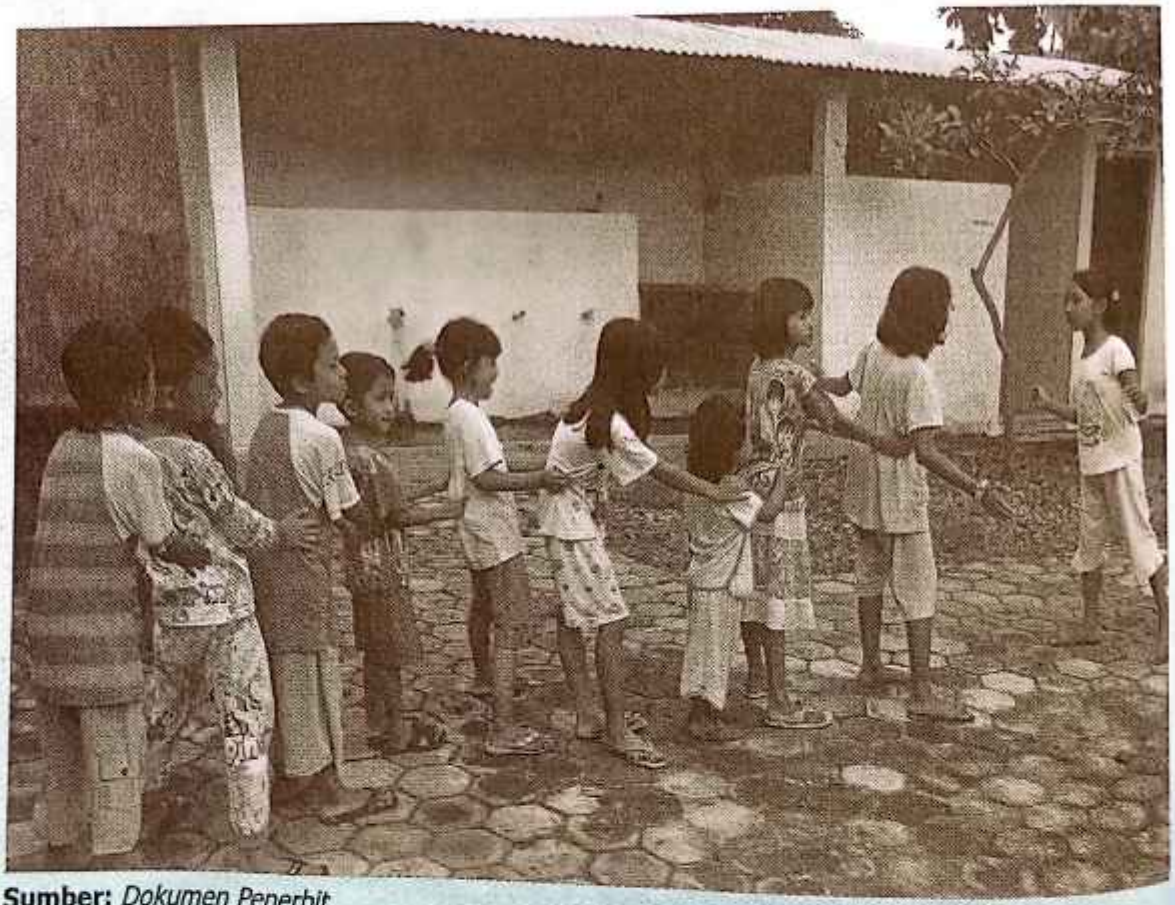
Anak paling depan : "Goak apa ketagih?"
"Goak kamu mau apa?"
Goak : "Taluh abengbengan."
"Telur satu eraman."
Anak paling depan : "Tusing nyak sbungkul?"
"Tidak mau satu butir?"
Goak : "Tusing."
"Tidak."
Anak paling depan : "Nah, alih timpal kaine ane paling duri."
"Nah, cari teman saya yang paling belakang."

Selanjutnya, mulailah si goak mencari dan anak-anak yang berbaris berusaha menghindar sambil menyanyikan lagu yang bertujuan untuk memanasi hati si goak.

Syair lagunya sebagai berikut.

Goak maling taluh	yang artinya:	*Gagak mencuri telur*
Gedang renteng, kayu lengkong		*Jenis kates, kayu bengkok*
Nyen teke uli kawuh		*Siapa yang datang dari barat*
Natad celeng ngadut meong		*Menenteng babi, membungkus kucing di pinggang*

Nyanyian tersebut terus diulang-diulang dan berhenti apabila si goak dapat menangkap pemain yang paling belakang. Demikian seterusnya, pemain yang tertangkap menggantikan tugas sebagai goak. Apabila saat kejar-kejaran tersebut ekornya putus, pemain paling depan tidak boleh menghalangi goak sampai ekornya menyambung kembali. Goak boleh mengejar mangsanya ke mana pun dia berlari.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Goak ngalih taluh

21. Goncang Kaleng

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Bermain goncang kaleng

Goncang kaleng merupakan salah satu jenis permainan yang berasal dari Kepulauan Riau. Jenis permainan ini hampir mirip dengan petak umpet. Permainan ini juga melatih kerja sama antaranggota kelompok. Goncang kaleng menggunakan kaleng sebagai awal dimulainya permainan. Kaleng akan diisi dengan beberapa butir batu kecil. Pada sisi kaleng yang terbuka ditutup kembali dengan cara dilipat atau *dipenyekkan*. Akibatnya, kaleng dari bahan logam akan menghasilkan bunyi jika digoyang atau diguncang. Kaleng yang biasa digunakan berupa kaleng bekas minuman. Akan tetapi, masyarakat lebih suka menggunakan kaleng bekas sarden atau kaleng susu berukuran 400 gram pada masa kini.

Permainan dimulai dengan menentukan orang yang menjadi kucing dan orang yang menjadi tikus. Di awal permainan juga dapat ditentukan ketua tikus yang dipilih berdasarkan lemparannya yang terjauh. Hal ini dilakukan agar para tikus memiliki banyak kesempatan untuk bersembunyi ketika kaleng dilemparkan. Kucing bertugas mengambil kaleng tersebut dan meletakkannya di daerah lingkaran pusat permainan. Selanjutnya, kucing mencari para tikus yang sedang bersembunyi. Setiap kali kucing menemukan satu tikus atau temannya, kucing dan tikus berlarian untuk memperebutkan kaleng yang akan diguncang tiga kali. Jika kucing yang berhasil mengguncangkan kaleng berarti tanda bahwa satu tikus telah tertangkap. Sebaliknya, jika tikus yang berhasil mengguncangkan kaleng, kaleng tersebut akan dilemparkan sejauh mungkin. Kemudian, tikus kembali bersembunyi di tempat yang aman.

Permainan ini dapat dilakukan secara berulang-ulang hingga pemainnya merasa kelelahan. Permainan akan selesai dengan ditandai guncangan kaleng sebanyak tiga kali dan diulang hingga tujuh atau sepuluh kali dengan keras. Hal ini bertujuan agar teman-teman tikus yang bersembunyi mendengarnya untuk kembali ke pusat permainan.

22. Jengkalan

Jengkalan merupakan salah satu permainan ketangkasan menggunakan kelereng. Permainan ini menuntut pemainnya untuk mengatur strategi secara tepat. Jenis permainan ini dapat dilakukan oleh dua orang atau lebih. Perlengkapan yang dibutuhkan berupa beberapa butir kelereng sesuai jumlah peserta. Jengkalan dapat dimainkan di tanah lapang, halaman rumah, maupun taman bermain.

Permainan dimulai dengan membuat lubang di atas tanah. Para pemain berada di garis start yang berjarak beberapa langkah dari lubang. Pemain menembakkan kelerengnya mendekati lubang. Pemain yang kelerengnya berada paling dekat dengan lubang akan memulai permainan paling awal. Tugas pemain adalah memasukkan kelerengnya ke dalam lubang. Sebelum melaksanakan tugasnya, pemain harus mengenai kelereng lawan, kemudian baru memasukkan kelerengnya ke lubang.

Pemain pertama berusaha mengenai kelereng lawan. Jika tidak berhasil, pemain berikutnya yang menembakkan kelereng. Akan tetapi, jika berhasil mengenai kelereng lawan, pemain tersebut akan memasukkan kelerengnya ke lubang. Tujuannya agar memiliki kekuatan untuk mematikan kelereng lawan. Kelerang yang terkena bidikannya akan berpindah tangan. Pada sisi lain, jika ada kelereng lawan yang mendekati kelerengnya dalam jarak kurang sejengkal harus diusir. Ia tidak boleh memasukkan kelerengnya dalam lubang sebelum mengusir kelereng lawan. Pemain yang memperoleh kelereng terbanyak dinyatakan sebagai pemenang.

Sumber: *cara-mencapai-target.blogspot.com*

Jengkalan

23. Juru Pencar

Permainan juru pencar berkembang di Bali. Konon permainan ini muncul dari gagasan anak-anak nelayan yang sedang menunggu orang tua mereka dari menangkap ikan di tengah laut. Sambil menunggu mereka berkumpul lalu bermain memperagakan orang tua mereka menangkap ikan dengan jaring.

Permainan ini tidak memerlukan alat. Lapangan yang dipakai bebas asal cukup luas untuk bermain. Jumlah pemain tidak terikat. Biasanya dimainkan oleh banyak orang dan dibagi menjadi dua regu atau kelompok. Satu regu menjadi juru pencar dan regu lainnya menjadi ikan.

Apabila permainan dimulai, juru pencar membuat jaring dengan cara bergandengan tangan. Selanjutnya mereka mendekati gerombolan ikan dan berusaha menangkap dengan jaringnya. Ikan-ikan bergerombolan berusaha menjauhi jaring (juru pencar). Apabila ikan terjaring, ikan itu kalah dan pemain yang berperan sebagai ikan tersebut harus beristirahat di luar lapangan sambil menyanyikan lagu *Juru Pencar*. Apabila ikannya lolos, juru pencarnya kalah.

Permainan ini dilakukan 2–4 ronde. Waktu tiap-tiap ronde kira-kira 5–7 menit. Tiap regu berganti-ganti menjadi ikan dan juru pencar. Regu yang paling banyak dapat menjaring ikan dalam waktu yang ditentukan, dialah yang menang.

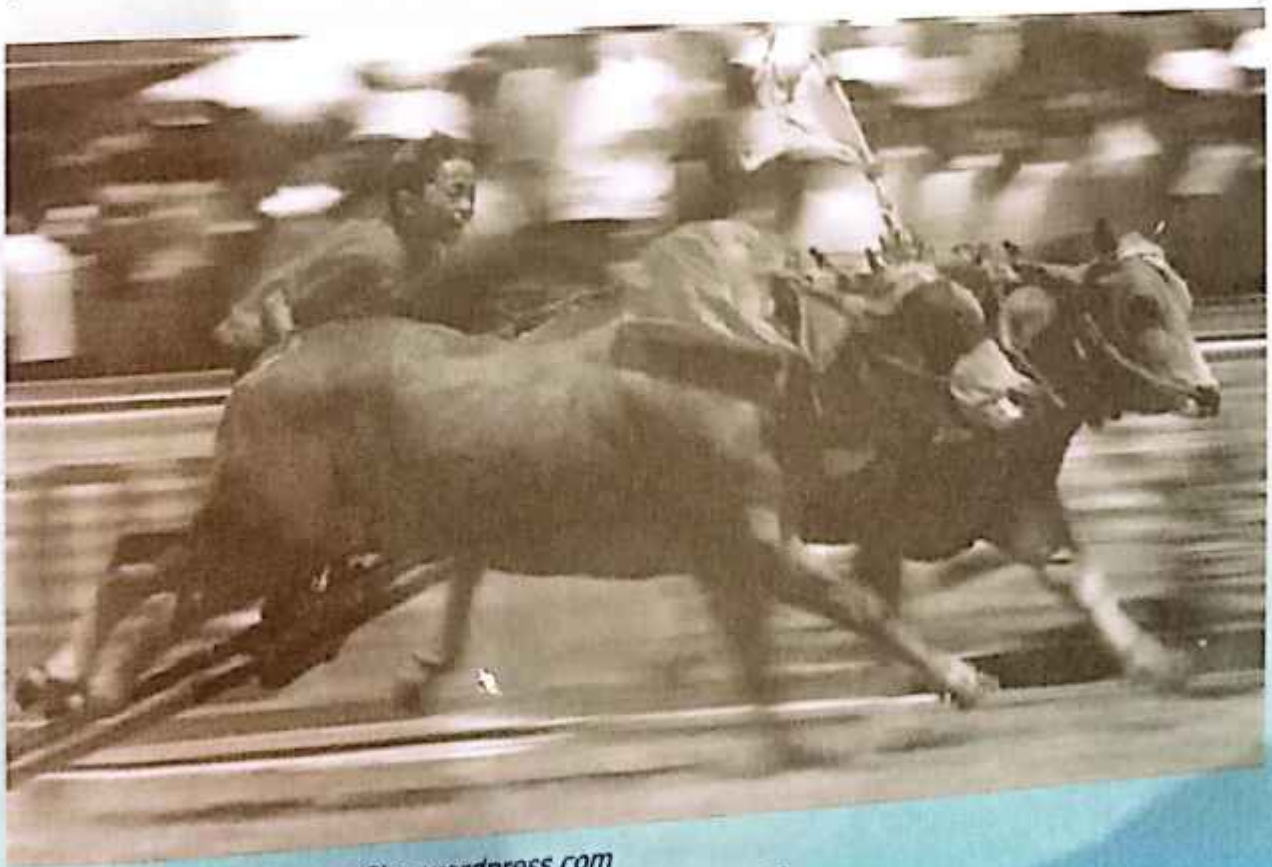
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Juru pencar

24. Karapan Sapi

Karapan sapi merupakan sebutan perlombaan pacuan sapi di Pulau Madura, Jawa Timur. Pada perlombaan ini, sepasang sapi akan menarik kereta kecil dari kayu. Kereta berfungsi untuk tempat berdiri seorang joki dalam mengendalikan laju sapi. Sepasang sapi akan dipacu dalam lomba adu cepat melawan beberapa pasangan sapi lainnya. Lintasan pacuan berjarak sekitar 100 m, sementara lomba pacuan dapat berlangsung sekitar 10–15 detik. Penyelenggaraan lomba di beberapa kota di Madura berlangsung pada bulan Agustus dan September setiap tahunnya. Puncaknya dilangsungkan final yang berlangsung pada akhir September atau Oktober di Kota Pamekasan. Pada pertandingan final akan diperebutkan Piala Bergilir dari presiden.

Karapan sapi diawali dengan mengarak pasangan sapi mengelilingi arena pacuan dengan diiringi gamelan Madura, bernama saronen. Perlombaan pacuan dibagi menjadi tiga babak. Babak pertama merupakan penentuan kelompok pemenang dan kelompok kalah. Babak kedua dilaksanakan untuk menentukan juara dari kelompok yang kalah. Babak ketiga merupakan babak untuk menentukan juara kelompok yang menang. Juara pertama pada babak ketiga akan memperoleh Piala Bergilir dari presiden.



Sumber: *berandakawasan.files.wordpress.com*

Karapan sapi

25. Kasti

Kasti merupakan olahraga masyarakat yang dilakukan pada waktu senggang atau luang, terutama oleh murid sekolah. Olahraga ini termasuk cabang olahraga tradisional yang digemari kalangan remaja. Pada permainan ini, pelaku dapat meningkatkan ketangkasan dan kekompakan. Melalui permainan kasti dapat terjalin hubungan persahabatan dan kerja sama yang baik.

Permainan kasti menggunakan alat berupa bola kecil dan kayu pemukul dengan panjang ± 60 cm. Permainan ini terdiri atas dua regu, satu regu sebagai pemukul dan satu regu sebagai penjaga. Permainan diawali ketika bola dilempar oleh salah seorang regu penjaga agar dipukul oleh regu yang satunya. Setiap regu terdiri atas dua belas orang dan saling memukul secara bergantian. Lapangan permainan diberi garis batas pemukul dan garis masuk bagi pemain. Pemain dari regu pemukul setelah melakukan pukulan bola berlari melewati pos 1 dan pos 2. Pemain ini harus kembali ke tempat semula dengan melewati pemain lawan yang siap menghadang. Apabila pemain lolos dari hadangan lawan, regunya akan memperoleh poin 1 dan dinyatakan sebagai pemenang.

Sumber: *www.tni-au.mil.id*

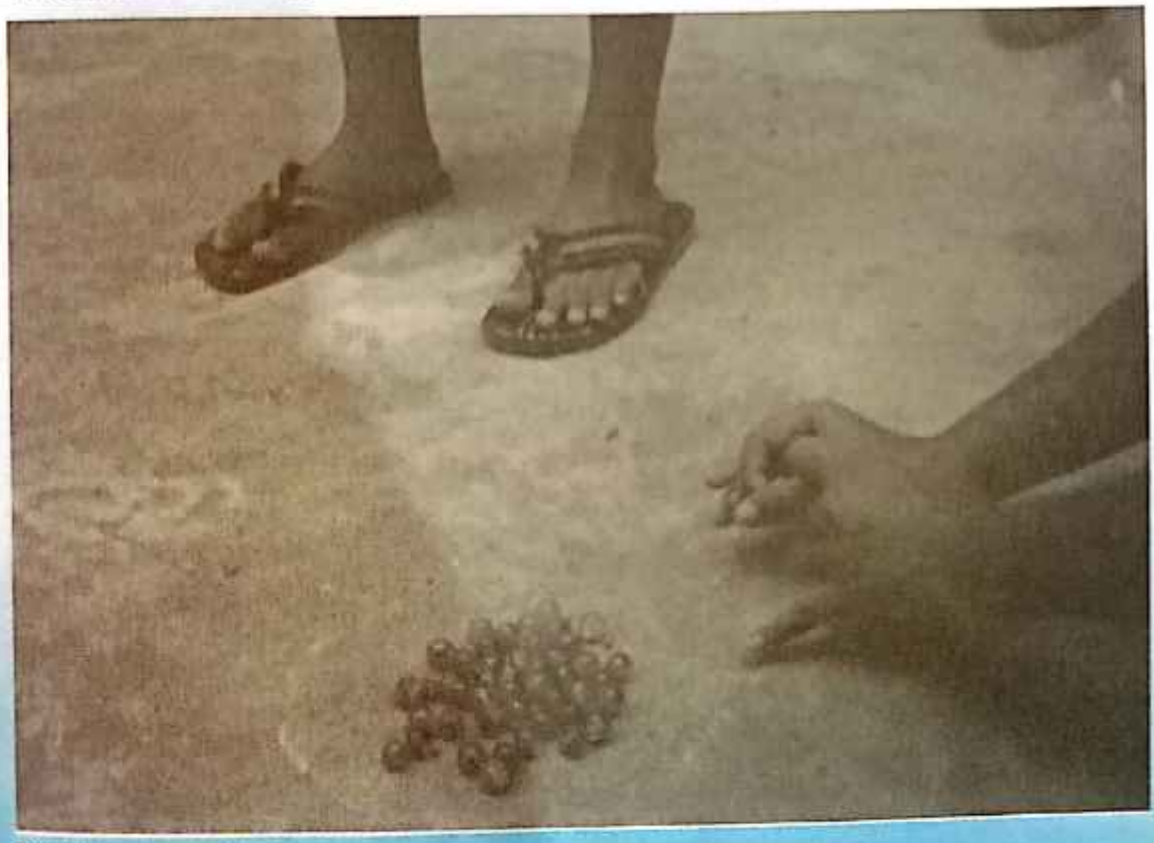
Permainan kasti

26. Kelereng

Kelereng merupakan mainan yang berbentuk bulat bening berukuran besar, sedang, dan kecil. Kelereng dapat berwarna putih susu atau bening dengan warna-warni di dalamnya. Bentuk kelereng yang sering digunakan sebagai aduan adalah yang berukuran sedang. Kelereng juga biasa disebut dengan gundu.

Kelereng ditembakkan dengan cara disentil. Aturan mainnya adalah pemain membuat kotak atau lingkaran dengan kapur. Jika area bertanah dapat menggoreskan dengan lidi. Semua pemain meletakkan kelereng taruhannya di dalam kotak atau lingkaran tersebut. Para pemain berada di garis start yang berjarak sekitar lima langkah dari kotak atau lingkaran. Setiap pemain melempar kelerang jagoannya ke dalam kotak tersebut. Pemain yang kelerengnya paling dekat dengan kotak akan membidik lebih awal. Jangan sampai kelereng jagoannya masuk ke kotak karena dianggap mati. Akibatnya, pemain tidak boleh melanjutkan permainan.

Kelereng yang berhasil dikeluarkan dapat diambil dan menjadi hak pembidik. Pemain dapat membidik kelereng jagoan lawan. Apabila bidikannya mengenai kelereng lawan, lawan dianggap mati. Selain itu, kelereng hasil bidikan lawan juga menjadi miliknya. Pemain yang memperoleh hasil bidikan terbanyak dinyatakan sebagai pemenang. Permainan kelereng cukup umum di seluruh wilayah Indonesia.



Sumber: *akumassa.org*

Bermain kelereng

27. Kera Manjat

Kera manjat atau dalam bahasa Jawa berasal dari kata *kethek menek*. Nama permainan ini berasal dari cara bermainnya. Permainan ini dapat melatih ketangkasan dan kejujuran para pemainnya. Permainan dapat diikuti oleh lebih dari tiga orang dan dilakukan di lapangan, halaman, atau taman bermain. Para peserta melakukan undian atau *suit* untuk menentukan anak yang 'jadi'. Tugas anak yang 'jadi' adalah mengejar lawan yang tidak berada di tempat tinggi.

Permainan dimulai jika anak yang 'jadi' memberi aba-aba. Setelah aba-aba, pemain lawan bergegas untuk naik ke tempat yang tinggi. Misalnya naik pohon, memanjat dinding atau pagar, atau berdiri di atas batu. Para pemain tidak boleh terlalu lama berada di satu tempat yang tinggi. Pemain harus terus berpindah-pindah sehingga menuntut ketangkasan dan taktik yang jitu. Pemain juga tidak diperbolehkan berada di tempat yang sudah pernah dinaiki.

Anak yang 'jadi' berusaha mengejar pemain yang tidak berada di tempat tinggi. Permainan akan lebih seru jika para pemain kehabisan tempat yang tinggi. Pemain yang tertangkap akan bertindak sebagai anak yang 'jadi'. Tugasnya melakukan pengejaran kepada para pemain lainnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Permainan kera manjat

28. Kucing dan Tikus

Permainan kucing dan tikus menumbuhkan kemahiran dalam berkomunikasi dan bekerja sama. Permainan ini bertujuan menjalin komunikasi dan kepercayaan antarteman. Permainan ini biasa dilakukan oleh enam orang atau lebih.

Permainan berawal dengan membagi peserta menjadi dua kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 6–10 anak. Setiap kelompok membuat lingkaran besar dengan berpegangan tangan. Dua orang anak dalam kelompok berbeda menjadi kucing dan tikus. Setiap kelompok menjaga tikus agar tidak tertangkap oleh kucing. Apabila tikus tertangkap kucing, permainan dilanjutkan dengan anak yang berbeda.

Sumber: *www.pandiga-educreation.com*

Kucing dan tikus

29. Lari Karung

Permainan lari karung biasa dimainkan ketika perayaan hari Kemerdekaan Republik Indonesia. Permainan ini bermanfaat untuk mengembangkan keseimbangan dan menguatkan otot. Lari karung merupakan permainan menggunakan karung untuk melompat dan berlari secara cepat. Permainan ini dapat dilakukan secara berkelompok. Setiap kelompok terdiri atas 2–4 orang. Untuk memudahkan dalam melakukan permainan lari karung, sebaiknya dibuatkan lintasan.

Setiap kelompok diberi satu karung. Kelompok dapat menentukan sendiri urutan pemain yang akan beradu lari karung. Ketika aba-aba permainan dimulai, pelari pertama segera menggunakan karung dan berlari dengan melompat menuju ujung lintasan. Setelah sampai di ujung lintasan, pelari kembali ke garis awal. Pelari kedua mengambil alih tugas pelari pertama. Kemudian, berlari menuju ujung lintasan dan kembali ke garis awal. Kelompok yang pertama kali menyelesaikan tugasnya dinyatakan sebagai pemenang.

Sumber: *2.bp.blogspot.com*

Lari karung

30. Lari Kelereng

Lari kelereng merupakan salah satu jenis perlombaan yang biasa dilakukan pada perayaan hari Kemerdekaan Republik Indonesia. Permainan ini menggunakan perlengkapan berupa kelereng, sendok, dan ember. Permainan ini dapat dilakukan secara individual atau kelompok. Fungsi dari permainan ini untuk menumbuhkan konsentrasi pelakunya.

Permainan lari kelereng diawali dengan para pelari menggigit sendok. Pada sendok tersebut ditaruh sebutir kelereng. Setelah terdengar aba-aba, pelari harus berlari menuju ujung lintasan. Setelah sampai di ujung lintasan, pelari kembali ke garis start. Kemudian, kelereng dimasukkan ke dalam sebuah ember. Penentuan pemenang dapat dilakukan dengan menyatakan bahwa pelari yang pertama sampai di garis awal menjadi pemenang.

Sumber: *www.indoforum.org*

Lari kelereng

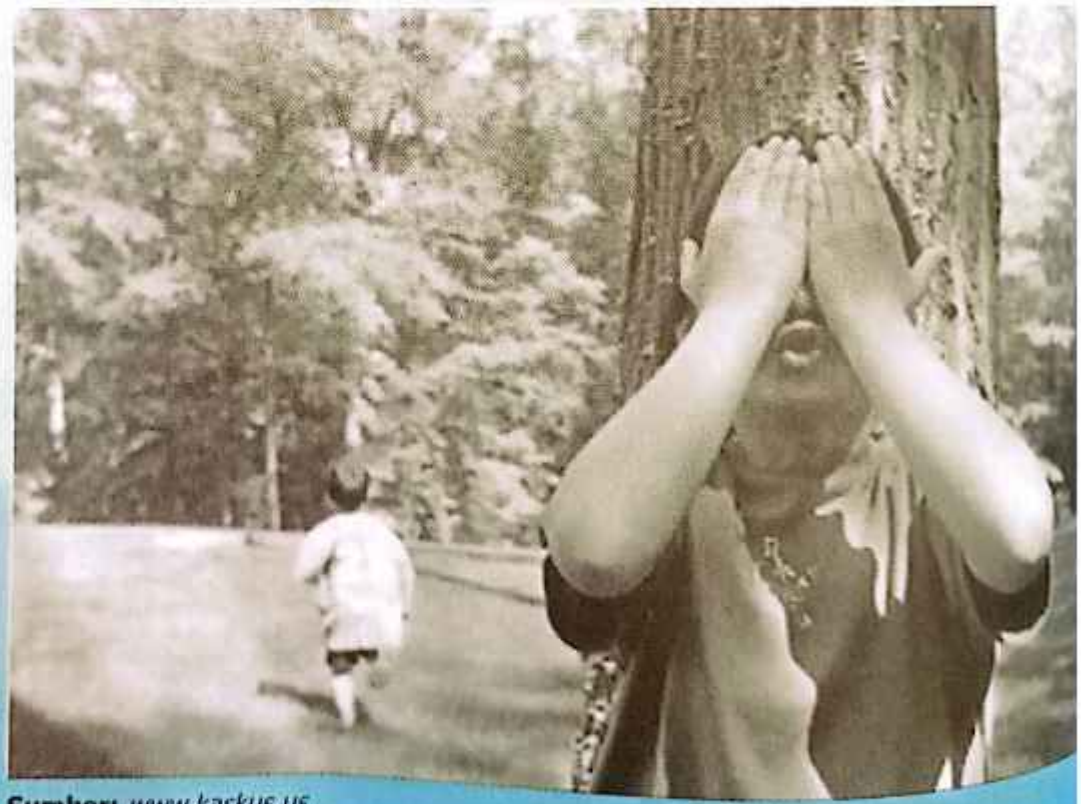
31. Lithungan

Permainan lithungan berkembang di daerah Jawa. Permainan i sejenis petak umpet. Permainan dimainkan minimal dua orang, lebih banyak orang akan semakin semarak dan menyenangkan. Permainan diaw dengan "hompimpa" untuk menentukan siapa yang menjadi kucing. kucing akan menutup mata atau berbalik menghadap dinding atau poh sambil menghitung hingga hitungan kedua puluh.

Sementara hitungan berjalan, pemain lainnya bergegas unt bersembunyi. Setelah hitungan selesai, si kucing mulai beraksi merc teman-temannya. Apabila si kucing menemukan temannya, ia har menyebutkan nama temannya tersebut sambil menyentuhkan tangann ke dinding atau pohon tempat ia berbalik atau memejamkan mata.

Ketika si kucing meninggalkan tempatnya untuk mencari tem teman yang bersembunyi, teman yang bersembunyi boleh menyent tempat tersebut sehingga bebaslah teman-teman yang sudah ditemuk Selanjutnya si kucing harus mengulang permainan dari awal, mulai d menghitung lalu mencari teman-temannya yang bersembunyi.

Dalam permainan ini ada istilah "kebakaran", yaitu apabila si kuc menemukan temannya yang bersembunyi, tetapi salah menyebut nama temannya tersebut. Dalam hal ini temannya tadi boleh bersembu kembali ke tempat lain.



Sumber: *www.kaskus.us*

Lithungan

32. Lompat Tali

Lompat tali merupakan permainan melompati tali yang diputar tanpa mengenai tubuh. Permainan ini melatih kepercayaan terhadap orang lain. Untuk melakukan permainan lompat tali, kita membutuhkan seutas tali atau karet. Permainan ini dapat dilakukan oleh banyak orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 5–6 orang. Satu kelompok yang menjadi penggerak tali, kelompok satunya sebagai pelompat tali.

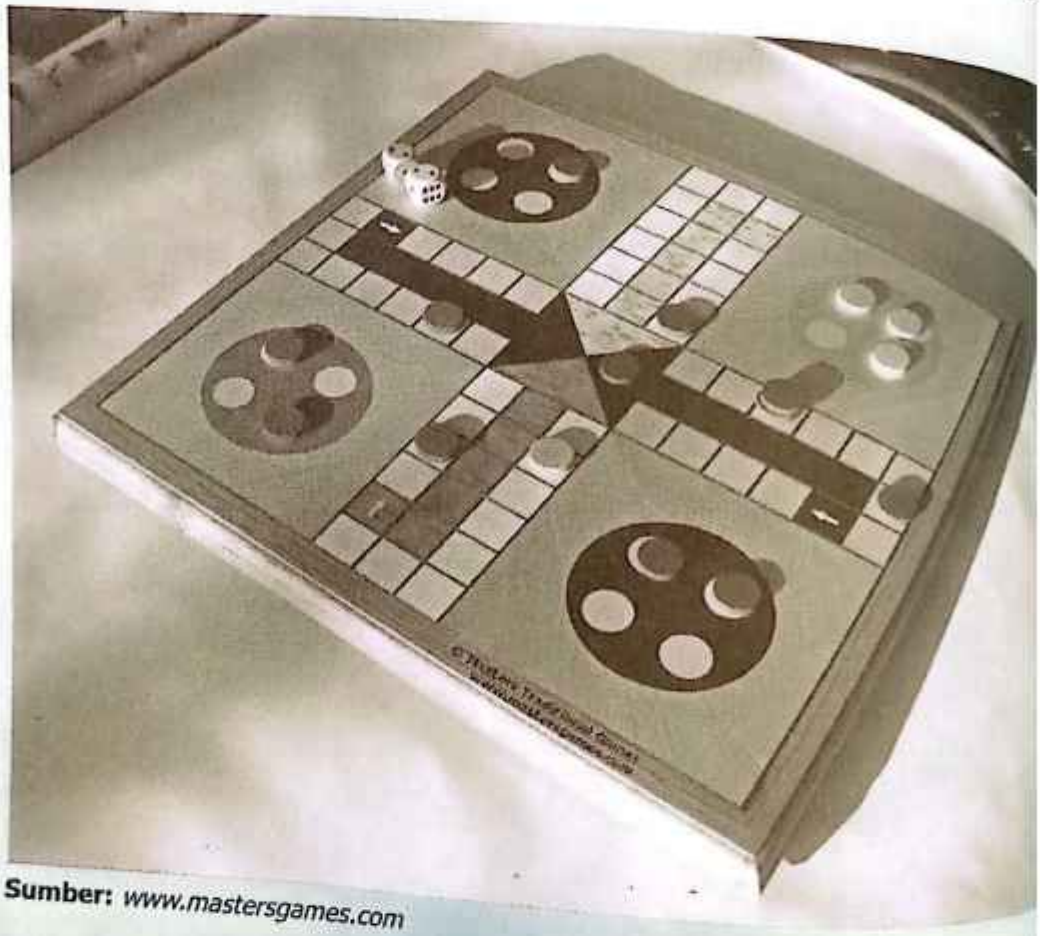
Permainan dimulai dengan meminta dua orang untuk memegang kedua ujung tali. Keduanya saling berhadapan dalam jarak tertentu. Tali digerakkan memutar secara bersamaan. Setiap anak dalam kelompok melompat ke tali yang berputar. Ketika melompat harus diikuti dengan gerakan memegang pinggang. Kadang dengan bertepuk tangan sambil bernyanyi. Gerakan tersebut dilakukan sesuai kesepakatan antarkelompok. Pergantian kelompok terjadi jika ada anak dalam satu kelompok melakukan kesalahan.

Sumber: *foto.detik.com*

Lompat tali

33. Ludo

Ludo termasuk permainan ketangkasan yang membutuhkan
wawasan, dan kejujuran. Ludo dimainkan oleh empat orang. Setiap
memiliki empat bidak yang ditempatkan di papan ludo. Warna pada
dan papannya sama. Pemain bertugas memindahkan keempat bidak
per satu hingga ke rumah semula. Langkah bidak ditentukan oleh ko
dadu. Jika dadu menunjukkan angka 6, pemain berkesempatan meng
dadu kembali dan melangkah. Pemain yang mampu memulangkan kee
bidaknya dianggap sebagai pemenang.



Sumber: *www.mastersgames.com*

Ludo

34. Maunti

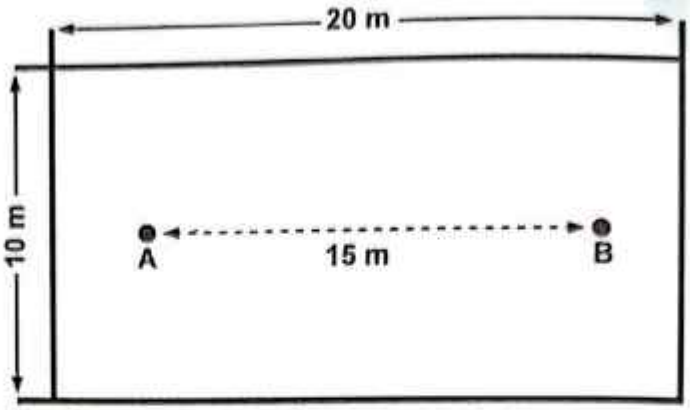
Permainan maunti atau maunti raja telah dikenal sejak dahulu di Buleleng. Di Desa Padangbulia, Kecamatan Sukasada permainan ini dikenal dengan nama *Maunti Oros* (*oros* = tari, seret). Diberi nama *maunti oros* sebab para pemain yang menjadi anak buah raja akan saling *oros* atau tarik-menarik, menyeret mereka supaya dekat raja untuk dibunuh. Sementara itu, di Desa Bon Dalem permainan ini dikenal dengan nama *Unti Raja*. Disebut demikian sebab setiap raja yang akan melempar raja lawan harus mengucapkan kata *unti raja* atau *schaak* seperti pada permainan catur. Permainan ini biasanya dimainkan pada waktu senggang, terutama pada waktu hari Ngembak Geni Nyepi.

Jumlah pemain dalam permainan ini sangat bervariasi. Pemain dibagi menjadi dua regu. Masing-masing regu terdiri atas 5–10 orang. Salah seorang dari tiap-tiap regu ditunjuk sebagai raja dan pemain yang lain bertugas sebagai anak buah raja. Tugas raja adalah melindungi anak buahnya dari sergapan musuh, mempertahankan istana, serta berusaha membunuh raja lawan dengan "unti". Sementara itu, anak buah raja bertugas menarik atau mengangkat anak buah raja lawan supaya dekat dengan rajanya untuk dibunuh dengan sentuhan tangan atau dengan dilempar "unti". Selain itu, anak buah raja juga bertugas menghanguskan istana musuh dan mengambil "unti" lalu diberikan kepada rajanya sendiri.

Unti dibuat dari bahan yang tidak begitu keras, sehingga kalau dilempar tidak membahayakan badan atau kepala lawan. Unti biasanya dibuat dari buah jeruk yang dibungkus dengan tali kupas (batang pisang kering). Besarnya kira-kira sebesar genggaman tangan orang dewasa, dengan ukuran diameter lebih kurang 8 cm. Sering pula unti berbentuk lonjong memanjang dengan panjang lebih kurang 6–9 cm dan berdiameter lebih kurang 5 cm. Berat unti kira-kira 50 gr.

Istana raja berupa sepotong batu pipih atau batu bata atau bentuk bulat yang diletakkan di tanah dan harus terus diinjak raja. Apabila kaki raja diangkat dan tidak menginjak batu itu, raja dianggap telah meninggalkan istananya.

Lapangan yang dipergunakan untuk permainan ini sebaiknya tanah datar dengan ukuran kira-kira 10 x 20 meter. Pada lapangan diberi garis batas yang jelas dan semua pemain tidak boleh keluar dari garis batas lapangan itu. Apabila ada pemain yang keluar lapangan tanpa meminta izin, pemain tersebut dianggap mati. Istana raja yang berupa batu itu diletakkan pada tengah lapangan dengan jarak satu sama lain kira-kira 15 meter.



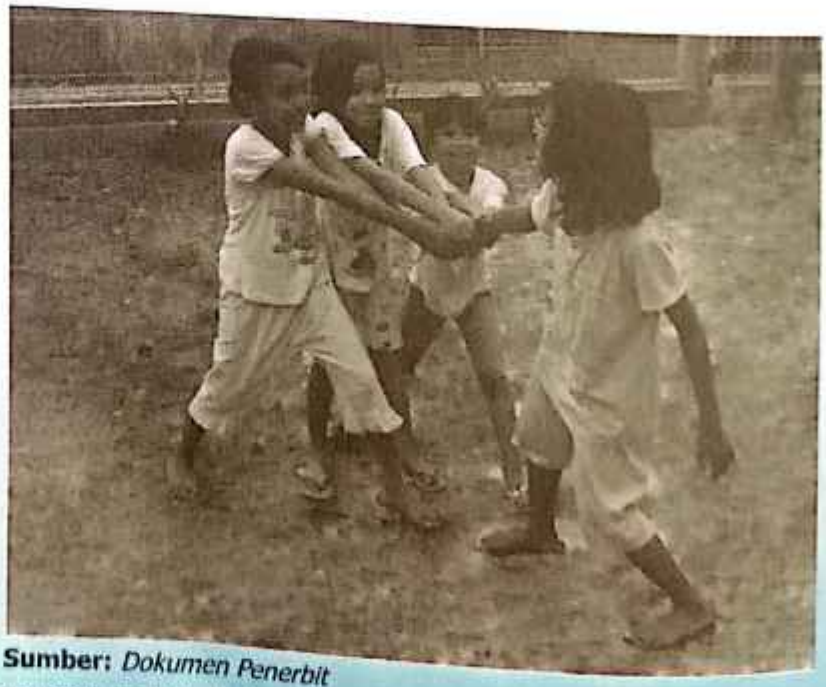
Keterangan:
A = Istana batu reg
B = Istana batu reg

Sumber: *Ilustrasi Penerbit*

Lapangan permainan maunti atau unti raja

Permainan maunti diawali dengan pengundian untuk menentukan re yang membawa unti terlebih dahulu. Regu yang menang dalam und berhak membawa unti dan memilih tempat untuk mendirikan (mena batu) istananya. Setelah pengundian raja-raja menduduki istana masing-masing (menginjak batu istana). Unti dipegang oleh raja ya menang undian, dengan tangan kanan atau kiri. Sebaiknya unti dipeg dengan tangan yang akan dipergunakan untuk melempar.

Anak buah raja bebas memilih tempat asal masih berada di dal lapangan permainan. Begitu aba-aba untuk permainan maunti diberi oleh wasit, para anak buah raja berhamburan mencari lawannya masi masing atau ada pula yang secara keroyokan menarik lawan agar da dibawa ke dekat rajanya masing-masing untuk dimatikan dengan sentu tangan atau unti.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Menyeret anak buah lawan beramai-ramai untuk dimatikan oleh raja

Kalah atau menang suatu regu dalam permainan ini tidaklah ditentukan oleh banyak atau sedikitnya anak buah raja yang mati. Anak buah raja yang mati (dibunuh raja) tidak berhak lagi mengikuti pertandingan, dia harus keluar dari lapangan dan bertindak sebagai penonton. Semakin banyak anak buah raja yang mati, semakin memudahkan anak buah raja memungut unti atau mematikan istana batu raja lawan.

Suatu regu dinyatakan kalah apabila raja terkena unti yang berasal dari lemparan raja lawan yang sah. Artinya pada waktu melempar unti kaki raja tetap menginjak istana batunya dan memberitahunya dengan ucapan *unti raja*. Selain itu, dapat pula disebabkan istana batu raja dimusnahkan oleh musuh. Telapak kaki anak buah lawan menginjak istana batu pada waktu raja meninggalkan istananya.

Raja meninggalkan istana batunya (telapak kakinya terangkat dari istana batu) disebabkan dia terpaksa mengangkat kakinya pada waktu unti lemparan raja lawan tepat mengarah ke arah kaki yang sedang bertumpu di atas istana batu. Apabila kaki itu tidak dipindahkan atau diangkat, akan terkena lemparan unti. Untuk mencegah hal itu biasanya raja beserta anak buahnya terlebih dahulu mengamankan istana batunya dari kerumunan anak buah lawan. Caranya dengan membunuh (mempergunakan tangan) anak buah lawan yang mendekati istana atau menyeret anak buah lawan mendekati raja karena posisinya sudah dekat raja.

Terdapat pula peraturan yang membolehkan anak buah musuh mendorong raja lawan dari belakang. Begitu raja terdorong dan kakinya terangkat dari istana batunya, seketika itu istana batunya diinjak dan hanguslah. Pada saat mendorong, apabila tersentuh tangan raja, anak buah musuh itu dinyatakan mati. Dengan demikian penghangusan istana menjadi tidak sah, karena anak buah musuh telah mati terlebih dahulu terkena sentuhan tangan raja.

Permainan dapat berlangsung lama. Apabila semua anak buah sudah mati, tetapi raja belum mati, permainan dapat diakhiri dengan *sapih* atau *imbang* atau *draw*. Tidak ada yang kalah atau menang. Permainan dapat diulang kembali dan seluruh anak buah raja hidup lagi. Setiap permainan setelah berlangsung satu babak, maka tidak dilakukan pengundian lagi.

Setiap satu babak regu yang menang mendapat nilai satu. Setelah lima, sepuluh babak, atau lebih permainan berlangsung, nilai yang diperoleh dijumlah. Regu yang mendapat nilai lebih besar dinyatakan sebagai pemenang.

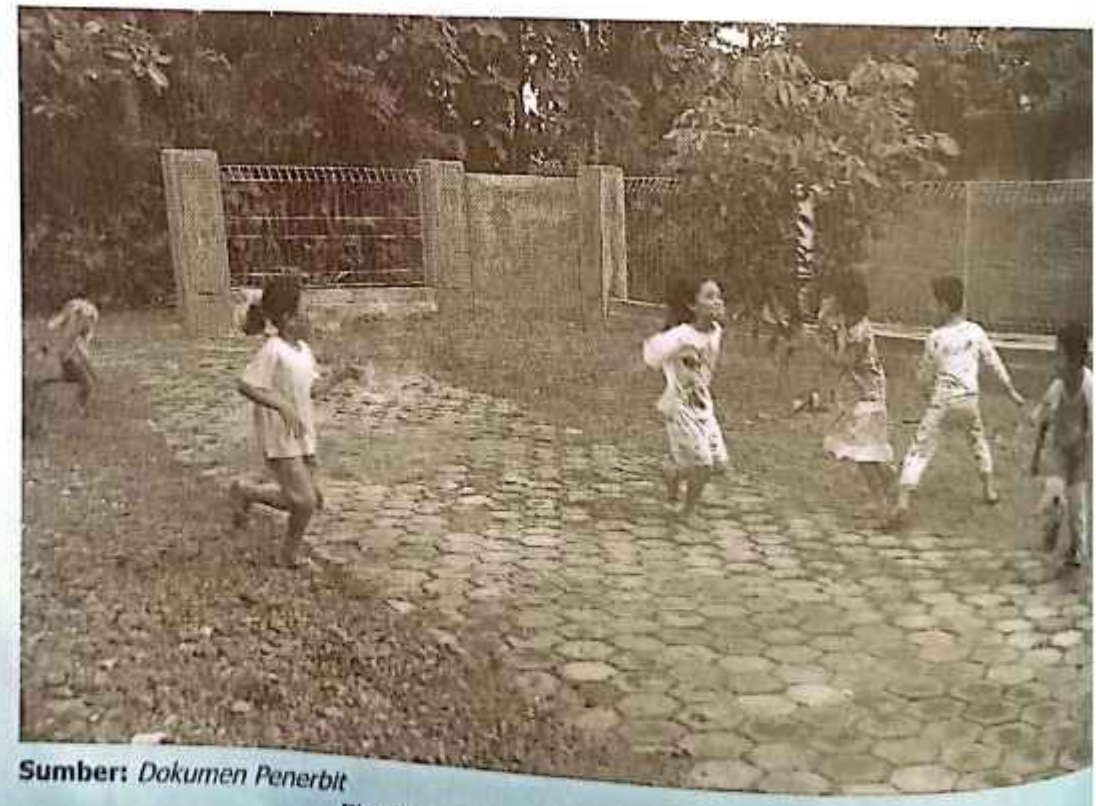
Juri atau wasit yang dibutuhkan pada permainan ini sebanyak tiga orang. Seorang sebagai wasit dan dua orang sebagai pembantu wasit. Mereka bertugas mengawasi jalannya permainan.

35. Medara-daraan

Permainan medara-daraan sudah merakyat di Bali. Permainan dilakukan secara berkelompok. Jumlah pemain lebih kurang lima ora Satu orang berperan sebagai burung elang (sikep) dan yang lain berperan sebagai burung dara (merpati). Permainan ini dapat dilakuka halaman rumah, halaman sekolah, atau tanah lapang.

Sebelum permainan dimulai diadakan pengundian untuk menentu pemain yang berperan sebagai burung elang (sikep). Kemudian menentu lapangan dengan batas-batasnya. Setelah aba-aba diserukan, burung el (sikep) berusaha menangkap burung dara secepatnya. Sebaliknya, bur dara berlarian menjauhi burung elang. Burung elang mengejar burung d ke sana-kemari sampai ada yang diperoleh dengan cara memegang Burung dara yang tertangkap menggantikan menjadi burung elang berusaha menangkap burung dara secepatnya. Demikian seterus sampai pemain payah atau waktu yang ditentukan habis.

Tidak ada pemain yang menang atau kalah dalam permainan Hal yang terpenting adalah tercipta kegembiraan dan keceriaan da permainan ini.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

Elang mengejar burung dara

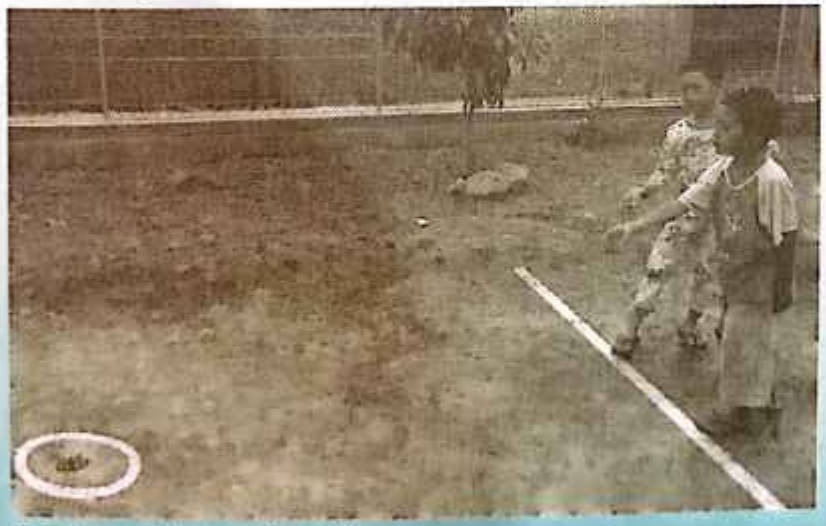
36. Nobangan

Nobangan adalah permainan melempar kemiri yang dijadikan gacu ke sebuah lingkaran yang di dalamnya terdapat kemiri lain sebagai taruhan. Permainan ini populer di masyarakat Kaili, Sulawesi Tengah.

Permainan ini umumnya dilakukan oleh laki-laki dengan jumlah pemain antara 2–6 orang. Permainan ini dimainkan di atas tanah. Pada tanah tersebut dibuat sebuah lingkaran berdiameter sekitar 10 cm. Sedangkan jarak antara garis batas lemparan pemain dengan lingkaran sekitar 6–10 meter.

Sebelum permainan dimulai dilakukan pengundian, yaitu melemparkan pataba ke arah lingkaran. Pemain yang dapat memasukkan pataba-nya ke dalam lingkaran berhak memulai permainan. Namun, apabila tidak ada seorang pun yang dapat memasukkan pataba-nya ke dalam lingkaran, pataba yang paling dekat dengan lingkaran yang akan memulai permainan. Apabila ada beberapa pataba yang jaraknya sama, pelontarnya diharuskan untuk melontar kembali.

Pemain yang mendapat kesempatan memulai permainan akan mengumpulkan kemiri taruhan dari setiap pemain untuk diletakkan ke dalam lingkaran. Setelah kemiri taruhan berada di dalam lingkaran, pemain akan mulai melontarkan pataba-nya. Pada saat melontar, pemain tidak boleh melewati garis batas yang ditentukan. Apabila pataba dapat mengenai kemiri taruhan (potaa) hingga keluar dari lingkaran, buah kemiri taruhan tersebut menjadi milik si pelontar dan selanjutnya akan melontarkan kembali pataba-nya. Demikian seterusnya hingga potaa di dalam lingkaran habis. Namun, apabila tidak ada satu kemiri taruhan pun yang dapat dikenai, pelontar harus digantikan oleh pemain yang lain. Pemain yang dapat mengumpulkan potaa paling banyak dinyatakan sebagai pemenang.



Sumber: *Dokumen Penerbit*

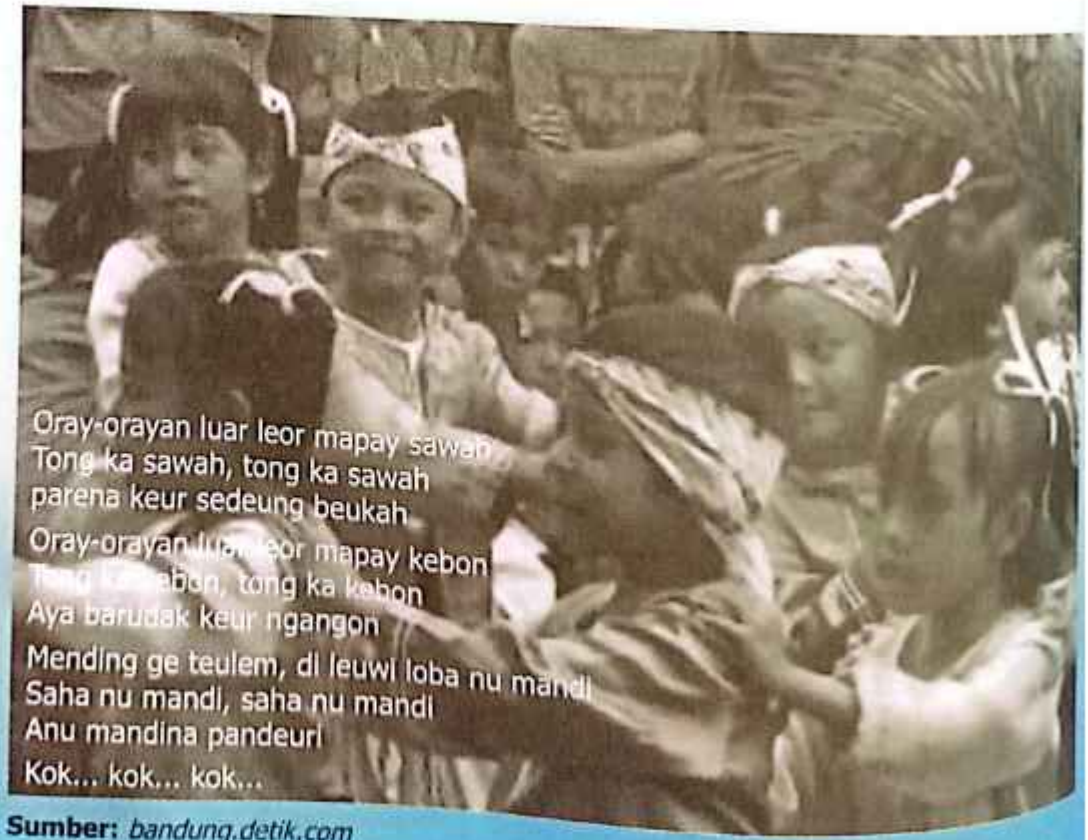
Nobangan

37. Oray-Orayan

Permainan oray-orayan yang berasal dari Jawa Barat ini merupak salah satu permainan yang mengandalkan ketangkasan. Permainan ini ju menuntut peserta untuk memiliki strategi yang tepat. Oray-orayan dap dimainkan oleh enam orang atau lebih. Tempat berlangsungnya permain di halaman rumah atau taman bermain. Sebelum permainan dimulai, pa peserta melakukan *suit* untuk menentukan pemimpin. Pemenang *suit* ak menjadi pemimpin dan berada di barisan paling depan.

Semua peserta akan membentuk barisan ke belakang dan berpegang pada pundak atau pinggang peserta di depannya. Pemimpin berada barisan terdepan, diikuti peserta lainnya. Pemimpin akan memim barisan berjalan memutari halaman sambil meliuk-liuk seperti ular. Ket berjalan seperti ular, seluruh peserta harus bernyanyi Lagu Oray-orayan

Pada saat lagu selesai dinyanyikan, pemain terdepan berusa mengejar pemain paling belakang. Pemain terdepan berusaha menarik hingga terlepas dari barisan. Oleh karena itu, pemain paling belaka berusaha menahan agar tidak terlepas dari barisan. Jika terlepas d barisan, ia akan menjadi penonton hingga permainan berakhir. Akan teta ia dapat menjadi penonton sambil menyoraki pemain lainnya. Pema terdepan akan kembali beraksi dengan meliuk-liuk sambil bernyan Pemain ini akan terus beraksi hingga seluruh peserta dalam barisann habis.



Sumber: *bandung.detik.com*

Oray-orayan

38. Pacu Jalur

Pacu jalur merupakan sejenis lomba perahu dayung tradisional dari Kepulauan Riau. Perahu ini memiliki ukuran panjang 25–40 m dengan awak perahu sejumlah 40–60 orang. Setiap tahun diadakan Festival Pacu Jalur sebagai kegiatan budaya masyarakat tradisional Kabupaten Teluk Kuantan, Riau. Festival ini biasanya diselenggarakan sekitar tanggal 23–26 Agustus sebagai bentuk perayaan hari Kemerdekaan Republik Indonesia.

Festival pacu jalur telah masuk kalender pariwisata nasional. Sebelum dimulainya pacu jalur, akan dilakukan upacara sakral dan magis oleh pawang jalur. Festival ini diikuti oleh wakil-wakil dari keseluruhan desa dan kecamatan di Kabupaten Kuantan Singing. Para wakil akan berpartisipasi untuk menaikkan prestise (gengsi) wilayahnya masing-masing. Selain itu, di sepanjang arena pacu jalur juga diselenggarakan Pekan Raya Kuantan Singing, pertunjukan sendratari, lagu daerah, randai, dan seni budaya tradisional lainnya.

Sumber: *phajrye.blogspot.com*

Pacu jalur

39. Pacu Kude

Pacu kude diartikan duduk di atas kuda yang sedang berlari. Pacu kud juga diartikan sebagai pacuan kuda. Permainan ini terdapat di Kabupate Aceh Tengah karena daerahnya terdapat padang rumput luas. Selain itu kuda menjadi alat angkutan yang praktis di daerah pegunungan dan untu membajak sawah.

Pada awalnya permainan ini merupakan salah satu permainan informa Tidak ada aturan baku yang ditegakkan oleh pemainnya. Lama-kelamaan permainan ini mulai ditingkatkan menjadi permainan resmi. Oleh karen itu, pada permainan ini mulai diberlakukan aturan-aturan yang haru dipatuhi oleh para pemainnya.

Sumber: *farm3.static.flickr.com*

Pacu kude

40. Panjat Pinang

Panjat pinang termasuk permainan yang dilakukan secara berkelompok. Permainan ini mendorong peserta untuk bekerja sama mencapai tujuan. Permainan panjat pinang membutuhkan perlengkapan berupa tiang (pohon pinang), pelumas, dan berbagai hadiah. Oleh karena permainan kelompok, peserta harus tergabung dalam kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 7–10 orang sesuai ketentuan dari panitia.

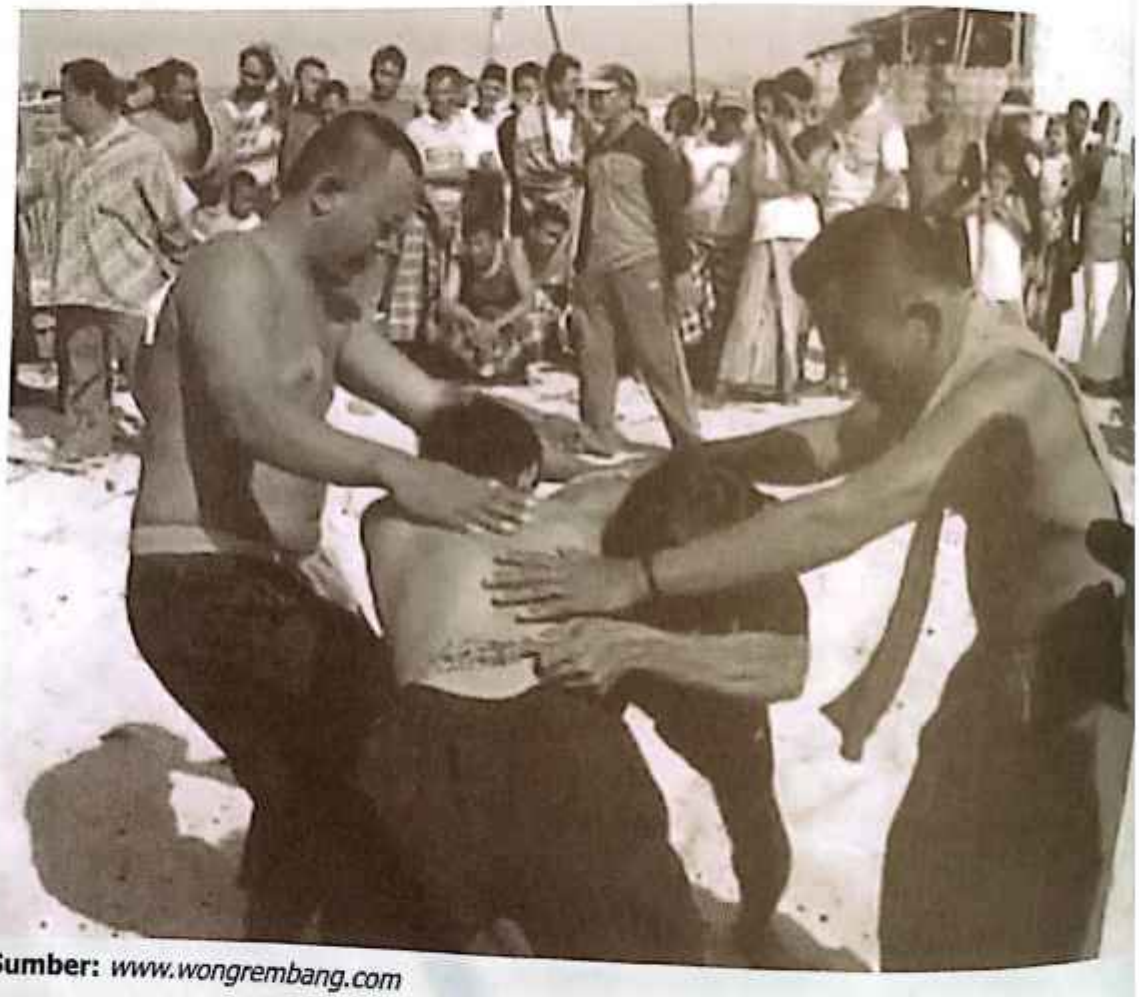
Penyelenggara akan menanam tiang dari pohon pinang atau yang serupa. Batang pohon harus licin dan halus untuk menghindari luka akibat gesekan badan pada tiangnya. Agar semakin licin, tiang dapat dituangi pelumas. Untuk menambah daya tarik permainan, dapat diberi hadiah di bagian atas tiang. Setiap tiang dapat dipanjat oleh beberapa kelompok sesuai nomor urut. Kelompok urutan pertama berusaha untuk memanjat tiang selama waktu tertentu. Anggota kelompok akan bekerja sama untuk memanjat tiang dalam rangka mengambil hadiah atau bendera. Permainan akan berhenti jika seluruh hadiah atau bendera di atas tiang berhasil diambil.

Sumber: *zefka.files.wordpress.com*

Panjat pinang

41. Pathol

Pathol merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia. Pathol adalah olahraga gulat tradisional yang berkembang di wilayah pantai utara Jawa, dari Rembang hingga Tuban. Pathol mempertandingkan dua orang pegulat di tengah arena. Arena pathol berupa pasir karena biasa dipertandingkan di pantai. Pegulat hanya mengenakan celana pendek disertai selendang atau tali yang terikat di pinggang. Penentuan pemenang dilakukan jika pegulat mampu menelentangkan lawan hingga punggung lawan menempel di pasir atau arena.



Sumber: *www.wongrembang.com*

Pathol

42. Patil Lele

Patil lele terdiri atas dua buah kata, yaitu patil dan lele. Patil adalah tulang sirip yang tajam menonjol di kanan kiri kepala ikan. Sementara itu, lele merupakan jenis ikan air tawar, tidak bersisik, termasuk jenis ikan buas, dan dapat diternakkan. Patil lele merupakan senjata ikan yang berbisa. Apabila orang terkena patil lele, lukanya akan membengkak.

Permainan patil lele mengibaratkan pemain yang terkena "cablekan" (tepukan atau pukulan) di punggung lalu mati. Permainan ini banyak dikenal di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Tengah, dan Jawa Timur.

Permainan ini dapat dilakukan oleh anak laki-laki, perempuan, atau gabungan antara anak laki-laki dan perempuan. Jumlah pemain minimal empat orang dan selalu berjumlah genap. Pemain dibagi menjadi dua kelompok, kelompok yang jadi terdiri atas dua orang dan kelompok yang menang juga selalu berpasangan.

Bermain patil lele tidak memerlukan peralatan bermain apa pun. Permainan ini dapat dilakukan di halaman yang tidak terlalu luas, cukup halaman yang berukuran lebih kurang 2x6 meter.

Permainan diawali dengan *hompimpa* atau *sut* untuk menentukan kelompok yang kalah dan yang menang. Terdapat beberapa peraturan yang harus diperhatikan dalam permainan ini. Peraturan itu sebagai berikut.

a. Yang jadi adalah pasangan yang paling kalah dalam *sut*.
b. Apabila kaki belakang telah terangkat harus melangkah. Apabila tidak jadi melangkah berarti mati.
c. Apabila kaki belakang telah terangkat untuk melangkah, kemudian terkena "cablekan" (pukulan dengan telapak tangan) berarti mati.
d. Apabila kaki belakang belum sampai terangkat terkena "cablekan", disebut "gosong", berarti boleh melangkah dan tidak boleh dikenai "cablekan" (bebas dari "cablekan")
e. Kelompok yang kalah bermain dapat dikenai hukuman, misalnya menggendong kelompok yang menang, apabila yang menang dapat berturut-turut melangkah sebanyak 5 kali dengan selamat.
f. Apabila pasangannya mati, peserta pasangannya dapat menebus kematian pasangannya dengan jalan bermain sekali lagi.

Setelah dilakukan *hompimpa* atau *sut*, pasangan peserta yang kalah berdiri berhadapan dengan jarak setengah rentangan tangan. Kaki kanan tiap-tiap peserta dijulurkan ke depan sehingga saling bertumpu pada ujung-ujung jari. Kedua kaki yang bersentuhan itu merupakan garis halang yang harus dilewati oleh peserta yang menang.

Para peserta yang menang berdiri di sebelah peserta yang kalah. Salah seorang peserta yang menang kemudian melewati garis halang dan berhenti dahulu di antara peserta yang kalah. Salah satu kaki melangkah dan menapak melewati garis halang, sedang kaki yang lainnya masih menapak di belakang garis halang. Peserta yang kalah siap untuk menepuknya. Apabila peserta yang menang berhasil mengangkat kaki belakang dan melangkah dengan selamat melewati garis halang ("cablekan" tangan tidak mengenai punggung), selamatlah ia.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Peserta yang menang tengah melangkah dan peserta yang kalah siap menepuknya. Yang kalah terkecoh sehingga yang menang dapat dengan bebas melewati garis halang.

Saat melewati garis halang, apabila peserta yang menang dapat lihai membuat gerak tipu seolah-olah bergerak melangkah, tetapi kaki belakang belum terangkat dan peserta yang kalah terkecoh, mereka menepuk punggung peserta yang menang, peserta yang menang dapat melewati garis halang dengan bebas tanpa "cablekan". Namun, apabila kaki belakang telah terangkat untuk melangkah, kemudian terkena "cablekan", maka matilah peserta tersebut. Kematian peserta itu dapat ditebus oleh pasangannya. Pasangannya menebus dengan cara melewati garis halang lagi. Apabila ternyata pasangannya tidak berhasil melewati garis halang (terkena "cablekan"), matilah kedua peserta itu. Mereka menggantikan jadi (peserta yang kalah) dan peserta yang tadinya kalah berganti menang.

Demikian permainan ini dilanjutkan seperti semula. Apabila terjadi lima kali berturut-turut pasangan yang jadi (kalah) tidak dapat *mencablek* pemain-pemain yang melewati garis halang, yang kalah mendapat hukuman menggendong.

43. Pencak Silat

Pencak silat atau silat diartikan sebagai kegiatan berkelahi menggunakan teknik pertahanan diri. Pencak silat merupakan seni bela diri Asia, berasal dari budaya Melayu. Pencak silat berkembang di negara Indonesia, Malaysia, Brunei Darussalam, dan Singapura.

Tradisi silat berkembang secara lisan dan diajarkan oleh guru kepada murid. Sebagian besar sejarah silat diceritakan melalui legenda yang berbeda-beda antardaerah. Silat diperkirakan berkembang di Kepulauan Indonesia sejak abad VII. Silat telah diakui sebagai budaya Melayu dengan mengembangkan gerakan silat tradisional. Dalam bahasa Minangkabau, silat sama dengan silek. Pada perkembangannya, silat dipengaruhi oleh ilmu bela diri dari Cina dan India. Hal ini disebabkan budaya Melayu sangat terbuka bagi masuknya budaya negara lain. Dengan demikian, dapat dilihat secara histori bahwa silat lahir bersama munculnya budaya Melayu. Akibatnya, setiap daerah memiliki tokoh silat yang dibanggakan. Misalnya bangsa Melayu di Semenanjung Malaka menyatakan bahwa Hang Tuah, abad XIV adalah seorang pesilat terhebat. Hal ini juga terjadi di tanah Jawa bahwa masyarakatnya membanggakan Gadjah Mada.

Perkembangan silat mulai tercatat sejak penyebarannya mulai dipengaruhi oleh kaum ulama. Ini ditandai dengan penyebaran Islam pada abad XIV di wilayah Indonesia. Catatan sejarah ini dinilai autentik dalam perkembangan silat di Indonesia. Pada awal perkembangannya, silat diajarkan bersamaan dengan ajaran agama. Silat berkembang dari sekadar ilmu bela diri dan budaya menjadi bagian pendidikan bela negara. Melalui silat, masyarakat belajar bela diri untuk menghadapi penjajah. Silat juga menjadi bagian penting dari latihan spiritual.

Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerik (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak saat bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat.

a. Teknik

Pencak silat memiliki berbagai teknik mulai dari teknik bertahan hingga menyerang. Teknik dalam pencak silat akan menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut, dan telapak kaki dalam serangan. Sementara itu, teknik umum meliputi tendangan, pukulan, sandungan, sapuan, kuncian, melempar, menahan, dan mematahkan tulang sendi.

Oleh karena itu, pesilat akan berlatih berbagai jurus pencak silat. Jurus merupakan rangkaian gerakan dasar yang berguna sebagai panduan dalam menguasai teknik lanjutan pencak silat.

b. Aspek dan Bentuk

Ada empat aspek utama berkaitan dengan pencak silat yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

1) Aspek Mental Spiritual

Pencak silat berguna dalam membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter seseorang. Para pendekar pencak silat zaman dahulu sering melalui tahapan semedi, tapa, atau aspek kebatinan lainnya. Hal ini dilakukan dalam rangka mencapai tingkat keilmuan tertinggi.

2) Aspek Seni Budaya

Budaya dan permainan "seni" pencak silat merupakan salah satu aspek yang penting. Istilah pencak umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat dengan alunan musik dan busana tradisional.

3) Aspek Bela Diri

Kepercayaan dan ketekunan diri merupakan unsur yang penting dalam menguasai ilmu bela diri pencak silat. Istilah silat lebih cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknik pencak silat.

4) Aspek Olahraga

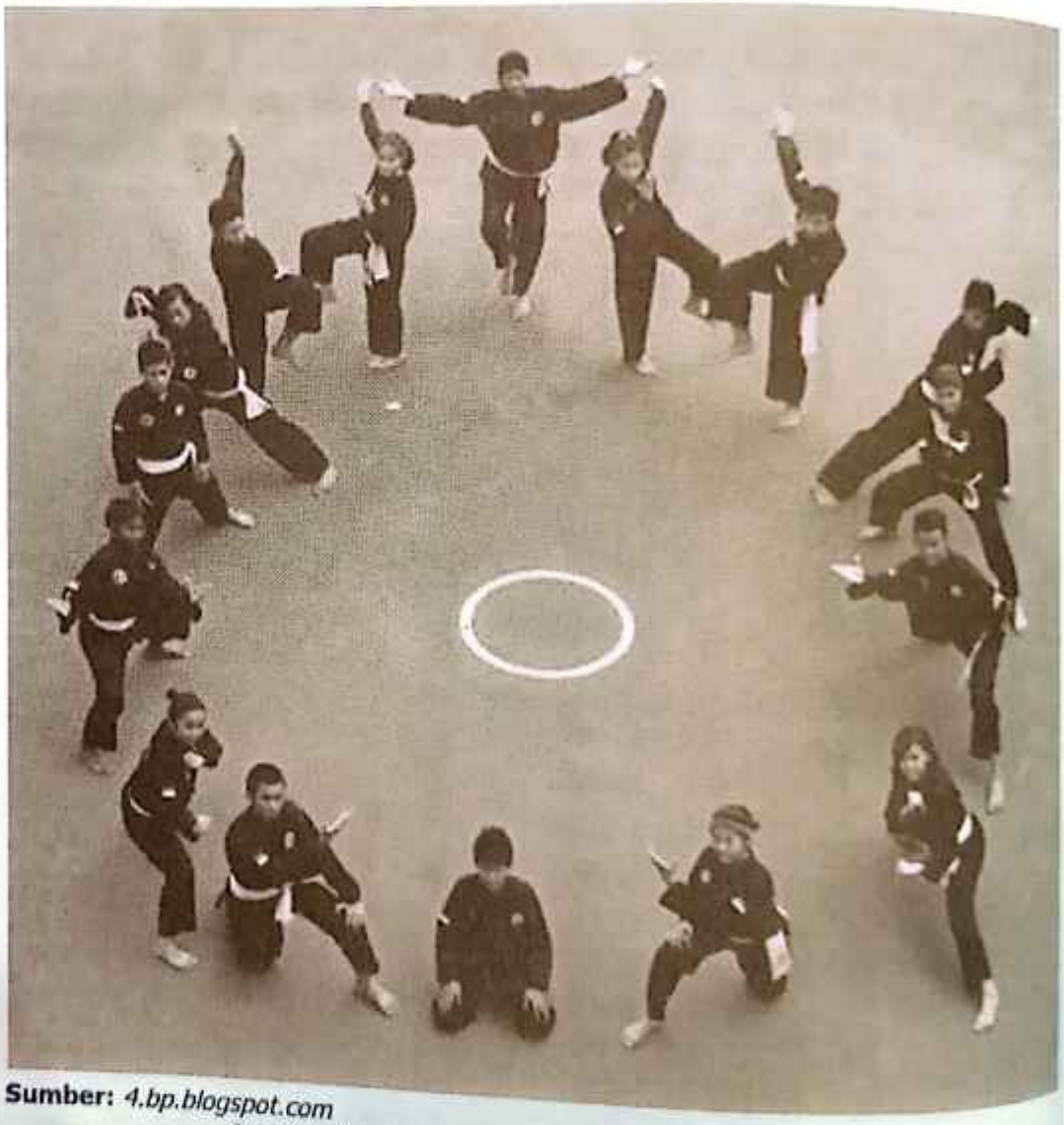
Aspek olahraga menunjukkan aspek fisik dengan menyesuaikan pikiran dan olah tubuh. Kompetisi atau pertandingan menjadi bagian dari aspek ini. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda, atau regu.

c. Tingkat Kemahiran

Secara umum, pesilat atau murid silat dapat dibagi menjadi beberapa tahap atau tingkat kemahiran sebagai berikut.

1) Pemula, diajari keseluruhan tahap dasar seperti kuda-kuda, teknik tendangan, pukulan, tangkisan, elakan, tangkapan, bantingan, olah tubuh, maupun rangkaian jurus dasar perguruan dan jurus standar IPSI.
2) Menengah, pesilat difokuskan pada penerapan semua gerakan dasar, pemahaman, dan variasi. Pada tahap ini akan mulai terlihat minat dan bakat pesilat, sehingga dapat disalurkan pada tiap-tiap cabang, misalnya olahraga dan seni budaya.

3) Pelatih, pesilat akan diberikan teknik-teknik bela diri perguruan. Teknik ini hanya diberikan kepada orang yang dipercaya dan mampu secara teknik maupun moral. Teknik bela diri merupakan teknik tempur yang sangat efektif dalam melumpuhkan atau mematikan lawan.
4) Pendekar, pesilat yang telah diakui oleh para sesepuh perguruan akan mewarisi ilmu-ilmu rahasia tingkat tinggi.



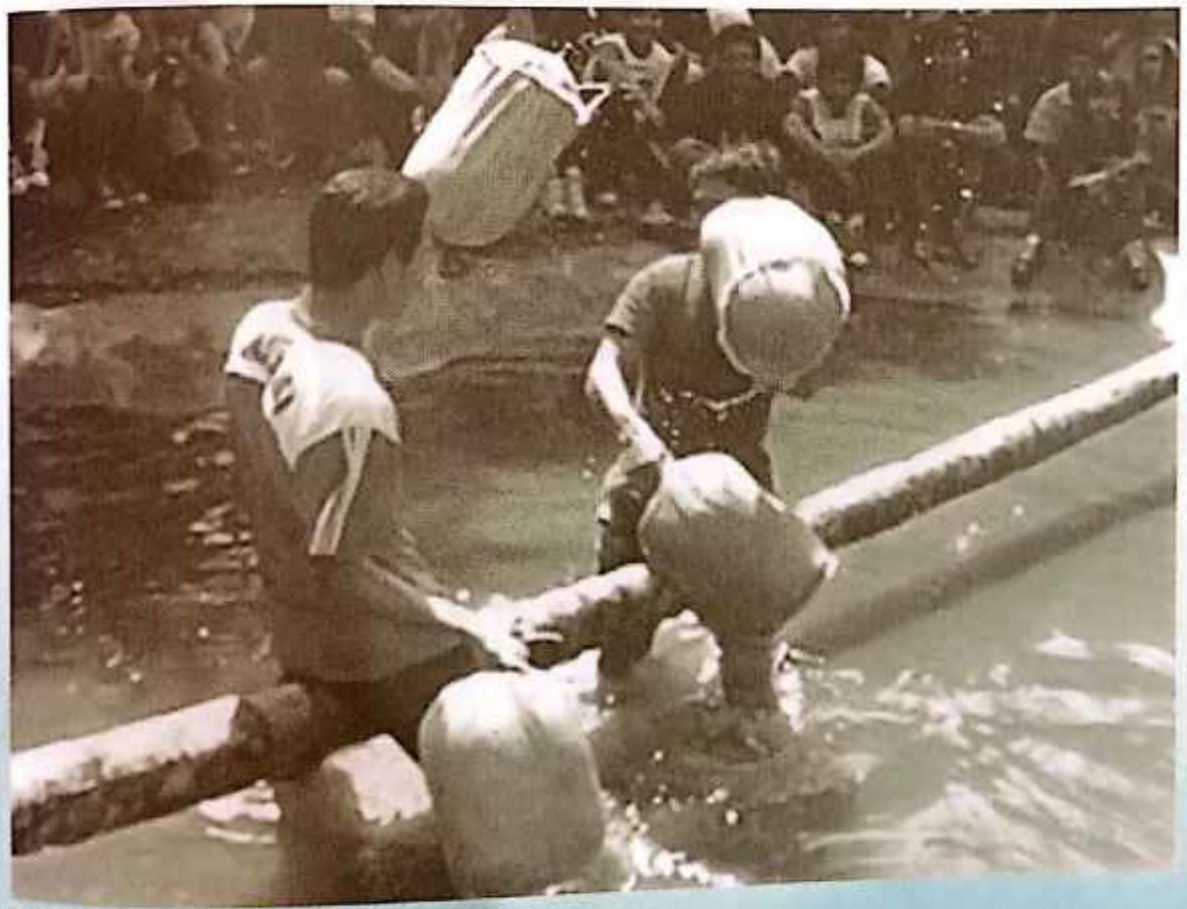
Sumber: *4.bp.blogspot.com*

Gerakan kuda-kuda, tendangan, tangkisan, dan elakan

44. Perang Bantal

Permainan perang bantal termasuk permainan individual. Permainan ini membutuhkan ketangkasan dari pemainnya. Perlengkapan yang dibutuhkan meliputi batang bambu atau pohon, oli, dan bantal. Tempat berlangsungnya permainan ini dapat dilakukan di atas kolam, sawah, empang, atau sungai. Di atas permukaan air tersebut dibentangkan sebatang bambu menyerupai jembatan.

Pemain dibekali sebuah bantal. Kedua pemain kemudian duduk di atas batang bambu dan saling berhadapan. Setelah aba-aba dimulai, tiap-tiap pemain saling memukulkan bantalnya. Pemain berusaha memukul lawan hingga terjatuh. Selain membutuhkan ketangkasan, permainan ini membutuhkan keseimbangan. Pemain yang terjatuh dinyatakan kalah, sementara pemain yang tetap bertahan di atas bambu dinyatakan sebagai pemenang.



Sumber: *boss142.blogspot.com*

Perang bantal

45. Perepet Jengkol

Permainan perepet jengkol berkembang di Jawa Barat. Permainan ini dilakukan oleh 3–4 orang, baik laki-laki atau perempuan. Pemain berdiri saling membelakangi, berpegangan tangan, dan salah satu kaki saling berkaitan ke arah belakang. Dengan berdiri di atas satu kaki, pemain harus menjaga keseimbangannya agar tidak terjatuh. Mereka bergerak berputar ke arah kanan atau kiri menuruti aba-aba si "dalang", yang bertepuk tangan sambil melantunkan kawih (nyanyian) seperti berikut.

Perepet jengkol jajahean ..., kadempet kohkol jejeretean ...

Tidak ada pihak yang dinyatakan menang atau kalah dalam permainan ini. Jadi, jenis permainan ini hanya dimainkan untuk bersenang-senang pada saat terang bulan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Perepet jengkol

46. Permainan Bola Piring

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Permainan bola piring

Permainan bola piring menumbuhkan kerja sama dan kekompakan antarteman. Permainan ini membutuhkan bola dan sepuluh buah tutup botol yang dijadikan piringan kecil. Permainan dilakukan dengan membidik tumpukan piringan tutup botol agar roboh. Permainan ini termasuk jenis permainan kelompok. Satu kelompok bertindak sebagai pelempar, kelompok lainnya bertindak sebagai penyusun.

Permainan ini dimulai dengan memilih tempat yang lapang, misalnya halaman sekolah. Peserta dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok pelempar dan penyusun. Tentukan salah satu kelompok yang memulai permainan. Kelompok yang mulai pertama kali dinamakan kelompok penyusun. Taruh tumpukan piringan tutup botol di tengah lapangan. Kelompok pelempar berjaga-jaga di sekitar area. Kemudian, kelompok penyusun berbaris searah tumpukan piringan tutup botol. Peserta terdepan dalam kelompok penyusun akan menggulingkan bola agar mengenai tumpukan piringan tersebut. Jika peserta pertama gagal merobohkan, dilanjutkan peserta kedua, ketiga, dan seterusnya. Jika kelompok penyusun gagal merobohkan tumpukan piringan, kelompok menjadi kelompok

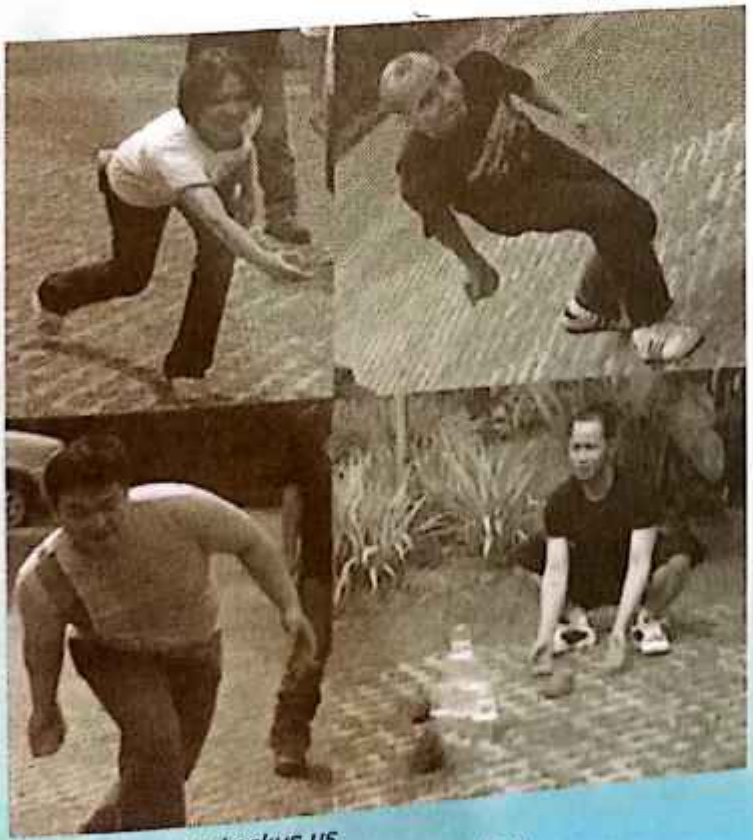
penyusun. Akan tetapi, jika kelompok penyusun mampu merobohkan tumpukan piringan, anggota kelompok ini harus menghindar dari lemparan bola oleh kelompok pelempar. Selain itu, anggota kelompok penyusun berusaha menyusun piringan tutup botol seperti kondisi semula.

Kelompok pelempar berusaha membidik anggota kelompok penyusun dengan bola. Jika lemparannya mengenai anggota kelompok penyusun peserta dianggap mati. Selama piringan tutup botol belum tersusun semuanya, kelompok pelempar akan terus melemparkan bola ke anggota kelompok penyusun. Jika seluruh anggota kelompok penyusun terkena lemparan bola, sementara piringan tutup botol belum tersusun, permainan akan berganti posisi. Kelompok pelempar berganti posisi menjadi kelompok penyusun, sebaliknya kelompok penyusun berganti posisi menjadi kelompok pelempar.

47. Permainan Boy

Permainan boy menumbuhkan kerja sama dan proses berpikir cepat. Permainan ini bermanfaat untuk melatih kecepatan berpikir. Untuk memperlancar permainan dibutuhkan perlengkapan berupa bola dan kepingan kayu. Bolanya bervariasi, biasanya terbuat dari buntalan kertas dilapisi plastik, empuk dan tidak keras, sehingga tidak melukai. Permainan dapat dimainkan oleh enam orang atau lebih. Area permainan berupa lapangan yang berukuran 10x10 m. Keseluruhan peserta dibagi menjadi dua kelompok yang sama jumlahnya. Salah satu kelompok bertindak sebagai penjaga dan kelompok lainnya bertindak sebagai penyusun kepingan kayu.

Permainan dimulai ketika kelompok penyusun (A) bertugas melempar kepingan kayu yang tersusun hingga roboh. Sementara itu, kelompok B bertugas menjaga kepingan kayu yang roboh agar tidak tersusun kembali oleh kelompok A. Ketika kelompok A menyusun kepingan kayu, kelompok B melempari kelompok A menggunakan bola. Jika kelompok A berhasil menyusun kepingan kayu, kelompok A memperoleh poin. Permainan akan dilanjutkan kembali oleh kelompok A dengan melempari susunan kepingan kayu. Jika salah satu anggota kelompok A terkena lemparan bola dari kelompok B, permainan akan berganti peran. Kelompok B bertindak sebagai penyusun kepingan kayu, sementara kelompok A bertindak sebagai penjaga.



Sumber: *www.kaskus.us*

Permainan boy

48. Piccek Baju

Piccek baju termasuk permainan perorangan. Garis kotak di tanah akan menyerupai model pakaian. Peserta akan meloncat-loncat dengan satu kaki. Dalam pengambilan piccek dilarang menggunakan anggota tubuh lainnya, selain telapak tangan (tidak boleh bertumpu pada lengan). Permainan ini berkembang di Sumatra Utara.

Sumber: *www.aplausthelifestyle.com*

Piccek baju

49. Pris-Pris Mong

Permainan pris-pris mong sudah merakyat di Bali sebagai mengisi waktu luang. Permainan ini dilakukan oleh anak laki-laki, perempuan, atau gabungan antara anak laki-laki dan perempuan. Jumlah pemain minimal enam orang. Akan tetapi, lebih banyak pemain, permainan akan semakin semarak dan menyenangkan.

Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan ini berupa sehelai sapu tangan yang lebar atau selendang yang agak tebal (tidak tembus pandang) sebaiknya berwarna gelap. Permainan diawali dengan pengundian untuk menentukan salah seorang pemain yang menjadi prismong (pemain yang berdiri di tengah lingkaran dengan mata tertutup). Salah seorang di antara pemain yang kalah undian bertindak sebagai prismong.

Prismong berdiri dengan mata tertutup dikelilingi pemain-pemain lain sambil bergandengan tangan. Setelah aba-aba mulai pemain bergerak melingkar sambil bernyanyi lagu *Pris-Pris Mong* atau lagu lain yang gembira 2–3 kali. Begitu lagu berhenti, pemain berhenti dan pemain yang persis berdiri di belakang prismong harus mengacungkan tangannya ke depan dan telapak tangan menengadah. Si prismong menebak nama pemain yang berada di belakang yang menengadahkan tangannya itu. Apabila tebakannya tepat, pemain yang ditebak tersebut menggantikan menjadi prismong. Akan tetapi, apabila tidak dapat menyebut atau menebak nama pemain tersebut, si prismong akan tetap menjadi prismong. Selanjutnya, permainan diulangi lagi seperti semula.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Pris-pris mong

50. Sapintrong

Sapintrong termasuk salah satu permainan ketangkasan. Perlengkapan yang digunakan berupa seutas tali karet gelang. Permainan sapintrong dimainkan di halaman rumah, lapangan, atau taman bermain. Selain itu, para pemain juga perlu mengatur strategi agar permainan yang dilakukan berjalan lancar.

Permainan dimulai dengan meminta dua orang memegang kedua ujung tali karet. Tali tersebut diputar searah jarum jam seperti bermain skiping. Teman yang lainnya melompat di antara putaran tali tersebut sesuai dengan gaya yang telah ditentukan. Gaya pertama lompat biasa 5x, gaya kedua lompat dengan satu kaki 5x, gaya ketiga lompat dengan mengangkat satu kaki secara bergantian 5x, gaya keempat lompat dengan gaya patung, yaitu gigi tidak boleh terlihat, gaya kelima melewati putaran tali tanpa mengenai badan.

Pelompat pemula biasanya akan berdiri di tengah tali, baru kemudian tali diputar. Akan tetapi, pemain yang sudah mahir akan mulai melakukan lompat tali setelah tali berputar. Apakah kamu berani untuk mencoba?

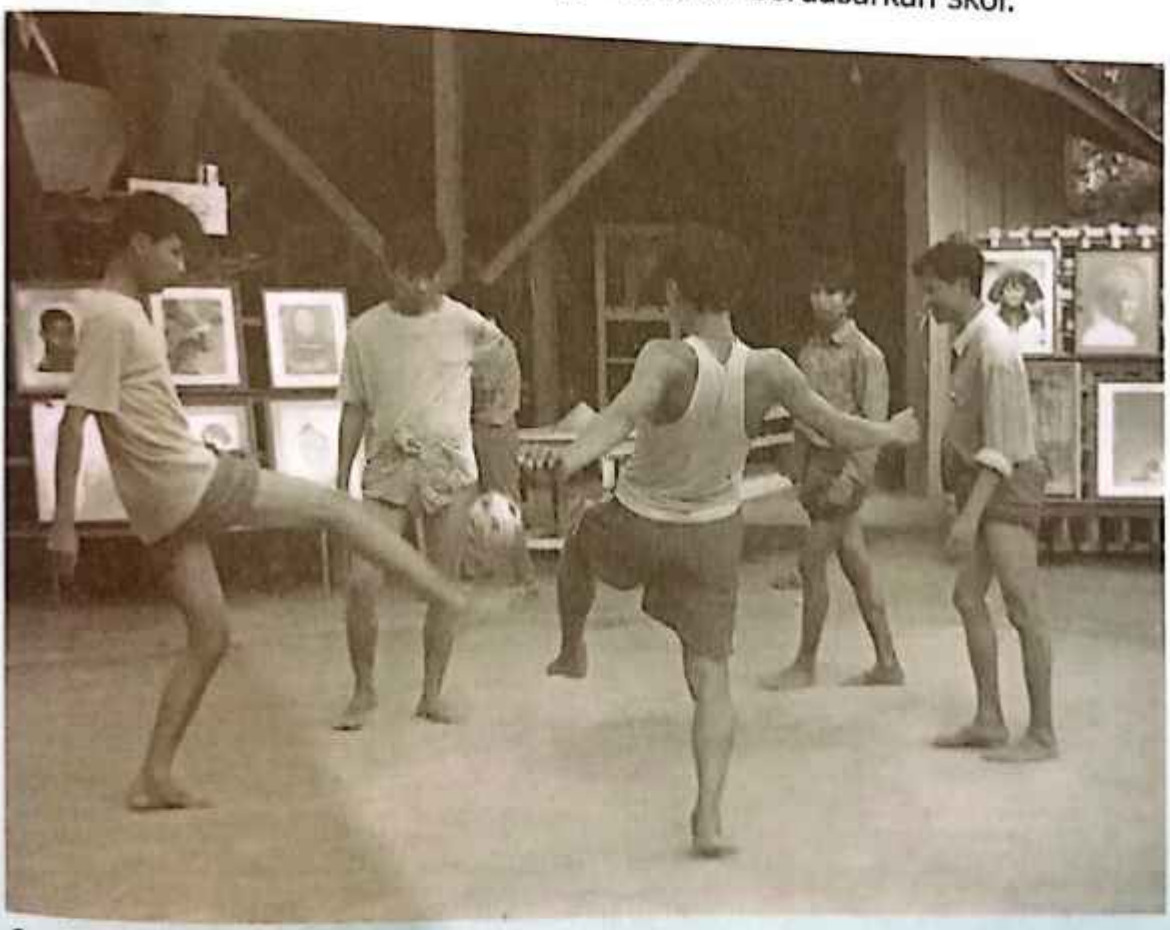
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Sapintrong

51. Sepak Takraw

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang menggabungkan sepak bola dengan bola voli. Sepak takraw berasal dari zaman Kesultanan Malaka (1402–1511) yang dikenal dengan Sepak Raga dalam bahasa Melayu. Di beberapa negara Asia Tenggara, sepak takraw dikenal dengan berbagai sebutan, yaitu sipa (Filipina), chinlone (Myanmar), kator (Laos), dan takraw (Thailand).

Olahraga ini menggunakan bola yang terbuat dari anyaman rotan. Pertandingan akan dimulai jika kedua regu telah siap di tengah lapangan. Setiap regu terdiri atas tiga orang pemain. Sepak takraw biasa dimainkan di lapangan yang berbentuk segi empat. Aturan dalam sepak takraw mirip dengan bola voli, tetapi hanya ada sedikit perbedaan. Pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan. Pemain atau regu hanya diperbolehkan menyentuh bola sebanyak tiga kali berturut-turut. Posisi pemain bertahan tidak diputar. Penentuan pemenang dilakukan berdasarkan skor.



Sumber: *www.kaskus.us*

Sepak takraw

52. Sondah

Permainan ini mengajarkan pemainnya untuk berlaku jujur. Selain itu, permainan ini dapat melatih ketangkasan bagi pemainnya. Meskipun hanya sebuah permainan, sondah juga perlu taktik yang jitu. Permainan ini dapat dilakukan oleh dua orang atau lebih. Peralatan yang dibutuhkan berupa kapur tulis dan pecahan genting atau keramik. Sondah dapat dimainkan di lapangan, halaman rumah, dan taman bermain. Sebelum permainan dimulai, pemain membuat arena sondah menggunakan kapur tulis.

Pada permainan sondah, pemain melemparkan kepingan genting hingga masuk kotak nomor sembilan. Selanjutnya, pemain akan melompat dengan salah satu kaki (*engklek*). Pemain melompat sambil membawa kepingan genting. Lompatan dilakukan dengan satu kaki hingga kotak ketiga. Pada kotak nomor empat dan lima, kaki kanan berada di nomor empat dan kaki kiri berada di nomor lima. Begitu pula pada nomor tujuh dan nomor delapan. Pada kotak nomor tersebut, pemain menghadap ke kotak awal lompatan. Pada kotak nomor enam, pemain akan melompat dan berpijak dengan satu kaki. Sementara itu, pada kotak nomor tujuh dan delapan, pemain berusaha mencari kepingan genting dalam kotak nomor sembilan yang berbentuk setengah lingkaran tanpa menoleh. Setelah berhasil menemukan kepingan genting, pemain bergegas melakukan *engklek* menuju garis start.

Sumber: *rsanitiyoso.blogspot.com*

Sondah

53. Tali Merdeka

Olahraga tradisional tali merdeka ini memerlukan ketangkasan melompat, keterampilan, dan kecermatan agar tidak terkena bentangan karet. Olahraga ini pada umumnya dimainkan oleh anak-anak usia sekolah dasar (8–13 tahun). Jumlah pemain minimal tiga orang dan boleh juga dimainkan secara berpasang-pasangan.

Olahraga ini membutuhkan sarana atau alat berupa karet gelang yang disambung, dijalin sehingga berbentuk bentangan. Sebelum permainan dimulai dilakukan *hompimpa* untuk menentukan pemain yang mendapat giliran melompat lebih dahulu. Pemain yang kalah akan memegang bentangan karet.

Pemain yang mendapat giliran pertama mulai melompati karet yang terbentang mulai setinggi lutut, pinggang, dada, bahu, telinga, seterusnya setinggi kepala, dan akhirnya sampai di atas kepala (sejengkal di atas kepala). Pemain yang melompat harus bisa melompati karet yang terbentang dengan ketentuan badan atau anggota tubuh tidak boleh menyentuh bentangan karet. Apabila ada anggota tubuh yang tersentuh karet atau gagal melompat, pemain tersebut dianggap gagal dan akan diganti oleh pemain berikutnya (apabila pemain berpasangan). Apabila pemainnya cuma tiga orang, ia mengganti pemegang bentangan karet. Pemain yang dapat melompat sampai bentangan karet terakhir (sejengkal di atas kepala) dinyatakan sebagai pemenang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Tali merdeka

54. Tali Ye-Ye

Tali ye-ye berupa permainan loncat gelang karet sepanjang 3 m. Permainan ini mendorong kelincahan, kegesitan, dan ketangkasan para pemainnya. Selain itu, permainan ini meningkatkan kemampuan otot kaki dan menjaga keseimbangan badan. Permainan dapat dilakukan secara berkelompok dengan masing-masing kelompok terdiri atas tiga orang.

Pemimpin permainan memberikan gelang karet kepada kelompok pertama. Dua orang dalam tiap regu memegang ujung gelang karet dan saling berhadapan. Kemudian, satu orang berada di antara kedua orang tersebut. Gelang karet direntangkan dalam jarak tertentu. Satu orang harus melompati gelang karet dengan menjaga keseimbangan. Setiap orang bertugas sesuai kesepakatan tiap-tiap kelompoknya. Jika orang yang melompat melakukan kesalahan, permainan akan dihentikan. Orang tersebut digantikan oleh teman satu regunya. Jika lompatannya salah, ia juga akan digantikan teman lainnya. Setelah pemain dalam satu regu habis gilirannya untuk melompat, permainan akan berlanjut ke regu berikutnya.

Sumber: *www.acehkita.com*

Tali ye-ye

55. Taratintin

Tarantintin merupakan salah satu jenis permainan yang berkembang di Sumatra Utara. Permainan ini dilakukan oleh banyak orang. Salah seorang pemain menjadi pihak terhukum. Pihak yang terhukum diposisikan untuk menghitung dari 10–100 dengan kelipatan 10. Ketika perhitungan dimulai, orang terhukum harus menutup mata dengan kepala bersandar ke pohon atau di dinding. Sementara itu, peserta lainnya akan bersembunyi. Setelah hitungan selesai, orang terhukum berusaha mencari atau menemukan peserta lainnya.

Sumber: *nanabalaxs.blogdetik.com*

Taratintin

56. Tarik Tambang

Tarik tambang merupakan salah satu permainan yang membutuhkan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan tubuh. Permainan ini berupa kegiatan tarik-menarik antarkelompok dengan seutas tali. Setiap kelompok terdiri atas tujuh orang atau lebih. Untuk memulai permainan ini, ada satu orang yang bertindak sebagai wasit atau juri. Wasit berada di tengah-tengah arena dengan memegang tali.

Setiap kelompok berada di area masing-masing dengan memegang tali tersebut. Ketika kelompok telah siap melakukan tarik-menarik, wasit akan memberikan tanda permainan dimulai. Kelompok berusaha untuk memenangkan permainan dengan menarik sekuat tenaga. Kelompok yang ikut tertarik oleh kelompok lawan dinyatakan kalah. Permainan ini membutuhkan kekompakan antarpeserta dalam satu kelompok.

Sumber: *www.ubb.ac.id*

Tarik tambang

57. Tikungan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Tikungan

Permainan ini sejenis petak umpet. Permainan tikungan berkembang di daerah Lampung. Tikungan dimainkan secara berkelompok dan bisa dimainkan dengan jumlah pemain berapa pun. Permainan ini memerlukan tempat yang luas. Peralatan yang dibutuhkan berupa pecahan genting yang dibentuk bulat sebanyak 12 buah dan pecahan genting bulat lain yang lebih besar ukurannya untuk pelemparan.

Permainan diawali dengan menentukan penjaga, pemain, sekaligus menentukan urutan pemain yang akan melempar tumpukan pecahan genting. Penjaga menumpuk kedua belas pecahan genting tadi menjadi satu. Pemain urutan pertama melempar tumpukan pecahan genting dari garis batas yang telah ditentukan. Apabila lemparannya tidak mengenai tumpukan pecahan genting, posisinya digantikan pelempar selanjutnya. Apabila seorang pelempar dapat melempar tepat pada tumpukan pecahan genting, semua pemain berlarian untuk bersembunyi. Sementara pemain bersembunyi, penjaga menumpuk kembali pecahan genting pada tempat yang telah ditentukan.

Setelah itu, penjaga mencari pemain yang bersembunyi. Apabila penjaga menemukan tempat persembunyian salah seorang pemain, ia harus menyebutkan nama pemain tersebut. Lalu, mereka beradu lari menuju tumpukan pecahan genting. Apabila pemain lebih dahulu sampai ke tempat yang dituju, dia akan menendang tumpukan pecahan genting hingga berantakan. Pemain itu bisa kembali bersembunyi, sementara penjaga sedang menyusun kembali pecahan genting tadi. Dalam hal ini si penjaga kalah. Lain halnya jika si penjaga yang lebih dahulu sampai. Dia akan menyebutkan kata-kata tertentu sambil menginjak pecahan genting untuk pelempar. Ini berarti pemain kalah, ia harus menunggu teman-teman lain tertangkap dengan harapan dapat diselamatkan oleh salah seorang temannya.

Pergantian pemain terjadi setelah semua diketahui tempat persembunyiannya. Pemain pertama yang tertangkap harus menjadi penjaga menggantikan penjaga sebelumnya.

58. Tokok Lele

Permainan tokok lele berkembang di Sumatra Utara. Tokok lele termasuk permainan perorangan yang menggunakan alat bantu berupa dua buah batang kayu bulat kecil. Satu batang kayu berukuran 30 cm berfungsi sebagai pemukul dan satu batang lagi berukuran 15 cm berfungsi sebagai umpan. Batang kayu yang menjadi umpan (lele) diletakkan di ujung lubang kecil yang memanjang (dalam posisi menjungkit). Ujung umpan di "tokok" menggunakan pemukul agar melenting ke atas setelah terlebih dahulu membentur tanah. Agar memperoleh nilai lebih, pemukul dapat menggunakan berbagai variasi pukulan.

Pemberian nilai pukulan sangat bervariasi. Pada langkah pertama, nilai yang diberikan sebesar 5. Kayu umpan diletakkan melintang di cekungan tanah, sementara pemain seperti mendongkrak harus melentingkan tongkat melewati garis yang telah ditentukan. Jika umpan tidak tertangkap lawan, akan berlanjut ke tingkat berikutnya. Jika umpan tertangkap lawan dengan kedua tangan, orang tersebut harus digantikan oleh pemain lain dalam satu tim yang sama.

Pada tingkat dua, salah seorang pemain akan berdiri di bagian garis dalam. Tangan kanan memegang kedua tongkat dan harus memukul umpan agar semakin jauh. Jika pemain tersebut gagal melakukan tugasnya akan diganti oleh pemain lain dari tim yang sama. Jika tongkat berhasil dipukul dan tidak tertangkap, pemain tersebut akan memperoleh nilai 5. Akan tetapi, jika lawan berhasil menangkap dengan tangan kanan, lawan akan memperoleh tambahan nilai 5. Jika dengan tangan kiri akan memperoleh nilai 10, kaki kanan memperoleh nilai 15, dan kaki kiri memperoleh nilai 20. Jika lawan tidak berhasil menangkap umpan, permainan akan berlanjut menuju ke tingkat tiga.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Tokok lele

59. Ular Naga

Permainan ular naga dapat mengembangkan kepemimpinan dan kerja sama antarteman. Permainan ini berguna untuk melatih gerakan dasar berjalan, kemampuan bahasa dan bernyanyi, serta melatih kesabaran untuk antri dan bekerja sama antarteman. Permainan ini tidak membutuhkan perlengkapan apa pun.

Permainan dimulai dengan meminta dua orang teman yang paling tinggi untuk menjadi gapura. Caranya dengan saling berpegangan tangan di antara keduanya. Anak-anak yang lain berbaris ke belakang sambil bernyanyi. Anak yang paling depan berjalan memasuki gapura kemudian memutar diikuti anak-anak lainnya. Ketika lagu yang dinyanyikan berhenti, anak yang tertangkap di gapura akan diberikan pilihan rahasia untuk bergabung menjadi anggota dari salah satu penjaga gapura. Siapa yang pengikutnya paling banyak akan menjadi pemenang. Sementara itu, yang kalah harus menangkap orang yang paling belakang dari lawannya. Dalam lingkungan permainan anak-anak di Bali, permainan ini dikenal dengan nama curik-curik.

Sumber: *www.kaskus.us*

Ular naga

60. Yoyo

Yoyo dikenal sebagai permainan yang telah mendunia. Yoyo terbuat dua keping cakram yang direkatkan oleh sumbu kecil di tengah. Pada sumbu dililitkan seutas tali, sementara pada ujung tali diberi cincin dari kulit binatang untuk memasukkan jari tengah atau telunjuk.

Yoyo dimainkan dengan cara dilemparkan dari telapak tangan. Akibatnya, tali sumbunya akan terulur sehingga badan yoyo akan berputar. Sementara itu, gerakan tangan diatur agar yoyo tetap berputar. Tali yoyo dapat tertarik ke atas jika gerakan tangan ditarik ke atas. Akibatnya, badan yoyo juga ikut tertarik ke atas menuju genggaman tangan pemain.

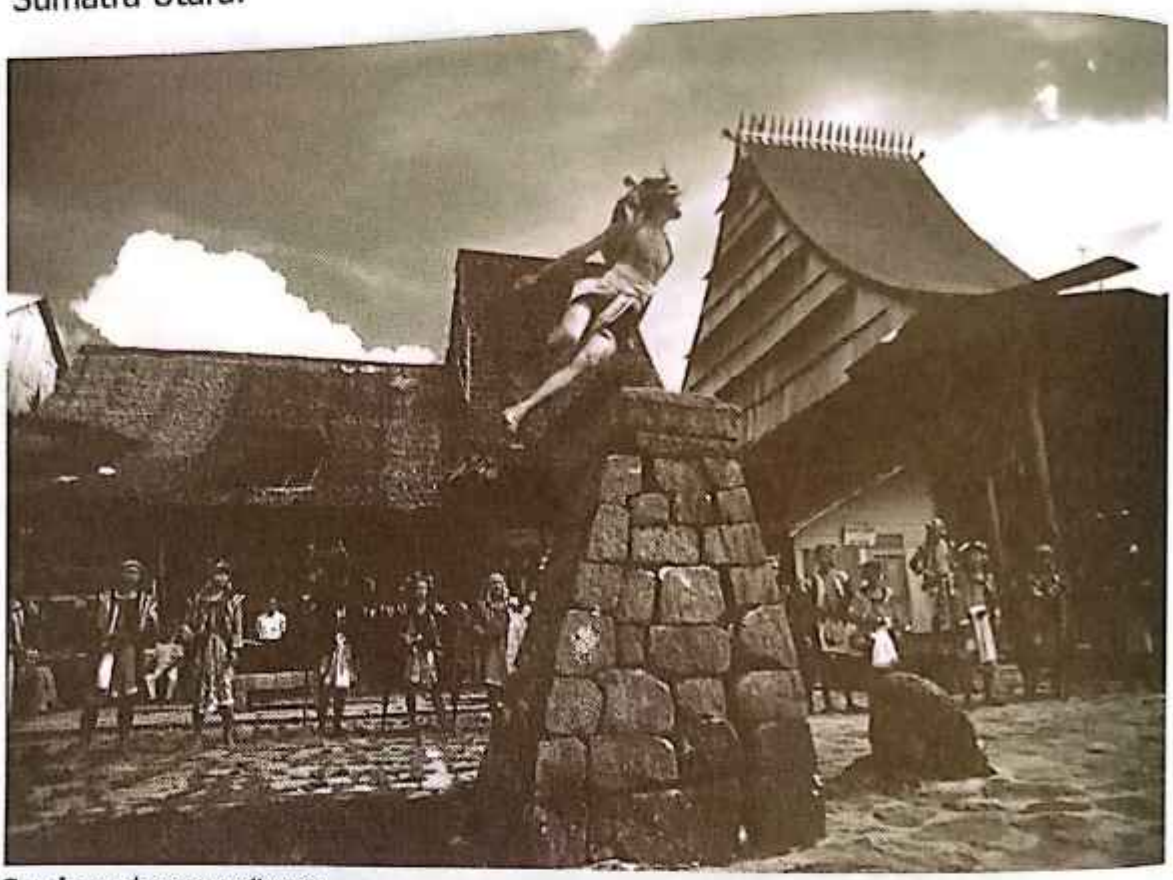
Saat ini, gerakan yoyo sangat beragam. Teknik dan cara bermain yoyo semakin berkembang. Bahkan, permainan yoyo sudah dilombakan hingga tingkat dunia.

Sumber: *patrush.files.wordpress.com*

Yoyo

61. Zawo-Zawo

Zawo-zawo merupakan jenis permainan rakyat yang berkembang di wilayah Nias, Sumatra Utara. Pemain harus melompati susunan batu (hompo batu) yang berbentuk trapesium. Susunan batu memiliki tinggi mencapai 2 m. Pada masa lalu, ketangkasan melompati batu merupakan syarat bagi seorang pemuda untuk memasuki jenjang pernikahan. Kini, permainan ini masih ditemukan di desa-desa di Kabupaten Nias Selatan, Sumatra Utara.



Sumber: *skyscrapercity.com*

Zawo-zawo

B. Melestarikan Olahraga Tradisional

Olahraga tradisional merupakan salah satu jenis olahraga yang timbul dari permainan tiap-tiap suku dan etnis di Indonesia. Olahraga tradisional merupakan kegiatan positif yang berfungsi untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan rohani. Kegiatan ini juga dapat membentuk watak dan kepribadian serta menumbuhkan kedisiplinan, jiwa sportivitas, serta prestasi yang melahirkan kebanggaan.

Akan tetapi, olahraga tradisional mulai luntur perkembangannya. Hal ini tidak lepas dari ketidakpedulian masyarakat terhadap kelestariaan olahraga tradisional. Oleh karena itu, sudah menjadi kewajiban bagi masyarakat terutama generasi muda untuk melestarikannya.

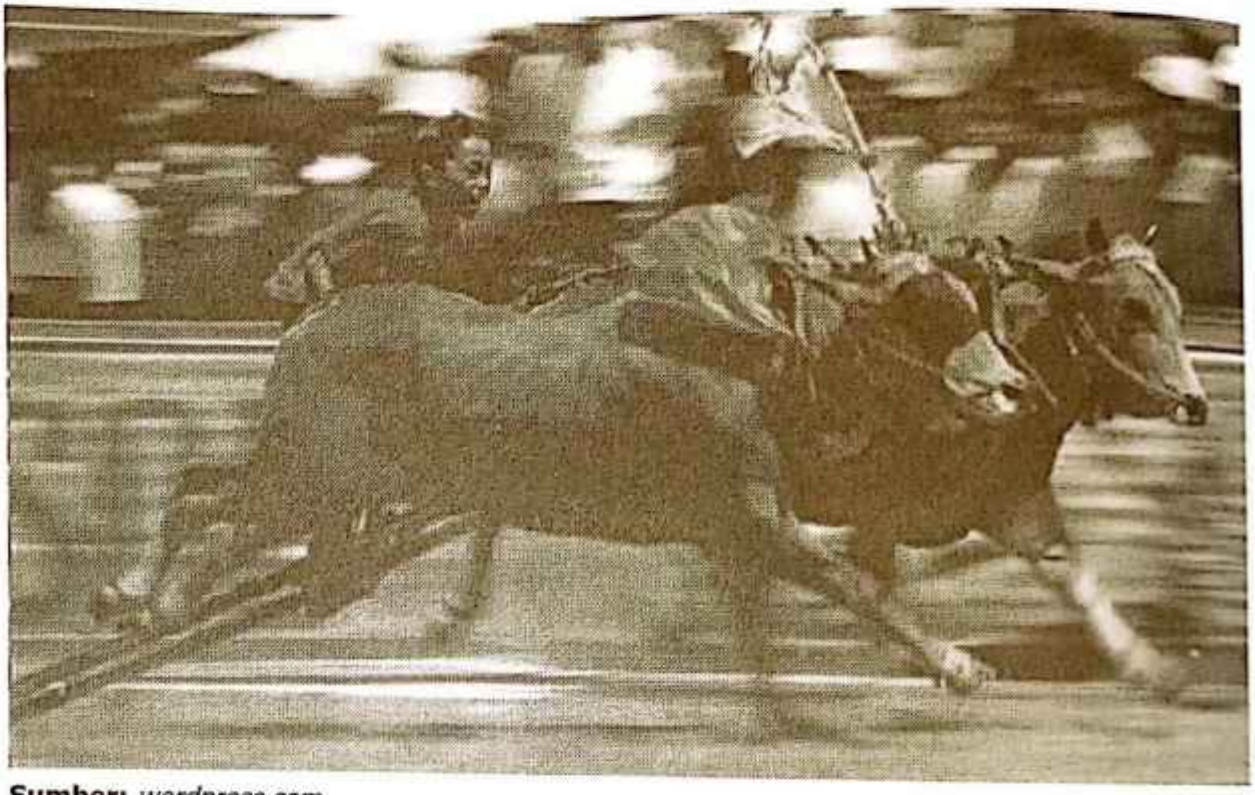
1. Mengapa Olahraga Tradisional Perlu Dilestarikan?

Olahraga tradisional lahir dan berkembang di bumi nusantara memiliki nilai pendidikan yang tinggi guna membangun akhlak, jiwa, dan raga bagi pelakunya. Dari olahraga tradisional, para pelaku dapat membangun berbagai nilai seperti kesegaran jasmani, kesehatan, percaya diri sendiri, nilai sosial, dan rasa empati terhadap orang lain. Saat ini olahraga tradisional yang ada bisa dikatakan hampir tinggal kenangan. Bahkan, generasi saat ini mulai banyak meninggalkan olahraga tersebut. Hal ini disebabkan oleh maraknya perkembangan olahraga modern.

Olahraga tradisional merupakan kegiatan positif untuk menyehatkan jasmani, mental, dan rohani. Selain itu, olahraga tradisional dapat menambah semarak dunia pariwisata. Dilihat dari sisi budaya, perkembangan olahraga tradisional menjadi kekayaan atau khazanah budaya yang perlu dilestarikan. Tidaklah salah jika beban untuk melestarikan budaya bangsa diberikan kepada generasi muda. Olahraga ini merupakan warisan nenek moyang yang mengandung nilai-nilai sosial. Olahraga ini berkembang dalam kehidupan masyarakat tradisional dan berasal dari permainan rakyat. Tidak berlebihan jika masyarakat perlu menjaga kelestarian olahraga tradisional.

Seiring dengan majunya peradaban, lama-kelamaan olahraga tradisional mulai ditinggalkan masyarakat. Sebagian besar orang lebih suka melakukan olahraga modern. Olahraga tradisional merupakan salah satu jenis olahraga yang telah lama ada, tumbuh, mengakar, dan berkembang dalam kehidupan masyarakat. Akan tetapi, olahraga tradisional yang merupakan permainan rakyat saat ini terancam punah. Oleh karena itu, olahraga tradisional perlu digali, dilestarikan, dan dikembangkan sehingga dapat diwariskan kepada generasi muda. Untuk mengembangkannya diperlukan peran aktif dari pemerintah, organisasi olahraga, dan masyarakat. Dengan begitu, olahraga tradisional dapat disejajarkan dengan olahraga modern yang berkembang di masyarakat.

Pada sisi lain, kelestarian olahraga tradisional dapat menjadi objek pariwisata bagi masyarakat. Selain sebagai objek wisata bagi wisatawan dalam negeri, penyelenggaraan olahraga tradisional dapat menjadi hiburan bagi wisatawan asing. Olahraga tradisional dapat dikemas dalam paket hiburan yang menarik sehingga menjadi potensi wisata yang unik dan khas. Hal ini akan memberikan pemasukan bagi daerah dan menggerakkan kegiatan perekonomian masyarakat.



Sumber: *wordpress.com*

Karapan sapi sebagai objek wisata yang unik dan khas

2. Bagaimana Melestarikan Olahraga Tradisional Indonesia?

Arus globalisasi dapat memengaruhi identitas budaya bangsa. Globalisasi dengan segala pengaruhnya tentu dapat memberikan warna bagi jati diri suatu bangsa. Salah satu budaya bangsa yang terkena dampak arus globalisasi adalah olahraga tradisional. Olahraga tradisional seperti halnya olahraga modern menjadi cara untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, olahraga tradisional memerlukan transformasi tanpa meninggalkan esensi dasar dari olahraga tradisional tersebut.

a. Menginventarisasi Olahraga Tradisional di Seluruh Pelosok Indonesia

Pengembangan olahraga tradisional dapat diawali dengan melakukan inventarisasi olahraga tradisional yang berkembang di penjuru Indonesia. Olahraga tradisional ini tumbuh dari permainan tradisional. Pada dasarnya setiap suku bangsa memiliki budaya khas, walaupun

ada kemungkinan tidak harus memiliki olahraga tradisional khas suku tersebut. Akibatnya, jumlah olahraga tradisional akan mendekati dengan jumlah suku bangsa di Indonesia. Apalagi jika beberapa suku bangsa di Indonesia memiliki salah satu jenis olahraga tradisional. Dengan demikian, hasil inventarisasi akan menggambarkan keunikan dan karakteristik lain dari olahraga tradisional sehingga berpengaruh terhadap tingkat kesehatan dari pelakunya. Bahkan, olahraga tradisional memiliki unsur hiburan dan daya tarik bagi masyarakat penonton.

b. Mengklasifikasi Olahraga Tradisional Seluruh Indonesia

Dari hasil inventarisasi dapat diklasifikasikan atau dikelompokkan ke dalam satu jenis yang sama. Hal ini terjadi karena nama dari suatu olahraga tradisional di tiap-tiap daerah akan berbeda-beda. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan jika ada kemiripan antara satu jenis olahraga tradisional dengan yang lainnya. Misalnya ada kemiripan dalam aturan permainan, tetapi ada sedikit perbedaan dengan peralatan yang digunakan.

Proses pengelompokan menggunakan acuan atau pedoman berdasarkan tingkat kesamaan olahraga tradisional. Acuan paling utama dalam pengelompokan didasarkan pada kemiripan aturan permainan. Sementara itu, berkaitan dengan perbedaan peralatan, jumlah pemain, maupun faktor pendukung lainnya dapat dilakukan standardisasi ulang.

c. Melakukan Standardisasi dan Nasionalisasi Olahraga Tradisional

Proses standardisasi meliputi standardisasi jumlah pemain, ukuran arena permainan, aturan permainan, kostum, sistem penilaian, dan peralatan. Peralatan permainan tidak harus disesuaikan dengan bentuk aslinya seperti awal mula olahraga tersebut diciptakan. Hal ini disebabkan oleh kondisi saat ini yang tidak lagi memungkinkan. Pada proses ini olahraga tradisional dapat dikombinasikan dengan teknologi modern tanpa mengurangi keunikan dan jiwa dari olahraga tradisional tersebut.

Proses ini akan memberikan kemudahan dalam menasionalisasikan olahraga tradisional. Nasionalisasi dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan olahraga tradisional ke penjuru Indonesia. Dengan demikian, olahraga tradisional tidak hanya berkembang di daerah tertentu. Selain itu, proses ini akan membantu dalam pengembangan olahraga tradisional ke dunia internasional.

d. Mengampanyekan Olahraga Tradisional

Kegiatan ini merupakan proses wajar dalam mengenalkan olahraga tradisional agar diterima oleh masyarakat. Selain itu, olahraga tradisional dapat menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Oleh karena arus globalisasi, olahraga tradisional harus mampu bersaing dengan permainan modern yang didukung teknologi modern.

Selama ini proses pengenalan olahraga tradisional masih kurang optimal. Permasalahan ini menjadi penyebab gagalnya olahraga tradisional untuk dapat berkembang pada era global. Pengenalan olahraga modern semakin gencar tanpa kita sadari sehingga kita menjadi lupa terhadap olahraga tradisional. Misalnya tayangan sepak bola dari berbagai negara dan kejuaraan olahraga lainnya semakin marak di televisi. Hampir tiada hari tanpa tayangan sepak bola atau berita mengenai sepak bola. Meskipun olahraga tradisional masih kurang dari pemakaian teknologi canggih, olahraga tradisional memiliki ciri khas yang tidak dimiliki olahraga modern. Olahraga tradisional berasal dari budaya bangsa sehingga perlu transformasi dengan standardisasi dan penggunaan teknologi modern.

Saat ini media massa memiliki peran besar dalam penyampaian informasi. Oleh karena itu, dalam mengampanyekan olahraga tradisional kita dapat melibatkan media massa. Pada sisi lain kita memerlukan keteladanan dari pemimpin bangsa agar melakukan dan mengembangkan olahraga tradisional. Kondisi ini harus dikembangkan untuk menyadarkan masyarakat tentang pentingnya olahraga tradisional dalam memperkuat jati diri bangsa.

e. Memasukkan Olahraga Tradisional dalam Kurikulum

Olahraga tradisional yang berakar pada budaya bangsa harus menjadi kebanggaan sekaligus menjadi keaslian identitas bangsa. Oleh karena itu, pengembangan olahraga tradisional harus bersifat sistemis. Proses pendidikan merupakan salah satu cara yang efektif dalam membentuk kepribadian. Oleh karena itu, memasukkan olahraga tradisional ke dalam kurikulum merupakan cara sistematis dalam transformasi jangka panjang. Anak-anak yang telah mengenal olahraga tradisional sejak usia dini akan tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang tidak asing dengan hal tersebut. Setelah beranjak dewasa, mereka akan mentransfer informasi berkaitan dengan olahraga tradisional ke anak-anaknya. Artinya, sosialisasi olahraga tradisional dalam jangka panjang akan menjadi lebih mudah.

Akan tetapi, proses ini dirasakan sulit diterapkan pada sistem pendidikan di Indonesia yang belum stabil dan jauh dari ideal. Apalagi, olahraga tradisional tidak menjadi prioritas dalam pendidikan di Indonesia. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah mengubah persepsi tentang olahraga tradisional agar menjadi penting bagi pendidikan. Kemudian, memasukkan olahraga tradisional menjadi mata ajaran tambahan atau menyisipkan dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

f. Menciptakan Iklim Kompetisi Olahraga Tradisional yang Kondusif

Olahraga tradisional dapat dikembangkan melalui kompetisi. Sebagaimana olahraga tradisional Jepang, sumo yang tetap eksis karena iklim kompetisi yang kondusif. Agar iklim kompetisi terbentuk perlu

dilakukan secara terpisah atau dimasukkan dalam kegiatan olahraga. Misalnya pekan olahraga daerah (Porda). Selain itu, kompetisi juga dapat dilakukan di lingkungan sekolah atau kampus, seperti olimpiade olahraga tradisional mahasiswa. Hanya olahraga tradisional yang telah dinasionalisasikan yang diikutkan dalam kompetisi. Penciptaan iklim kompetisi yang kondusif dapat dilakukan secara serentak di seluruh wilayah Indonesia.

g. Transformasi Olahraga Tradisional di Dunia Maya

Seiring majunya peradaban, olahraga tradisional dapat dikembangkan di dunia maya. Dunia ini tidak hanya permainan di internet, tetapi juga *game-game* maya yang ditandai dengan lahirnya generasi *Play Station* yang populer. Manusia modern tentu dapat bermain dengan pertandingan di dunia maya. Melihat perkembangan teknologi yang semakin cepat, kita tidak dapat menghindari hadirnya dunia maya. Oleh karena itu, olahraga tradisional perlu ditransformasikan ke dalam dunia maya.

h. Mensosialisasikan Olahraga Tradisional ke Mancanegara

Apabila olahraga tradisional Indonesia telah berinternalisasi pada jati diri bangsa, tidak mustahil olahraga tradisional dapat menuju pentas internasional. Kita dapat melihat salah satu olahraga tradisional Jepang, yaitu sumo dikenal di dunia internasional. Hal ini disebabkan olahraga sumo telah mengakar kuat di Jepang. Pada sisi lain memperkenalkan olahraga tradisional di dunia maya akan membantu mensosialisasikan olahraga tradisional ke mancanegara. Tidak berlebihan jika suatu saat olahraga tradisional Indonesia dimainkan di negara lain.

Kenyataannya, beberapa olahraga tradisional saat ini tidak dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani. Hal ini dapat dilihat dari kenyataan bahwa olahraga tradisional tidak dikembangkan oleh masyarakat apalagi diajarkan di lingkungan sekolah. Hilangnya kesadaran untuk melakukan olahraga tradisional akan berpengaruh terhadap pola kehidupan masyarakat. Sementara itu, olahraga yang dikembangkan oleh masyarakat sebagian besar berasal dari luar negeri. Nilai dan norma yang terdapat pada olahraga tersebut kurang dipahami oleh sebagian besar pelakunya. Akibatnya, dalam olahraga modern sering terjadi konflik.

Perbedaan tersebut harus disatukan agar prestasi yang diraih meningkat sekaligus meningkatkan rasa persaudaraan. Saat ini yang perlu dikembangkan adalah cara memanfaatkan olahraga tradisional menggunakan teknik modern dan peralatan modern, tetapi tetap memiliki nilai budaya tinggi. Pembinaan olahraga tradisional dapat dilaksanakan di lingkungan sekolah serta masyarakat awam. Olahraga tradisional perlu mendapatkan perhatian yang seimbang agar tetap berkembang di masyarakat. Meskipun pada akhirnya semua pihak dituntut peran sertanya dalam menunjukkan jati diri bangsa.

Refleksi

Pemerintah Diminta Melestarikan Olahraga Tradisional

Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia (FOMI) Sumatra Utara mengharapkan pemerintah terus berusaha melestarikan olahraga tradisional di berbagai daerah. Harapan ini digaungkan bukan tanpa alasan. Saat ini olahraga tradisional mulai dilupakan oleh masyarakat. Padahal, olahraga tradisional memiliki nilai budaya cukup tinggi sehingga jangan sampai dilupakan atau dihilangkan begitu saja.

Olahraga tradisional yang berkembang di berbagai daerah di Indonesia, seperti tokok lele, petak umpet, lomba terompah, layang-layang, dan rakit batang pisang memiliki keunikan. Olahraga tersebut memiliki hubungan yang erat dengan budaya di berbagai daerah. Kegiatan olahraga tradisional tersebut telah ada sejak zaman nenek moyang. Akan tetapi, dewasa ini masyarakat sudah mulai melupakan olahraga tersebut. Masyarakat tidak ada lagi yang mau melestarikannya. Sungguh ironis, jika melihat kenyataan tersebut.

Pemerintah memiliki peran penting dalam mempertahankan kesinambungan olahraga tradisional yang sudah ada sejak dahulu. Peran pemerintah dapat diwujudkan dengan menggelar kegiatan olahraga tradisional di tingkat daerah maupun nasional secara rutin. Selain itu, pemerintah juga harus melakukan pembinaan dan sosialisasi kepada masyarakat tentang olahraga tradisional. Dengan begitu, olahraga tradisional yang hampir punah di masyarakat akan kembali bangkit. Akibatnya, olahraga tradisional dapat terjaga kelestariannya sepanjang masa. Dengan melestarikan kegiatan tersebut, masyarakat ikut serta menyelamatkan aset bangsa dan negara yang bernilai tinggi.

Sumber: *http://beritasore.com/2010/01/08/pemerintah-diminta-lestarikan-olah-raga-tradisional/*
Diunduh tanggal 17 Februari 2010

BAB III Penutup

Saat ini permainan atau olahraga tradisional mulai terancam dengan hadirnya permainan modern. Padahal, permainan tersebut merupakan warisan nenek moyang yang telah ada sejak dahulu. Semakin tenggelamnya permainan tradisional disebabkan munculnya permainan modern yang lebih menarik dan atraktif. Permainan tersebut merupakan produk asing yang berkembang di dalam negeri.

A. Rahasia di Balik Permainan atau Olahraga Tradisional

Permainan rakyat seperti gobak sodor, sebenarnya mengandung nilai filosofis. Nilai tersebut diwujudkan dalam fungsinya sebagai media untuk menyampaikan pesan budaya kepada generasi berikutnya. Bahkan, seorang ahli cerita menyatakan bahwa hakikat permainan rakyat meliputi unsur hiburan, menumbuhkan kreativitas, dan membentuk kepribadian. Sementara itu, ada tujuh nilai budaya yang terkandung dalam permainan tradisional.

1. Nilai Demokrasi

Olahraga tradisional mendorong para pelakunya untuk mengembangkan nilai demokrasi. Para pelaku harus mengikuti aturan yang telah disepakati sebelum permainan dimulai. Selain itu, mereka juga harus memahami segala sesuatu yang berkaitan dengan permainan yang akan dilakukan. Sebelum permainan dimulai, para pelaku akan merundingkan terlebih dahulu mengenai aturan dan tata cara dalam permainan. Melihat kenyataan tersebut, sebenarnya para pelaku telah diajarkan untuk memiliki jiwa demokratis.

2. Nilai Pendidikan

Permainan tradisional dapat dijadikan sebagai media untuk memberikan pendidikan, baik jasmani maupun rohani. Misalnya menumbuhkan sifat sosial, disiplin, etika moral, kejujuran, kemandirian, ketangkasan, dan percaya diri. Permainan yang dilakukan secara beregu dapat memupuk kerja sama sehingga menghindarkan dari sifat egois. Adanya aturan permainan, anak-anak dapat menentukan pihak yang menang dan kalah. Kondisi ini menuntut anak-anak untuk bersikap disiplin guna mencapai sebuah kemenangan. Pada permainan rakyat juga terkandung unsur sopan-santun sehingga sifat liar dapat dihindari. Artinya, permainan rakyat juga menumbuhkan sportivitas yang tinggi ketika lawan menderita kekalahan. Akhirnya, permainan rakyat dapat mengembangkan sikap kejujuran dan menjauhkan sikap curang.

3. Nilai Kepribadian

Permainan tradisional menghendaki para pelaku untuk saling berkomunikasi dan bertemu. Para pelaku akan termotivasi untuk mempelajari banyak hal sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri. Ketika dilihat secara saksama, setiap anak memiliki perilaku yang berbeda sesuai tingkat usia dan jenis kelamin. Setiap tahap perkembangan anak akan diikuti dengan kegiatan bermain yang berlainan.

Kegiatan bermain merupakan alat untuk mengembangkan dan mengungkapkan jati diri anak. Pembentukan karakter dapat terjadi di lingkungan sekolah dan masyarakat melalui permainan. Dengan bermain, anak-anak memiliki kesiapan mental dalam mengatasi permasalahan sehari-hari. Melalui bermain, anak-anak dapat melatih cipta, rasa, dan karsa sehingga dapat menumbuhkan sikap bijak ketika seorang anak menginjak dewasa.

Pada permainan tradisional juga terdapat aspek tertentu yang dapat dikembangkan dalam pembentukan kepribadian. Aspek tersebut meliputi aspek jasmani (fisik), rohani (psikis), dan aspek sosial. Aspek jasmani terdiri atas unsur kekuatan fisik dan daya tahan tubuh. Selain itu, aspek jasmani juga mengandung unsur kelenturan tubuh. Pada sisi lain, permainan rakyat yang banyak mengandung aspek jasmani dapat melatih keterampilan motorik. Hal ini berguna bagi tumbuh kembang anak, kemampuan gerak, serta pembentukan kesegaran jasmani. Selain itu, jenis permainan rakyat terutama yang membutuhkan interaksi langsung antarpelaku juga dapat mengembangkan aspek emosional. Selain itu, juga melatih kemampuan berkomunikasi yang dapat menumbuhkan sifat kepemimpinan pada diri anak. Aspek psikis meliputi unsur berpikir, kecerdasan, daya ingat, serta kreativitas. Sementara itu, aspek sosial meliputi unsur kerja sama, keteraturan, saling menghormati, kepedulian sosial, serta sifat malu.

4. Nilai Keberanian

Pada permainan tradisional, setiap peserta dituntut memiliki sikap keberanian. Sikap ini dimaksudkan dalam keberanian mengambil keputusan dan memperhitungkan strategi tertentu sehingga dapat memenangkan permainan.

5. Nilai Kesehatan

Kegiatan bermain yang dilakukan anak-anak merupakan suatu kegiatan yang mengandung unsur berlari dan melompat sehingga menggerakkan otot tubuh. Tanpa disadari bahwa kegiatan tersebut membantu dalam menjaga kesehatan anak. Seorang anak yang sehat dapat dilihat dari kelincahan dalam gerakannya. Selain itu, emosi yang terpendam dalam jiwa dapat disalurkan melalui kegiatan bermain.

6. Nilai Persatuan

Masyarakat Indonesia pada dasarnya memiliki prinsip hidup selaras dengan sesama atau hidup bermasyarakat yang dilandasi saling pengertian. Prinsip ini sebenarnya juga tercermin dalam beberapa jenis permainan rakyat. Oleh karena itu, masyarakat selalu mengutamakan kepentingan bersama daripada kepentingan pribadi dan golongan. Masyarakat beranggapan bahwa manusia ada bukan untuk dirinya, melainkan ada dalam rasa solidaritas sesama. Jika masyarakat lebih suka mementingkan diri sendiri, kehidupan bersama akan sulit tercapai. Hal inilah yang menunjukkan hakikat manusia dalam kehidupan.

Pada hakikatnya, manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam hidupnya. Oleh karena itu, manusia berusaha untuk mementingkan kebersamaan dalam hidup. Permainan rakyat, gobak sodor misalnya, dapat dikatakan sebagai sebuah permainan yang memerlukan kerja sama dalam mencapai kemenangan. Oleh karena itu, setiap anggota kelompok harus memiliki rasa solidaritas kelompok yang tinggi. Hal inilah yang menyebabkan rasa solidaritas harus ditumbuhkan dalam diri anak.

7. Nilai Moral

Nilai moral dalam permainan tradisional berkaitan dengan nilai filosofis dari permainan tersebut. Nilai filosofis permainan rakyat adalah membentuk kepribadian anak. Melalui kegiatan bermain, anak dapat memahami dan mengenal kultur atau budaya bangsanya. Selain itu, anak juga memahami pesan moral yang terkandung di dalam permainan tersebut. Adanya pesan moral diharapkan permainan rakyat dapat dikembangkan dan dilestarikan oleh generasi sekarang.

B. Olahraga atau Permainan Tradisional pada Era Global

Tidak dapat dimungkiri bahwa permainan modern yang ada di pasar Indonesia lebih menarik daripada permainan tradisional. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar anak lebih suka bermain berbagai jenis permainan modern. Selain itu, sebagian besar orang tua juga lebih suka membelikan permainan modern bagi anaknya daripada mengajarkan permainan tradisional. Padahal, permainan tradisional juga pernah dilakukan atau dimainkan oleh para orang tua ketika berusia anak-anak. Ada beragam alasan yang menyebabkan orang tua enggan untuk mengajarkan permainan tradisional. Tidak ada waktu karena sibuk bekerja atau menganggap permainan tradisional tidak sesuai perkembangan zaman merupakan alasan yang sering dikemukakan.

1. Ambisi Orang Tua atau Keinginan Anak

Saat ini orang tua menginginkan anaknya untuk mengikuti berbagai jenis kursus. Kursus yang menghabiskan waktu dan tenaga si anak belum tentu keinginan anaknya. Hal ini mungkin didorong oleh ambisi orang tua menginginkan anaknya pintar jika mengikuti kursus tertentu. Artinya, orang tua berambisi untuk membentuk karakter dan kepribadian anaknya sesuai keinginannya. Selama ini apakah orang tua mengajarkan demokrasi kepada anak dalam mengambil suatu keputusan. Untuk sebagian anak mungkin merasa senang dengan pilihan orang tua. Akan tetapi, ada sebagian anak yang merasa tidak senang dengan pilihan orang tua. Sebenarnya anak-anak juga berhak untuk menentukan pilihan yang diinginkannya. Oleh karena itu, dalam menentukan pilihan anak-anak diajarkan untuk bertanggung jawab atas pilihan yang dipilihnya.

Ada beberapa pertimbangan orang tua dalam menentukan pilihan si anak. Hal ini merupakan suatu kewajaran karena anak-anak termasuk harta berharga bagi mereka. Adakalanya pilihan anak akan berlainan dengan pilihan orang tua. Akibatnya, orang tua menggunakan prinsip otoriter dalam rumah tangga daripada demokrasi. Sebagian besar orang tua sering menanyakan kepada anak tentang jenis kursus yang dapat diikuti anaknya. Orang tua beranggapan bahwa kursus dapat menyebabkan anaknya bertambah pintar, berbakat, dan banyak alasan lainnya. Akan tetapi, hampir tidak pernah terdengar pertanyaan, "Nak, kamu ingin melakukan permainan apa?". Pertanyaan tersebut biasanya terucap ketika orang tua dan anaknya berada di area bermain. Kenyataannya tidak dimungkiri bahwa kursus dapat membantu perkembangan si anak. Misalnya kursus sempoa dan jarimatika. Kursus tersebut dapat membantu anak untuk berhitung dengan cepat.

2. Pengembangan Diri Anak Melalui Permainan Tradisional

Sebagian besar orang tua menganggap bahwa kursus lebih berguna daripada bermain. Padahal banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui permainan tradisional. Misalnya alat-alat yang mudah diperoleh dan memungkinkan anak untuk membuatnya. Selain itu, permainan tradisional mengajarkan anak-anak untuk menghasilkan ide kreatif dalam mengkreasi permainan tradisional. Ide ini muncul untuk mengantisipasi keterbatasan bahan-bahan yang dipergunakan pada permainan tradisional. Misalnya biji congklak yang biasanya berasal dari kerang dapat digantikan dengan biji-bijian. Papan congklak tidak harus menggunakan papan kayu berlubang, tetapi dapat diganti dengan melubangi tanah. Contoh ini merupakan salah satu bentuk kreativitas yang muncul dalam diri si anak untuk merespons sesuatu di sekitar mereka.

Permainan tradisional memiliki sisi positif bagi pelakunya. Apa sajakah sisi positif yang timbul dari permainan tradisional? *Pertama*, permainan tradisional biasanya dilakukan dalam suasana suka cita. Dalam permainan tersebut, jiwa anak akan terlihat secara utuh. Suasana keceriaan yang dibangun akan melahirkan dan menghasilkan kebersamaan yang menyenangkan. Hal inilah yang menumbuhkan kehidupan masyarakat dalam suasana rukun.

Kedua, kerukunan dapat dibangun secara bersama-sama. Artinya, agar permainan berlangsung secara wajar, para pelaku akan bekerja sama dalam membuat aturan main. Para pelaku mulai belajar untuk mematuhi aturan yang dibuat atas dasar kesepakatan bersama. Pada sisi lain, para pelaku belajar mematuhi aturan bermain secara *fairplay*. Sementara itu, jika ada salah seorang pelaku yang tidak mematuhi aturan akan dikenai sanksi. Dalam hal ini, para pelaku belajar hidup bersama dalam lingkungannya. Seorang pelaku yang berbuat kesalahan diajak untuk belajar mengakui kesalahannya, sementara teman lain berusaha untuk memaafkan temannya tersebut. Suatu proses pembelajaran dalam kehidupan yang didasari sikap saling menerima dan memaafkan.

Ketiga, keterampilan anak akan terasah ketika membuat suatu permainan dari bahan di sekitarnya. Dengan demikian, otak motorik anak menjadi terasah pula. Pada sisi lain, proses kreatif merupakan tahapan dalam mengembangkan daya cipta, karsa, dan imajinasi anak. *Keempat*, pemanfaatan bahan untuk membuat permainan tidak terlepas dari sumber daya alam di lingkungan sekitar. Akibatnya, akan terjalin interaksi antara anak dan lingkungan sekitar. Kebersamaan dengan alam menjadi bagian terpenting dalam proses pengenalan manusia terhadap lingkungannya. *Kelima*, hubungan erat dapat melahirkan penghayatan terhadap kenyataan hidup manusia. Alam merupakan sesuatu yang harus dihayati keberadaannya. Alam tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. *Keenam*, melalui permainan tradisional anak memperoleh kesempatan berkembang sesuai pertumbuhan jiwanya.

C. Permainan Tradisional dan Hak Cipta

Beragamnya permainan tradisional di Indonesia yang merupakan warisan nenek moyang memiliki banyak manfaat. Akan sangat disayangkan jika permainan tradisional tersebut hilang. Bahkan, akan sangat disayangkan pula jika permainan tradisional yang merupakan ciri khas bangsa diklaim oleh bangsa lain. Bangsa Indonesia telah "merasa" kecolongan tiga warisan budaya diklaim oleh bangsa lain. Tempe telah diklaim oleh Amerika, batik diklaim oleh Malaysia, dan lagu "Rasa Sayange" juga diklaim oleh Malaysia. Akankah permainan tradisional juga akan diklaim oleh bangsa lain di dunia?

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta pada Pasal 1 ayat (3) yang tergolong ciptaan adalah ilmu pengetahuan, seni, atau sastra. Pada Bagian Ketiga Pasal 10 ayat (2) diterangkan bahwa *"Negara memegang Hak Cipta atas folklor dan hasil kebudayaan rakyat yang menjadi milik bersama, seperti cerita, hikayat, dongeng, legenda, babad, lagu, kerajinan tangan, koreografi, tarian, kaligrafi, dan karya seni lainnya".* Sementara itu, penjelasan atas Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta menerangkan pada penjelasan II. Pasal 10 Ayat (2) menyatakan bahwa *"Folklor dimaksudkan sebagai sekumpulan ciptaan tradisional, baik yang dibuat oleh kelompok maupun perorangan dalam masyarakat, yang menunjukkan identitas sosial dan budayanya berdasarkan standar dan nilai-nilai yang diucapkan atau diikuti secara turun-temurun, termasuk: a. cerita rakyat, puisi rakyat; b. lagu-lagu rakyat dan musik instrumen tradisional; c. tari-tarian rakyat, permainan tradisional; d. hasil seni antara lain berupa: lukisan, gambar, ukiran-ukiran, pahatan, mozaik, perhiasan, kerajinan tangan, pakaian, instrumen musik, dan tenun tradisional".*

Dalam Undang-Undang seperti yang disebutkan di atas, jelas-jelas negara mengakui bahwa olahraga tradisional merupakan identitas budaya yang perlu dilindungi dan dilestarikan. Coba bayangkan, apakah yang akan terjadi jika permainan tradisional jatuh ke bangsa lain? Satu hal yang pasti, sebagian besar sekolah yang mengajarkan permainan tradisional akan terkena kasus pidana. Hal ini terlalu ekstrim terjadi, tetapi setidaknya sekolah harus membayar hak cipta atas karya nenek moyangnya sendiri kepada bangsa lain hanya untuk mengajarkan permainan tradisional. Sungguh ironis, rakyat Indonesia harus membayar hak cipta atas barang milik sendiri yang telah direbut atau diklaim bangsa lain. Jika kondisi ini terjadi, biaya pendidikan tentu semakin mahal. Seandainya sekolah tidak mau mengajarkan permainan tradisional, salah satu ciri khas bangsa Indonesia akan menghilang. Akibatnya, generasi muda Indonesia di masa mendatang tidak mengenal permainan tradisional Indonesia. Apakah pemerintah Indonesia tega melihat negaranya diacak-acak oleh negara lain? Akankah seluruh budaya khas Indonesia akan habis dicuri oleh bangsa lain?

GLOSARIUM

Arena : gelanggang; bidang (yang menjadi tempat bersaing, berjuang, dan sebagainya).

Artefak : benda-benda, seperti alat, perhiasan yang menunjukkan kecakapan kerja manusia (terutama pada zaman dahulu) yang ditemukan melalui penggalian arkeologi.

Atlet : olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan).

Atletik : cabang olahraga (terutama yang dilakukan di luar dan memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan), terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Bakiak : terompah kayu.

Binaraga : olahraga yang membangun (membina) bentuk otot agar terwujud bentuk tubuh yang kekar dan ideal.

Egrang : alat yang digunakan untuk bermain jangkungan (permainan tradisional yang menggunakan dua bilah bambu sebagai alat untuk berjalan).

Festival : hari atau pekan gembira dalam rangka peringatan peristiwa penting dan bersejarah; pesta rakyat.

Gasing : mainan yang terbuat dari kayu dan sebagainya yang dapat berputar pada poros.

Inventarisasi : pencatatan atau pengumpulan data.

Joki : penunggang kuda pacuan.

Jurus : bagian sikap (tegak dan sebagainya) dalam permainan pencak silat.

Khazanah : barang milik; harta benda; kekayaan.

Klasifikasi : penyusunan bersistem dalam kelompok atau golongan menurut kaidah atau standar yang ditetapkan.

Magis : bersifat magi (sesuatu atau cara tertentu yang diyakini dapat menimbulkan kekuatan gaib dan dapat menguasai alam sekitar, termasuk alam pikiran dan tingkah laku manusia.

Olahraga : gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (seperti sepak bola, bola voli, berenang, dan lempar lembing).

Olimpiade : pertandingan olahraga amatir antarbangsa yang diadakan setiap empat tahun sekali di negara yang berlainan.

Sakral	:	suci atau keramat.
Situs	:	daerah temuan benda-benda purbakala.
Standardisasi	:	penyesuaian bentuk (ukuran, kualitas, dan sebagainya) dengan pedoman (standar) yang ditetapkan; pembakuan.
Tradisional	:	sikap dan cara berpikir serta bertindak yang selalu berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang ada secara turun-temurun.
Transformasi	:	perubahan rupa (bentuk, sifat, fungsi, dan sebagainya).
Yoyo	:	mainan anak-anak dari kayu, bentuknya bulat pipih menyerupai gelendong benang yang diikat dengan tali. Apabila dimainkan menyebabkan mainan itu berputar turun-naik karena talinya terlepas dan tergulung kembali.

INDEKS

A
Arena 19, 22, 34, 61
Artefak 2
Atlet 6
Atletik 2, 6

B
Balap bakiak 9
Balapan kuda 11
Batu lima 12, 13
Bekel 14
Bela diri 65, 66, 67
Benteng 15
Beregu 4, 12
Berjalan 10, 25
Berlomba 10
Bermain 7, 8, 20, 40, 41, 44, 45, 57, 62, 76, 96
Binaraga 6

C
Caku celeweng-leweng 16
Congklak 17, 18, 98

D
Dakep nyongkok 19
Dampu 20
Dhul-dhulan 22

E
Egrang24, 25
Elakan 66, 67

F
Festival 58
Folklor 100

G
Galah 26, 27
Galasin 28
Gasing 30, 31
Gatok 32
Gatrik 33
Geudeu-geudeu 34
Geulayang tunang 35
Goak ngalih taluh 36, 37
Gobak sodor 28
Goncang kaleng 38

H
Hompimpa 22, 23, 49, 62, 79
Hukuman 64

I
Inventarisasi 90, 91

J
Jengkalan 40
Joki 42
Juru pencar 41
Jurus 66

K
Karapan sapi 42
Kasti 43
Keberanian 34
Keceriaan 55
Kecermatan 18
Kegembiraan 19, 55
Kejujuran 14, 45, 95
Kekompakan 43, 70, 82
Kekuatan 40
Kelincahan 29, 80, 96
Kelompok 2, 9, 10, 26, 27, 33, 46, 48, 50, 60, 62, 70, 71, 72, 80, 82
Kera manjat 45
Kerja sama 9, 10, 29, 38, 70, 72
Keseimbangan 10, 25, 47, 68

Ketangkasan 9, 11, 14, 25, 34, 40, 43, 45, 51, 57, 68, 76, 78, 80, 88
Khazanah 1, 89
Klasifikasi 91
Kreativitas 25, 95

L

Lari karung 47
Lari kelereng 48
Lithungan 49
Lompat tali 50
Ludo 51

M

Magis 58
Maunti 52, 53
Medara-daraan 55
Melempar 12–14, 32, 52, 53, 56, 65, 83

N

Nobangan 56

O

Olahraga 1–9, 43, 61, 66
Olimpiade 4, 5
Oray-orayan 57

P

Pacu jalur 58
Pacu kude 59
Panjat pinang 60
Pathol 61
Patil lele 62
Pemenang 10, 18, 27, 28, 40, 43, 44, 47, 48, 51, 54, 56, 57, 68, 77, 86
Pencak silat 65
Perang bantal 68
Perepet jengkol 69
Perlombaan 2, 9, 42, 48
Permainan 1, 28, 9, 11–41, 43–57, 59–62, 64, 68–78, 80–88
Permainan bola piring 70
Permainan boy 72
Peupok leumo 73
Piccek baju 74
Pris-pris mong 75
Pukulan 13, 65, 66

S

Sakral 58
Sapintrong 76
Sepak takraw 77
Situs 30
Sondah 78
Standardisasi 91
Strategi 14, 15, 18, 40, 57, 76

T

Tali merdeka 79
Tali ye-ye 80
Tangkisan 66, 67
Taratintin 81
Tarik tambang 82
Tendangan 65, 66, 67
Tikungan 83
Tokok lele 85, 94
Tradisional 1, 6–9, 12, 17, 24, 31, 61, 65, 89–100
Transformasi 93

U

Ular naga 86

Y

Yoyo 87

Z

Zawo-zawo 88

DAFTAR PUSTAKA

Admin. 2009. *Melestarikan Pencak Silat Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler.* Diunduh 17 Februari 2010, dari http://silatindonesia.com/2009/08/melestarikan-pencak-silat-melalui-kegiatan-ekstrakurikuler/.

Anonim. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia.* Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.

_____. 2004. *Festival Olahraga Tradisional Balang Bat Andalan Jateng.* Diunduh 17 Februari 2010, dari http://www.suaramerdeka.com/harian/0409/23/ora20.htm.

_____. 2005. *Sejarah Olahraga.* Diunduh 19 Februari 2010, dari http://www.music.us/education/S/Sejarah-olahraga.htm.

_____. 2007. *Permainan Tradisional di Era Globalisasi.* Diunduh 12 Maret 2010, dari http://duniakutersenyum.wordpress.com/2007/10/23/permainan-tradisional-di-era-globalisasi/.

_____. 2008. *Perepet Jengkol.* Diunduh 26 April 2010, dari http://dolanantradisional.net23.net/permainan-perepet%20jengkol(sunda).html.

_____. 2008. *Permainan Aceh.* Diunduh 26 April 2010, dari http://dolanantradisional.net23.net/permainan-sumatera-aceh.html.

_____. 2008. *Permainan Curik-Curik.* Diunduh 26 April 2010, dari http://dolanantradisional.net23.net/permainan-bali.html.

_____. 2008. *Permainan Lampung.* Diunduh 26 April 2010, dari http://dolanantradisional.net23.net/permainan-lampung.html.

_____. 2008. *Permainan Riau.* Diunduh 26 April 2010, dari http://dolanantradisional.net23.net/permainan-riau.html.

_____. 2008. *Permainan Sulawesi Tengah.* Diunduh 26 April 2010, dari http://dolanantradisional.net23.net/permainan-sulawesi%20tengah.html.

_____. 2008. *Permainan Sumatra Utara.* Diunduh 26 April 2010, dari http://dolanantradisional.net23.net/permainan-sumatera%20utara.html.

_____. 2008. *Permainan Tradisional Jawa.* Diunduh 26 April 2010, dari http://dolanantradisional.net23.net/permainan-jawa.html.

_____. 2009. *Olahraga.* Diunduh 16 Februari 2010, dari http://id.wikipedia.org/wiki/Olahraga.

_____. 2010. *Pemerintah Diminta Lestarikan Olahraga Tradisional.* Diunduh 17 Februari 2010, dari http://beritasore.com/2010/01/08/pemerintah-diminta-lestarikan-olah-raga-tradisional/.

———. 2010. *Pencak Silat*. Diunduh 16 Februari 2010, dari http://id.wikipedia.org/wiki/Pencak_silat.

Bengkel Pak Santosa. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Lembaga Pendidikan (bag. 2)*. Diunduh 17 Februari 2010, dari http://geraksehat.wordpress.com/2007/10/19/olahragapendidikan2/.

Husna M.A. 2009. *100+ Permainan Tradisional Indonesia untuk Kreativitas, Ketangkasan, dan Keakraban*. Yogyakarta: Andi.

Karsa, Ni Wayan. 1998. *Pegangan Guru SD Permainan Tradisional (Bali)*. Klaten: Intan Pariwara.

Komara, Endang. 2009. *Transformasi Olahraga Tradisional dalam Menghadapi Post Moderism*. Diunduh 19 Februari 2010, dari http://endangkomarasblog.blogspot.com/2009/03/transformasi-olahraga-tradisional-dalam.html.

Supriyanto, Redemtius. 2009. *Sejarah dan Perkembangan Olahraga*. Diunduh 16 Februari 2010, dari http://kreasijaskes.blogspot.com/2009/03/sejarah-dan-perkembangan-olahraga.html.

Suwandi.tth. *Epek-Epek (Dolanan Anak Tradisional-27)*. Diunduh 19 Februari 2010, dari http://www/tembi.org/ensiklopedi/20100302/index.htm.