

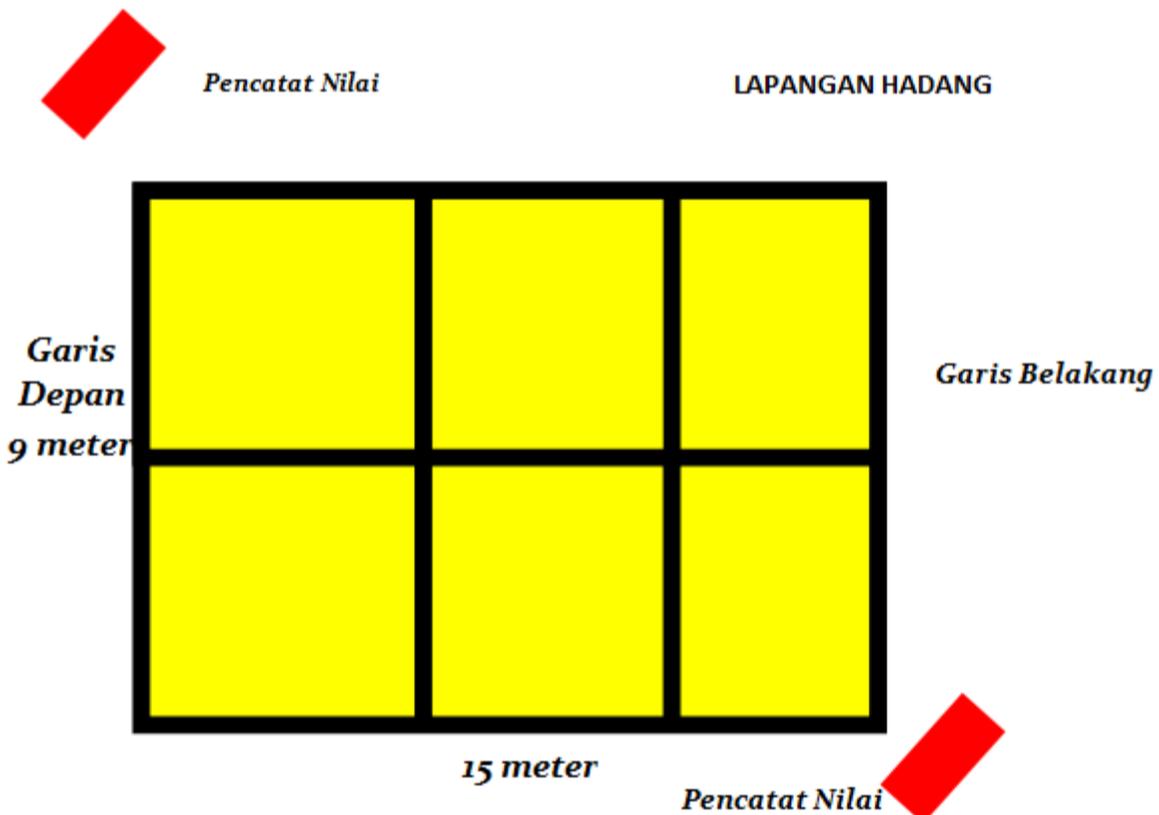
# PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL HADANG

Hampir di seluruh pelosok nusantara pasti mengenal permainan rakyat ini. Biasanya permainan tradisional ini banyak dimainkan anak-anak ketika mengisi waktu luang. Nah untuk menjadikan permainan tradisional ini dapat dipertandingkan di level nasional maka perlu diketahui terlebih dahulu aturan baku permainan ini. Berikut Peraturan Permainan Olahraga Tradisional Hadang :



## Lapangan :

- Dapat dilakukan di lapangan tertutup atau di ruangan terbuka
- Bentuk lapangan empat persegi panjang berpetak-petak ukuran: Panjang 15 meter dan lebar 9 meter. Dibagi 6 petak masing-masing 4,5 x 5 meter
- Lapangan permainan ditandai dengan garis selebar 5cm
- Garis pembagi lapangan menjadi 2 bagian memanjang disebut garis tengah



## Peralatan :

- Bendera untuk hakim garis dengan ukuran 30 x 30cm, panjang tangkai 40cm. Bendera berwarna hijau dan merah berbentuk persegi empat
- White board atau papan nilai untuk mencatat nilai
- Kapur atau tepung untuk menandai garis

- Peluit
- Stop watch
- Meja dan kursi untuk kesekretariatan
- Alat tulis kantor
- Formulir pertandingan, susunan pemain dan hasil pertandingan

**Pemain :**

- Pemain terdiri dari 2 regu masing- masing 5 orang dan 3 cadangan
- Pertandingan hanya untuk beregu putra dan beregu putri

**Seragam Pemain :**

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

**Lama Permainan :**

- Permainan berlangsung 2x 15 menit bersih

**Petugas Pertandingan :**

- Setiap pertandingan dipimpin oleh 2 orang wasit, keduanya mempunyai tugas dan kewenangan yang sama.
- 2 orang pencatat nilai ditempatkan di sudut garis depan dan 2 orang disudut garis belakang
- Setiap pertandingan terdapat 2 hakim garis membantu wasit dengan tanda mengangkat bendera warna merah, dan bendera satunya menunjuk pada pemain penyerang yang terkena sentuhan penjaga

**Jalannya Permainan:**

- Diadakan undian sebelum permainan mulai, yang kalah sebagai penjaga dan yang menang sebagai penyerang
- Regu penyerang menempati garis jaganya masing- masing dengan ke dua kaki berada di atas garis, sedangkan regu penyerang siap untuk masuk
- Permainan dimulai setelah wasit membunyikan peluit
- Penyerang berusaha melewati garis di depannya dengan menghindari tangkapan, atau sentuhan dari penjaga
- Setiap pemain penyerang yang telah berhasil melewati seluruh garis langsung dapat melanjutkan permainannya seperti semula
- Kaki penyerang tidak boleh keluar dari garis samping kanan atau kiri
- Kaki penyerang yang telah menginjak garis di depannya harus melangkah maju, apabila menarik kaki dari garis yang diinjaknya dinyatakan salah
- Penyerang yang telah dinyatakan mati oleh wasit, maka permainan harus dihentikan, penyerang menjadi penjaga
- Penjaga berusaha menyentuh penyerang dengan tangan tidak boleh mengepal, dan kaki tetap di atas garis
- Penjaga tidak boleh menyentuh penyerang yang telah melewati garis jaganya
- Penjaga tidak boleh menyentuh penyerang dalam posisi badan menghadap ke depan, sedang telapak tangannya menghadap ke belakang
- Penjaga dapat menyentuh penyerang dengan menjatuhkan badan dengan posisi ke dua kaki di atas garis
- Penjaga dikatakan sah menyentuh penyerang yang telah melewati garis dalam satu lintasan kejaran penjaga

- Penjaga garis tengah atau sodor sentuhan sah hanya berlaku pada awal garis sampai garis belakang
- Penjaga dikatakan sah menyentuh penyerang yang telah melewati garis dalam satu lintasan kejaran penjaga
- Penjaga garis tengah atau sodor sentuhan sah hanya berlaku pada awal garis sampai garis belakang
- Pergantian pemain dilakukan pada saat: berhenti istirahat, time out. Max 3 kali pergantian selama pertandingan
- Pergantian dari penyerang ke penjaga atau sebaliknya ditentukan oleh wasit dengan membunyikan peluit setelah: penjaga menyentuh penyerang, kaki penyerang keluar garis, penyerang berbalik masuk petak di belakang yang telah dilaluinya, penyerang yang telah menginjak garis di depannya dan menarik kembali kakinya, tidak ada perubahan posisi dari penyerang pada petak di depannya selama 2 menit
- Apabila permainan telah berjalan 15 menit wasit membunyikan peluit tanda istirahat, dan posisi pemain dicatat. Permainan babak ke dua dilanjutkan, posisi pemain sama seperti babak pertama dihentikan. Waktu istirahat 5 menit

### **Pelanggaran Dan Hukuman :**

#### **Bagi Penjaga:**

- Menyentuh penyerang dengan tangan dikepal atau meninju penyerang
- Mendorong penyerang dengan sengaja
- Menyerang wasit dan membuat keributan

#### **Bagi Penyerang:**

- Mengait kaki penjaga
- Mengganggu penjaga yang telah dilalui/dilewati
- Menyerang wasit dan membuat keributan

#### **Hukuman :**

- Penyerang maupun penjaga yang melakukan pelanggaran permainan dihentikan, dan yang melakukan pelanggaran diperingatkan jika masih melakukan pelanggaran dikasih kartu kuning, bila dipandang pelanggaran berat langsung kartu merah

#### **Nilai :**

- Pemain yang telah berhasil melewati garis depan sampai garis belakang diberi nilai 1
- Pemain yang melewati garis belakang sampai garis depan diberi nilai 1

#### **Penentuan Pemenang :**

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

#### **Aba-aba Permainan (Wasit) :**

- Peluit dibunyikan pada saat dimulainya pertandingan, pelanggaran pemain dan berakhirnya permainan
- Peserta dikumpulkan untuk memperoleh penjelasan, peluit dibunyikan 2x diikuti ke dua telapak tangan melambai ke dalam
- Permainan dimulai, peluit dibunyikan 1x diikuti ke dua lengan menggulung di depan dada dan diakhiri ke dua lengan mengarah ke awal garis lintasan
- Kaki penyerang keluar garis samping kiri/ kanan lapangan, tangan kiri menunjuk penyerang yang dimaksud peluit dibunyikan 1x lalu diikuti gerakan lengan seperti di atas

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

Sumber:

<https://www.slideshare.net/wangsittionugroho/pengenalan-permainan-tradisional-hadang-part-i>