

PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL TEROMPAH PANJANG



Di susun :

LARAS FAZILAH

228620610082

UNIT C

**UNIVERSITAS AL MUSLIM
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PRODI GURU SEKOLAH DASAR
2023/2024**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya bisa menyelesaikan makalah tentang “permainan Olahraga Tradisional Terompah Panjang” Saya sangat tertarik untuk menulis makalah ini karena senam merupakan salah satu bentuk olahraga yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan jiwa kita.

Selain dapat membantu mengurangi risiko terkena penyakit, senam juga dapat meningkatkan kebugaran fisik dan memperbaiki suasana hati. Dalam makalah ini, saya akan membahas tentang Sejarah singkat permainan olahraga tradisional terompah panjang, Tujuan permainan olahraga tradisional terompah panjang, Peralatan dan perlengkapan permainan olahraga tradisional terompah. Akhir kata, saya mengucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi yang telah diberikan. Semoga makalah ini dapat menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi kita semua untuk lebih peduli dan menjaga kesehatan tubuh dan jiwa.

Wassalamu’alaikum. Wr. Wb

Payacut, 5 April 2023

Penyusun

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	ii
Bab 1 Pendahuluan.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	1
1.3. Tujuan Masalah.....	1
Bab 2 Penjelasan.....	2
2.1. Sejarah Singkat Permainan Olahraga Tradisional Terompah Panjang.....	2
2.2. Tujuan permainan olahraga tradisional terompah panjang.....	2
2.3. Peralatan dan perlengkapan permainan olahraga tradisional terompah panjang.....	3
Bab 3 Penutup.....	4
3.1. Kesimpulan.....	4
3.2. Saran.....	4
Daftar Pustaka	

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Olahraga tradisional Terompah Panjang berasal dari provinsi Jambi, Indonesia. Olahraga ini dianggap sebagai bagian dari warisan budaya masyarakat Jambi yang telah diwariskan dari generasi ke generasi.

Terompah Panjang adalah jenis sepatu tradisional yang terbuat dari kayu dengan bagian bawah yang memanjang dan melengkung ke atas. Olahraga ini dimainkan dengan cara berlari menggunakan terompah panjang dengan ukuran yang berbeda-beda tergantung pada tinggi badan masing-masing peserta.

Olahraga Terompah Panjang awalnya dimainkan oleh orang-orang Jambi sebagai bentuk latihan dan persiapan untuk menghadapi berbagai situasi di alam liar, seperti melintasi sungai, menyeberangi rawa, dan berlari di atas lahan yang berlumpur.

Namun, seiring berjalannya waktu, olahraga ini telah berkembang menjadi salah satu olahraga tradisional yang populer di Jambi dan bahkan di Indonesia. Olahraga Terompah Panjang sering dimainkan dalam acara-acara adat seperti pernikahan, khitanan, dan pesta rakyat, serta dalam acara olahraga dan kompetisi tingkat lokal maupun nasional.

1.2 RUMUSAN MASALAH

- Apa sejarah dan asal-usul olahraga tradisional Terompah Panjang?
- Bagaimana aturan dan cara memainkan olahraga tradisional Terompah Panjang?
- Apa saja manfaat olahraga tradisional Terompah Panjang bagi kesehatan fisik dan mental?

1.3 TUJUAN MASALAH

- Mengetahui asal usul olahraga tradisional Terompah Panjang.
- Mengetahui cara memainkan olahraga tradisional Terompah Panjang.
- Mengetahui manfaat olahraga tradisional Terompah Panjang.

BAB 2

PENJELASAN

2.1. Sejarah Singkat Permainan Olahraga Tradisional Terompah Panjang

Olahraga tradisional Terompah Panjang berasal dari Provinsi Jambi, Indonesia, dan telah ada sejak zaman dahulu kala. Olahraga ini awalnya dimainkan sebagai bentuk latihan dan persiapan untuk menghadapi berbagai situasi di alam liar, seperti melintasi sungai, menyeberangi rawa, dan berlari di atas lahan yang berlumpur.

Terompah Panjang sendiri adalah jenis sepatu tradisional yang terbuat dari kayu dengan bagian bawah yang memanjang dan melengkung ke atas. Ukuran terompah panjang bervariasi dan disesuaikan dengan tinggi badan masing-masing pemain.

Olahraga Terompah Panjang dimainkan dengan cara berlari menggunakan terompah panjang, dan peserta biasanya dibagi menjadi dua tim. Setiap tim akan berusaha mencapai garis finish terlebih dahulu dengan memakai terompah panjang.

Seiring berjalannya waktu, olahraga tradisional Terompah Panjang telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang populer di Jambi dan Indonesia. Olahraga ini sering dimainkan dalam acara-acara adat seperti pernikahan, khitanan, dan pesta rakyat, serta dalam acara olahraga dan kompetisi tingkat lokal maupun nasional.

Meskipun sekarang ini olahraga modern telah menjadi populer di Indonesia, olahraga tradisional Terompah Panjang tetap dijaga dan dilestarikan oleh masyarakat Jambi sebagai bagian dari warisan budaya yang penting.

Olahraga Terompah Panjang sering dimainkan dalam acara-acara adat seperti pernikahan, khitanan, dan pesta rakyat, serta dalam acara olahraga dan kompetisi tingkat lokal maupun nasional. Olahraga ini juga dianggap sebagai bagian dari warisan budaya masyarakat Jambi yang telah diwariskan dari generasi ke generasi.

Meskipun olahraga Terompah Panjang masih kurang dikenal di luar Jambi dan Indonesia, upaya pelestarian dan promosi terus dilakukan oleh pemerintah, masyarakat, dan lembaga terkait untuk menjaga keberlangsungan olahraga tradisional ini dan mengenalkannya kepada dunia.

2.2 Tujuan permainan olahraga tradisional terompah panjang

Tujuan dari permainan olahraga tradisional Terompah Panjang adalah untuk meningkatkan keterampilan fisik dan mental peserta. Permainan ini melatih keseimbangan tubuh, kelincahan, kecepatan, dan ketahanan fisik, serta membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus mental.

Selain itu, olahraga Terompah Panjang juga memiliki tujuan sosial dan budaya, yaitu memperkuat hubungan antarindividu dan mempererat rasa kebersamaan dalam masyarakat. Olahraga ini sering dimainkan dalam acara-acara adat dan keagamaan, sehingga dapat membantu mempertahankan dan memperkuat nilai-nilai budaya tradisional.

Di samping itu, olahraga Terompah Panjang juga dapat dijadikan sebagai sarana promosi pariwisata dan ekonomi lokal, karena keunikan dan keindahan olahraga tradisional ini dapat menarik wisatawan dan menghasilkan pendapatan bagi masyarakat setempat.

Dengan demikian, olahraga tradisional Terompah Panjang memiliki tujuan yang beragam, dari aspek kesehatan fisik dan mental, aspek sosial dan budaya, hingga aspek ekonomi dan pariwisata.

Secara khusus, dalam permainan Terompah Panjang, peserta berlari dengan menggunakan sepatu tradisional Terompah Panjang yang terbuat dari kayu dengan bagian bawah yang memanjang dan melengkung ke atas. Peserta diharapkan dapat berlari dengan cepat dan seimbang tanpa jatuh atau tergelincir, sambil mempertahankan terompah pada posisi yang tepat di kaki.

Pada kompetisi tingkat tinggi, olahraga Terompah Panjang sering diadakan dalam bentuk estafet, di mana setiap peserta akan melepas dan memberikan terompahnya kepada peserta berikutnya dalam tim, sambil berlari secepat mungkin. Tujuan dari estafet adalah untuk mencapai garis finish lebih cepat dari tim pesaing.

Selain itu, olahraga Terompah Panjang juga dianggap sebagai bagian dari upaya pelestarian warisan budaya masyarakat Jambi, dan diharapkan dapat menjadi sarana untuk memperkenalkan kekayaan budaya Indonesia kepada dunia.

2.3. Peralatan dan perlengkapan permainan olahraga tradisional terompah panjang

Peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk memainkan olahraga tradisional Terompah Panjang adalah sebagai berikut:

1. Terompah Panjang Terompah Panjang adalah sepatu tradisional yang digunakan dalam olahraga ini. Terompah terbuat dari kayu yang melengkung ke atas dengan bagian bawah yang datar dan memanjang.
2. Lintasan Lintasan untuk olahraga Terompah Panjang bisa dibuat di atas tanah yang rata dan datar. Biasanya, lintasan ini memiliki panjang sekitar 50 hingga 100 meter.
3. Pembatas lintasan Untuk membatasi area perlombaan, bisa menggunakan tali atau kayu yang diletakkan di sepanjang lintasan.
4. Pengadil Diperlukan satu atau beberapa pengadil untuk mengawasi jalannya pertandingan dan menentukan pemenang.
5. Pakaian Peserta biasanya menggunakan pakaian yang nyaman untuk berlari, seperti kaos, celana pendek atau panjang, dan sepatu yang dapat menopang kaki dengan baik.
6. Pelindung Untuk menghindari cedera pada bagian kaki, peserta dapat menggunakan pelindung kaki seperti perban atau kaus kaki.
7. Pengeras suara Pengeras suara dapat digunakan untuk memberikan instruksi atau memberikan informasi kepada peserta dan penonton.

Meskipun olahraga Terompah Panjang tidak memerlukan peralatan yang banyak, namun keahlian dan teknik yang tepat dalam menggunakan terompah sangat penting dalam mencapai hasil yang baik.

BAB 3

PENUTUP

3.1 Saran

1. Sejarah dan perkembangan Tuliskan sejarah dan perkembangan olahraga tradisional Terompah Panjang dari masa lalu hingga sekarang. Sertakan informasi tentang asal usul dan bagaimana olahraga ini berkembang di masyarakat Jambi dan Indonesia.
2. Tujuan dan manfaat Jelaskan tujuan dan manfaat dari olahraga tradisional Terompah Panjang. Jangan hanya fokus pada manfaat fisik, tetapi juga manfaat sosial dan budaya yang dapat diperoleh dari bermain olahraga ini.
3. Teknik dan strategi Terompah Panjang memerlukan teknik dan strategi yang khusus. Tuliskan teknik dan strategi yang tepat dalam bermain Terompah Panjang, seperti cara melepas dan menempatkan terompah pada kaki dengan benar, teknik berlari, dan cara melepaskan terompah dengan benar saat menuju garis finish.
4. Perlengkapan dan peralatan Tuliskan peralatan dan perlengkapan yang diperlukan untuk bermain olahraga tradisional Terompah Panjang, seperti terompah, lintasan, pembatas lintasan, pengadil, pakaian, dan pelindung.

3.2 Kesimpulan

Olahraga ini memiliki sejarah dan perkembangan yang panjang, dan merupakan bagian dari warisan budaya masyarakat Jambi. Tujuan dari olahraga ini tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk menjaga nilai budaya dan meningkatkan kebersamaan sosial.

Teknik dan strategi yang benar sangat penting dalam bermain Terompah Panjang, seperti cara melepas dan menempatkan terompah pada kaki dengan benar, teknik berlari, dan cara melepaskan terompah dengan benar saat menuju garis finish. Peralatan dan perlengkapan juga harus dipersiapkan dengan baik, termasuk terompah, lintasan, pembatas lintasan, pengadil, pakaian, dan pelindung.

Dalam bermain olahraga tradisional Terompah Panjang, penting untuk mempertahankan nilai budaya dan menghargai warisan nenek moyang kita. Dengan memainkan olahraga ini, kita dapat merasakan manfaat fisik dan sosial yang positif, serta menjaga warisan budaya kita sebagai bangsa. Oleh karena itu, olahraga tradisional Terompah Panjang layak untuk dipromosikan dan dilestarikan bagi generasi mendatang.

Daftar Pustaka

<https://jambi.tribunnews.com/2017/10/10/permainan-tradisional-berprestasi>

<https://regional.kompas.com/read/2022/09/04/134454478/sejarah-permainan-tradisional-bakiak-asal-sumatera-barat-dan-cara-main>

<https://dispورا.jatimprov.go.id/2018/07/olahraga-tradisional/>