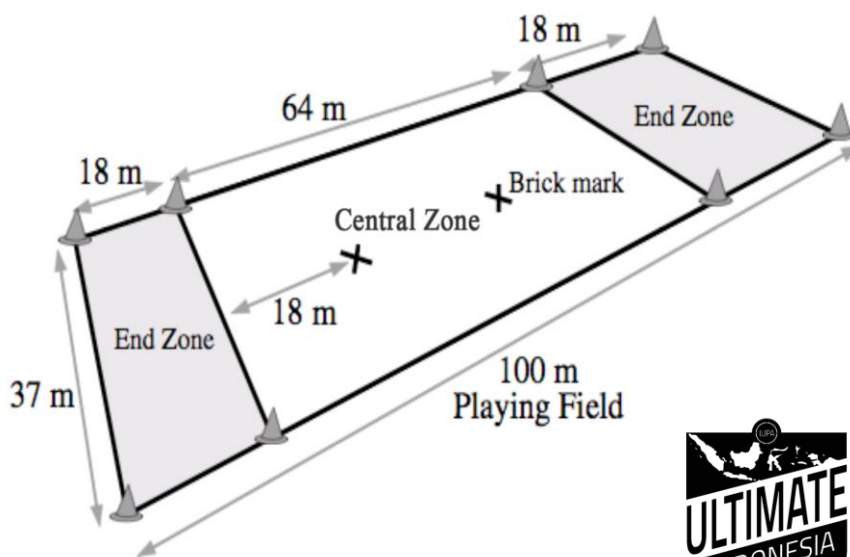


Ultimate Sekilas

Ultimate dimainkan dua tim dengan masing-masing tujuh pemain.

Itu dimainkan dengan lempar piring terbang (alias “piringan”, “frisbee” atau “**disk**”) dalam lapangan. Kedua ujung lapangan ada area gawang yang disebut “**end zone**” dan dibatasi oleh garis samping dan garis ujung. “**End zone**” dipisahkan dari area utama (alias “play field”) dengan garis disebut “**goal line**”. Lapangannya dibatasi garis samping (“**side line**”) dan garis ujung (“**end line**”). Garis tersebut, dan semua diluarnya, berada diluar area permainan (alias “**out**”).

Tim yang memegang disk disebut tim menyerang (alias “the **offense**”). Tim tersebut mencetak skor dengan mengoper disk di antara sesama anggota tim sampai diterima anggota timnya di area gawang lawan. Tim bertahan (alias “the **defense**”) berusaha untuk menjatuhkan (memblok) atau mencegat (meng-intercept, menangkap) disk.



Peraturan Dasar

Permulaan (Ulang) “Point”: Waktu dibagi “**point**”, yaitu periode yang dimulai dengan “pull” (lihat penjelasan di bawah) sampai salah satu tim mencetak skor. Untuk memulai, kedua tim berdiri di sepanjang “goal line” masing-masing. Ketika kedua tim siap main, satu orang dari tim bertahan melemparkan disk kepada tim menyerang (lemparan pertama ini disebut “the **pull**”). Disk dari pull tersebut tidak harus ditangkap oleh tim menyerang sebelum terjatuh.

Mengumpan: Pemain yang memegang disk boleh melemparkan disk ke arah mana pun, tapi dilarang berlari sambil membawa disk (alias “**travel**”) kecuali untuk berhenti dengan aman. Pemainnya dilarang menangkap lemparan sendiri (alias “**double touch**”). Pemain tim menyerang lainnya berusaha berlari ke tempat kosong (“**cut**”) supaya menangkap disk.

Turnover: Sesudah tim menyerang mulai mengoper disk, jika disk jatuh ke tanah, disentuh pemain tim menyerang yang berdiri “out”, atau di-intercept, maka akan terjadi “**turnover**” dimana disk harus diberi tim bertahan dan peran kedua tim ditukar.

Menjaga Lawan: Pemain yang memegang atau melempar disk (alias “**thrower**”) boleh ditahan maksimal satu anggota tim bertahan saja pada saat yang sama. Pemain ini disebut “**marker**”. Si marker dilarang memukul atau merebut disk dari tangan Si thrower. Pelanggaran ini disebut “**strip**”. Si marker boleh menghitung dengan keras selama 10 detik. Hitungan ini harus dimulai dengan kata “**stalling, satu, dua, ...**” dan sebagainya. Si marker begitu mulai bilang “**sepuluh**”, maka akan terjadi “turnover”.

Mencetak Skor: Jika pemain tim menyerang menangkap disk dengan sukses di end zone lawan, maka tim menyerang mendapat skor. Tim menyerang tetap di end zone di mana mereka baru saja mendapat skor. Tim bertahan menuju ke end zone lain. Saat ini, peran kedua time ditukar – tim menyerang yang tadi menjadi tim bertahan (dan sebaliknya), lalu point baru mulai.

Pergantian Pemain: Pemain cadangan boleh menukarkan pemain yang berada di lapangan (alias “**sub**” atau “**sub on**”), tapi hanya sesudah pencetakan skor atau jika permainan dihentikan karena ada pemain sakit (alias “**injury time out**”).

Tidak Bersentuhan: Pemain tidak boleh bersentuhan dengan pemain lain. Sentuhan yang bahaya atau yang mempengaruhi hasil “play” (misalnya lemparan, operan, gerakan, dsb) adalah pelanggaran besar (yaitu “**foul**”). Hanya pemain yang di-foul (ditabrak, dipukul, didorong) boleh mengklaim ada foul terjadi. Kalau begitu, permainannya dihentikan sementara.

Tanpa Wasit dan Semangat Dalam Permainan: Tidak ada wasit. Ketika terjadi perselisihan, pemain yang terlibat langsung menyelesaikannya melalui diskusi yang tenang. Mereka bisa dibantu oleh pemain lain yang memiliki sudut pandang yang lebih jelas atau pengetahuan peraturan yang lebih lengkap. Yang ditegaskan adalah sportivitas dan semangat (disebut “**spirit**” dalam komunitas Ultimate). Ultimate memiliki level persaingan tinggi, tapi selalu hormati pemain lain, ketahui dan patuhi peraturan, dan pastikan permainan tetap menyenangkan.

Penting Dalam Ultimate

1. Umpan disk-nya ke rekan satu tim.
2. Jangan lari sambil memegang disk.
3. Mencetak skor dengan menangkap disk di daerah “end zone” tim lawan.
4. Cara dalam bertahan yaitu dengan mencoba untuk menangkap atau menjatuhkan disk dari pemain lawan.
5. Jika Anda adalah “marker”, ingatlah untuk menghitung dengan suara yang dapat didengar pemain, dan hitungan dimulai dengan kata “stalling, one”.
6. Hati-hati. Jangan memukul, mencederai atau menabrak satu sama lain.
7. Bermain dengan kompetitif, tapi adil, jujur, dan saling menghargai.
8. Bersenang-senanglah. Bersikap baik kepada satu sama lain.
9. Dalam menyerang, mulailah mempelajari bagaimana untuk:
 - a. “stack”, “cut”, dan “clear out”
 - b. “pivot” dan “dump”
 - c. tanyalah kepada rekan satu tim apa arti dari kata-kata tersebut apabila Anda belum mengetahuinya.
10. Dalam bertahan, mulailah mempelajari untuk “mark”, “force”, “count”, dan “guard”.
11. Tim Anda akan sering menggunakan terminologi yang tidak populer dalam “Ultimate” – jangan takut untuk bertanya apa arti dari kata-kata tersebut.

Acknowledgements: Dokumen ini dibuat untuk Ultimate Indonesia, di adaptasi dari website What is Ultimate. Gambaran dari halaman Ultimate di Wikipedia.

Ultimate Indonesia Players Association Links

Webpage: <https://ultiid.com/>

Facebook: <https://web.facebook.com/pg/ultiid/>

Instagram: <https://www.instagram.com/ultiid/>

