

Galah Panjang di Malaysia

1. Pengenalan

Galah Panjang ialah salah satu **permainan tradisional rakyat Malaysia** yang sangat popular di kalangan kanak-kanak, terutamanya di kawasan kampung. Permainan ini dimainkan di kawasan lapang dan melibatkan **strategi, kepantasan, serta kerjasama berpasukan**.

Ia dikenali juga dengan nama lain seperti **Toi Panjang** atau **Main Galah**, bergantung kepada daerah atau negeri.

2. Asal Usul

- Permainan Galah Panjang dipercayai berasal daripada **masyarakat Melayu tradisional**.
- Ia dimainkan oleh **kanak-kanak selepas waktu sekolah atau pada waktu petang** di halaman rumah atau padang.
- Galah Panjang mempunyai unsur **sukan dan ketangkasan**, seiring dengan gaya hidup aktif masyarakat dahulu.

3. Cara dan Peraturan Permainan

Bilangan Pemain:

Biasanya dimainkan oleh **dua pasukan**, setiap satu terdiri daripada **4–6 orang pemain**.

Peralatan:

- Kawasan permainan dilukis di atas tanah atau lantai dengan **garis-garis panjang dan melintang** menggunakan kapur atau tali.
- Tiada alat khas diperlukan — hanya kawasan yang luas dan rata.

Objektif Permainan:

- Satu pasukan bertindak sebagai **penyerang (attackers)** dan satu lagi sebagai **penjaga (defenders)**.
- Pasukan penyerang perlu **melintasi garisan** dari hujung ke hujung tanpa disentuh oleh penjaga.
- Pasukan penjaga pula cuba **menghalang atau menyentuh** penyerang menggunakan tangan tanpa meninggalkan garisan kawalan mereka.

Peraturan Asas:

1. Penyerang yang disentuh dianggap **keluar**.
2. Jika semua penyerang berjaya menyeberang ke garisan akhir tanpa disentuh, mereka **menang pusingan**.
3. Pasukan bertukar peranan selepas setiap pusingan.

4. Nilai dan Kepentingan

Permainan Galah Panjang bukan sekadar hiburan, tetapi turut membawa pelbagai nilai positif:

Aspek	Kepentingan / Nilai
Fizikal	Meningkatkan ketangkasan, kecergasan, dan kelincahan tubuh.
Mental	Melatih fokus, strategi, dan kebijaksanaan dalam membuat keputusan.
Sosial	Mengeratkan hubungan rakan sebaya dan semangat berpasukan.
Budaya	Melestarikan warisan permainan tradisional Melayu.

5. Galah Panjang dalam Konteks Moden

- Kini, permainan Galah Panjang sering dijadikan **aktiviti kokurikulum** di sekolah dan **pertandingan sukan rakyat** di peringkat komuniti.
- Ia juga diajar dalam **subjek Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJK)** sebagai salah satu warisan sukan tradisional Malaysia.