



Pedoman Pelaksanaan Hari Olahraga Nasional Tahun 2019

HAORNAS 2019

KALIMANTAN SELATAN



Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, Pedoman Pelaksanaan Peringatan Hari Olahraga Nasional (HAORNAS) XXXVI Tahun 2019 ini telah dapat diselesaikan.

Pedoman Pelaksanaan Peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019 merupakan dasar rujukan bagi seluruh panitia penyelenggara di tingkat nasional, di Kementerian/ Lembaga, di Provinsi Kabupaten/Kota, di Perguruan Tinggi/Sekolah, di perwakilan Republik Indonesia di Luar Negeri, serta pemangku kepentingan terkait dalam mempersiapkan dan melaksanakan peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019.

Tema peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019 adalah “Ayo Olahraga, Di Mana Saja, Kapan Saja”. Pemilihan tema bermakna ingin menyampaikan ajakan berolahraga setiap saat dan kondisi apapun, agar masyarakat Indonesia jadi masyarakat yang SEHAT dan BUGAR.

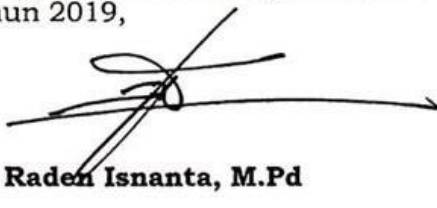
Buku Pedoman ini dijadikan acuan bagi Pemerinah Pusat, Pemerintah Provinsi, Pemerintah Kabupaten/ Kota, maupun pihak-pihak lain dalam merayakan

atau memperingati HAORNAS XXXVI 2019 baik dalam bentuk tahap-tahap kegiatan dan kegiatan pokok (Upacara dan Penghargaan).

Demikian semoga buku pedoman ini bermanfaat dan semoga Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa meridhoi peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019 ini sebagai semaraknya era olahraga nasional dan menjadi komitmen kita bersama untuk membangun budaya berolahraga dan meningkatkan prestasi olahraga. Amiiin!

Jakarta, 9 September 2019

Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga,
Selaku Penanggungjawab Panitia Nasional
Peringatan Hari Olahraga Nasional XXXVI
Tahun 2019,



Dr. Raden Isnanta, M.Pd



**MENTERI PEMUDA DAN OLAHRAGA
REPUBLIK INDONESIA**

**SAMBUTAN
DALAM RANGKA PUNCAK PERINGATAN
HARI OLAHRAGA NASIONAL KE-36**

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh
Shalom
Om Swastiastu
Namo Buddhaya

Salam Olahraga!!!

Pada hari ini kita merayakan Hari Olahraga Nasional yang ke-36 Tahun 2019 semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan melimpahkan rahmat dan ridho-Nya kepada kita semua.

Bapak/Ibu yang kami hormati,

Tema besar HAORNAS Tahun 2019 ini adalah “Ayo Olahraga, Dimana saja, Kapan saja”. Tema ini mengandung makna bahwa olahraga itu mudah karena dapat dilakukan dimana dan kapan saja, menjadi penting agar masyarakat tidak terpaku bahwa olahraga hanya dapat dilakukan di fasilitas olahraga yang tersedia.

Pembangunan didalam olahraga adalah tidak hanya jasmani, tetapi juga rohani. Dengan sehat rohani kita berarti telah mendukung kebijakan Bapak Presiden tentang Revolusi Mental, serta SDM Unggul Indonesia Maju.

Hadirin yang berbahagia,

Pembinaan atlet muda berbakat yang di dukung oleh *talent identification* dan *talent scouting* yang tepat, telah dibuktikan pula pada perhelatan ASEAN Schools Games (ASG) 2019 di Semarang, Indonesia tidak sekadar sukses menjadi tuan rumah dan memenuhi target juara umum, namun secara keseluruhan, Indonesia mampu melampaui target dengan mengoleksi 43 emas, 34 perak, dan 25 perunggu.

Dan seperti yang kita ketahui tahun 2018 pada perhelatan Asian Games dan Asian Paragames, kita mendapat kado yang istimewa dari para atlit nasional.

Peringkat ke 4 pada ajang Asian Games 2018 dengan perolehan 98 medali yang terdiri dari 31 Emas, 24 Perak dan 43 Perunggu. Dan yang lebih membanggakan atlet Disabilitas mampu mencatatkan sejarah baru kita menjadi peringkat kelima ajang Asian Paragames 2018 dengan perolehan 135 medali yang terdiri dari 37 Emas, 47 Perak dan 51 Perunggu.

Itu pertanda bahwa kita telah menata fondasi olahraga prestasi yang cukup kuat dimulai dari usia Dini, atlet Unggulan dan atlet Disabilitas. Dengan demikian, kita telah memiliki harapan besar untuk membangun olahraga prestasi dengan melakukan pembinaan secara berjenjang

Dan tahun ini kita telah menyiapkan atlet-atlet yang akan bertanding dalam perhelatan Olimpiade dan Paralimpiade Tahun 2020 yang akan diselenggarakan di Tokyo.

Cabang-cabang olahraga yang akan dipertandingkan dalam Olimpiade 2020 merupakan cabang olahraga unggulan yang kita harapkan mampu melampaui target yang ditentukan.

Kesuksesan menjadi tuan rumah dalam ajang pertandingan olahraga tingkat ASIAN menjadi tolak ukur kita untuk bisa menjadi tuan rumah Olimpiade dan Paralimpiade tahun 2032.

Keinginan tersebut telah ditindaklanjuti oleh Bapak Presiden melalui surat pengajuan sebagai kandidat tuan rumah yang disampaikan kepada Presiden International Olympic Committee (IOC) melalui Duta Besar Indonesia di Swiss dan kita juga berharap pencak silat yang merupakan olahraga asli rakyat Indonesia mampu dipertandingkan dalam ajang bergengsi tersebut.

Rangkaian *Pencak Silat Road to Olympic* telah kita lakukan tidak hanya diskusi-diskusi bersama pakar olahraga namun telah kita lakukan pelatihan-pelatihan secara profesional di berbagai negara itu menunjukkan keseriusan kita agar Pencak Silat bisa masuk dalam cabang olahraga yang dipertandingkan di ajang Olimpiade.

Bapak/Ibu yang kami hormati,

Selanjutnya untuk optimalisasi pemassalan dan pembudayaan olahraga, sesuai Intruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang juga ditindaklanjuti dengan Peraturan Menpora RI Nomor 18 Tahun 2017 tentang Gerakan Ayo Olahraga, kita sama-sama melaksanakan gerakan olahraga secara masif dan meluas di semua lapisan masyarakat.

Semangat mengajak semua lapisan masyarakat untuk melakukan olahraga secara rutin dan secara teratur: baik pelajar, masyarakat, pekerja/karyawan, dan semuanya, bahkan warga binaan yang ada di Lembaga Perasyarakatan.

Olahraga harus menjadi kebutuhan hidup dan menjadi gaya hidup. Permasalahan terbesar saat ini yakni derajat kebugaran masyarakat Indonesia yang masih rendah. Maka dengan Gerakan Ayo Olahraga diharapkan akan menjawab permasalahan tersebut.

Dengan kesegaran jasmani yang bagus, dengan kesehatan yang bagus, terutama adik-adik pelajar kita, maka memudahkan lahirnya bibit-bibit yang berpotensi menuju pentas nasional dan dunia di masa selanjutnya.

Hal ini sejalan dengan pesan Bapak Presiden dalam salah satu janji kampanye yang di keluarkan oleh Kantor Staf Kepresidenan yaitu *"Perlu pengintegrasian olahraga dengan sistem pendidikan nasional serta perlu menumbuhkan minat masyarakat Indonesia dalam bidang olahraga, sehingga dapat tumbuh menjadi bagian dari budaya dan kepribadian bangsa"*.

Terima kasih kepada semua insan olahraga dan masyarakat yang selama ini telah bersama-sama kami dalam upaya-upaya memajukan olahraga di Indonesia, baik untuk olahraga prestasi, olahraga pendidikan, maupun olahraga rekreasi, serta untuk rekan-rekan semua di KONI, KOI, NPC, FORMI, SOINA, BAPOPSI/BAPOMI, para atlet elit dan junior, pelatih di PPLP/SKO/klub-klub/sekolah-sekolah, para pembina di induk organisasi cabang olahraga/PB-PB/PP-PP/Pengprov/Asprov, dan lain-lain, juga kepada rekan-rekan wartawan yang turut aktif mempromosikan olahraga dan yang bergabung di SIWO PWI.

Bapak/Ibu yang kami hormati,

Dan saya ucapkan rasa bangga kepada para pahlawan-pahlawan olahraga dan peraih penghargaan olahraga, semoga tetap sukses dengan perjuangannya di dalam peningkatan prestasi dan peningkatan minat masyarakat untuk berolahraga kedepannya.

Selamat memperingati Hari Olahraga Nasional ke-36, semoga kedepan semua warga Negara Indonesia tanpa kecuali dapat mencintai olahraga dan memposisikan olahraga sebagai pilihan dan gaya hidup sehat dan bugar.

Dan melalui peringatan HAORNAS kita kuatkan lagi olahraga prestasi untuk menuju pentas yang lebih besar yakni di Olimpiade dan Paralimpiade nanti.

Jayalah Olahraga Indonesia
Wallahu muwaffiq ila aqwamith thariq
Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Jakarta, 9 September 2019
MENTERI PEMUDA DAN OLAHRAGA,

TTD

IMAM NAHRAWI

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	i
Sambutan Menteri Pemuda dan Olahraga	iii
Daftar Isi	x
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Dasar	6
C. Maksud dan Tujuan	7
D. Tema dan Logo	8
 BAB II : TAHAPAN KEGIATAN HARI OLAHRAGA NASIONAL	
A. Tahap Persiapan	11
B. Tahap Pemantapan	11
C. Tahap Pelaksanaan	12
D. Tahap Pelaporan	12
 BAB III : PENYELENGGARAAN KEGIATAN	
A. Kegiatan Pokok	13
1. Upacara Bendera	13
2. Tata Upacara Bendera	14
B. Pemberian Tanda Penghargaan	15

C. Acara Puncak	16
D. Kegiatan Penunjang Tk. Pusat	17
E. Kegiatan Masyarakat	18
 BAB IV : KEPANITIAAN	
A. Pembentukan Panitia	19
B. Tugas Panitia	20
C. Laporan	20
 BAB V : PENUTUP	21
Lagu Kebangsaan Indonesia Raya	22
Mars HAORNAS	23
Mars Patriot Olahraga	24
 LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	26

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tanggal 9 September selalu membawa makna tersendiri bagi olahraga Indonesia, yang dikenal sebagai Hari Olahraga Nasional (Haornas) berdasarkan KEPUTUSAN PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA Nomor 67 Tahun 1985 tentang HARI OLAHRAGA NASIONAL.

Awal mulanya, Haornas adalah cikal bakal dari Pekan Olahraga Nasional (PON) di Indonesia. Perayaan ini dilakukan sebagai peringatan untuk terus menerus menjaga semangat olahraga oleh seluruh masyarakat di Indonesia dari Sabang sampai Merauke.



"Pemuda dan pemuda datang di Solo ini tidak untuk berolahraga saja, tetapi terutama untuk menunjukan semangat kemerdekaan yang menyala-nyala, diadakan bagi perbaikan derajat dan rohani bangsa."

@AntaraNews.com

Presiden Soekarno

Peringatan Hari Olahraga Nasional pertama kali berlangsung tanggal 9 September 1983. Dasar penetapan itu berkaitan erat dengan momen bersejarah dalam olahraga Indonesia, yakni diselenggarakannya PON pertama tanggal 9-12 September 1948 di Stadion Sriwedari Solo, Jawa Tengah.

Dalam menyambut Haornas ini, berbagai kegiatan olahraga digelar, baik perorangan maupun massal. Tujuannya adalah untuk menjadi motivasi bagi masyarakat membudayakan berbagai cabang olahraga di Indonesia yang sering dilombakan. Hasilnya, semakin sering berlatih semakin Indonesia memiliki banyak lahir bibit-bibit baru atlet yang mampu meraih prestasi di dalam negeri hingga di luar negeri. Juga ada penyerahan penghargaan bagi insan olahraga berprestasi di Indonesia.

Peringatan Haornas XXXVI tahun 2019 diselenggarakan di Banjarmasin, Kalimantan Selatan yang dilaksanakan tanggal 8 September 2019. Kalimantan Selatan jadi tuan rumah Haornas XXXVI Tahun 2019 karena ditunjuk langsung oleh Kemenpora RI. Tentu ada indikator atau alasan tertentu yang membuat Kemenpora menunjuk Kalsel sebagai tuan rumah Haornas 2019. Gubernur Kalimantan Selatan (Sahbirin Noor) adalah Tokoh Karateka, menjadi satu-satunya gubernur di Indonesia yang mendapatkan penghargaan sebagai tokoh pembina olahraga berprestasi nasional di tahun 2018.

Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora) menginginkan bahwa Haornas yang sudah sering dilakukan setiap tahun ini, pada peringatan Haornas XXXVI tahun 2019 bukan hanya sekedar menyelenggarakan Haornas, tapi lebih dari itu harus ada sebuah momentum kebangkitan olahraga, momentum prestasi olahraga, momentum pemassalan olahraga.

Peringatan Haornas XXXVI Tahun 2019 dapat menjadi sebuah momentum bagi masyarakat Indonesia untuk kebangkitan olahraga, bangun prestasi olahraga, Bangun Indonesia.



Pada peringatan Haornas XXXVI Tahun 2019 nanti harus ada pemecahan rekor MURI bahkan kalau perlu di buat seperti pemecahan rekor Poco-poco yang lalu.



Ini kita lakukan agar rasa patriotisme bangsa ini semakin mendalam dan kecintaan pada tanah air dengan segala budaya tradisional yang sudah diwariskan oleh leluhur kita.

Menpora berharap hal seperti itu yang dimunculkan sehingga ada sesuatu yang diingat oleh seluruh anak bangsa. Menpora juga meminta agar pra Haornas ini sudah harus terdengar di masyarakat, seraya berharap harus ada mobilisasi media dan sosial media agar publik tahu. Tapi lebih dari pada itu, semua kementerian ikut melaksanakan peringatan Haornas ini.

Kalsel sebagai tuan rumah penyelenggaraan peringatan Haornas XXXVI Tahun 2019, pada tanggal 8-9 September 2019 akan menyuguhkan konsep Seribu Sungai.



Konsep Seribu Sungai ini untuk menggambarkan kondisi Kalsel yang makmur dan indah dengan anugerah berupa sungai-sungai yang mampu menopang kehidupan masyarakat Kalsel.

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menegaskan bahwa pembangunan nasional di bidang keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.



Bertitik tolak dari amanah Undang-Undang tersebut di atas, serta memasuki tiga dasawarsa HAORNAS kiranya sudah saatnya seluruh pemangku kepentingan/*stakeholder* olahraga meningkatkan kerjasama untuk bangkit membangun budaya dan prestasi olahraga nasional menuju prestasi dunia.

Terlebih lagi dalam rangka meningkatkan SDM Berkualitas dan Berdaya Saing, yang tertuang dalam draft RPJMN Tahun 2020-2024 yang dikeluarkan oleh Bappenas, Pembangunan olahraga perlu ditempuh melalui pemassalan dan pembudayaan olahraga untuk mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, kegembiraan, dan hubungan sosial.

B. Dasar

1. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2007 tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2005-2025;
3. Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan;
4. Keputusan Presiden Nomor 67 Tahun 1985 tentang Hari Olahraga Nasional;
5. Surat Keputusan Menteri Pemuda dan Olahraga Nomor 60 Tahun 2019 tentang Pengangkatan/Penunjukan Panitia Nasional Peringatan Hari Olahraga Nasional XXXVI Tahun 2019.

C. Maksud dan Tujuan

1. Maksud

Buku pedoman pelaksanaan peringatan Haornas XXXVI Tahun 2019 ini dimaksudkan sebagai panduan pelaksanaan peringatan Haornas XXXVI Tahun 2019 kepada seluruh pimpinan Kementerian/Lembaga, organisasi dan pemangku kepentingan olahraga, sehingga acara dimaksud dapat terselenggara dengan lancar, tertib, dan sukses.

2. Tujuan

Buku pedoman pelaksanaan peringatan Haornas XXXVI Tahun 2019 menjadi pedoman bagi panitia Nasional, pusat, provinsi, kabupaten/kota, dan perwakilan Pemerintah Republik Indonesia di Luar Negeri dalam menyelenggarakan peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019 sehingga penyelenggaraannya dapat berjalan baik dan terpadu.

D. Tema dan Logo

“AYO OLAKHRAGA, DI MANA SAJA, KAPAN SAJA”



Tema ini mengandung makna bahwa olahraga itu mudah karena dapat dilakukan dimana dan kapan saja, menjadi penting agar masyarakat tidak terpaku bahwa olahraga hanya dapat dilakukan di fasilitas olahraga yang tersedia.

Oleh karenanya dikembangkanlah berbagai jenis aktivitas bergerak yang dapat memenuhi keinginan berolahraga semua lapisan masyarakat, diantaranya seperti:

1. Senam Kebugaran Ayo Bergerak (**satu menit**); Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Djadoel; Senam Lansia; Senam Bugar Pelajar Indonesia (SBPI); Senam Indonesia Bergerak (SIB); Senam Poco-Poco Nusantara; serta Senam Islam Nusantara (SIN).
2. Gowes Nusantara, mengajak masyarakat menggunakan sepeda untuk berolahraga.
3. Penyelenggaraan festival, lomba, liga untuk anak-anak, remaja, dan lansia serta bagi penyandang disabilitas.



Dengan berolahraga kita akan turut berpartisipasi membangun Indonesia secara keseluruhan yakni membangun jiwa yang sehat, membangun badan yang kuat. Pembangunan didalam olahraga adalah tidak hanya jasmani, tetapi juga rohani. Dengan sehat rohani kita berarti telah mendukung kebijakan Bapak Presiden tentang Revolusi Mental.

BAB II

TAHAPAN KEGIATAN HARI OLAHRAGA NASIONAL

A. Tahap Persiapan

1. Penunjukan tuan rumah pelaksanaan acara puncak HAORNAS XXXVI Tahun 2019;
2. Penyusunan buku Pedoman Pelaksanaan Peringatan Haornas XXXVI Tahun 2019 oleh Pokja/Tim penyusun buku pedoman pelaksanaan HAORNAS XXXVI Tahun 2019;
3. Penggandaan/pendistribusian buku Pedoman Pelaksanaan Peringatan Haornas XXXVI Tahun 2019;
4. Pembentukan Panitia Peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019 tingkat nasional;
5. Rapat koordinasi dengan instansi/lembaga/organisasi terkait di pusat dan daerah;
6. Penyiapan bahan publikasi/sosialisasi;
7. Penyiapan tanda/piagam dan penghargaan.

B. Tahap Pemantapan

1. Publikasi dan sosialisasi HAORNAS XXXVI Tahun 2019 kepada masyarakat luas dan kalangan olahragawan untuk berperan serta mendukung dan menyelenggarakan peringatan acara puncak Hari Olahraga Nasional XXXVI Tahun 2019.
2. Pemantapan rangkaian kegiatan peringatan HAORNAS termasuk penyelenggaraan puncak acara dengan instansi/lembaga/organisasi terkait, baik tingkat pusat maupun daerah, perguruan tinggi/sekolah dan perwakilan Republik Indonesia di luar negeri.

C. Tahap Pelaksanaan

1. Pelaksanaan kegiatan Pra-HAORNAS untuk menyambut HAORNAS XXXVI Tahun 2019 dalam bentuk-bentuk seperti pertandingan/perlombaan olahraga, seminar, workshop, pameran dan lain-lain;
2. Pelaksanaan Upacara Bendera Peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019 secara serentak dan terpadu pada tanggal 9 September 2019;



3. Puncak Acara Peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019 dilaksanakan di Siring Jalan Jenderal Sudirman, Masjid Raya Sabila Muhtadin, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan pada tanggal 8 September 2019 di malam hari.

D. Tahap Pelaporan

Setelah Peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019 dilaksanakan, masing-masing Panitia Penyelenggara menyusun laporan kegiatan dan menyampaikannya kepada Menteri Pemuda dan Olahraga sebagai bahan evaluasi dan penyusunan program tahun mendatang, selambat-lambatnya bulan Oktober 2019.

BAB III

PENYELENGGARAAN KEGIATAN

A. Kegiatan Pokok

1. Upacara Bendera

a. Tingkat Nasional

Hari/tanggal : Senin , 9 September 2019
Waktu : Pukul 08.00 WIB
Tempat : Kantor Gub. Kalimantan Selatan
Pembina Upacara : Menteri Pemuda dan Olahraga

b. Tingkat Pusat (Kementerian / Instansi / Lembaga Pemerintah Non Kementerian)

Hari/tanggal : Senin , 9 September 2019
Waktu : Pukul 08.00 WIB - Selesai
Tempat : Halaman kantor Kementerian /
Lembaga masing-masing
Pembina Upacara : Menteri / Kepala Lembaga

c. Tingkat Provinsi/Kab/Kota

Hari/tanggal : Senin , 9 September 2019
Waktu : Pukul 08.00 (waktu setempat)
— selesai
Tempat : Halaman kantor Gubernur /
Bupati / Walikota
Pembina Upacara : Gubernur / Bupati / Walikota

d. Tingkat Perguruan Tinggi/Sekolah (termasuk Sekolah Indonesia di luar negeri)

Hari/tanggal : Senin , 9 September 2019
Waktu : Pukul 08.00 (waktu setempat)
– selesai
Tempat : Halaman kampus / sekolah
Pembina Upacara : Pimpinan Perguruan Tinggi/
Kepala Sekolah

e. Perwakilan RI di Luar Negeri

Hari/tanggal : Senin , 9 September 2019
Waktu : Pukul 08.00 (waktu setempat)
– selesai
Tempat : KBRI / KJRI / KONSULAT
Pembina Upacara : Kepala Perwakilan

2. Tata Upacara Bendera

1. Peserta dan petugas upacara siap di tempat upacara;
2. Pemimpin Upacara menyiapkan barisan;
3. Pembina Upacara memasuki tempat upacara;
4. Penghormatan umum kepada Pembina Upacara;
5. Laporan Pemimpin Upacara kepada Pembina Upacara;
6. Pengibaran bendera Sang Merah Putih (bagi upacara yang dilakukan di lapangan / ruang terbuka);
7. Pembacaan naskah/teks Pancasila oleh Pembina Upacara diikuti oleh seluruh peserta upacara;
8. Pemberian Tanda Penghargaan di bidang olahraga;
9. Sambutan Pembina Upacara (naskah Sambutan Menteri Pemuda dan Olahraga);
10. Menyanyikan Mars HAORNAS dan Patriot Olahraga;

11. Pembacaan doa;
12. Laporan Pemimpin Upacara kepada Pembina Upacara;
13. Penghormatan umum kepada Pembina Upacara;
14. Upacara selesai.

B. Pemberian Tanda Penghargaan

1. Pemberian tanda penghargaan di tingkat pusat adalah untuk :
 - a. Tenaga keolahragaan yang berprestasi di tingkat nasional atau internasional;
 - b. Pemerintah provinsi dan atau Kab/Kota yang memiliki prestasi terbaik dalam membina dan mengembangkan olahraga nasional;
 - c. Badan/lembaga, organisasi dan badan usaha yang telah berprestasi dan/atau berjasa dalam pembinaan dan pengembangan olahraga nasional.
2. Pemberian tanda penghargaan di tingkat provinsi adalah untuk :
 - a. Tenaga keolahragaan berprestasi di tingkat nasional.
 - b. Pemerintah kabupaten/kota berprestasi terbaik dalam membina dan mengembangkan olahraga pada tingkat kabupaten/kota dan provinsi.
 - c. Badan/lembaga, organisasi dan badan usaha tingkat kabupaten/kota berprestasi dan/atau berjasa dalam pembinaan dan pengembangan olahraga di tingkat provinsi.

3. Pemberian tanda penghargaan di tingkat kabupaten/kota adalah untuk:
 - a. Tenaga keolahragaan berprestasi di tingkat provinsi.
 - b. Badan/lembaga, organisasi dan badan usaha tingkat kabupaten/kota yang telah berprestasi dan/atau berjasa dalam pembinaan dan pengembangan olahraga di tingkat kabupaten/kota.
4. Pemberian tanda penghargaan di tingkat perguruan tinggi/sekolah adalah untuk mahasiswa/pelajar dan dosen/guru yang berprestasi di bidang olahraga.

C. Acara Puncak

Presiden / Wakil Presiden RI / Menko PMK / Menpora akan bertindak sebagai Pembina dalam acara Puncak Peringatan Hari Olahraga Nasional XXXVI tahun 2019 yang dilaksanakan di Siring Jalan Jenderal Sudirman, Masjid Raya Sabila Muhtadin, Kota Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan pada tanggal 8 September 2019.



D. Kegiatan Penunjang Tingkat Pusat

Kegiatan penunjang berupa Budaya HAORNAS yaitu berbagai kegiatan untuk menggugah kesadaran, semangat dan budaya olahraga, guna mendorong terciptanya pemassalan dan pembudayaan olahraga, seperti:

1. Talkshow Menteri Pemuda dan Olahraga, Gubernur dan Bupati / Walikota di Stasiun Televisi / Radio;
2. Konfrensi Pers;
3. Publikasi melalui media cetak, elektronik dan media Online;
4. Pemasangan baliho, spanduk, umbul-umbul, poster, dll;
5. Gebyar Haornas (Talkshow, Lomba-lomba, Pameran, Seminar Olahraga);
6. Gowes Pesona Nusantara;





7. Karate Massal bersama 5000 orang untuk memecahkan rekor MURI yang dipimpin langsung oleh Gubernur Kalsel;
8. Puncak Acara Peringatan Hari Olahraga Nasional; serta
9. Pemberian Penghargaan pada Insan dan/atau lembaga Olahraga yang Berprestasi

E. Kegiatan Masyarakat

Seluruh masyarakat sangat dianjurkan untuk ikut memeriahkan peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019 dengan melakukan senam kebugaran jasmani (SKJ) dan berbagai pertandingan dan perlombaan olahraga di lingkungan RT/RW, Desa/Kelurahan, Kecamatan masing-masing, yang bersifat 5 (Lima) M = Mudah, Murah, Menarik, Manfaat, dan Massal.

BAB IV

KEPANITIAAN

A. Pembentukan Panitia

1. Panitia peringatan HAORNAS Tingkat Nasional dibentuk oleh dan berdasarkan Keputusan Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia;
2. Panitia peringatan HAORNAS Tingkat Kementerian/Instansi/Lembaga Pemerintah dibentuk oleh dan berdasarkan Keputusan Menteri/Pimpinan masing-masing Instansi/Lembaga Pemerintah Non Kementerian;
3. Panitia peringatan HAORNAS Tingkat Provinsi dan Kabupaten/Kota dibentuk oleh dan berdasarkan keputusan masing-masing Gubernur dan Bupati/Walikota;
4. Panitia peringatan HAORNAS Tingkat Perwakilan Republik Indonesia di Luar Negeri dibentuk oleh dan berdasarkan Keputusan masing-masing Kepala Perwakilan/Konsulat Jenderal Republik Indonesia di Luar Negeri;
5. Panitia peringatan HAORNAS Tingkat Perguruan Tinggi/Sekolah dibentuk oleh dan berdasarkan Keputusan masing-masing Pimpinan Perguruan Tinggi/Kepala Sekolah.

B. Tugas Panitia

Panitia bertugas merencanakan, melaksanakan, dan menyukseskan peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019 di lingkungan masing-masing.

C. Laporan

Pada akhir pelaksanaan peringatan HAORNAS XXXVI Tahun 2019 panitia membuat laporan kepada pimpinan Instansi/Lembaga/Pemerintah di tingkat Pusat dan Daerah masing-masing

BAB V

PENUTUP

Demikian Buku Pedoman Pelaksanaan Peringatan Haornas XXXVI Tahun 2019 ini disusun, untuk dapat dipedomani dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Hal-hal yang dianggap perlu dan belum cukup tercantum dalam Pedoman Pelaksanaan Peringatan Haornas XXXVI Tahun 2019 ini diatur oleh Panitia pada tingkat masing-masing.

LAGU KEBANGSAAN

INDONESIA RAYA

Indonesia tanah airku
Tanah tumpah darahku
Disanalah aku berdiri
Jadi pandu ibuku

Indonesia kebangsaanku
Bangsa dan Tanah Airku
Marilah kita berseru
Indonesia bersatu

Hiduplah tanahku
Hiduplah negriku

Bangsaku Rakyatku semuanya
Bangunlah jiwanya
Bangunlah badannya
Untuk Indonesia Raya

Reff (2x): Indonesia Raya Merdeka Merdeka
 Tanahku negriku yang kucinta
 Indonesia Raya Merdeka Merdeka
 Hiduplah Indonesia Raya

Pencipta : Wage Rudolf Soepratman

HAORNAS

HARI OLAHRAGA NASIONAL

HAORNAS, Hari Olahraga Nasional

HAORNAS, Hari Olahraga Nasional

HAORNAS, Hari Olahraga Nasiona

HAORNAS, Hari Olahraga Nasional

Padukan s'mangat juang bangsamu

Teteskan peluhmu raih prestasi

Kobarkan s'mangat kemenangan negerimu

Kumandangkan Indonesia Raya

Reff : Hari Olahraga Nasional

Bangkitkan semangat bangsamu

Tanamkan jiwa olahragamu

Ukirkan namamu di sini

Jujur dan sportivitas tinggi

Jadilah bunga bangsa

Jadilah olahraga budaya bangsamu

Dari Sabang sampai Merauke

Pencipta : Ireng Maulana

Lirik : Nanda Dewi Abidhin

MARS PATRIOT OLAHRAGA

Kami patriot

Kami patriot

Kami ini patriot olahraga

Mengabdikan berkarya untuk nusa bangsa

Dalam meraih cita – cita

Kami patriot

Kami patriot

Kami ini patriot olahraga

Gigih dalam berjuang di medan laga

Berbakti untuk Indonesia

Kesetiaan adalah kebanggaanmu

Disiplin adalah satu – satunya nafasku

Demi jayanya Sang Merah Putih

Kehormatan adalah segalanya

Gemertak tulang didih darahku

Semangat berapi membakar batinku

Tuhan adalah kekuatanku

Setiap kuhadapi lawanku

Kami patriot
Kami patriot
Kami ini patriot olahraga

Biar mata dunia memandang Indonesia
Kita dahsyat dan berwibawa
Biar mata dunia memandang Indonesia
Kita dahsyat dan berwibawa


Pencipta : Melky Goeslaw

Lirik : Ichbal Assagaf / Melky Goeslaw



Olahraga Di Kantor


Cerakan Saat Duduk

- 

1. Rentangkan tangan anda di atas kepala selama 30 detik. Lakukan gerakan ringan ke kiri, kanan 10 detik gerakan ke kanan dan ulangi 3-5 kali.
- 


2. Rentangkan kedua atau salah satu tungkai anda ke depan, tahan selama beberapa detik sebelum menarik kembali ke belakang ulangi sebanyak 15 kali.
- 


3. Untuk menggerakkan otot bahu dan dada, tempatkan kedua tangan pegangan kursi. Angkat tubuh dan belakang anda perlahan, beberapa saat dan turunkan kembali.
- 


4. Untuk meregangkan punggung dan mengencangkan otot lengan atas, bengkokkanlah pada sisi ujung meja dengan dua tangan perlahan, sambil tetap duduk, jauhkan kaki kebelakang.
- 


5. Dengan duduk anda dapat memutar tikar kanan kepal sambil duduk, bungkukkan lutut, tahan selama beberapa detik, kemudian lepaskan dan ulangi hingga 15 kali.
- 

6. Otot perut atas juga dapat ditarik dengan cara di atas, yaitu coba kencangkan otot bagian tersebut, tahan beberapa detik kemudian lepaskan.
- 

7. Untuk meregangkan pinggul, putar pinggul dan angkat hingga ke arah belakang sambil menarik napas panjang lepaskan sambil melepaskan napas dan ulangi 3 kali.
- 

8. Untuk melepaskan ketegangan leher, anggukkan kepala ke atas dan kebawah secara perlahan.
- 

9. Putar tubuh bagian atas kebelakang kanan atau kiri dengan berpegangan kepada kursi secara perlahan. Tahan beberapa saat kemudian ganti ke sisi lain.
- 

10. Luruskan jari kaki ke bawah dan tarik keatas secara bergantian dengan perlahan untuk memperlancar peredaran darah.
- 

11. Untuk meredakan ketegangan punggung, putar diri sendiri dengan memutar tangan kiri pada pinggul kanan dan tangan kanan pada pinggul kiri. Tahan beberapa saat kemudian lepaskan.
- 

12. Rentangkan kedua tangan ke samping kiri dan kanan sedekat mungkin, tahan beberapa saat kemudian kembalikan lagi ke dada ulangi hingga 5-6 kali.
- 

13. Dengan posisi duduk, dekatkan lutut ke dada, tahan, kemudian uraskan ulangi sebanyak mungkin.