



DIRGAHAYU KOTAKU

BERSATU MERANGKAI WARNA NUSANTARA

LOMBA SENAM KEBUGARAN  
TAHUN 2019



DINAS PENDIDIKAN PEMUDA  
DAN OLAHRAGA KABUPATEN BULELENG  
BIDANG PEMUDA DAN OLAHRAGA

### A. Pendahuluan

Memasyarakatkan olahraga kebugaran merupakan kewajiban setiap anggota masyarakat bersama-sama pemerintah dalam hal ini Kementerian Pemuda dan Olahraga, sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 26 ayat (5) Pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi dilaksanakan sebagai upaya menumbuhkembangkan sanggar-sanggar dan mengaktifkan perkumpulan olahraga dalam masyarakat, serta menyelenggarakan festival olahraga rekreasi yang berjenjang dan berkelanjutan pada tingkat daerah, nasional dan internasional.

Aktifitas berolahraga sudah waktunya merupakan suatu kebutuhan hidup masyarakat dalam rangka peningkatan kebugaran jasmani, disamping itu melalui olahraga menjadikan sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, menjadi identitas suatu bangsa, dan merupakan kebanggaan nasional

Dalam rangka menyambut dan memeriahkan HUT Kota Singaraja ke 415 serta sebagai wujud tanggung jawab Pemerintah Daerah Kabupaten Buleleng dalam peningkatan kebugaran kreatifitas sumber daya manusia lingkup Pemerintahan, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten menyelenggarakan Lomba Senam Kebugaran antar Organisasi Perangkat Daerah (OPD)

### B. Waktu dan Tempat

Hari dan tanggal : Selasa, 26 Maret 2019  
Waktu : 08.00 wita s.d selesai  
Tempat : Gedung Kesenian "Gde Manik" – Singaraja.

### C. Peserta

1. Warga Negara Indonesia;
2. Kelompok/regu terdiri dari PNS, Tenaga Honor Daerah dan Pegawai Kontrak Pada OPD.
3. Setiap regu berjumlah 9 (sembilan) orang, terdiri dari 6 orang Putri dan 3 orang Putra.

### D. Pendaftaran

1. Tidak dipungut biaya (Gratis);
2. Mengisi form pendaftaran;
3. Melampirkan surat keterangan atau pengantar dari pimpinan OPD yang menyatakan bahwa regu merupakan staf OPD bersangkutan.
4. Melampirkan keterangan sehat.
5. Pendaftaran secara langsung pada :  
Waktu : setelah surat undangan diterima hingga tanggal 19 Maret 2019.  
Tempat : Seksi Pembibitan dan Prestasi Olahraga Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Buleleng
6. Pertemuan Tehnik diselenggarakan tanggal 19 Maret 2019, Pk. 14.00. Wita, Tempat : Aula Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Buleleng
7. Dalam Pertemuan Tehnik, setiap regu hanya boleh diwakili oleh 2 (dua) orang.

### E. Ketentuan Teknis

1. Undian Urutan Tampil.

Dilaksanakan pada saat Pertemuan Tehnik.

2. Nomor Undian
  - a. Setiap Regu menyiapkan Nomor Dada sesuai dengan hasil undian pada saat technical meeting;
  - b. Nomor Dada Peserta harus dipasang pada salah satu personil regu, pada dada sebelah kiri.
3. Pakaian
  - a. Setiap peserta regu harus mengenakan pakaian olahraga yang baik dan sopan
  - b. Peserta menggunakan sepatu olahraga.
  - c. Peserta/regu dapat menggunakan aksesoris yang mendukung penampilan peserta.
4. Musik
  - a. Penggunaan musik disediakan oleh peserta lomba dalam bentuk CD/Flash Disk, diserahkan pada saat technical meeting kepada panitia dan setiap regu menyiapkan cadangan CD/Flash Disk.
  - b. Pada saat penampilan pendamping regu/pelatih/tim menejer mendampingi operator musik untuk menghindari kesalahan.
  - c. Durasi waktu musik/penampilan selama 7-10 menit.
5. Tata Gerak
  - a. Tata gerak merupakan ciptaan peserta dengan ciri gerakan senam (bukan gerakan tari).
  - b. Peserta dilarang membawakan gerakan yang terindikasi porno aksi.
5. Penilaian
 

Komponen penilaian yang dilakukan terdiri dari :

  - a. Gerakan pembuka (pemanasan) dan gerakan penutup (pendinginan).
  - b. Penampilan umum.
  - c. Tehnik gerak.
  - d. Penghayatan gerak dengan irama .
  - e. Penguasaan Pangung dan formasi.
  - f. Kekompakan gerak.
  - g. Kreatifitas dan tingkat kesulitan gerakan.
6. Penentuan Juara
  - a. Juara ditentukan berdasarkan nilai tertinggi,
  - b. Apabila terjadi nilai yang sama, maka dilihat nilai tehnik gerak, kreatifitas dan tingkat kesulitan, penghayatan gerak dengan irama,
  - c. Rapat penentuan pemenang Dewan Juri dipimpin oleh Ketua Dewan Juri.
  - d. Keputusan Dewan Juri adalah Mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.
7. Formasi
 

Bentuk formasi awal setiap penampilan menghadap kearah depan, selanjutnya dapat membentuk formasi bebas.
8. Juri
 

Penentuan dewan juri ditentukan oleh Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Buleleng yang dinilai tidak melatih salah satu tim peserta, bertanggung jawab dan tidak berpihak.
9. Hadiah
  - a. Juara I : Piala+Sertifikat+Uang Pembinaan
  - b. Juara II : Piala+Sertifikat+Uang Pembinaan
  - c. Juara III : Piala+Sertifikat+Uang Pembinaan
  - d. Harapan I: Piala+ Sertifikat+Uang Pembinaan
  - e. Harapan II: Piala+ Sertifikat+Uang Pembinaan
  - f. Harapan III: Piala+ Sertifikat+Uang Pembinaan
10. Peraturan dan Tata Tertib Peserta
  - a. Peserta hadir paling lambat 30 menit sebelum perlombaan dimulai dan mendaftarkan kehadirannya di meja sekretariat lomba,
  - b. Penilaian peserta oleh dewan juri dinilai selama penampilan berlangsung,
  - c. Semua regu peserta harus mengenakan nomor dada/penampilan,
  - d. Peserta regu dinyatakan gugur apabila:
    - 1) Tidak mematuhi peraturan dan tata tertib lomba,
    - 2) Mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, baik kepada panitia atau dewan juri,
  - e. Apabila saat penampilan regu peserta terdapat gangguan teknis, maka penampilan akan di ulang dari awal, atau ditunda penampilannya sesuai kesepakatan antara tim manajer dengan panitia.
  - f. Apabila peserta regu dipanggil hingga 3 kali tidak tampil, maka regu yang dipanggil akan diberikan kesempatan pada penampilan terakhir.
  - g. Hal-hal yang belum tercantum dalam peraturan ini, akan disepakati pada saat pertemuan tehnik.
  - h. Kekurangan atau kelebihan waktu musik/penampilan kurang atau lebih 1 menit mendapatkan pemotongan nilai 10 point.

#### F. Lain-lain

1. Panitia tidak menyediakan konsumsi dan snack bagi peserta;
2. Seluruh peserta wajib menghadiri upacara pembukaan pada hari Selasa, 26 Maret 2011 pukul 08.00 Wita.