

# Genjot Latihan Fisik Paskibraka Sebelum Bertugas

**Edi Purwanto - [BATANG.INDONESIASATU.CO.ID](http://BATANG.INDONESIASATU.CO.ID)**

Aug 1, 2022 - 15:54



Batang,- Dua tahun tak menampilkan Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Paskibraka) secara penuh, 75 calon Paskibraka Kabupaten Batang 2022 mendapat latihan yang difokuskan pada kekuatan fisik, agar lebih memiliki kesiapan sebelum bertugas pada Rabu (17/8/2022) mendatang.

Koordinator Pelatih Paskibraka, sekaligus Kepala Tata Usaha dan Urusan Dalam Kodim 0736/Batang Serka Ai Amin mengatakan, latihan fisik perlu dimaksimalkan

karena selama beberapa tahun ini belum tersentuh dengan sistem latihan yang maksimal.

“Persiapannya kami berikan pelatihan ekstra selain menanamkan rasa tanggung jawab,” terangnya, usai membimbing calon Paskibraka, di lingkungan Rumah Dinas Pj. Bupati Kabupaten Batang, Senin (1/8/2022). Ia memastikan, selama mengikuti latihan, tidak ada kendala yang berarti. Hanya saja memang ada beberapa anak yang perlu menyesuaikan kondisi tubuhnya saat berlatih.

“Ya cuaca di bulan Agustus ini sudah memasuki kemarau, jadi perlu penyesuaian terhadap suhu udara,” bebernya. Secara keseluruhan mental dan kedisiplinan anak sudah terbentuk. Meski tidak ada jadwal latihan, saat berada di rumah sudah melakukan pembinaan fisik masing-masing. Para calon Paskibraka akan dilatih baik fisik maupun mental selama 12 hari. Rencananya peringatan Detik-detik Proklamasi Kemerdekaan ke-77 Republik Indonesia akan digelar di Alun-alun Kabupaten Batang dengan menampilkan 70 anggota Paskibraka untuk melaksanakan tugas pengibaran Sang Saka Merah Putih, yang terdiri dari pasukan 17, pasukan 8 dan pasukan 45.

“Banyak aktivitas masyarakat yang sudah diizinkan digelar di ruang publik. Apalagi ini kaitannya dengan peringatan Hari Ulang Tahun ke-77 RI, tentunya bisa digelar dengan tetap menerapkan protokol kesehatan,” tegasnya. Ia mengharapkan, seluruh calon Paskibraka memiliki rasa tanggung jawab yang baik dan selalu menjaga kesehatan dan kekompakan. “Ikuti selalu arahan pelatih, pasti bisa menjalankan tugas dengan baik,” imbaunya.

Salah satu calon Paskibraka, Naila Dini Ramadani siswi kelas XI SMAN 1 Subah mengutarakan sejak SMP sudah mempersiapkan agar masuk sebagai anggota Paskibraka dengan mengikuti ekstrakurikuler Patroli Keamanan Sekolah (PKS) dan ketika di SMA juga bergabung sebagai Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra).

“Sangat menyenangkan karena banyak teman baru saat menjalani latihan tiap pagi. Mental dan fisik harus disiapkan supaya bisa tampil maksimal saat pengibaran Sang Saka Merah Putih,” ungkapnya



. Latihan fisik yang diberikan sangat beragam. Tiap pagi kami awali aktivitas dengan lari, push-up, sit-up, jalan jongkok dan Peraturan Baris Berbaris (PBB). Analisis Kebijakan Muda, Disparpora Batang, Kraton Putra Pamungkas menambahkan, proses seleksi sudah dimulai sejak bulan Maret.

“Ada 500 pelajar dan terseleksi 76 anak. 75 anak lolos mengikuti pelatihan sebagai calon Paskibraka tingkat Kabupaten Batang dan 1 anak lolos mengikuti pelatihan sebagai calon Paskibraka tingkat Provinsi Jawa Tengah,” bebarnya. Sebelumnya seluruh calon Paskibraka telah divaksin Covid-19 sebanyak tiga kali dan ditambah lolos tes swab.