



Media: Radar

Hari: Rabu

Tanggal: 02 Agustus 2023

Halaman: 4

Paskibraka Jogja Mantapkan Aksesoris Gerakan

Lewat Latihan Fisik hingga 16 Agustus Mendatang

JOGJA - Mendekati peringatan hari kemerdekaan RI, pasukan pengibar bendera pusaka (Paskibraka) Kota Jogja terus bersiap. Persiapan meliputi latihan fisik hingga memantapkan aksesoris gerakan.

Pelatih Paskibraka Kota Jogja Nabila Ramiza menjelaskan, latihan juga ditekankan pada kerapian gerakan. "Karena itu yang membedakan Paskibraka dengan pasukan biasa karena yang dilihat aksesoris dan keindahannya," katanya saat ditemui di Lapangan Balai Kota Jogja kemarin (1/8).

Nabila menambahkan, selain fokus pada latihan fisik, para pelatih juga memperhatikan asupan makanan bagi para Paskibraka. Semua telah diatur sesuai dengan kebutuhan gizi. Termasuk dengan asupan-asupan tambahannya. Latihan fisik dilakukan sejak pagi hari. Di sela-sela itu, akan ada sesi kudapan.

"Kudapan jajanan pasar atau makanan ringan. Adik-adik ini energinya banyak. Jadi kita selalu memberikan snack, tidak hanya makan besar," ungkapnya.

Selepas isoma, anggota Paskibraka akan diberi waktu untuk makan siang. Dalam satu porsi berisi nasi, sayur, dan lauk. Tanpa adanya gorengan.



FOKUS:
Paskibraka Kota Jogja tengah berlatih di Lapangan Balai Kota Jogja kemarin (1/8).

Mereka juga diwajibkan untuk selalu membawa air putih. Ini untuk menjaga terpenuhinya cairan tubuh. Lalu, khusus bagi anggota laki-laki, pelatih mewajibkan mereka untuk mengonsumsi kencur.



"Biasanya dimakan setelah makan sore. Biasanya setelah makan, minum air, kita kasih kencur agar tenggorokannya bisa istirahat dan besok performanya bagus," bebernya.

Nabila mengatakan, upaya pendampingan juga dilakukan dari Dinas Kesehatan Kota Jogja. Utamanya terkait anggota Paskibraka yang memiliki alergi atau memiliki masalah kesehatan. Ada juga sesi pemantapan psikologi selama satu jam dengan Mitra Optima Talenta (MOP).

"Latihan akan terus dilakukan sampai tanggal 16 (Agustus, Red). Tanggal 16 hanya gladi bersih saja tidak ada latihan panjang," katanya.

Salah satu anggota Paskibraka Nayaka Yogi Saputra mengaku bangga dapat menjadi salah satu bagian dari Paskibraka Kota Jogja 2023. Siswa kelas XI SMK N 3 Jogja ini dinyatakan lolos setelah melalui serangkaian tahapan seleksi. Baginya, tak ada kata lelah. Semua latihan dia lakukan secara maksimal. Sehingga diharapkan dapat memberikan hasil yang terbaik dan tidak melakukan kesalahan saat prosesi pengibaran bendera 17 Agustus mendatang.

"Sebelumnya saya di rumah jarang melakukan aktivitas fisik, hanya tidur-tiduran saja. Namun, setelah menjadi anggota Paskibraka saya merasa fisik juga lebih sehat," lontarnya. **(isa/eno/by)**

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 22 Juli 2026

Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005