



SMP BERMUTU  
Prestasi Hebat,  
Karakter Kuat

MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERJUALBELIKAN

# Menuju Istana



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama





# Menuju Istana

Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi



# Menuju Istana

---

Pengarah	: Mulyatsyah
Penanggungjawab	: Maulani Mega Hapsari
Kontributor	: Maulani Mega Hapsari Alfiyadi Diana Herawati Nurhatimah
Penulis	: Setiabudi Fatkhul Manan
Editor	: Odien Rosidin Ade Husnul Mawadah
Tim Kreatif	: Tiara Nurfajriah Sidik Kurniawan Ahmad Al-bayan Hidayat.

**ISBN: 978-623-97764-1-1**

**Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari penyusun.**

---

Diterbitkan oleh :  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini  
Pendidikan Dasar, Dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset,  
dan Teknologi RI Tahun 2021

Gedung E, Lantai 17,  
Bidang Peserta Didik  
Senayan, Jakarta Pusat, 10270

 [pesertadidikditsmp@gmail.com](mailto:pesertadidikditsmp@gmail.com)

 [@pesertadidik.dit.smp](https://www.instagram.com/pesertadidik.dit.smp)

 [Peserta Didik Direktorat SMP](#)

## Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas izin dan rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan buku kegiatan ekstrakurikuler jenjang Sekolah Menengah Pertama. Sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 9 Tahun 2020 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 45 Tahun 2019 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, salah satu tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama adalah menyusun norma, standar, prosedur, dan kriteria di bidang peserta didik, sarana prasarana, tata kelola, dan penilaian pada sekolah menengah pertama dan pendidikan layanan khusus pada Sekolah Menengah Pertama.



Buku ini merupakan pemenuhan tugas dan fungsi Direktorat Sekolah Menengah Pertama dalam menyusun norma, standar, prosedur, dan kriteria di bidang peserta didik. Pengembangan ekstrakurikuler merupakan fokus pekerjaan bidang peserta didik, dimana kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi, minat, dan bakat agar mampu mencapai taraf maksimal dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya yang berkarakter positif. Besar harapan buku ini dapat digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler sehingga proses belajar di satuan pendidikan yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan peserta didik bisa terlaksana.

Materi dalam buku ini dibuat menggunakan bahasa yang sesuai dengan usia peserta didik dan dilengkapi dengan banyak ilustrasi, sehingga mampu menarik minat baca dan mempermudah peserta didik dalam memahaminya.

Semoga buku ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi dan ilmu pengetahuan dalam rangka mengembangkan pendidikan karakter bagi peserta didik, khususnya di jenjang Sekolah Menengah Pertama.

Jakarta, Agustus 2021

Direktur  
Sekolah Menengah Pertama,



★ **Drs. Mulyatsyah, M.M.**  
NIP. 196407141993041001

# Daftar isi

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB I</b>	
Latar Belakang.....	1
Sejarah Paskibraka.....	3
Seragam dan Lambang Paskibraka.....	6
Sejarah Bendera Merah Putih.....	14
<b>BAB II</b>	
Tingkatan Paskibraka.....	21
Persyaratan Umum Menjadi Anggota Paskibraka.....	24
Peraturan Baris-berbaris, Bentuk Gerakan Jalan, dan Sikap pada Ekstrakurikuler Paskibraka.....	24
Lima Hal Bermanfaat Menjadi Paskibraka.....	26
<b>BAB III</b>	
Persiapan Menuju Istana.....	30
Sistem Seleksi dan Penilaian dalam Rekrutmen Paskibraka.....	31
<b>BAB IV</b>	
Persiapan Menuju Lomba.....	38
Kisah Inspiratif dari Purna-Paskibraka.....	40
<b>BAB V</b>	
Paskibraka Membentuk Pelajar Pancasila.....	48
Tips dan Trik Membagi Waktu Ala Paskibraka.....	55
Pelaksanaan Program Ekstrakurikuler Paskibra secara Daring.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

# Bab I

## Latar Belakang

Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia didengungkan pada Jumat 17 Agustus 1945 tepat pada pukul 10.00 WIB berlokasi di Jalan Pegangsaan Timur No. 56 Jakarta. Bersamaan dengan momentum itulah Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Pakibraka) lahir di Bumi Pertiwi.



Latief Hendradiningrat

Dalam peristiwa yang bersejarah tersebut, **Bapak Latief Hendradiningrat** memimpin muda-mudi yang berjumlah dua orang untuk melaksanakan pengibaran bendera merah putih. Bendera yang dikibarkan merupakan “Bendera Pusaka” yang kita ketahui dijahit langsung oleh Ibu Fatmawati Soekarno. Hebatnya, Bendera Pusaka tetap berkibar dengan gagah perkasa di waktu siang dan malam di tengah-tengah riuhnya suara tembakan dan dentuman meriam. Situasi itu terjadi pada masa Ibukota Republik Indonesia dipindahkan ke Yogyakarta hingga kembali lagi ke Jakarta.



■ Dalam perjalanan panjang sejak  
■ Proklamasi kemerdekaan 17 Agustus  
■ 1945, pemimpin-pemimpin bangsa  
■ menganggap bahwa pembentukan  
■ Paskibraka dianggap sebagai metode  
■ yang efektif dalam hal menumbuhkan  
■ dan menginternalisasi nilai-nilai  
■ kebangsaan, cinta tanah air, persatuan  
■ kesatuan, dan peningkatan wawasan  
■ sebagai modal pengembangan  
■ kepemimpinan nasional bagi  
■ generasi muda.

# Sejarah Paskibraka



# 2<sup>TH</sup> Indonesia



Dalam rangka persiapan peringatan Hari Ulang Tahun ke-2 Kemerdekaan Republik Indonesia, Presiden Soekarno pernah memanggil

salah satu ajudan beliau yang bernama Mayor (L) Husein Mutahar. Kemudian Presiden Soekarno memberikan tugas kepada Mayor (L) Husein Mutahar untuk mempersiapkan upacara kenegaraan peringatan Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia pada 17 Agustus 1946 di halaman Istana Presiden Gedung Agung Yogyakarta.

Setelah menerima perintah tugas dari Presiden Soekarno, Mayor (L) Husein Mutahar membayangkan bahwa pengibaran bendera pusaka sebaiknya dilakukan oleh para pemuda Indonesia agar dapat menumbuhkan rasa persatuan bangsa.



Dengan pemikiran itu, beliau menunjuk perwakilan daerah yang berada di Yogyakarta untuk melaksanakan pengibaran bendera pusaka yang berjumlah lima orang pemuda yang terdiri atas tiga orang putri dan dua orang putra.

Pembentukan kelompok dalam Paskibraka saat ini bermula dari ide dasar dan pelaksanaan tahun 1946 di Yogyakarta, yang kemudian dilakukan pengembangan formasi oleh Mayor (L) Husein Mutahar menjadi tiga kelompok, yaitu:

**KELOMPOK 17**  
Pengiring/Pemandu

**KELOMPOK 8**  
Pembawa Bendera/Inti

**KELOMPOK 45**  
Pengawal

Formasi tersebut merupakan simbolis dari peristiwa kemerdekaan Republik Indonesia, 17 Agustus 1945.



## Seragam dan Lambang **Paskibraka**

# Seragam Paskibraka



Bapak Husein Mutahar memiliki kontribusi juga pada seragam Paskibraka yang digunakan saat ini. Penggunaan seragam Paskibraka tidak bisa dilepaskan dari sejarah yang diperjuangkan oleh sosok Husein Mutahar, idenya pada proses pengibaran bendera punya peran besar di dalamnya. Pemikiran yang lahir pada momen setahun setelah Indonesia merdeka, Mutahar mendapatkan perintah dari Presiden Republik Indonesia pertama, Soekarno, untuk mempersiapkan upacara kenegaraan dalam rangka peringatan hari kemerdekaan Indonesia.

Dalam berbagai literatur sejarah Paskibraka, dituliskan bahwa Bapak Husein Mutahar adalah orang yang pertama mencetuskan bahwa pengibaran bendera harus dilakukan oleh generasi muda Indonesia sebagai bentuk upaya menumbuhkan rasa persatuan bangsa.

## 1967

Beberapa tahun kemudian, tepatnya di 1967, Presiden Soeharto juga memberikan tugas kepada Bapak Mutahar untuk kembali mengurus upacara peringatan hari ulang tahun kemerdekaan Indonesia. Di saat itulah, Bapak Mutahar merancang tiga tim pengibar bendera. Pembagiannya menjadi tiga kelompok, yakni pengiring, pembawa bendera, dan pengawal. Tim pengibar bendera saat itu ialah siswa siswi SMA yang berasal dari 26 provinsi di Indonesia. masing-masing provinsi diwakili oleh sepasang muda-mudi.



Bentuk seperti itu masih diadaptasi hingga saat ini. Para Putra mengenakan jas dan celana putih dengan dalaman *full over* merah putih.

Paskibraka Putri mengenakan jas dengan warna dan model serupa yang dipasangkan dengan rok dan juga kaus dalam merah putih, warna yang mewakili warna bendera Indonesia.



Jika diperhatikan secara saksama, bentuk jas seragam yang digunakan Paskibraka mirip dengan seragam Soekarno. Alasan Soekarno memilih jas karena ia percaya bahwa tampil rapi bisa memengaruhi kondisi mental seseorang. Setelah masa kemerdekaan, Soekarno konsisten mengenakan jas bergaya militer ketika tampil di depan publik. Busana tersebut lantas menjadi identitas penampilan Presiden Soekarno. Pada jas yang dikenakan ada kesan necis. Inspirasi itu yang kemudian dibawa oleh tim perancang seragam Paskibraka.

Khusus untuk seragam Paskibra di sekolah belum ada aturan khusus, namun pada umumnya menggunakan seragam bernuansa putih menyerupai seragam Paskibraka seperti di bawah ini dengan atribut lambang yang disesuaikan dengan sekolah yang bersangkutan.

## Contoh Seragam Paskibraka



# Lambang Paskibraka

Berkaitan dengan lambang, Paskibraka memiliki dua lambang. Lambang yang selalu disematkan pada seragamnya. Pertama, ada lambang dengan gambar sepasang pemuda-pemudi Paskibraka yang sedang menoleh ke arah kanan dengan seragam PDU yang merupakan lambang aktif dari anggota Paskibraka yang sedang bertugas.



**Lambang yang kedua** merupakan lambang Purna-Paskibraka Indonesia dengan gambar daun dan bunga teratai yang memiliki makna sebagai berikut:

## Lambang Anggota Paskibraka



Berdasarkan gambar tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap anggota Paskibraka haruslah memiliki jiwa mulia. Bunga teratai dipilih sebagai lambang anggota Paskibraka karena dapat tumbuh di lumpur dan berkembang di atas air. Dengan lambang ini, anggota Paskibraka diharapkan dapat tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang kuat dan tegar, bahkan di tempat buruk sekalipun.



**Sejarah Bendera**

**Merah Putih**

Sang Saka Merah Putih, begitulah salah satu istilah untuk bendera merah putih sebagai simbol negara Indonesia yang pertama kali dikibarkan pada proklamasi kemerdekaan Republik Indonesia, 17 Agustus 1945. Hingga sekarang selalu dikibarkan setiap upacara Peringatan Hari Ulang Tahun Kemerdekaan Republik Indonesia, peringatan hari-hari besar nasional, hingga dikibarkan pada saat kompetisi olahraga.



—○ **Warna merah** merupakan lambang keberanian.

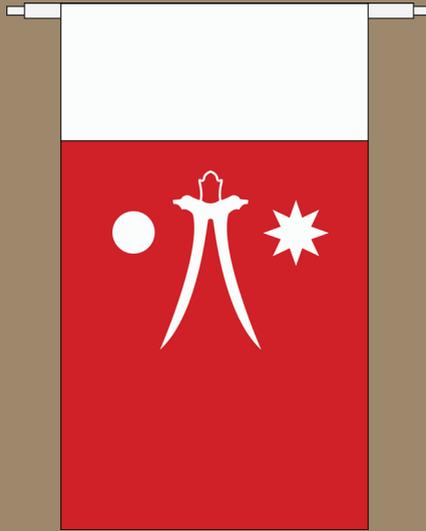
—○ Sedangkan **warna putih** berarti kesucian.

Dalam benak kita mungkin saja masih ada yang bertanya-tanya mengapa warna merah dan putih? Perlu diketahui, warna merah melambangkan keberanian, sedangkan putih melambangkan kesucian. Kiasan itu yang dianggap sebagai representasi jati diri bangsa Indonesia. Meskipun bendera merah putih pertama kali ditetapkan sebagai Bendera Pusaka pada 1958, keberadaan bendera ini di Bumi Pertiwi telah ada sejak berabad-abad lalu. Dikutip dari Permenpora tentang Paskibraka, bahwa panji merah putih digunakan oleh pasukan Raja Jayakatwang pada 1292 yang melawan kekuasaan Prabu Kertanegara dari Kerajaan Singasari.



## Kerajaan Majapahit

Dikisahkan juga bahwa Kerajaan Majapahit menjadikan bendera merah putih sebagai lambang kebesarannya pada abad ke-13 hingga ke-16. Dalam Kitab Negarakertagama, Empu Prapanca menuliskan bahwa setiap upacara kebesaran Prabu Hayam Wuruk (1350-1389 M), selalu terdapat simbol warna merah dan putih.



Penggunaan bendera berwarna merah dan putih tidak hanya terjadi di Tanah Jawa. Sisingamangaraja IX dari tanah Batak memakai warna merah putih sebagai warna benderanya. Bendera tersebut bergambar **pedang kembar** warna putih dengan dasar merah menyala dan putih. Di zaman modern, bendera merah putih pertama kali digunakan oleh para pelajar dan kaum nasionalis Indonesia pada awal abad ke-20. Pada tahun 1922, Perhimpunan Indonesia yang merupakan organisasi bentukan para pelajar Indonesia di Belanda mengibarkan bendera merah putih dengan kepala banteng di tengah-tengahnya.

# 1927



Sedangkan pada tahun **1927**, **Ir. Soekarno** mendirikan **Partai Nasional Indonesia (PNI)**. Bendera merah putih yang dihiasi kepala banteng dijadikan lambang organisasinya.



# 1928

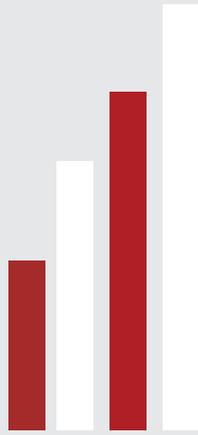
Pada saat Kongres Pemuda II, 28 Oktober 1928, para pemuda juga mengibarkan bendera merah putih. Menjelang kemerdekaan Indonesia, **Ki Hajar Dewantara** membentuk panitia yang bertugas meneliti bendera dan **lagu kebangsaan Indonesia**.

Panitia tersebut memutuskan bahwa bendera merah putih harus berukuran panjang 3 meter dan lebar 2 meter, sedangkan maknanya adalah merah berarti berani, sedangkan putih bermakna suci atau benar. Dengan demikian, arti bendera merah putih adalah **“Berani atas Kebenaran”**.

**Ibu Fatmawati**, istri dari Ir. Soekarno **menjahit Bendera Pusaka** Sang Saka Merah Putih untuk dikibarkan pada upacara Proklamasi Kemerdekaan Indonesia. Bendera tersebut dikibarkan oleh **Latief Hendraningrat, Suhud, dan SK Trimurti**.



## Bab II



# Tingkatan Paskibraka

# Tingkat Kabupaten/Kota

**Seorang calon Paskibraka akan diseleksi di Tingkat Kabupaten/Kota dengan materi seleksi:**

- Tes tertulis
- Wawancara
- Baris-berbaris
- Kesegaran Jasmani
- Jasmani
- Kesenian
- Bahasa Inggris

Tes tertulis dan wawancara meliputi budi pekerti, pengetahuan daerah, nasional, dan internasional, kepemudaan, nasionalisme, dan sejarah perjuangan bangsa. Apabila lulus, pengibaran bendera dilaksanakan di halaman kantor bupati/walikota atau di lapangan yang memadai.

# Tingkat Provinsi

Seleksi di tingkat Provinsi adalah gabungan peserta hasil seleksi tingkat kabupaten/kota. Materi seleksi hampir sama dengan tingkat kabupaten/kota, tetapi dengan bobot yang lebih tinggi. Ketika lulus, pengibaran bendera dilaksanakan di kantor gubernur atau di lapangan yang memadai.

# Tingkat Nasional

Pada tingkat nasional, setiap provinsi akan mengirimkan dua pasang (dua putra dan dua putri). Setiap utusan provinsi akan dilakukann seleksi dengan materi yang sama, tetapi bobotnya lebih tinggi. Akan dipilih satu pasang (1 putra dan 1 putri) atau yang terbaik untuk bertugas di Istana Merdeka.

## Persyaratan Umum Menjadi Anggota Paskibraka

Syarat untuk menjadi anggota Paskibraka antara lain sebagai berikut:

- Warga Negara Indonesia
- Sehat jasmani dan rohani
- Tidak buta warna
- Memiliki tinggi dan berat badan yang ideal
- Tinggi badan minimal 170 cm, maksimal 180 cm (Putra)
- Tinggi badan minimal 165 cm, maksimal 175 cm (Putri)
- Menguasai Peraturan baris-berbaris

## Peraturan Baris-berbaris, Bentuk Gerakan Jalan, dan Sikap pada Ekstrakurikuler Paskibraka

### • Sikap Sempurna

Aba-aba “Siap – Gerak!”

### • Penghormatan

Aba-aba “Hormat – Gerak!”

### • Istirahat

Aba-aba “Istirahat di tempat – Gerak!”

### • Lencang Kanan / Kiri

Aba-aba “Lencang Kanan/Kiri – Gerak!”

### • Setengah Lencang Kanan / Kiri

Aba-aba “Setengah Lengan Lencang Kanan/Kiri – Gerak!”

- **Lencang Depan**

Aba-aba “Lencang Depan - Gerak!”

- **Berhitung**

Aba-aba “Hitung - Mulai!”

- **Perubahan Arah**

Aba-aba “Hadap Kanan/Kiri - Gerak!”

Aba-aba “Hadap serong Kanan/Kiri - Gerak!”

Aba-aba “Balik kanan - Gerak!”

- **Langkah Ke Samping**

Aba-aba “2 Langkah ke Kanan/Kiri (contoh) – Jalan!”

- **Langkah Tegap**

Aba-aba “Langkah Tegap Maju – Jalan!”

- **Langkah Ke Belakang**

Aba-aba “Tiga Langkah ke Belakang (contoh) – Jalan!”

- **Langkah Kedepan**

Aba-aba “Tiga Langkah ke Depan – Jalan!”

# 5 Hal Bermanfaat Menjadi Paskibraka

Pasukan pengibar bendera pusaka atau Paskibraka yang tampil setiap upacara HUT RI selalu membuat kagum karena kekompakan mereka dalam baris-baris. Kekompakan para anggota Paskibraka ini didapat bukan hanya dalam semalam. Mereka dikarantina dalam kurun waktu tertentu dan ditempa dengan berbagai ilmu.

Ada lima hal bermanfaat menjadi Paskibraka:

## 1. Disiplin

Kedisiplinan sudah pasti menjadi hal pertama yang akan terus diingat anggota Paskibraka setelah tidak lagi bertugas. Saat karantina, anggota Paskibraka diajarkan untuk disiplin mengikuti jadwal yang sudah ditentukan.

## 2. Manajemen Waktu

Menjadi anggota Paskibraka membuat kita belajar mengatur waktu. Hal itu karena pelatihan Paskibraka memiliki banyak jadwal. Mulai dari jadwal di lapangan sampai dengan jadwal di dalam ruangan.

## 3. Belajar bekerja sama dalam tim

Kerja sama antar tim benar-benar dipelajari oleh anggota Paskibraka. Kerja sama antartim ini terlatih seiring Paskibraka latihan baris-berbaris. Jika satu orang saja salah, maka satu kelompok akan salah semua. Dalam proses latihan Paskibraka, setiap orang harus memikirkan orang lain, satu gerakan yang sama, bersemangat yang sama, dan tujuan yang sama. Jadi, saling mendukung dan memberikan semangat satu sama lain.

## **4. Menumbuhkan Rasa Cinta pada Tanah Air**

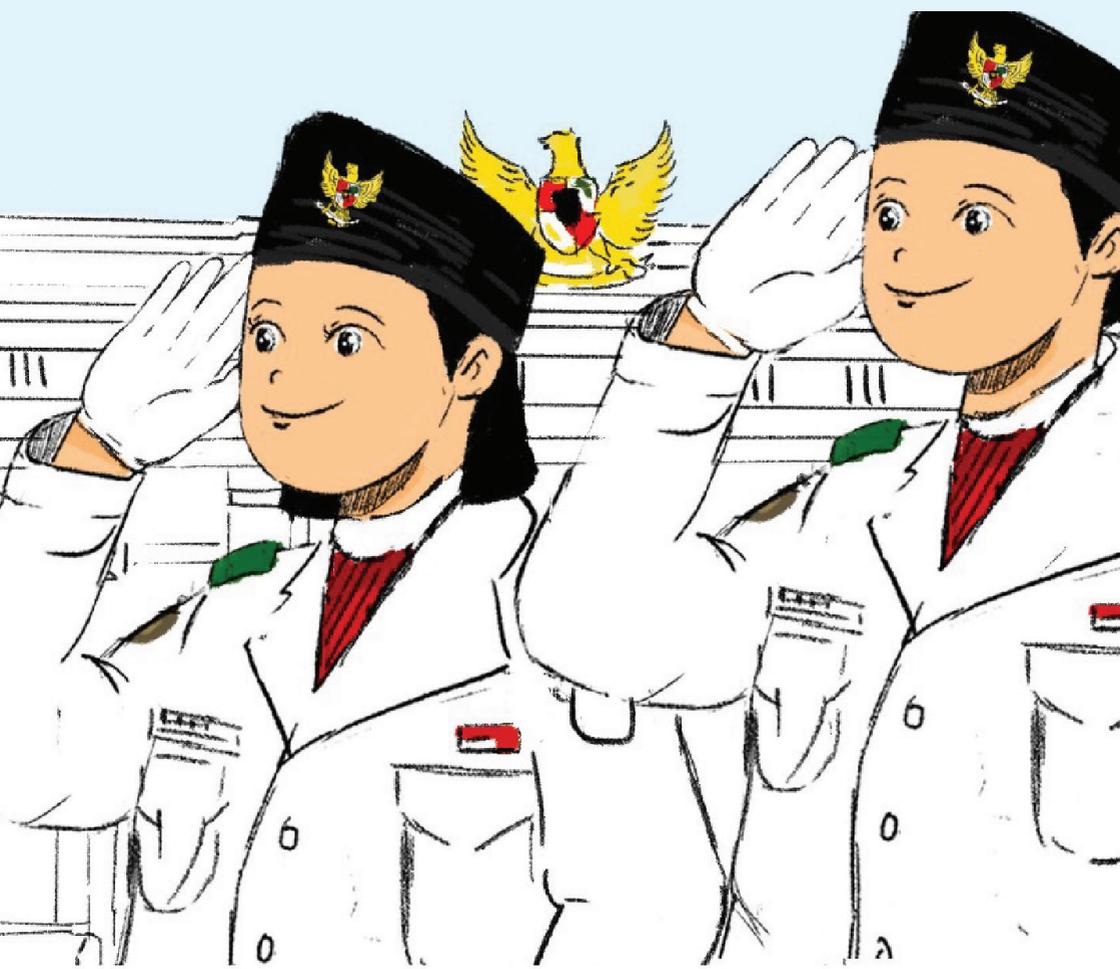
Menjadi Paskibraka akan membuat diri kita memiliki rasa cinta yang dalam terhadap NKRI. Rutin menyanyikan lagu Indonesia Raya, belajar tentang perjuangan kemerdekaan Indonesia, dan ketika mengibarkan bendera muncul rasa semakin bangga menjadi orang Indonesia.

## **5. Rasa Syukur**

Selama karantina atau menjalani pelatihan sampai mengibarkan bendera, para anggota Paskibraka menjadi terbiasa memiliki rasa syukur. Dari sekian banyak generasi muda, mereka terpilih mengikuti pelatihan Paskibraka dan mengibarkan bendera merah putih pada momen bersejarah Indonesia, yaitu pada tanggal 17 Agustus.

## Bab III

# Persiapan Menuju Istana



## Persiapan Menuju Istana



Untuk menjadi seorang Paskibraka yang bertugas di istana tentu harus melalui serangkaian seleksi. Segala bentuk seleksi akan dilewati dengan baik manakala dipersiapkan sejak dini. Berikut ini aktivitas yang dapat dilakoni ketika masih duduk di Sekolah Menengah Pertama (SMP) agar dapat mempersiapkan diri menuju istana dengan menjadi seorang Paskibraka:

1. Menjadi petugas upacara bendera;
2. Mengikuti lomba baris-berbaris;
3. Sering berdiskusi tentang kebangsaan bersama Bapak/Ibu guru;
4. Bergabung dalam klub olahraga untuk melatih fisik dan menjaga kebugaran jasmani;
5. Bergabung dengan kelompok bahasa Inggris atau mengikuti kursus pada kelas bahasa Inggris.

# Sistem Seleksi dan Penilaian dalam Rekrutmen Paskibraka

Seleksi Paskibraka dilaksanakan dengan sistem penilaian kuantitatif dan kualitatif, dengan presentase sebagai berikut:

- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 1. Parade                  | : 15 % (Kuantitatif)                |
| 2. PBB                     | : 15 % (Kuantitatif)                |
| 3. Psikotes                | : 20 % (Kuantitatif dan Kualitatif) |
| 4. Samapta/Jasmani         | : 15 % (Kuantitatif)                |
| 5. Kesehatan dan Kebugaran | : 15 % (Kuantitatif)                |
| 6. Wawancara               | : 5 % (Kuantitatif)                 |
| 7. Kesenian Daerah         | : 5 % (Kuantitatif)                 |
| 8. Pengetahuan Umum        | : 10 % (Kuantitatif)                |

## A. Tabel Tinggi-Berat badan Ideal

TINGGI BADAN (cm)	BERAT BADAN MINIMAL (kg)	BERAT BADAN IDEAL (kg)	BERAT BADAN MAKSIMAL (kg)
165	50	55	60
166	51	56	61
167	52	57	62
168	53	58	63
169	54	59	64
170	55	60	65
171	56	61	66
172	57	62	67
173	58	63	68
174	59	64	69
175	60	65	70
176	61	66	71
177	62	67	72
178	63	68	73
179	64	69	74
180	65	70	75

## B. Format Penilaian Parade

NO: Putra FORMAT PENILAIAN PARADE

I Tinggi Badan .....cm

<165	165 - 170	171 - 175	175 - 180	> 180
35	40	45	40	35

II Berat Badan .....kg

-5.0	-4.0	-3.0	-2.0	-1.0	Ideal	(+1.0	(+2	(+3.0	(+4	(+5
25	26	27	28	29	30	29	28	27	26	25

III Mata

Ab	Plus atau Minus				Plus atau Minus				Ab	
SII	2	1.5	1	0.5	Ideal	0.5	1	1.5	2	SII
20	21	22	23	24	25	24	23	22	21	20

IV Bahu / Pundak

Mir	Turun	Naik	Normal	Naik	Turun	Ab
20	23	23	25	23	23	20

V Tangan

LL	Ab	Bengkak				Bengkak				Ab	LL
15	17	19	21	23	25	23	21	19	17	15	

VI Kaki

Normal	X	O	AB
25	20	20	15

VII Platefoot Partial

N	R
25	20

Penguji \_\_\_\_\_



## C. Format Penilaian PBB

NO  Putra/Putri

FORMAT PENILAIAN PBB

No	Kriteria	BN	Kurang			Cukup			Baik		
			50	55	60	65	70	75	80	85	90
1	Sikap Sempurna	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
2	Sikap Hormat	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
3	Sikap Istirahat	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
4	Langkah Tegap	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
5	Jalan di tempat	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
6	Hadap Kanan / Kiri	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
7	Hadap Serong Kanan / Kiri	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
8	Balik Kanan	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
9	Langkah ke L/R/FB	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
10	Kesigapan	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
Total		150									

Penguji

## D. Format Penilaian Kesenian

NO	Putra / Putri		FORMAT PENILAIAN KESENIAN											
		BN	Kurang			Cukup			Baik					
No	Kriteria	BN	50	55	60	65	70	75	80	85	90			
<b>MENYANYI</b>														
1	Suara Baik	10	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9			
2	Intonasi Lagu	10	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9			
3	Penghayatan	10	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9			
<b>MENARI</b>														
1	Gerakan Gemulai	10	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9			
2	Pengertian	10	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9			
3	Penghayatan	10	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9			
<b>ALAT MUSIK</b>														
1	Memainkan / mengiringi	10	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9			
2	Pengertian	10	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9			
3	Penghayatan	10	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9			
<b>KETERAMPILAN LAINNYA</b>		10	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9			
<b>TOTAL</b>		100												

Penguji

## E. Format Penilaian SAMAPTA

NO	Putra	FORMAT PENILAIAN SAMAPTA									
		4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25
I LARI	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
II SIT UP	10x	11x	12x	13x	14x	15x	16x	17x	18x	19x	20x
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	21x	22x	23x	24x	25x	26x	27x	28x	29x	30x	>30
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
III PUSH UP	10x	11x	12x	13x	14x	15x	16x	17x	18x	19x	20x
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	21x	22x	23x	24x	25x	26x	27x	28x	29x	30x	>30
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
IV SHUTTLE RUN	10x	11x	12x	13x	14x	15x	16x	17x	18x	19x	20x
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	21x	22x	23x	24x	25x	26x	27x	28x	29x	30x	>30
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
											Penguji

## E. Format Penilaian SAMAPTA

NO	Putri	FORMAT PENILAIAN SAMAPTA									
I LARI	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
II SIT UP	5x	6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x	15x
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	16x	17x	18x	19x	20x	21x	22x	23x	24x	25x	>25x
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
III PUSH UP	5x	6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x	15x
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	16x	17x	18x	19x	20x	21x	22x	23x	24x	25x	>25x
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
IV SHUTTLE RUN	5x	6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x	15x
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	16x	17x	18x	19x	20x	21x	22x	23x	24x	25x	>25x
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Penguji											

## F. Format Penilaian Wawancara

### FORMAT PENILAIAN WAWANCARA

NO Putra / Putri

No	Kriteria	BN	Kurang			Cukup			Baik		
			50	55	60	65	70	75	80	85	90
1	Sikap	20	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2	Kesigapan	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
3	Cara Bicara	15	7.5	8.3	9	9.8	10.5	11.3	12	12.8	13.5
4	Pemakaian Bahasa										
	Bahasa Indonesia	10	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
	Bahasa Inggris	10	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
	Bahasa Daerah	10	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
5	Kemampuan Menjawab	10	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
6	Kemampuan Komputer	10	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9
	<b>Total</b>	<b>100</b>									

## F. Format Penilaian Wawancara

Kategori: PUTRA / PUTRI

No	NoP	Nama	Asal Daerah	Tinggi Badan	Berat Badan	Parade	Sampaha	PBB	Kesenian	Interview	Total
1	1			0	0	0	0	0	0	0	0
2	2			0	0	0	0	0	0	0	0
3	3			0	0	0	0	0	0	0	0
4	4			0	0	0	0	0	0	0	0
5	5			0	0	0	0	0	0	0	0
6	6			0	0	0	0	0	0	0	0
7	7			0	0	0	0	0	0	0	0
8	8			0	0	0	0	0	0	0	0
9	9			0	0	0	0	0	0	0	0
10	10			0	0	0	0	0	0	0	0
11	11			0	0	0	0	0	0	0	0
12	12			0	0	0	0	0	0	0	0
13	13			0	0	0	0	0	0	0	0
14	14			0	0	0	0	0	0	0	0
15	15			0	0	0	0	0	0	0	0
16	16			0	0	0	0	0	0	0	0
17	17			0	0	0	0	0	0	0	0
18	18			0	0	0	0	0	0	0	0
19	19			0	0	0	0	0	0	0	0
20	20			0	0	0	0	0	0	0	0
21	21			0	0	0	0	0	0	0	0
22	22			0	0	0	0	0	0	0	0
23	23			0	0	0	0	0	0	0	0
24	24			0	0	0	0	0	0	0	0
25	25			0	0	0	0	0	0	0	0
26	26			0	0	0	0	0	0	0	0
27	27			0	0	0	0	0	0	0	0
28	28			0	0	0	0	0	0	0	0
29	29			0	0	0	0	0	0	0	0
30	30			0	0	0	0	0	0	0	0
31	31			0	0	0	0	0	0	0	0
32	32			0	0	0	0	0	0	0	0
33	33			0	0	0	0	0	0	0	0
34	34			0	0	0	0	0	0	0	0
35	35			0	0	0	0	0	0	0	0

# Bab IV



## Persiapan Menuju Lomba

## PERSIAPAN MENUJU LOMBA

Ekstrakurikuler pasukan pengibar bendera (Paskibra) tidak hanya dikenalkan dengan baris-berbaris. Lebih dari itu, peserta didik bisa mendapatkan banyak pendidikan karakter seperti kedisiplinan, ketangguhan, dan jiwa kepemimpinan. Kegiatan Paskibra dapat menanamkan karakter pendidikan kepada peserta didik agar mampu berjiwa besar, tanggung jawab dan menjunjung nasionalisme. Keberadaan ekstrakurikuler di sekolah sangatlah penting. Selain mewedahi minat bakat peserta didik, juga berperan sebagai tempat untuk monerahkan prestasi peserta didik di bidang non-akademis.

Tidak semua peserta didik bisa bersaing di bidang akademis. Ekstrakurikuler menjadi penunjang bagi peserta didik untuk berprestasi di bidang lainnya. Hal tersebut terbukti dengan banyaknya ajang lomba keterampilan baris-berbaris bagi anggota Paskibra yang diadakan oleh berbagai lembaga, mulai dari sekolah hingga pemerintah daerah.

Selain itu, seleksi untuk menjadi Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Paskibraka), baik di sekolah, tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional, semua dimulai dengan menjadi anggota Paskibra di sekolah. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 0416/U/1984 mengungkapkan bahwa pendidikan pendahuluan bela negara yang diselenggarakan di sekolah, antara lain dengan pembentukan pasukan pengibar bendera (Paskibra) sekolah.

Beberapa jenis kegiatan dalam Ekstrakurikuler Paskibra, yaitu Peraturan Baris Berbaris (PBB), Tata Upacara Bendera (TUB), dan segala bentuk kehidupan. Saat danton memberi komando, misalnya saat diberi instruksi hadap kiri, kita harus siap. Apa yang ada di depan (kita), harus dikerjakan, perubahan sikap adalah salah satu manfaat dari Paskibra. Kita menjadi lebih menaati peraturan di sekolah, hormat pada orang yang lebih tua, berbicara sopan, bisa menghargai pendapat orang lain, tidak mementingkan ego sendiri. Melalui Paskibra, kita akan mendapatkan ikatan kekeluargaan yang sangat lekat.

## KISAH INSPIRATIF

# PURNA-Paskibraka

Setelah selesai mengikuti proses pendidikan dan latihan (DIKLAT) hingga mengibarkan dan menurunkan bendera merah putih pada setiap tanggal 17 Agustus, semua anggota Paskibraka akan disebut sebagai Purna-Paskibraka. Pada bagian ini, kita akan menyimak cerita dua orang purna-Paskibraka.



## Muhamad Billy

- Paskibraka Nasional
- 2013 IPDN Angkatan XXVI

### Kesan menjadi seorang Paskibraka

Di usia saya saat ini, bisa dikatakan setengah masa hidup saya adalah hasil pembentukan karakter di lingkungan Paskibraka. Menjadi Paskibraka Nasional 2013 adalah capaian tertinggi di masa remaja saya.

2013

Bukan karena bertugas di Istana Negara, tapi karena pengalaman bisa berada di lingkungan orang-orang hebat dari barat Indonesia (Aceh) sampai timur Indonesia, yaitu Papua. Saya sangat bersyukur mendapat kesempatan besar terpilih menjadi koordinator angkatan ketika itu. Saya memimpin sebagai lurah (ketua angkatan) Paskibraka nasional 2013.

Tantangan menjadi seorang Paskibraka bukanlah pada penugasan pengibaran dan penurunan bendera, menjadi Paskibraka merupakan tanggung jawab besar di tengah masyarakat yang memiliki harapan tinggi. Menjadi Paskibraka itu pasti dianggap disiplin, berwawasan luas, memiliki karakter yang baik di masyarakat, dan bisa dianggap mampu menjadi *pioneer* (pelopor).

Paskibraka merupakan fondasi besar di hidup saya karena dengan *track record* sebagai Paskibraka Nasional relatif mudah untuk bisa masuk ke setiap lingkungan baru, lebih adaptif, dan tidak merasa kesulitan membangun jaringan. Misalnya, pengalaman ketika menjalani pendidikan di IPDN (Institut Pemerintahan Dalam Negeri).

Karena Paskibraka, saya relatif lebih mudah untuk aktif, unjuk diri dan berperan dalam satu lembaga pendidikan tinggi kedinasan besar di Indonesia itu. Bisa menjadi Wakil Gubernur Praja IPDN periode 2018-2019 merupakan pencapaian besar di hidup saya, dan itu saya yakini berkat pembentukan karakter di Paskibra sehingga saya mampu memimpin lebih kurang 4000 orang dari seluruh Indonesia di periode jabatan organisasi saya saat itu. Karena Paskibraka saya memiliki kemampuan *public speaking* yang baik. Karena Paskibraka saya merasa memiliki empati tinggi, peka terhadap lingkungan dan keadaan, adaptif dan inklusif, serta teguh terhadap prinsip.

Pencapaian hidup lainnya dengan bekal di Paskibraka, yaitu saya bisa menjadi 10 besar di Kang Nong Banten 2014, juara 1 Saija Adinda Kabupaten Lebak, juara 1 siswa teladan Kabupaten Lebak, menjadi ketua pelaksana *Nusantara Innovation Summit 2019*, menjadi *Founder @Quit\_forum* sebagai sarana diskusi di tengah Pandemi, dan masih banyak lagi pengalaman hebat yang saya yakini semuanya bisa saya dapatkan karena saya pernah dididik sebagai Paskibraka.

Saya berharap, para pelajar sekolah menengah di Indonesia menyadari manfaat berada di lingkungan Paskibraka dan mau untuk menjadi salah satu bagian dari Paskibraka.

## **Cerita singkat sampai terpilih menjadi Paskibraka Nasional**



Proses menjadi Paskibraka cukup panjang, secara *skill* saya persiapkan. Sejak SMP memang sering menjadi komandan upacara, kemudian mengikuti ekstrakurikuler Paskibra sekolah yang dikaderkan untuk persiapan Paskibraka di SMA, kemudian SMA kelas 1 dari Januari, saya sudah ikut tahapan seleksi di sekolah, seleksi kabupaten dari jumlah 1200-an anggota Paskibra sekolah di Lebak, alhamdulillah saya menjadi 12 orang terpilih untuk seleksi lanjut ke tingkat provinsi. Di provinsi saya totalitas dan mengatur strategi untuk dapat menjadi utusan Provinsi Banten ke nasional. Saya mengatur waktu istirahat, mempersiapkan *performance* (penampilan bakat), dan selalu aktif seperti sering bertanya di forum seleksi. Alhamdulillah, ternyata hasilnya saya bisa mewakili nama kabupaten Lebak dan Provinsi Banten.



## Emilka Nuradanta

- Paskibraka Nasional 2012
- Abang None DKI Jakarta 2018

### Kesan menjadi seorang Paskibraka

Menjadi Paskibraka adalah pengalaman *once in a lifetime* (sekali dalam seumur hidup), tidak bisa diulang dan tidak ada kesempatan kedua. Jadi, sekali berniat untuk menjadi Paskibraka harus *do your best effort*. Selain itu, kita bisa punya banyak teman, mulai dari semua sekolah di kota saya sampai menjadi Paskibraka Nasional dan mendapat banyak teman dari seluruh provinsi di Indonesia yang sampai sekarang masih terjalin silaturahmi. Bahkan, pada saat purna saya punya banyak kesempatan untuk ikut serta di acara-acara kenegaraan, seperti pertukaran pelajar dan menjadi pembawa obor *Asian Games* 2018.

2018

Banyak pengalaman yang saya dapatkan, tidak hanya mengibarkan bendera saat 17 Agustus, tetapi pengalaman yang tidak semua anak seumuran saya bisa dapatkan pada saat itu. Terakhir yang saya rasakan sampai sekarang adalah pernah menjadi anggota Paskibraka membuat saya memiliki banyak koneksi dengan banyak orang dari teman sebaya sampai pejabat Negara. Hal ini membantu karier saya. Saya bangga bisa menjadi Paskibraka karena Paskibraka adalah putra-putri terpilih, dari ribuan siswa yang mendaftar hanya puluhan yang diterima di setiap Provinsi.

### **Cerita singkat sampai terpilih menjadi Paskibraka Nasional**

Awalnya karena saat masuk SMA saya sadar nilai akademik tidak cukup untuk menjadi siswa yang banyak prestasi. Saya merasa sangat sayang jika masa SMA saya disia-siakan begitu saja. Saya mencari cara untuk tetap bisa memperoleh banyak prestasi dan Paskibraka jadi pilihan saya untuk mengukir prestasi karena ini sifatnya non-akademik.

Alhamdulillah, dengan tekad yang kuat, akhirnya saya bisa terpilih mewakili Provinsi DKI Jakarta untuk pengibaran bendera di Istana Negara. Padahal saya tidak punya sama sekali *skill* Paskibraka, benar-benar memulai dari nol. Dari sini saya percaya tidak ada yang tidak bisa kalau kita mau berusaha dan yakin akan kemampuan diri kita dalam bidang apapun.

# Bab V



**Paskibraka Membentuk**

**Pelajar Pancasila**

Masa depan serta kemajuan bangsa Indonesia, tidak hanya terletak dari kecerdasan yang dimiliki oleh generasi muda, namun juga harus diimbangi dengan karakter yang baik. Untuk itu, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, riset, dan teknologi mendukung visi dan misi Presiden untuk mewujudkan Indonesia maju yang berdaulat, mandiri, dan berkepribadian melalui terciptanya Pelajar Pancasila.

Mengutip situs Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbudristek) Republik Indonesia, profil Pelajar Pancasila menjadi bagian dari program Merdeka Belajar. Apa sih yang dimaksud dengan profil Pelajar Pancasila? Bagaimana Sistem Pendidikan dan Latihan dalam Paskibaraka yang sejak dulu ternyata telah turut berperan dalam membentuk Pelajar Pancasila?

Berikut ini enam ciri/karakteristik Pelajar Pancasila dan Peran Paskibraka selama ini.

# 1 Beriman, Bertakwa Kepada Tuhan YME, dan Berakhlak Mulia

Pelajar Pancasila diharapkan memiliki spiritualitas yang tinggi, sehingga dapat menerapkan segala nilai-nilai baik sesuai dengan ajaran agama dalam kehidupannya sehari-hari. Bukan hanya memiliki keimanan dan akhlak beragama, seorang Paskibraka dibentuk attitude (sikap)-nya selama mengikuti masa pendidikan dan latihan (Diklat). Setiap hari mereka dibiasakan bertindak, berperilaku, dan berkomunikasi yang baik kepada sesama anggota Paskibraka serta para pelatih dan pembinanya.

## 2 • Berkebhinekaan Global

Nilai Pancasila dan Bhinneka Tunggal Ika wajib menjadi nilai yang dipegang bersama oleh seluruh masyarakat Indonesia, termasuk para pelajar. Bukan hanya dengan sesama bangsa Indonesia, melainkan juga ketika berhadapan dengan bangsa atau kultur negara lain. Pelajar Pancasila dituntut untuk dapat mempertahankan budaya luhur, lokalitas, dan identitas, namun tetap berpikiran terbuka ketika berinteraksi dengan budaya lain. Memaknai kebhinekaan telah dibuktikan oleh seorang Paskibraka. Paskibraka berasal dari berbagai latar belakang suku, agama, dan ras yang menyatu untuk satu tujuan, yaitu mengibarkan sang merah putih dengan gagah perkasa ketika Upacara Peringatan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia setiap tanggal 17 Agustus. Semua itu bisa terbingkai dengan rasa saling asah, asuh, dan asih yang diterapkan selama menjalani masa proses pendidikan dan latihan.

# 3. Gotong Royong

Salah satu nilai penting yang juga dijunjung oleh bangsa Indonesia adalah gotong royong. Pelajar Pancasila akan mampu melakukan kegiatan bersama-sama dengan suka rela agar kegiatan tersebut terasa lebih lancar, mudah, dan ringan. Gotong royong dapat mendorong kolaborasi, kepedulian, serta rasa ingin berbagi kepada lingkungan sekitar. Soal gotong royong, sudah menjadi nilai dan budaya yang telah berakar kuat dalam keseharian seorang Paskibraka. Gotong royong berasal dari kata 'gotong' yang berarti bekerja, dan 'royong' yang berarti bersama. Menjalankan tugas dengan baik adalah tujuan utama para Paskibraka. Dalam mencapai itu tentu gotong royong menjadi hal yang pasti akan dibiasakan oleh seorang Paskibraka.

# 4. Mandiri

Kemandirian juga merupakan kunci penting dalam menjalani kehidupan. Meskipun mampu menjalankan sesuatu dengan gotong royong, tetapi Pelajar Pancasila akan mampu menyelesaikan suatu pekerjaan dengan baik dan penuh tanggung jawab secara mandiri. Untuk itu, dibutuhkan kesadaran dari diri sendiri terhadap situasi yang dihadapi dan kemampuan menciptakan regulasi diri sendiri. Kedua hal tersebut dapat membentuk pribadi tangguh dan mandiri. Sistem pendidikan dan latihan Paskibraka mengharuskan seorang Paskibraka membiasakan diri mengatur waktu sejak bangun di pagi hari, melaksanakan giat pagi, menerima materi, berlatih, sampai tidur kembali secara mandiri dan bertanggung jawab.

# 5. Bernalar Kritis

Untuk menghadapi kompetisi global seperti saat ini dan masa mendatang, kemampuan bernalar kritis sangat diperlukan. Kemampuan berpikir kritis diartikan sebagai kemampuan secara objektif memproses informasi, baik secara kualitatif dan kuantitatif, membangun keterkaitan antara berbagai informasi, menganalisis informasi, mengevaluasi, dan menyimpulkannya. Dengan begitu, diharapkan pelajar akan mampu mengambil keputusan yang tepat.

Berpikir kritis merupakan salah satu soft skill yang wajib kita miliki. Ada dua cara untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis yang juga telah dibiasakan oleh seorang anggota Paskibraka ketika dalam proses pendidikan dan latihan. Misalnya, kebiasaan banyak bertanya pada sesi materi dan mendengarkan secara aktif ketika diberikan instruksi latihan. Rasa ingin tahu merupakan salah satu kunci utama untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis, sedangkan dengan benar-benar mendengarkan, kita akan terbiasa memberi respons yang sesuai dengan situasi dan topik yang sedang dibahas.

# 6. Kreatif

Untuk menciptakan berbagai penemuan inovatif di masa depan diperlukan kreativitas tinggi. Tidak hanya sekadar menemukan gagasan-gagasan baru, sebuah inovasi diharapkan juga bermakna, bermanfaat, dan membawa dampak bagi masyarakat. Pelajar Pancasila akan dapat mengasah kreativitas dengan menerapkan pemikiran kritis yang kemudian diolah menjadi inovasi baru. Pelajaran yang didapat anggota Paskibraka selain baris-berbaris adalah berpikir kreatif. Setiap orang yang selalu berpikir kreatif tentu salah satunya dikarenakan memiliki banyak informasi. Proses menjadi seorang Paskibraka adalah tahapan seleksi. Dalam proses tersebut, calon anggota Paskibraka diharuskan memiliki beragam informasi yang berkembang dan akan dipertanyakan dalam proses seleksi menjadi Pasibraka.



## **Tips dan Trik Mengatur Waktu Ala Paskibraka**

Mengatur waktu menjadi salah satu hal yang harus dikelola dengan baik agar bisa mencapai tujuan kita secara efektif dan efisien. Kemampuan manajemen waktu bukanlah hal yang bisa dikuasai dalam semalam. Tentu bertahap dan butuh proses. Anggota Paskibraka telah dilatih tentang *time management* yang baik karena memiliki rutinitas yang banyak sejak pagi hingga malam hari. **Berikut ini sebuah gambaran kegiatan harian dalam pendidikan dan latihan Paskibraka**

WAKTU	TEMPAT	ACARA
04.30 - 05.00	Menyesuaikan	Bangun Pagi Salat Subuh/Persiapan
05.00 - 06.15	Lapangan	Olahraga
06.15 - 06.45	Barak	Keperluan Pribadi
06.45 - 07.15	Ruang Makan	Makan Pagi
07.15 - 07.30	Lapangan	Apel Pagi Persiapan Diklat
07.30 - 12.00	Lapangan	Diklat
12.00 - 13.00	Ruang Makan	Makan Siang & Evaluasi Diklat
13.00 - 15.00	Menyesuaikan	Keperluan Pribadi, Istirahat/Tidur
15.00 - 15.30	Menyesuaikan	Keperluan Pribadi/Salat Ashar
15.30 - 17.30	Lapangan	Diklat
17.30 - 18.30	Menyesuaikan	Keperluan Pribadi, Salat Maghrib
18.30 - 19.30	Ruang Makan	Makan Malam
19.30 - 21.30	Kelas	Materi
21.30 - 21.45	Asrama	Apel Malam
21.45 - 22.00	Menyesuaikan	Keperluan Pribadi
22.00 - 04.30	Barak	Hening Malam

Agar seluruh rangkaian kegiatan tersebut bisa dilaksanakan, seorang Paskibraka harus disiplin dalam mengatur waktunya. Berikut tips dan trik melatih manajemen waktu ala Paskibraka, dimulai dari hal-hal yang mudah dan sederhana dilakukan:

## 1. Mengatur Waktu Tidur



Disiplin terhadap waktu tidur adalah hal termudah yang bisa kita lakukan sejak dini. Membiasakan untuk mematuhi waktu tidur setiap hari akan membuat pola hidup sehat yang membuat pikiran dan tubuh kita segar kembali keesokan harinya.

## 2. Belajar Selalu Fokus



Tips selanjutnya yang harus dilakukan untuk membuat manajemen waktu yang lebih efektif adalah tetap fokus. Tentu saja dalam hidup ini banyak hal yang harus kita kerjakan dan tidak mudah untuk mengabaikan berbagai hal, meskipun ada tugas penting yang harus dikerjakan. Hal inilah yang membuat fokus menjadi sebuah kemampuan yang harus kita kuasai untuk mengefektifkan waktu.

Mulailah belajar untuk fokus dalam mengerjakan sebuah tugas, berusahalah membuang sementara pikiran-pikiran lain yang dapat menghambat kita mengerjakan tugas. Dengan fokus menyelesaikan satu tugas sebelum beralih ke tugas selanjutnya, tentu kita akan mendapatkan manajemen waktu yang lebih efektif.

### 3. Membuat Perencanaan



Mengapa perencanaan sangat penting untuk manajemen waktu yang lebih efektif? Perencanaan akan mempermudah kita menentukan kegiatan atau tugas apa yang harus lebih dulu dikerjakan. Dengan adanya perencanaan, kita tidak memerlukan waktu lagi untuk berpikir kegiatan atau tugas apa yang selanjutnya harus kita lakukan setelah menyelesaikan satu kegiatan atau tugas.

Sebuah perencanaan mungkin tidak akan selalu berjalan dengan lancar. Oleh karena itu, kita harus selalu memiliki rencana cadangan. Berkaitan dengan poin sebelumnya, jika rencana kita mengalami kendala, kemampuan fokus akan sangat berguna untuk menjawabnya.

### 4. Disiplin dan Konsisten



Disiplin dan konsisten merupakan strategi tepat dan kunci keberhasilan untuk melakukan segala hal. Pastikan diri kita bisa terus disiplin dan konsisten mematuhi agenda harian yang sudah kita susun. Bila sudah terbiasa disiplin dan konsisten, kita juga tidak akan menganggap kegiatan tugas sekolah sebagai beban.

## 5. Istirahat



Jangan memaksakan diri untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepanjang waktu tanpa memikirkan waktu istirahat. Istirahat juga bagian dari manajemen waktu yang tepat. Memaksakan diri berkegiatan sepanjang waktu akan membuat kita merasa tertekan, stres, dan kita menjadi mudah terserang penyakit. Pada akhirnya, bisa jatuh sakit dan semakin stres karena banyak kegiatan ekstrakurikuler lainnya yang tidak dapat kita ikuti. Hal yang paling penting ialah jangan lupa mempraktikkan tips dan trik di atas dan tidak menunda kegiatan atau tugas yang dapat kita kerjakan ketika memiliki waktu luang.

## **Pelaksanaan Program Ekstrakurikuler Paskibra secara Daring**

Dunia sedang dilanda pandemi, yaitu wabah penyakit yang bernama Covid-19, wabah penyakit yang begitu dahsyat yang begitu banyak memakan korban jiwa meninggal sampai saat ini, tidak terkecuali di Indonesia. Semua kegiatan apapun dibatasi, baik itu kegiatan yang melibatkan orang banyak dan membuat kerumunan. Semua dibatasi dengan diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar yang kita kenal dengan PSBB. Agar tetap produktif dan menjaga daya tahan tubuh, ekstrakurikuler Paskibra yang dilaksanakan secara daring dapat menjadi pilihan agar bisa terus bergerak aktif sekaligus mempersiapkan diri untuk menjadi seorang Paskibra. Di bawah ini akan disajikan contoh jadwal dan materi pelaksanaannya secara daring sebagai rujukan setiap sekolah tetap menjalankan ekstrakurikuler Paskibra.

## CONTOH JADWAL PROGAM PELATIHAN DARING

NO.	MATERIKEGIATAN	Januari				Februari				Maret				April				Mei				Ket.												
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4													
1	<b>Gerakan dasar di tempat I</b> (Sikap sempurna, hormat, istirahat di tempat, periksa kerapian)																																	
2	<b>Gerakan dasar di tempat II</b> (hadap kanan kanan & kiri, hadap serong kanan & kiri, balik kanan, bubar, berkumpul)																																	
3	<b>Gerakan dasar di tempat III</b> (lencang kanan & kiri, serengah lencang kanan & kiri, hitung bersaf)																																	
4	<b>Gerakan dasar di tempat IV</b> (Lencang depan, hitung berbanjar, buka & tutup barisan, jalan di tempat)																																	
5	Pemantapan Gerakan																																	
6	Tata Upacara Bendera																																	
7	Sejarah terbentuknya PASKIBRA																																	
8	Materi Kepemimpinan																																	

**CONTOH Aplikasi Materi  
TEKNIK DASAR  
GERAKAN DASAR PBB**

**Gerakan Dasar**

**a. SIKAP SEMPURNA**

**(Aba-aba : Siap – Gerak!)**

Pelaksanaan, pada aba-aba pelaksanaan badan berdiri tegap, kedua tumit rapat, kedua telapak kaki membentuk sudut 60, lutut lurus paha dirapatkan, berat badan pada kedua kaki, perut sedikit ditarik, dada dibusungkan, lengan rapat pada badan, pergelangan tangan lurus, jari mengenggam seperti meremas santan, ibu jari segaris dengan jahitan celana serta pandangan lurus ke depan dan bernapas sewajarnya.

**b. ISTIRAHAT**

**(Aba-aba : Istirahat ditempat – Gerak!)**

Pelaksanaan, kaki kiri dipindahkan ke samping kiri selebar 30 cm, kedua belah tangan dibawa ke belakang dan di bawah pinggang, punggung tangan kanan di atas telapak tangan kiri, tangan kanan dikepalkan, tangan kiri memegang pergelangan tangan kanan, kedua tangan dilemaskan dan badan dapat bergerak..

### **c. LENCANG KANAN/KIRI (BERSAF)**

**(Aba-aba : Lencang kanan/kiri – Gerak!)**

Pelaksanaan, dalam sikap sempurna, saf depan mengangkat lengan kanan/kiri dengan jari menggenggam dan menyentuh bahu kiri/kanan orang di sebelahnya, punggung tangan menghadap ke atas, kepala dipalingkan ke kanan/kiri serta meluruskan diri hingga dapat melihat dada orang yang berada di sebelah kanan/kirinya.

1. Pada saat pelaksanaan saf depan mengangkat lengan kanan/kiri dalam keadaan tangan menggenggam menyentuh bahu kanan/kiri orang yang berada di sebelahnya.
2. Saf tengah dan belakang kecuali penjuru, setelah meluruskan ke depan dengan pandangan mata, ikut pula memalingkan muka ke samping dengan tidak mengangkat tangan.
3. Penjuru saf tengah dan belakang mengambil jarak dari depan 1 lengan ditambah 2 kepalan tangan dan setelah lurus menurunkan tangan tanpa menunggu aba-aba.
4. Pada aba-aba Tegak – Gerak!, semua dengan serentak menurunkan lengan dan memalingkan muka ke depan dan berdiri dalam sikap sempurna.

#### **d. SETENGAH LENCANG KANAN/KIRI**

**(Aba-aba : Setengah lencang kanan/kiri – Gerak!)**

Pelaksanaan, sama seperti pada saat lencang kanan/kiri tetapi tangan kanan/kiri di pinggang (bertolak pinggang) dengan siku menyentuh lengan orang yang berdiri di sebelahnya, pergelangan tangan lurus, ibu jari di sebelah belakang. Pada aba-aba Tegak – Gerak!, semua dengan serentak menurunkan lengan dan memalingkan muka ke depan dan berdiri dalam sikap sempurna.

#### **e. LENCANG DEPAN (BERBANJAR)**

**(Aba-aba : Lencang depan – Gerak!)**

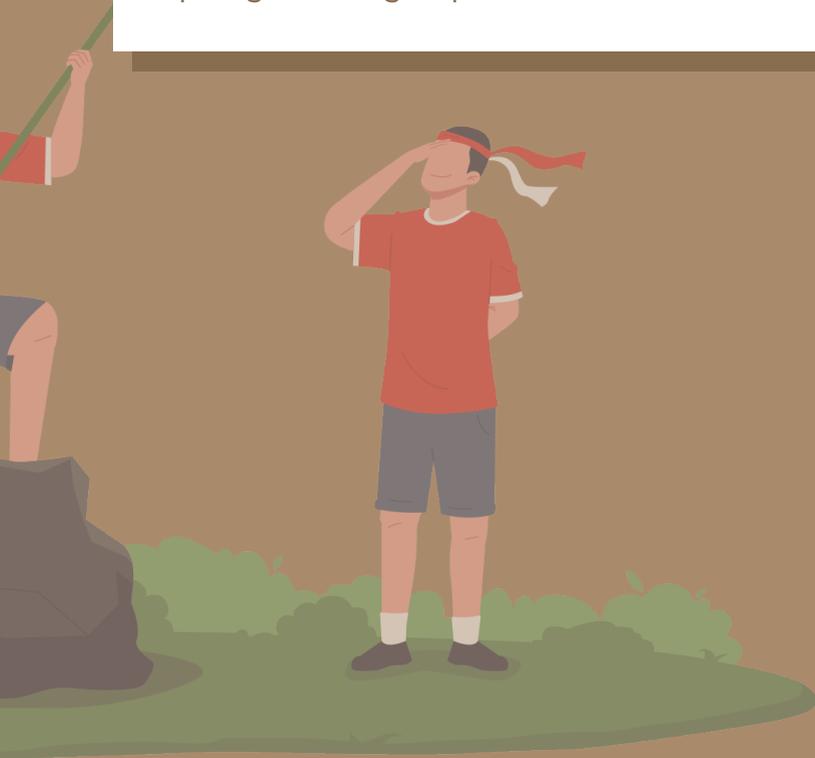
Pelaksanaan, penjuror sikap sempurna dan nomor dua dan seterusnya meluruskan ke depan dengan mengangkat tangan dengan jarak satu lengan ditambah dua kepalan tangan, saf depan banjar tengah dan kiri mengambil jarak satu lengan ke samping kanan dan setelah lurus menurunkan tangan dan sikap sempurna kembali tanpa menunggu aba-aba. Banjar tengah dan kiri sikap sempurna.



## f. CARA BERHITUNG

(Aba-aba : Hitung – Mulai!)

Pelaksanaan, jika bersaf, pada aba-aba peringatan penjurur tetap melihat ke depan, saf terdepan memalingkan mukanya ke kanan dan pada aba-aba pelaksanaan, berturut-turut dimulai dari penjurur menghitung sambil memalingkan muka kembali ke depan. Jika berbanjar, pada aba-aba peringatan semua anggota tetap dalam sikap sempurna dan pada aba-aba pelaksanaan mulai dari penjurur kanan berturut-turut ke belakang menghitung. Jika pasukan berbanjar/bersaf tiga, maka yang berada dipaling kiri mengucapkan LENGKAP atau KURANG.



## Perubahan Arah Baris Berbaris

### a. HADAP KANAN/KIRI

(Aba-aba : Hadap kanan/kiri – Gerak!)

Pelaksanaan,

1. kaki kiri/kanan dimajukan melintang di depan kaki kanan/kiri dan berat badan berpindah ke kaki kiri/kanan.
2. Tumit kaki kanan/kiri dengan badan diputar ke kanan/kiri 90 derajat.
3. Kaki kiri/kanan dirapatkan kembali ke kaki kanan/kiri



### **b. HADAP SERONG KANAN/KIRI**

**(Aba-aba : Hadap serong kanan/kiri – Gerak!)**

Pelaksanaan,

1. kaki kiri/kanan dimajukan ke muka sejajar dengan kaki kanan/kiri.
2. Berputarlah arah 45 derajat ke kanan/kiri.
3. Kaki kiri/kanan dirapatkan kembali ke kaki kanan/kiri.

### **c. BALIK KANAN**

**(Aba-aba : Balik kanan – Gerak!)**

Pelaksanaan,

1. kaki kiri/kanan dimajukan melintang di depan kaki kanan/kiri dan berat badan berpindah ke kaki kiri/kanan.
2. Tumit kaki kanan/kiri dengan badan diputar ke kanan/kiri 180 derajat.
3. Kaki kiri/kanan dirapatkan kembali ke kaki kanan/kiri.

#### **d. CARA BERKUMPUL**

**(Aba-aba : 3 bersaf/berbanjar kumpul – Mulai!)**

Pelaksanaan,

1. Pelatih menunjuk seseorang sebagai penjuror dan orang yang ditunjuk mengulangi perintah, berlari dan berdiri di depan pelatih  $\pm$  4 langkah.
2. Setelah aba-aba pelaksanaan maka anggota lainnya berlari dan berdiri di samping kiri penjuror serta meluruskan diri.
3. Penjuror melihat ke kiri dan setelah lurus memberikan isyarat dengan kata LURUS dan setelah semua anggota mengambil sikap sempurna.

### **e. MEMBERI HORMAT (Aba-aba : Hormat – Gerak!)**

Pelaksanaan,

1. Gerakan cepat tangan kanan diangkat ke arah pelipis kanan, siku serong 15 derajat kedepan, jari rapat dan lurus, telapak tangan serong ke bawah, pergelangan tangan lurus serta bahu tidak diangkat, pandangan mata tertuju kepada yang diberi hormat.
2. Jika memakai topi, maka jari tengah mengenai pinggir topi
3. Setelah selesai, langsung turun dan sikap sempurna.

#### **f. BUBAR**

**(Aba-aba : Bubar – JALAN)**

Pelaksanaan,

1. Setiap orang memberikan penghormatan sambil memalingkan muka kepada yang diberi hormat. dan setelah dibalas, kembali ke sikap sempurna.
2. Melakukan balik kanan.
3. Setelah dua hitungan dalam hati, lalu bubar.

#### **g. JALAN DI TEMPAT**

**(Aba-aba : Jalan di tempat – Gerak!)**

Pelaksanaan,

1. Dimulai dengan mengangkat kaki kiri dan kanan bergantian setinggi rata-rata air, ujung kaki menuju ke bawah, badan tegak dan pandangan mata ke depan dan lengan dirapatkan tidak melenggang. Pada saat berhenti dengan aba-aba Henti – Gerak!, kaki pada saat aba-aba ditambah dua hitungan kemudian sikap sempurna.

## Daftar Pustaka

Pusat Penguatan Karakter. Pelajar Pancasila. [https://cerdasberkarakter.kemendikbud.go.id/?page\\_id=2817](https://cerdasberkarakter.kemendikbud.go.id/?page_id=2817). 16 April 2021

Permenpora No.0065 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Kegiatan Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Paskibraka)

PopMama. Pentingnya Melatih Manajemen Waktu Sejak Dini, Ini Caranya. <https://www.popmama.com/big-kid/6-9-years-old/winda-carmelita/pentingnya-melatih-manajemen-waktu-sejak-dini-ini-caranya/1>. 18 April 2021

Mutia Rahayu. 8 Tips untuk Manajemen Waktu yang Lebih Efektif. <https://glints.com/id/lowongan/tips-untuk-manajemen-waktu/#.YH9WVmczBIU>. 18 April 2021

Riliv. 5 Tips Manajemen Waktu untukmu yang Merasa 24 Jam Masih Kurang. Plus Bisa Hindari Kecemasan. <https://www.hipwee.com/list/yuk-cobain-praktik-dari-5-tips-manajemen-waktu-ini-untuk-menghindari-kecemasan/>. 18 April 2021

Pahamifren Wajib Coba, Ini 9 Cara Mengatur Waktu Belajar Yang Efektif. Rizaldi Abror. <https://pahamify.com/blog/cara-mengatur-waktu-belajar-yang-efektif/>. 2 Mei 2021

### Sumber Foto:

<https://60dtk.com/soal-seragam-Paskibraka-putri-dikbudpora-gorontalo-tunggu-edaran-dari-pemerintah/>

<https://konveksikita.id/contoh-model-baju-seragam-paskibra-terbaru/>

<https://www.liputan6.com/health/read/4038955/foto-Paskibraka-berhijab-tetap-pakai-rok-begini-penampakkannya>

<https://bajutunikku.blogspot.com/2019/11/info-51-baju-seragam-paskibra.html>

<https://www.liputan6.com/news/read/4330446/foto-pengukuhan-8-anggota-Paskibraka-2020-di-istana?page=1s>

<https://www.mapel.id/pancasila/>

<https://images.app.goo.gl/vBwDZotsDBed7FQp9>

<https://images.app.goo.gl/jR78U8puAiKuV5J87>

[https://img-z.okeinfo.net/okz/500/library/images/2020/08/17/cilkzz150f4i7w4ryr3o\\_15288.jpg](https://img-z.okeinfo.net/okz/500/library/images/2020/08/17/cilkzz150f4i7w4ryr3o_15288.jpg)

[https://img-z.okeinfo.net/okz/500/library/images/2020/08/17/93jadh3gv3hz9lvldvrj\\_20894.jpg](https://img-z.okeinfo.net/okz/500/library/images/2020/08/17/93jadh3gv3hz9lvldvrj_20894.jpg)



# Menuju Istana



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

Jalan Jenderal Sudirman, Senayan  
Jakarta, 10270

Telp : 021 - 57900089, Fax: (021) 572 5649

Laman : [www.kemdikbud.go.id](http://www.kemdikbud.go.id)



**SMP BERMUTU**  
Prestasi Hebat,  
Karakter Kuat



**pesdik**  
generasi hebat  
berkarakter

ISBN: 978-623-97764-1-1



@[pesertadidik.dit.smp](https://www.instagram.com/pesertadidik.dit.smp)



[Peserta Didik Direktorat SMP](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[Pesertadidikditsmp@gmail.com](mailto:Pesertadidikditsmp@gmail.com)