

## Dituntut Prima, Capaska Disuplai Multivitamin

Lutfi Adam - [BATANG.GOBLOG.CO.ID](http://BATANG.GOBLOG.CO.ID)

Aug 5, 2023 - 18:32



*Pelatih Capaska Ipda Reno Akhir Santoso*

Batang - Kondisi tubuh yang prima menjadi tuntutan bagi setiap Calon Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Capaska), saat menjalani proses latihan hingga puncaknya, ketika bertugas mengibarkan Sang Saka Merah Putih. Untuk menjaga tubuh tetap prima, selain istirahat yang cukup, para Capaska juga memperoleh asupan gizi yang cukup. Koordinator Lapangan Pelatihan Paskibraka, Reza Gilang Irawan mengatakan, para Capaska telah terbiasa dengan pola latihan yang diberikan para pelatih dari anggota Polres dan Kodim 0736/Batang. Kondisi fisik

pasti sudah siap karena sebelumnya telah digembleng oleh sejumlah latihan fisik. Untuk makanan pastinya tidak sembarangan, seperti konsumsi buah dan memperbanyak porsi protein. Dari pihak Dinas Kesehatan juga memberikan asupan multivitamin agar stamina tetap prima,” katanya, saat ditemui, di Jalan Veteran Batang, Kabupaten Batang, Jumat (4/8/2023). Dari tahun ke tahun, sarana prasarana penunjang Capaska terus ditingkatkan. Di antaranya tahun ini masing-masing Capaska memperoleh atribut pelengkap berupa dua setel pakaian dan sepatu latihan. Para pelatih di lapangan sangat terbantu karena Capaska yang didominasi generasi Z ini sudah familiar dengan media sosial, jadi pengetahuan mereka seputar Peraturan Baris Berbaris (PBB) sudah lebih baik,” jelasnya. Sementara itu, Pelatih Capaska Ipda Reno Akhir Santoso menyampaikan, selama tiga hari berturut-turut digembleng dengan latihan fisik, mengingat kondisi cuaca yang cukup ekstrem. Hari ini mulai praktik materi dan tubuh mereka perlahan mulai terbiasa. Senin pekan depan semoga mereka sudah bisa masuk ke formasi utuh,” harapnya. Tugas Paskibraka nantinya membutuhkan kekuatan kaki dan tangan, serta ketegapan tubuh, maka selama beberapa hari mereka diintensifkan untuk latihan jogging, push up dan sit up. Untuk mempersiapkan diri bertugas di hari H, yang terpenting harus jaga kondisi fisik, cukup istirahat dan selalu ikuti instruksi pelatih,” ujar dia. Adam Batang