

**RINGKASAN KURSUS MAHIR DASAR 2015
INSTITUT PERTANIAN BOGOR**

Sabtu, 21 November 2015

RK B1 Fakultas Kedokteran Hewan, Institut Pertanian Bogor

- Upacara pembukaan KMD
Susunan upacara pembukaan KMD 2015 : (ada pembawa acara)
 1. Pemimpin upacara memasuki ruangan upacara
 2. Pemimpin upacara mengambil alih peserta upacara dan mengistirahatkan
 3. Pengatur upacara menjemput Pembina upacara
 4. Pembina upacara memasuki ruangan upacara
 5. Penghormatan kepada Pembina upacara
 6. Laporan pemimpin upacara
 7. Menyanyikan lagu Indonesia Raya
 8. Laporan ketua panitia KMD 2015
 9. Amanat sekaligus membuka kegiatan KMD 2015
 10. Penyerahan bendera latihan dari pembina ke pusdiklatcab
 11. Penyematan tanda peserta
 12. Menyanyikan hymne pramuka
 13. Doa oleh petugas
 14. Laporan pemimpin upacara
 15. Penghormatan kepada Pembina upacara
 16. Pembina meninggalkan ruangan upacara
 17. Laporan pengatur upacara
 18. Pemimpin membubarkan peserta upacara
- Pengenalan pelatih KMD oleh Pinsus (Kak Kosasih)
- Pengenalan masing-masing peserta dan pembentukan regu dengan nama binatang di luar ruangan
- Permainan kelompok di luar ruangan
- Pre-test
- Pengenalan AD/ART gerakan pramuka dan UU gerakan pramuka (Kak Irfan)
- Struktur organisasi gerakan pramuka, dari siaga, penggalang dan penegak (Kak Irfan)
- Kenapa perlu ada KMD dan tingkatan dari KMD, KML, KPD, KPL
- Tentang siaga dan sikap pembina kepada siaga (1:3), penggalang(1:1), dan penegak(3:1) (Kak Ati)
- Ada laporan di setiap akan materi dan selesai materi.

Minggu, 22 November 2015

RK B1 Fakultas Kedokteran Hewan, Institut Pertanian Bogor

Materi 1 PBB (Kak Hastono)

- Sikap Sempurna (pandangan lurus ke depan, busungkan dada, tangan mengepal, ibu jari menghadap ke depan, lurus dengan jahitan celana, tumit rapat, kaki dibuka selebar 30 derajat).
- Berhitung (Shaf dan Banjar) :
 - Shaf : berhitung dimulai dari **ujung kanan** depan sampai kiri depan dan posisi yang **paling belakang kiri** menyatakan lengkap atau kurang,
 - Banjar : berhitung hanya dari banjar **kanan** dari **depan kebelakang** dan yang menyatakan lengkap atau kurang yakni posisi **banjar paling kiri belakang**.
- Hadap kanan dan kiri, hadap kanan kaki kiri dibuka kedepan kemudian kaki kanan diputar kekanan lalu kaki kiri menutup membentuk sudut 45 derajat.

Materi 2 Tanda Pengenal Gerakan Pramuka (Kak Tomy Yulian)

- Nama Patok tidak diperkenankan dalam gerakan pramuka, yang benar **pasak**, karena patok merupakan salah satu bahasa NTB yang tidak diperkenankan disebutkan.
- Nama Hasduk atau Kacu tidak diperkenankan, yang benar dalam gerakan pramuka yakni **Setangan Leher**.
- Pramuka Garuda merupakan keterampilan tertinggi dalam gerakan pramuka setiap golongannya, dan dilantik oleh Bupati dalam upacara, serta dipakai pada hari besar nasional.
- Tingkatan Kursus (KMD, KML, KPD, KPL).
- SKK berdasar UU no 132 tahun 1988.
- Panjang selempang disesuaikan dengan tubuh pemakainya, TKK maksimal yang dipakai di baju hanya 5 dan membentuk lingkaran atau perisai cara peletakannya, apabila sudah memiliki TKK banyak dapat digunakan 1 selempang maupun 2 selempang.
- Bintang Tahunan (diletakkan di dada kiri) bintang 2 menyatakan pengabdian di pramuka selama 2 tahun tanpa putus dan seterusnya.
- Tanda Jabatan : Warna Perak (Pembantu Pembina), Warna Kuning (Pembina), Warna Biru (Ka Gudep Putra dan Putri) diletakkan di kanan.
- Tiska (Tanda Ikut Serta Kegiatan) pemakaian maksimal 6 bulan dan 3 bulan, apabila kegiatan skala kecil misal kwarran hanya 3 bulan, selebihnya dapat juga ditentukan oleh panitia lamanya pemakaian.
- Tigor (Tanda Ikut serta Gotong-royong) diadakan oleh lembaga atau institusi yang bersifat gotong royong seperti kerja bakti.
- Bentuk Lambang Kwarda menurut PP no 005 harus berbentuk perisai, *DKI belum mengganti bentuk Kwardanya.

- Lambang Pramuka Garuda berbentuk lingkaran dikenakan oleh anggota pramuka yang pernah mengikuti kegiatan diluar negeri.
- Pramuka Pandega: peserta didik yang masih berumur 20 tahun dapat diperkenankan mengikuti ujian untuk memperoleh TKU Pandega dengan pertimbangan pembina.
- Tali temali : hanya terdapat simpul dan ikatan.
- Teknik Kepramukaan: Membina Sistem Among.
- Keterampilan Pramuka: Semapore, Sandi, dsb.
- Urutan Latihan: Upacara Pembukaan, PBB, Keterampilan Pramuka, Upacara Penutupan.
- Panjang tongkat: 160 cm dan menggunakan bambu bukan kayu dan yang lainnya.
- Bentuk TKK Mahir : Utama.

Materi 3 Kepramukaan (Kak Irfan Firmansyah)

- Kode Kehormatan Pramuka: Tri satya dan Dasa Dharma.
- Tri Satya: Janji, norma/aturan diucapkan secara sukarela.
- Dasa Dharma: Ketentuan moral berdasar UU Pasal 6.
- Dwi Satya: Janji, menurut aturan keluarga.
- Dharma: Kode Etik, digunakan sebagai acuan alat pendidikan, misal penanaman pohon, pemberi pengalaman, dapat digunakan sebagai rujukan, landasan gerakan pramuka.
- SKU: Acuan peserta didik, sebagai acuan dalam membuat kurikulum.

Materi 4 Permainan dan Perlengkapan Kepramukaan (Kak Ati)

- Siaga: Kemah sehari yang dimulai dari pukul 08.00 sampai 15.00, peralatan yang dibawa Tenda, Bekal, serta alat sholat.
- Penggalang: Kegiatan diarahkan kemandirian, membawa alat masak serta membuat daftar alat dan barang yang akan dibawa kemudian dibagi ke anggota regu.
- Jumlah tepukan pramuka terdapat 13: Jumlah Tri Satya dan Dasa Dharma.

Materi 5 Bina Lingkungan (Kak Hangesti)

Peraturan Bupati Kabupaten Bogor No 54 Tahun 2012 tentang Kawasan Tanpa Asap Rokok

Jum'at, 27 November 2015

Bumi Perkemahan Cimandala, Cibinong, Bogor

Materi 1 PBB (Kak Hastono)

- Melintang kiri, kanan
Acuan : arahnya tetap, bentuknya berubah (dari shaf menjadi berbanjar)
Contoh : melintang kanan, hadap kanan haluan kiri
- Haluan kiri, kanan
Acuan : arahnya berubah, bentuknya tetap
Contoh : haluan kanan, hadap kanan
- Hormat kanan
Acuan : harus langkah tegap, dengan 2 hitungan langsung hormat dan kepala sedikit serong kanan, kecuali penjuru depan kanan lurus ke depan
- Maju jalan
- Langkah tegap

Materi 2 Upacara Pembukaan dan Penutupan Latihan Penggalang (Kak Irfan)

Susunan upacara pembukaan latihan penggalang :

- Masing-masing pemimpin regu mengecek kerapihan anggotanya
- Pratama memanggil dengan peluit membentuk barisan angkare
- Pratama mengambil alih pimpinan
- Pemimpin regu paling kanan mengawali penghormatan kepada pratama diikuti pemimpin regu lainnya (aba-aba penghormatan)
- Laporan masing-masing pimpinan regu (harus diawali kata lapor setiap pimpinan).
- Pratama menjemput pembina, upacara siap dilaksanakan
- Pratama kembali ke Angkare dan penghormatan kepada pembina
- Laporan kembali ke pembina
- Pratama ke barisan paling kanan
- Pengibaran bendera oleh petugas
- Pembacaan Pancasila oleh pembina
- Pegucapan dasa dharma oleh petugas di depan pembina, laporan terlebih dahulu
- Amanat oleh pembina
- Doa oleh pembina
- Pratama kembali ke angkare
- Pratama laporan kepada pembina bahwa upacara selesai
- Penghormatan kepada Pembina, lalu Pembina meninggalkan lapangan upacara

- Pratama menyerahkan barisan ke pimpinan regu
- Laporan masing-masing pemimpin regu bahwa upacara selesai
- Penghormatan pimpinan regu paling kanan ke pratama diikuti pimpinan regu lain
- Barisan dibubarkan masing-masing pemimpin regu

Catatan : Susunan upacara penutupan latihan penggalang sesuai dengan susunan upacara pembukaan latihan penggalang. Hanya tidak ada pembacaan Pancasila oleh Pembina dan pengucapan dasa dharma oleh petugas, tetapi ada penurunan bendera merah putih.

- Dilanjutkan materi atau latihan dengan penggalang :
 - Misal, Pembina memberikan waktu pada masing-masing pangkalan (10 menit)
 - Masing-masing regu bertukar tempat dengan regu yang lain untuk mendapatkan materi atau latihan
 - Materi atau latihan dapat berupa 4 atau 5 macam, misal : pionering, semaphore, kemampuan indera manusia, morse
 - Setelah selesai menerima materi atau latihan, ditutup dengan upacara penutupan latihan penggalang

Materi 3 Upacara Pembukaan dan Penutupan Latihan Siaga (Kak Kosasih)

- Pembina Siaga (Yanda dan Bunda)
- Pembantu Pembina (Pak Cik dan Buk Cik)
- Barisan berbentuk lingkaran

Susunan upacara pembukaan latihan siaga :

- Yanda memanggil siaga
- Siaga membentuk lingkaran
- Yanda memanggil sulung
- Sulung masuk ke dalam lingkaran
- Sulung mengecek kerapihan siaga
- Sulung menjemput bunda ke tengah lingkaran
- Bunda berada di depan tempat bendera
- Sulung mengambil bendera dan berhenti ditengah lingkaran yang sedikit terbuka dan membuka gulungan bendera, bunda memberikan hormat lalu sulung berjalan untuk menancapkan ke tempat bendera
- Pembacaan Pancasila oleh bunda
- Pembacaan Dwi Dharma oleh Sulung
- Amanat oleh bunda
- Doa oleh bunda
- Yanda memanggil siaga dengan terlebih dahulu menyiapkan materi atau permainan

Catatan : susunan upacara penutupan latihan siaga sesuai dengan susunan upacara pembukaan latihan siaga. Hanya tidak ada pembacaan Pancasila oleh bunda dan pengucapan dwi dharma oleh sulung, tetapi bendera diambil oleh sulung dan dikembalikan ke tempat semula.

- Dilanjutkan dengan permainan yang telah disiapkan oleh Yanda/Bunda :
 - Permainan bersifat mendidik
 - Diberikan pula nyanyian yang memiliki makna yang baik
 - Selalu memberikan dorongan dan semangat kepada siaga agar terus datang latihan

Materi 4 Upacara Pembukaan dan Penutupan Latihan Penegak (Kak Tomy)

- Barisan berbentuk shaf

Susunan upacara pembukaan penegak/pandega :

- Pradana mempersiapkan ambalannya di lapangan upacara
- Masing-masing pemimpin sangga menyiapkan anggotanya
- Penghormatan kepada pradana dipimpin oleh pemimpin sangga paling kanan
- Pemimpin sangga memberikan laporan, secara otomatis wakil pemimpin sangga menggantikan posisi pemimpin sangga di paling kanan sangga
- Para Pempinan sangga kembali ke tempat di posisi paling kanan barisan
- Pradana menjemput pembina penegak/pandega dan pembina ke barisan paling kanan, berada di samping pimpinan sangga
- Pradana kembali ke tengah lapangan upacara
- Pembacaan Pancasila dipimpin oleh pembina upacara
- Pengucapan dasa dharma/sandi ambalan/racana oleh petugas, petugas berada di tengah barisan (satu shaf dengan peserta upacara)
- Pengibaran bendera merah putih oleh petugas
- Pradana menjemput pembina dan mengantarkannya ke tengah lapangan upacara untuk amanat, apabila ada amanat (jika tidak ada amanat, pradana meminta izin kepada Pembina untuk menyampaikan amanat)
- Pembina diantar ke tempat semula oleh pradana setelah pembina menyampaikan amanat
- Pradana memohon izin untuk memimpin doa kepada pembina
- Upacara selesai, Pembina meninggalkan lapangan upacara diantar oleh pradana
- Pradana membubarkan pasukan
- Pemimpin sangga paling kanan memberikan penghormatan
- Pimpinan kembali ke depan barisan masing-masing sangga dan membubarkan sangganya

Catatan : Susunan upacara penutupan latihan penegak/pandega sesuai dengan susunan upacara pembukaan latihan. Hanya tidak ada pembacaan Pancasila oleh Pembina dan pengucapan dasa dharma oleh petugas, tetapi ada penurunan bendera merah putih.

Materi 5 Penjelajahan, Lintas Alam, Mengikuti Jejak (Kak)

- Nama dalam Penggalang: Penjelajahan/Lintas Alam.
- Nama dalam Penegak, Pandega: Pengembaraan.
- Nama sejenis: Mengikuti jejak, lintas medan, penjelajahan.
- Mengikuti jejak: Pengalaman Badan Powel dalam menemukan kuda di puncak gunung.
- Lintas Alam Gerakan Pramuka digunakan sebagai: Alat pendidikan dikemas sesuai ketentuan, tidak ada jarak yang ditempuh, tidak ada berdasar tepat waktu, mengedepankan kekompakkan, ketelitian, tidak ada pos dan penjaga pos sehingga tidak ada laporan sehingga nama yang benar adalah **Pangkalan Kegiatan**.
- Setiap pangkalan kegiatan terdapat tugas tanpa penjaga pos, adanya pengawas pos untuk mengawasi peserta, dan di tugas tersebut sudah terdapat perintah setelah selesai mengerjakan soal dipersilahkan melanjutkan perjalanan.
- Contoh:

7

 → : 7 langkah dari kanan ada soal yang harus dikerjakan.
- Manfaat kegiatan yakni sebagai alat pendidikan, evaluasi.
- Soal yang ada disetiap pangkalan kegiatan yaitu keterampilan pramuka yang sudah diajarkan misal, menaksir tinggi pohon, pionering, panorama, kompas.
- Misal soal menaksir kedalaman sungai: Taksir kecepatan arus sungai dan kedalamannya untuk membangun jembatan, selesai mengerjakan tugas lanjutkan perjalanan.
- Kegiatan dalam pangkalan kegiatan juga dapat berupa rintangan buatan/ alam, soal yang dibuat menggunakan kombinasi sandi misal, baris pertama menggunakan sandi kotak, kedua rumput, dan seterusnya.
- Syarat penjelajahan tidak selalu melalui jalan raya, paling panjang melalui jalan raya 100 meter selanjutnya membuat jalur atau masuk ke jalan setapak.
- Alam yang dilalui dapat dijadikan alat pendidikan, misal menyebrang sungai: keberanian, kekompakkan, ketangkasan. Menyebrang sungai harus menyerong mengikuti arus, sebelumnya harus ada panitia yang survey.
- Contoh Pengembaraan: tugas mengetahui struktur pemerintahan Dinas Kecamatan, kemahasiswaan, RT, RT, Kantor Polisi dan sebagainya disekitar lingkungan.
- Nama Pimpinan Kelompok yang benar adalah **Pemimpin Regu** dan **Pemimpin Sangga** bukan Ketua Regu atau Ketua Sangga.

Sabtu, 28 November 2015

Bumi Perkemahan Cimandala, Cibinong, Bogor

Materi 1 PBB (Kak Hastono)

- Pemanasan
- Langkah Biasa
- Langkah Tegak maju
- Hormat kanan
- Jalan ditempat

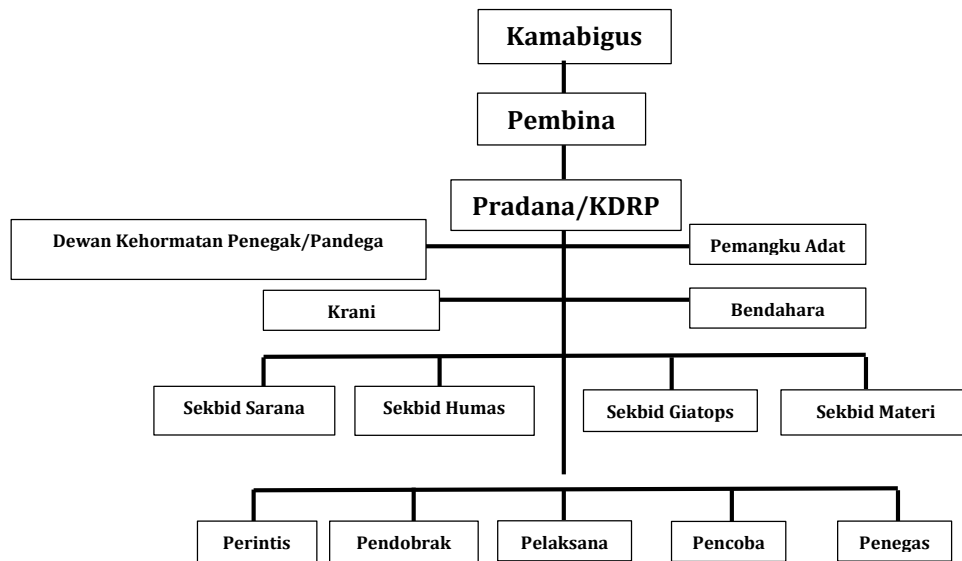
Materi 2 Upacara Penegak/Pandega (Kak T. Yulawan)

Praktek upacara pembukaan latihan penegak/pandega

Materi 3 Kibaran Cita (Kak T. Yulawan)

- Kibaran Cita adalah bendera dengan ukuran bendera ambalan/racana 60 x 90 cm, 90 x 135 cm, dipakai pada saat kegiatan ambalan atau racana ditambah bendera merah putih serta boyscout.
- Serah terima jabatan harus ada berita acara, bendera ambalan/racana.
- Serah terima bendera cita harus ada petugas, diketahui Kamabigus lebih bagus.
- Sandi Ambalan/Racana, suatu bacaan seperti puisi yang memberi semangat warga ambalan/racana, dapat berisi visi misi, dibacakan oleh pemangku adat menggantikan dasa dharma, kemudian dilanjut teks berita acara.
- Berita acara harus ada tanggal, bulan, tahun terima jabatan, pradana/ KDRP lama dan baru menyerahkan pimpinan, pradana/KDRP baru menerima tanggung jawab dan tugasnya, sebaiknya dibuat 5 rangkap, untuk pradana/KDRP baru dan lama, pembina, Kamabigus, satu lagi dipajang di sanggar disertakan foto pradana/KDRP baru dan lama.
- Renungan terdapat dalam upacara, setelah do'a ada di penutupan.

- Susunan Dewan Ambalan/Racana:



- BPH terdiri atas Pradana/KDRP, Krani dan Bendahara harus kompak.
- Sekbid dapat disesuaikan sesuai kebutuhan ambalan/racana masing-masing dan sebanyak-banyaknya.
- DKP: Dewan Kehormatan Penegak/Pandega berisi Purna Ambalan/Racana, DKP terdapat Krani, Bendahara yang berasal dari sangga-sangga.
- Tugas DKP mengadakan sidang untuk pelantikan, penganugerahan, menganalisa anggota yang melakukan penyimpangan kode etik ambalan/racana.
- Progja (Program kerja) harus mengacu pada anggaran biaya, program latihan baik mingguan maupun bulanan.
- Kontak Kak Tomy Yuliawan (085776610199, 082119555499, Fax/Telp. (0251 8335308) dapat menanyakan seputar kepramukaan.

Materi 4 Simulasi Penjelajahan Penggalang

1. Pangkalan 1 : Pengenalan macam-macam sandi, morse, semaphore (**Kak**)
2. Pangkalan 2 : Pengenalan penggunaan kompas (**Kak Hastono**)
 - Terdapat dua macam kompas, yaitu kompas malam dan kompas siang
 - Dalam membaca kompas, ada angka satuan, puluhan,
 - Membedik lurus dengan benang yang berada pada kompas, dan melihat angka derajat yang muncul pada kompas
3. Pangkalan 3 : Pionering membuat tandu (**Kak Irfan**)
 - Dalam membuat tandu tidak ada aturan yang pasti kecuali jika akan mengadakan lomba
 - Tali temali : simpul dan ikatan
 - Tandu yang dibuat harus kuat, bambu yang digunakan tidak mudah patah, simpul yang digunakan harus seragam

4. Pangkalan 4 : Panorama dan menaksir tinggi pohon, lebar sungai, kedalaman sungai dan arus sungai (**Kak Tomy**)
 - Panorama yang digambar tidak perlu sebagai lukisan
 - Menaksir tinggi menggunakan batang korek api dan mengukurnya pada tongkat, tidak perlu hingga tidur di tanah
 - Menaksir kedalaman sungai dengan memasukkan batu yang diikat dengan tali lalu diukur panjang tali yang basah
 - Menaksir lebar sungai menggunakan ujung topi lalu diukur dengan seseorang yang berdiri sejauh ujung topi tersebut
 - Mengukur arus sungai dengan meletakkan daun ke sungai, menghitung jarak daun yang diletakkan kurang lebih 1m dan menghitung waktu yang berlalu sejauh 1 m tersebut dengan satuan m/s

Materi 6 Penjelajahan (Kak)

Memecahkan sandi, mengerjakan tugas, dan melanjutkan perjalanan :

1. Pangkalan 1 : Merayap, melewati tali yang diikat diantara dua pohon, lalu mencari tumbuhan yang dapat dibuat obat di sepanjang perjalanan yang akan menuju pangkalan selanjutnya
2. Pangkalan 2 : menaksir pohon, kedalaman, arus dan lebar sungai
3. Pangkalan 3 : Panorama
4. Pangkalan 4 : P3k, menyebrangi sungai
5. Pangkalan 5 : Membuat makan malam dengan lemeng

Materi 7 Api Unggun (Kak)

- Perbedaan Api Unggun dan Panggung gembira, api ungun waktu terbatas sedangkan panggung gembira waktu tidak terbatas.
- Rentang waktu api ungun 90-120 menit.
- Api ungun merupakan acara bukan upacara, tidak ada pembina, tidak ada laporan, merupakan warisan nenek moyang, digunakan sebagai acara pertemuan/rapat, digunakan petani untuk mengusir hama, binatang buas.
- Api ungun dapat dilaksanakan di dalam ruangan apabila cuaca di lapangan tidak memungkinkan (seperti hujan), api yang digunakan dapat berupa lilin dengan jumlah sesuai Pancasila (lima buah lilin) atau dasa dharma (10 buah lilin).
- Atraksi yang tampil 6 orang per kelompok, 2 orang jaga tenda, dilaksanakan tanpa basa-basi, terdapat seksi penyeling, setiap 2 atraksi dilakukan penyelingan, *tergantung jumlah peserta.
- Api ungun ditutup dengan Bagimu Negeri dan Syukur, pada penegak dibacakan renungan sedangkan penggalang tidak ada renungan.
- Susunan upacara api ungun tidak diatur dengan pasti, sehingga dapat diatur sesuai Pembina dalam upacara api ungun, dapat juga disertai dengan penampilan atau atraksi dari masing-masing kelompok (regu/sangga).

Minggu, 29 November 2015

Bumi Perkemahan Cimandala, Cibinong, Bogor

Materi 1 PBB (Kak Hastono)

- Haluan Kanan, Haluan Kiri
- Melintang Kanan, Melintang Kiri
- Langkah Tegak Maju
- Jalan ditempat
- Dua kali belok kanan

Upacara Penutupan KMD 2015

Susunan upacara penutupan KMD 2015 : (ada pembawa acara)

1. Pemimpin upacara memasuki ruangan upacara
2. Pemimpin upacara mengambil alih peserta upacara dan mengistirahatkan
3. Pengatur upacara menjemput Pembina upacara
4. Pembina upacara memasuki ruangan upacara
5. Penghormatan kepada Pembina upacara
6. Laporan pemimpin upacara
7. Menyanyikan lagu Indonesia Raya
8. Laporan pimpinan kursus KMD 2015
9. Amanat sekaligus menutup kegiatan KMD 2015
10. Penyerahan bendera latihan dari pembina ke pusdiklatcab
11. Pelepasan tanda peserta
12. Pengumuman kelulusan dan peserta terbaik KMD 2015
13. Menyanyikan hymne pramuka dan syukur
14. Laporan Pemimpin upacara
15. Penghormatan kepada Pembina upacara
16. Pembina upacara meninggalkan ruangan upacara
17. Laporan Pengatur upacara bahwa upacara selesai
18. Pemimpin upacara membubarkan peserta upacara

Catatan :

- Apabila ada kekurangan harap dimaklumi, bisa untuk konsumsi publik.
- Masih ada kekurangan yaitu gambar dari jenis upacara S, G, T/D dan gambar tanda pengenal gerakan pramuka.
- Seluruh materi yang diberikan dapat dibaca langsung dari SK yang ada dan buku boyman sebagai pedoman ketrampilan pramuka.
- Semoga bermanfaat ☺

Bogor, 06 Desember 2015

PROGRAM KEGIATAN 1 PERTEMUAN

Waktu	Acara	Tempat	Pemateri
13.30-14.00	Persiapan Upacara	Lapangan	Dewan Racana
14.01-14.16	Upacara Pembukaan	Lapangan	Dewan Racana, Pembina
14.17-14.30	Penjelasan Umum Materi Latihan	Lapangan	Pembina/Pelatih
14.31-14.50	PBB	Lapangan	Pelatih
14.51-15.15	Kompas, Menaksir	Lapangan	Pelatih
15.16-15.25	Permainan	Ruangan	Pelatih/Pembina
15.26-15.45	Pemantapan Materi	Ruangan	Pelatih/Pembina
15.46-16.00	Upacara Penutupan	Lapangan	Dewan Racana

*Setiap latihan harus diawali dengan PBB 10-20 Menit, tujuannya untuk melatih kedisiplinan. Materi yang disampaikan pada saat latihan mengacu pada SKU sebagai kurikulumnya.