



Ajak Peserta Didik Forest Bathing, Pramuka SMA Negeri Olah Raga Jawa Timur Gelar PENTA 2K24

Keterangan

Pusinfo – Kegiatan perpindahan golongan dari Penggalang menjadi Penegak menjadi hal yang lazim dilaksanakan pada gugus depan berbasis pramuka golongan penegak. Kegiatan ini disebut sebagai Penerimaan Tamu Ambalan atau disingkat Penta. Kegiatan yang juga seringkali dilakukan dengan perkemahan ini juga memberikan bekal kepada calon tamu penegak ini dengan pengetahuan tentang Kepenegakan, Ambalan sebagai kumpulan dari sangga-sangga.



Seolah tak mau ketinggalan dengan yang lainnya, gerakan pramuka pangkalan gugus depan SMA Negeri Olah Raga Jawa Timur yang ada di Sidoarjo menyelenggarakan kegiatan Penerimaan Tamu Ambalan atau PENTA, Jum'at – Sabtu (15 – 16 November 2024) di Bumi Perkemahan PPKA Indreng Genitri Claket Pacet Mojokerto.

Bantu Publikasi Setiap Berita Yang Diterbitkan oleh Kwardcab Sidoarjo Dengan Menjadikan Status Media Sosial Anda – Pusinfo Kwardcab Sidoarjo – Produktif Bergerak, Maju Berdampak

Kegiatan yang diikuti oleh lebih dari 45 calon tamu penegak ini, sudah rutin dilaksanakan ditengah padatnya jadwal latihan para atlit-atlit dengan berbagai Cabang Olah Raga. Dan berkemah kali ini, bagi sebagian atlit merupakan hal yang baru serta mengasyikkan. Kali ini kegiatan dikemas serius

santai dengan pengenalan kepada mereka tentang apa dan bagaimana itu pramuka penegak dengan berbagai macam dinamika ambalannya yang diberikan oleh Kak Hanif Ihsan Satya – selaku tim Jaringan Pembina Pramuka Penegak Natawara.











PENTA 2K24 kali ini dibuka oleh Wakil Kepala Sekolah bidang Kesiswaan – kak Puji dengan didampingi oleh bapak dan ibu guru serta dengan seluruh tim Pembina Pramuka, upacara pembukaan berlangsung dengan khidmat dan seluruh peserta mengikutinya dengan tertib. Hutan pinus PPKA Indreng Genitri Claket Pacet Mojokerto terkenal masih asri dan teduh untuk berkegiatan di alam terbuka.









Selain itu juga dilaksanakan kegiatan Api unggun dan pentas seni antar sangga serta membangun kebersamaan dengan bakar jagung dan ketela bersama seluruh peserta. Hal ini menambah akrab satu dengan yang lainnya, sehingga terjalin komunikasi yang lebih efektif. Peserta juga difasilitasi relaksasi hypno therapy paska senam pagi bersama oleh kak Uays Hasyim untuk semakin meningkatkan kesehatan seluruh peserta.











Jika penjelajahan biasanya dikemas dengan berbagai macam tugas yang diberikan oleh pembina, kali ini para peserta diajak untuk forest bathing atau mandi hutan. Kegiatan ini semisal dengan jelajah, namun fokus pada menikmati suasana dan kondisi hutan untuk meningkatkan self-help atau tindakan memperbaiki atau membantu diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Hal dapat membantu seseorang untuk mengenal potensi diri dan mencegah timbulnya masalah, terutama peningkatan kesehatan.

Dalam praktik forest bathing, Anda dapat mengamati alam sekitar sambil bernapas dalam-dalam. Forest bathing, atau shinrin yoku dalam bahasa Jepang, adalah praktik relaksasi yang dapat memberikan banyak manfaat, di antaranya:

- **Menurunkan stres:** Berada di lingkungan yang tidak mengancam, seperti hutan, dapat membantu menghilangkan stres dan lelah mental.
- **Meningkatkan fokus:** Berjalan di alam selama 40-50 menit dapat membantu meningkatkan fokus.
- **Meningkatkan kekebalan tubuh:** Hhirup udara hutan dapat meningkatkan kadar sel natural killer (pembunuh alami) dalam tubuh.
- **Meningkatkan kreativitas:** Hhirup udara hutan dapat melepaskan kreativitas.
- **Menurunkan detak jantung dan tekanan darah:** Forest bathing dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah.
- **Mempercepat pemulihan penyakit:** Forest bathing dapat mempercepat pemulihan penyakit.
- **Meningkatkan kualitas tidur:** Phytoncides yang dikeluarkan tanaman dan pepohonan dapat membuat tidur jadi lebih nyenyak.
- **Meningkatkan mood:** Phytoncides yang dikeluarkan tanaman dan pepohonan dapat memperbaiki mood.

default watermark



Kepala SMA Negeri Olah Raga Jawa Timur di Sidoarjo, kak Moh Sahrul, S.Pd., MM mengatakan dalam penutupan kegiatan PENTA 2k24 kali ini, "Kegiatan Penerimaan Tamu Ambalan atau PENTA merupakan sebuah proses perpindahan golongan dari pramuka penggalang ke pramuka penegak. Penegak sendiri adalah tingkatan pramuka yang berusia 16 – 20 tahun. Sedangkan ambalan sendiri jika difilosofikan berdasarkan bahasa Jawa memiliki makna **kegiatan yang dilakukan terus menerus oleh sekelompok orang**. Ambalan Penegak mengandung pengertian kiasan dasar yakni kegiatan (bakti dan persaudaraan) yang terus menerus dilakukan dalam menegakkan dan mengisi Kemerdekaan Bangsa," ujarnya.



Selain itu, melalui kegiatan ini diharapkan pramuka di SMA Negeri Olah Raga Jawa Timur di Sidoarjo ini dapat semakin maju berkembang pesat. Mengingat pramuka sendiri sangatlah tepat sebagai wahana pendidikan karakter dan kepribadian unggul bagi peserta didik. Oleh karenanya, setiap peserta didik harus mengikuti kegiatan kepramukaan ini dengan serius dan bermanfaat guna masa depan yang jauh lebih baik, pungkasnya menutup acara tahunan ini. **[Red]**



Pewartu Pusinfo : Uays Hasyim, SE., MM., CT.HLC., CPS
– *Kapusinfo Kwardcab Sidoarjo*;

Kategori

1. Berita
2. Info Gudep

Tags

1. claket pacet
2. Indreng Genitri
3. Penegak
4. penta 2k24
5. Pramuka
6. Sidoarjo
7. Smanor Jatim

Tanggal Dibuat

November 2024

Penulis

pramukadelta