



YAYASAN PENDIDIKAN SINAR BAHARI PALEMBANG
SMK PELAYARAN SINAR BAHARI PALEMBANG



JL. PERINTIS KEMERDEKAAN LR. PASUNDAN NO. 546 RT. 5/6 PALEMBANG 30115

STATUS :

TERAKREDITASI B (BAN - SM)

TERAPPROVE DIREKTORAT JENDERAL PERHUBUNGAN LAUT

TELP / FAX : 0711 - 713572 / 0711 - 718109

EMAIL : smkp_sinba@yahoo.com

WEBSITE : smkpsinarbahari.sch.id

KOMPETENSI KEAHLIAN :

NAUTIKA KAPAL NIAGA

TEKNIKA KAPAL NIAGA

JADWAL KEGIATAN
MASA DASAR PEMBINAAN FISIK DAN MENTAL (MADABINSIKTAL)
CALON TARUNA/ SMK PELAYARAN SINAR BAHARI PALEMBANG
TAHUN PELAJARAN 2025 / 2026

PRA MADABINSIKTAL

No.	Hari, Tanggal	Waktu	Uraian Kegiatan	Pelaksana
1	Senin, 21 Juli 2025	06.45-07.30	Apel pagi dan Pembagian Regu	Payon
		07.30-07.45	Pemanasan	Dewan Taruna
		07.45-08.30	Lari Pagi	Semua
		08.30-09.00	Binaan Fisik	Waka. Kesiswaan
		09.00-09.15	Sarapan Pagi	Dewan Taruna
		09.15-10.00	LTBB Bersama	Waka. Kesiswaan
		10.00-10.30	Istirahat	Semua
		10.30-11.00	Binaan Fisik	Payon
		11.00-11.30	LTBB Per Regu	Dewan Taruna
		11.30-12.00	Menyanyikan Lagu – Lagu Madabintal	Dewan Taruna
		12.00-12.30	Istirahat	Semua
		12.30-12.45	Apel Pulang	Semua
2	Selasa, 22 Juli 2025	06.45-07.30	Apel pagi dan Pengisian Absen Regu	Payon
		07.30-07.45	Pemanasan	Dewan Taruna
		07.45-08.30	Lari Pagi	Semua
		08.30-09.00	Binaan Fisik	Payon
		09.00-09.15	Sarapan Pagi	Dewan Taruna
		09.15-09.45	LTBB Bersama	Waka. Kesiswaan
		09.45-10.00	Istirahat	Semua
		10.00-10.30	LTBB Per Regu	Dewan Taruna
		10.30-11.00	Menyanyikan Lagu – Lagu Madabintal	Dewan Taruna
		11.00-11.15	Apel Pulang	Semua
3	Rabu, 23 Juli 2025	06.45-07.30	Apel pagi dan Pengisian Absen Regu	Payon
		07.30-07.45	Pemanasan	Dewan Taruna
		07.45-08.30	Lari Pagi	Semua
		08.30-09.00	Binaan Fisik	Payon
		09.00-09.15	Sarapan Pagi	Dewan Taruna
		09.15-10.00	LTBB Bersama	Waka. Kesiswaan
		10.00-10.30	Istirahat	Semua
		10.30-11.00	Latihan Upacara Pembukaan Madabintal	Waka. Kesiswaan
		11.00-11.30	LTBB Per Regu	Dewan Taruna
		11.30-12.00	Menyanyikan Lagu – Lagu Madabintal	Dewan Taruna
		12.00-12.30	Istirahat	Semua
		12.30-12.45	Apel Pulang	Semua





YAYASAN PENDIDIKAN SINAR BAHARI PALEMBANG
SMK PELAYARAN SINAR BAHARI PALEMBANG



JL. PERINTIS KEMERDEKAAN LR. PASUNDAN NO. 546 RT. 5/6 PALEMBANG 30115

STATUS :
TERAKREDITASI B (BAN - SM)
TERAPPROVE DIREKTORAT JENDERAL PERHUBUNGAN LAUT

TELP / FAX : 0711 - 713572 / 0711 - 718109
EMAIL : smkp_sinba@yahoo.com
WEBSITE : smkpsinarbahari.sch.id

KOMPETENSI KEAHLIAN :
NAUTIKA KAPAL NIAGA
TEKNIKA KAPAL NIAGA

MADABINSIKTAL

No	Hari, Tanggal	Pukul	Uraian Kegiatan	Pelaksana
1	Kamis, 24 Juli 2025	06.45 - 07.00	Apel Pagi	Dewan Taruna
		07.00 - 07.15	Gladi Upacara Pembukaan Madabintal	Dewan taruna
		07.15 - 07.45	Upacara Pembukaan Madabintal	Kepala Sekolah
		07.45 - 08.30	Binaan Fisik	Waka. Kesiswaan
		08.30 - 09.00	Sarapan Pagi	Seksi Konsumsi
		09.00 - 09.30	Penaikkan Bendera Keramat	Dewan Taruna
		09.30 - 10.00	Istirahat	Seksi Keamanan
		10.00 - 11.00	Bina Disiplin (LTBB)	Seksi Lapangan
		11.00 - 12.00	Game	Seksi Lapangan
		12.00 - 12.30	Makan Siang	Seksi Konsumsi
		12.30 - 13.00	Penurunan Bendera Keramat	Dewan Taruna
		13.00 - 13.30	Istirahat	Seksi Keamanan
		13.30 - 13.45	Apel Pulang	Panitia Madabintal
2	Jumat, 25 Juli 2025	06.40 - 07.00	Pengecekan Perlengkapan & Penitipan	Sie Keamanan
		07.00 - 07.20	Apel Pagi	Dewan Taruna
		07.20 - 07.30	Persiapan Jalan Kaki (longmarch)	Panitia Madabintal
		07.30 - 08.30	Long March	Panitia Madabintal
		08.30 - 08.15	Senam	Panitia Madabintal
		08.15 - 08.30	Sarapan Pagi	Sie Konsumsi
		08.30 - 08.45	Binaan Fisik	Ilham, S.Tr
		08.45 - 09.15	Penghormatan Bendera Keramat	Dewan Taruna
		09.15 - 10.30	L T B B	Seksi Lapangan
		10.30 - 11.30	Game	Seksi Lapangan
		11.30 - 13.00	Persiapan Sholat Jum'at	Panitia Madabintal
		13.00 - 13.15	Makan Siang	Sie Konsumsi
		13.15 - 13.45	Penurunan Bendera Keramat	Dewan Taruna
		13.45 - 14.00	Apel Pulang	Dewan Taruna
3	Sabtu, 26 Juli 2025	06.45 - 07.00	Apel Pagi	Dewan Taruna
		07.00 - 08.30	Latihan long march	Seksi Keamanan
		08.30 - 09.00	Binaan Fisik	Seksi Lapangan
		09.00 - 09.30	Sarapan Pagi	Seksi Konsumsi
		09.30 - 10.00	Penaikkan Bendera Keramat	Dewan Taruna
		10.00 - 10.30	Istirahat	Seksi Keamanan
		10.30 - 11.00	Gladi Kotor Upacara Penutupan Madabintal	Waka. Kesiswaan
		11.00 - 12.00	Game	Seksi Lapangan
		12.00 - 12.30	Makan Siang	Seksi Konsumsi
		12.30 - 13.00	Penurunan Bendera Keramat	Dewan Taruna
		13.00 - 13.30	Istirahat	Seksi Keamanan
4	Minggu, 27 Juli 2025	13.30 - 13.45	Apel Pulang	Panitia Madabintal
		05.45 - 06.00	Apel Pagi	Dewan Taruna
		06.00 - 06.15	Persiapan long march	Panitia Madabintal
		06.15 - 12.00	Long march	Seksi Keamanan
		12.00 - 12.30	Istirahat	Seksi Keamanan
		12.30 - 13.00	Gladi Resik Upacara Penutupan Madabintal	Dewan Taruna
		13.00 - 13.15	Apel Pulang	Dewan taruna

*) Jadwal kegiatan kegiatan ini dapat berubah sewaktu-waktu sesuai kondisi dan situasi di lapangan

