

## Sersan Kepala Jefris Pimpin Senam SKJ 88 Personil Kodim 0811 Tuban

Basory Wijaya - [TUBAN.OPINIPUBLIK.ID](http://TUBAN.OPINIPUBLIK.ID)

Jan 24, 2023 - 09:41



<!-- wp:paragraph -->

**TUBAN,** - Untuk meningkatkan sumber daya manusia yang unggul, profesional dan tangguh dalam melaksanakan tugas kewilayahan maupun aktifitas di kantor sehari-hari, Seluruh Prajurit maupun PNS Kodim 0811 Tuban melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani 1988 (SKJ 88) di Lapangan Apel Makodim 0811 Tuban Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo Kec. Tuban Kab. Tuban, Selasa

(24/01/2023).

<!-- /wp:paragraph --> <!-- wp:gallery {"ids":[132856,132868],"align":"left"} -->

- 





<!-- /wp:gallery --> <!-- wp:paragraph -->

Kasdim 0811 Tuban Mayor Czi Gatot Palwo Edi menjelaskan, Kegiatan ini diawali dengan pelaksanaan pengecekan personil dengan melaksanakan apel pagi terlebih dahulu yang kemudian dilanjutkan dengan Senam SKJ 88 yang dipandu oleh Sersan Kepala Jefris, yang mana Senam ini sudah menjadi arahan atau instruksi langsung dari Panglima TNI Laksamana TNI Yudo Margono guna memacu kebugaran tubuh Prajurit yang muaranya akan dapat melaksanakan tugas dan kewajibannya secara maksimal.

<!-- /wp:paragraph --> <!-- wp:paragraph -->

"Sebelum senam SKJ kita laksanakan pengecekan personil dahulu ",jelasnya.

<!-- /wp:paragraph --> <!-- wp:paragraph -->

Sersan Kepala Jefris mengungkapkan, Adapun SKJ 1988 ini memiliki 25 gerakan yang bervariasi, mulai dari tahapan pemanasan dan gerakan inti hingga pendinginan, Dalam setiap tahapan gerakan yang dilakukan secara sistematis maka dapat meningkatkan kesegaran, kebugaran dan menciptakan kesehatan jasmani bagi insan Prajurit.

<!-- /wp:paragraph --> <!-- wp:paragraph -->

"Seluruh prajurit dan PNS Kodim semangatnya sangat luar biasa",Ungkapnya.

<!-- /wp:paragraph --> <!-- wp:paragraph -->

Hal ini senada dengan yang diutarakan oleh Dandim 0811 Tuban, Letkol Inf Suhada Erwin, yang mana secara umum Senam SKJ 88 ini menjadi pelopor untuk kalangan masyarakat yang muda maupun buat Lansia dinegara Indonesia agar tetap sehat dan bugar. Karena, manfaat dari Senam SKJ 88 ini adalah untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap fit dan membuat badan bergerak aktif.

<!-- /wp:paragraph --> <!-- wp:paragraph -->

“Hari ini Prajurit Kodim 0811 Tuban sudah mulai kita galakan untuk mengimplementasikan Senam SKJ 88, karena gerakkannya memang terkesan sederhana, namun dapat membantu membakar kalori”, ulas Dandim.

<!-- /wp:paragraph --> <!-- wp:paragraph -->

Olah raga ini, sambung Dandim, dengan rangkaian gerakan yang teratur dan terukur maka sangat baik juga dalam meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru serta merilekskan otot-otot tubuh yang tegang agar segar bugar kembali.

<!-- /wp:paragraph --> <!-- wp:paragraph -->

“Kesegaran Jasmani merupakan Kunci kesehatan dan ketahanan tubuh. Makin tinggi tingkat kesegaran Jasmani seseorang, maka semakin bagus pula kemampuan kerja fisiknya dan tidak akan mudah terjangkit berbagai penyakit”, imbuhnya.

<!-- /wp:paragraph --> <!-- wp:paragraph -->

"Kami juga akan mengkampanyekan di tengah-tengah masyarakat agar mulai mengaplikasikan kembali Senam SKJ 88 ini, baik di lingkungan sekolah, perkantoran maupun di desa–desa”, tutup Dandim.(Faro)

<!-- /wp:paragraph -->