

## Jaga Kebugaran Tubuh, Prajurit Kodim Bojonegoro laksanakan SKJ-88

Basory Wijaya - [BOJONEGORO.NETWORKS.CO.ID](http://BOJONEGORO.NETWORKS.CO.ID)

Jan 24, 2023 - 15:28



**BOJONEGORO**, – Anggota TNI dan Pegawai Negeri Sipil (PNS) jajaran Kodim 0813 Bojonegoro, Jawa Timur, melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)-88 dilapangan Markas Kodim setempat. Kegiatan SKJ-88 diawali dengan Apel Pagi, dilanjutkan dengan olahraga bersama dalam rangka menjaga kebugaran tubuh, Selasa (24/1/2023).

Dari pantauan, kegiatan SKJ-88 yang dipimpin langsung Bintara Tinggi Operasi dan Latihan (Batiopslat) Kodim 0813 Bojonegoro dilaksanakan dengan antusias serta penuh semangat oleh para prajurit yang dimulai dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan.

SKJ-88 ini terdiri dari 25 gerakan yaitu mulai dari tahap pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Dalam setiap tahapnya, dilakukan demi meningkatkan kesegaran, kesehatan, dan kebugaran jasmani, sehingga hasil dari SKJ-88 ini

dapat dirasakan oleh tubuh.

Batiopslat Kodim 0813 Bojonegoro, Peltu Supriyanto, mengatakan, dengan senam kesegaran jasmani, fisik dan tubuh akan menjadi lebih prima sehingga dapat memacu semangat bagi prajurit dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok dan kewajiban secara maksimal.

Selain itu, SKJ-88 dilaksanakan untuk menindaklanjuti perintah Kepala Staf Angkatan Darat (KSAD), bahwa setiap prajurit TNI Angkatan wajib melaksanakan olahraga kebugaran setiap hari Selasa dan Jum'at.

“Tujuannya tak lain adalah untuk meningkatkan imunitas, dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap prima serta terhindar dari penyakit,” kata Batiopslat Kodim 0813 Bojonegoro.

Dengan fisik dan tubuh yang prima tersebut, bisa menjadi penyemangat bagi prajurit dalam mendukung setiap tugas dan kewajiban. “Sehingga tugas dapat dilaksanakan secara optimal oleh prajurit, dengan hasil yang lebih maksimal,” pungkas Peltu Supriyanto. ( pen 0813)