

## Gelar Senam SKJ 88, Anggota Koramil 19 Trucuk Senam Bersama Persit

Budiyanta - [KLATEN.UPDATES.CO.ID](http://KLATEN.UPDATES.CO.ID)

Feb 7, 2023 - 10:35



*Gelar Senam SKJ 88, Anggota Koramil 19 Trucuk Senam Bersama Persit*

Klaten - Dalam rangka menjaga kebugaran tubuh, Anggota Koramil 19 Trucuk [Kodim 0723 Klaten](http://Kodim0723Klaten) beserta Persit KCK Ranting 20 Koramil 19 Trucuk melaksanakan senam SKJ (Senam Kesegaran Jasmani) 88 untuk menjaga kesehatan dan imun tubuh prajurit dan Persit tetap terjaga baik.

Kegiatan tersebut dipimpin oleh Bati Tuud Koramil 19 Trucuk Peltu Abdul Sukur se usai pelaksanaan apel pagi di halaman Makramil 19 Trucuk. (07/02/2023)

Pada Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 terdiri dari 25 gerakan. Dimulai dari tahap pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Dimana dalam setiap tahapnya harus dilakukan demi meningkatkan kesegaran, kesehatan, dan kebugaran jasmani yang hasilnya dapat dirasakan oleh tubuh.

Plh Danramil 19 Trucuk Kapten Inf Winarya menyampaikan bahwa dengan senam kesegaran jasmani, fisik dan tubuh akan menjadi lebih prima sehingga dapat menjadi pemicu bagi prajurit dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok dan kewajiban secara maksimal.

“Kegiatan senam tersebut dilaksanakan untuk menindaklanjuti perintah Kepala Staf TNI Angkatan Darat setiap Prajurit TNI AD wajib melaksanakan olahraga kebugaran setiap hari Selasa, Kamis dan Jumat dengan tujuan untuk meningkatkan imunitas dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap prima serta terhindar dari penyakit,” ungkap Kapten Inf Winarya.

"Dengan fisik dan tubuh yang prima otomatis dapat menjadi pemicu bagi prajurit dalam mendukung setiap tugas dan kewajiban dalam melaksanakan tugasnya yang diberikan secara optimal dengan hasil yang maksimal," pungkasnya. (Red)