

## Kodim Gelar Senam Legendaris, SKJ 88

Wahyudha Widharta - [SALATIGA.XPRESS.CO.ID](http://SALATIGA.XPRESS.CO.ID)

Jan 27, 2023 - 09:33



SALATIGA-Anggota Kodim 0714/Salatiga, baik prajurit maupun PNS bersama anggota Polrew Salatiga dan Pemkot Salatiga melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 88) bersama di Lapangan Apel Makodim 0714/Salatiga yang beralamat di Jalan Diponegoro No 30 Salatiga.



Kegiatan ini sendiri, selain untuk menjaga kesehatan agar senantiasa siap dalam melaksanakan tugas kewilayahan maupun aktivitas di kantor, juga sebagai wadah memperlerat hubungan antara ke 3 Instansi tersebut.

Pasi Ops Kodim 0714/Salatiga Kapten Inf Agung Budiyo menjelaskan bahwa kegiatan ini diawali dengan pelaksanaan pengecekan personil dengan melaksanakan apel pagi. Kemudian dilanjutkan dengan Senam SKJ 88 yang dipandu oleh PNS Yuli Kumala Sari.



Menurutnya, senam yang dilakukan tersebut merupakan arahan atau instruksi langsung dari Panglima TNI Laksamana TNI Yudo Margono, dengan tujuan agar memicu kebugaran tubuh seluruh Prajurit, yang muaranya akan dapat melaksanakan tugas dan kewajibannya secara maksimal.

"Sebelum senam SKJ kita laksanakan pengecekan personil dahulu," jelasnya, Jumat (27/01).

SKJ 1988 ini memiliki sekitar 25 gerakan yang bervariasi. Mulai dari tahapan pemanasan, gerakan inti hingga pendinginan. Dalam setiap tahapan gerakan yang dilakukan tersebut, maka secara sistematis dapat meningkatkan kesegaran, kebugaran dan menciptakan kesehatan jasmani bagi insan Prajurit.

Dalam kegiatan tersebut, lanjutnya, seluruh peserta senam yang turut serta terlihat sangat bersemangat dalam mengikuti senam bersama ini.

"Semangat yang ditunjukkan baik dari anggota Kodim, Polres maupun ASN Pemkot Salatiga sangat luar biasa," ungkapnya.

Senada, Kasdim 0714/Salatiga Mayor Inf Hermanus yang turut hadir, juga mengatakan bahwa senam SKJ 88 ini sebagai pelopor bagi masyarakat muda maupun Lansia di Negara Indonesia, agar tubuh tetap sehat dan juga bugar.

Pasalnya, manfaat dari senam SKJ ini salah satunya yaitu untuk menjaga kebugaran tubuh. Agar badan tetap fit dan bergerak lebih aktif.

"Hari ini sudah mulai kita galakan untuk mengimplementasikan Senam SKJ 88, karena gerakannya memang terkesan sederhana, namun dapat membantu membakar kalori," sambungnya.

Lebih lanjut, ia juga menambahkan jika rangkaian olahraga ini dapat dilakukan secara teratur dan terukur, maka sangat baik dalam meningkatkan jantung, paru-paru, serta merilekskan otot-otot tubuh yang tegang agar kembali bugar.

"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 berbagi penyakit," imbuhnya.

Dengan seluruh manfaat yang diperoleh tubuh dari senam ini, maka ia mengaku akan mengkampanyekan kepada masyarakat agar mulai mengaplikasikan kembali Senam SKJ 88 tersebut, baik di lingkungan sekolah, perkantoran ataupun di pemukiman warga.

Editor:Yudha27