

## Prajurit Kodim 0716/Demak Laksanakan Senam SKJ 88

Muhammad Makruf - [DEMAK.JURNALIS.ID](http://DEMAK.JURNALIS.ID)

Jan 21, 2023 - 14:43



*Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 terdiri dari 25 gerakan, mulai dari tahap pemanasan, gerakan inti dan pendinginan*

DEMAK - Dalam rangka menjaga kebugaran tubuh, prajurit Kodim 0716/Demak melaksanakan senam SKJ (Senam Kesegaran Jasmani) 88 untuk menjaga kesehatan dan imun tubuh prajurit tetap terjaga baik. Jumat (20/01/2023).

Kegiatan tersebut dipimpin oleh Bati Ops Kodim 0716/Demak Pelda Choirul Anwar se usai pelaksanaan apel pagi yang diambil Kepala Staf Kodim 0716/Demak Mayor Unf Supriyono.



Prajurit Kodim 0716/Demak terlihat sangat antusias dan semangat melaksanakan gerakan senam dimulai dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan.

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 terdiri dari 25 gerakan, mulai 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.

Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Czi Pribadi Setya Pratomo 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.

"Lanjut Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Czi Pribadi Setya Pratomo bahwa kegiatan senam tersebut dilaksanakan untuk menindaklanjuti perintah Kepala Staf TNI Angkatan Darat setiap Prajurit TNI AD wajib melaksanakan olahraga kebugaran setiap hari Selasa dan Jumat dengan tujuan untuk meningkatkan imunitas dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap prima serta terhindar dari penyakit".



"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.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak