

**RILIS NASIONAL**

## **Perkuat Sinergitas TNI-Polri, Kodim 0735/Surakarta Bersama Polresta Surakarta Gelar Senam SKJ Bersama**

**Pardal Riyanto - SURAKARTA.RILISNASIONAL.COM**

Feb 10, 2023 - 13:32



SURAKARTA - Dalam rangka menjaga kebugaran tubuh agar badan tetap sehat dan imun tubuh tetap terjaga, Anggota Kodim 0735/Surakarta baik Militer maupun PNS bersama dengan Anggota Polresta Surakarta melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) - 88 bertempat di depan Aula Dharmawangsa Komplek Kodim 0735/Surakarta, Jln.A Yani No.349, Kelurahan Kerten,

Kecamatan Laweyan, Jum'at (10/02/2023).

Sebelum pelaksanaan senam SKJ -88 terlebih dahulu dilaksanakan Apel pagi bersama yang dipimpin oleh Perwira Seksi Operasional (Pasiops) Kodim Kapten Cpl Warji dilanjutkan dengan pelaksanaan Senam Bersama.

Prajurit kodim 0735 Surakarta bersama anggota Polresta Surakarta terlihat sangat antusias dan semangat dalam melaksanakan gerakan senam yang dimulai dari gerakan pemanasan inti dan pendinginan.

Senam kesegaran jasmani 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.

Dandim 0735/Surakarta Letkol Inf Devy Kristiono S.E.,M.Si melalui Pasiops Kapten Cpl Warji menegaskan 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 sebagai aparatur kewilayahan.

Lebih lanjut Pasiops menegaskan bahwa kegiatan senam ini dilaksanakan sebagai tindak lanjut perintah dari Bapak panglima TNI Laksamana TNI Yudho Margono yang rutin dilaksanakan setiap hari Selasa dan Jumat.

"Senam SKJ-88 ini kita laksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan imunitas dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap prima serta terhindar dari segala penyakit."imbuhnya.

"Selain itu kegiatan senam bersama ini juga sebagai upaya untuk mempererat tali silaturahmi serta sinergitas TNI polri yang selama ini sudah terjalin dengan baik."pungkas Pasiops.

(Arda 72)