

# BAKAMLA

## Prajurit Kodim 0829/Bangkalan Jaga Kesehatan Dengan SKJ '88

Ahsanul Ahsan, SE - [BANGKALAN.BAKAMLA.ID](http://BANGKALAN.BAKAMLA.ID)

Jan 24, 2023 - 19:33



*personel Kodim 0829/Bangkalan saat melaksanakan senam pemanasan sebelum melaksanakan SKJ '88*

BANGKALAN, - Puluhan personel Kodim 0829/Bangkalan melaksanakan olahraga Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) tahun 1988. Diawali dengan melaksanakan apel dilanjutkan dengan senam pemanasan dan SKJ 88. Senam dilaksanakan di lapangan apel Kodim 0829/Bangkalan, Jalan Letnan Abdullah nomer 4 Bangkalan pada Selasa (24/01/2023) pagi.



Komandan Kodim 0829/Bangkalan, Letkol Kav Taufik Dwinova, SE melalui Kepala Staf Kodim (Kasdim) 0829/Bangkalan, Mayor Inf Prasetyo Edy Tunggal, SH mengutarakan, “Menindaklanjuti perintah pimpinan atas, maka jajaran di lingkungan TNI melaksanakan Senam SKJ 88, yang notabene kita mengingatkan kembali gerakan-gerakan Senam Kesegaran Jasmani tersebut. Sehingga dari Senam SKJ ini diharapkan kelenturan tubuh, kemudian kebugaran dari seluruh prajurit TNI Khususnya TNI Angkatan Darat ini bisa tercapai secara maksimal dan Optimal. “ Tutur Kasdim.

“Untuk pelaksanaan SKJ 88 ini direncanakan setiap akhir bulan, direncanakan akan berkolaborasi sebagai bentuk sinergitas dengan Forkopimda, baik dari unsur Pemda, Kepolisian, Kejaksaan, Pengadilan serta dari unsur Forkopimda lainnya secara bergilir.” Sambung Kasdim.



“Itu yang dimaksud dengan SKJ 88 ini bertujuan untuk kebugaran prajurit, kemudian sebagai wahana silaturahmi, Komunikasi sosial kepada masyarakat dan juga ajang kekompakan dan soliditas Forkopimda. Harapan kami, harapan

Dandim 0829/Bangkalan, Letkol Kavaleri Taufik Dwinova diharapkan seluruh prajurit benar-benar hafal, memahami makna dari gerakan-gerakan SKJ 88 itu untuk diri kita sendiri.” Pungkasnya.

Dilansir dari halaman wikipedia, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) merupakan lanjutan dari program Senam Pagi Indonesia yang telah dipopulerkan sebelumnya. Senam Kesegaran Jasmani lebih diperkenalkan secara umum, yang berbeda dengan seri Senam Pagi Indonesia yang diajarkan untuk murid-murid di sekolah.

Senam Kesegaran Jasmani terdiri dari tiga kumpulan gerakan, yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan. Bagi siswa di sekolah, biasanya senam ini dilakukan pada hari Jumat pagi sebelum masuk kelas, sementara kegiatan untuk umum biasanya dilakukan pada hari Minggu. Senam ini termasuk dalam senam ritmik dasar. Secara resmi, Senam Kesegaran Jasmani merupakan program empat tahunan dari Kementerian Pemuda dan Olahraga.