

# Penuh Energik, Prajurit TNI Kodim Wonogiri Ikuti Gerakan SKJ-88

Pardal Riyanto - [SURAKARTA.SELARASNEWS.COM](http://SURAKARTA.SELARASNEWS.COM)

Feb 10, 2023 - 13:00



WONOGIRI – Dalam upaya menjaga kebugaran dan kesehatan Jasmani, segenap anggota Kodim 0728/Wonogiri dan PNS, serta Persit Kartika Candra Kirana Cabang XLIX Dim Wonogiri, melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani(SKJ) 88 di halaman Makodim.

Dengan penuh energik, peserta senam mengikuti gerakan demi gerakan yang SKJ 88 yang dipandu oleh instruktur senam yang tentunya dimulai dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan, Jum'at(10/2/23).

Dandim Letkol Inf Deny Octavianto melalui PasiOps Kapten Inf Totok Mardoyo mengatakan, kegiatan ini merupakan realisasi dari perintah Panglima TNI agar seluruh Kotama dan satuan-satuan TNI agar melaksanakan SKJ88 sebanyak Dua kali setiap minggunya yakni hari Selasa dan Jum'at, sebelum melaksanakan olahraga umum masing-masing.

“ SKJ 88 ini merupakan program dari komando atas, yang sudah ditentukan dan diwajibkan untuk dilaksanakan secara bersama-sama sebelum melaksanakan tugas, setelah itu kemudian melaksanakan tugas sesuai bidangnya masing-masing “, jelasnya.

PasiOps menambahkan, Kegiatan olahraga ini bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh dan fiik yang prima, yang nantinya secara otomatis dapat menjadi pemicu bagi seluruh Prajurit dan PNS, dalam mendukung setiap tugas dan kewajiban yang diberikan secara optimal, dengan hasil maksimal serta untuk meningkatkan imunitas agar terhindar dari penyakit,

(Arda 72).