

## Jaga Kebugaran Tubuh, Kodim 0830/Surabaya Utara Laksanakan SKJ 88

Wanto - [SURABAYA.INDONESIASATU.ID](https://SURABAYA.INDONESIASATU.ID)

Jan 27, 2023 - 18:37



Surabaya, - Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 begitu sangat populer pada era nya. Bahkan saking populernya, hampir seluruh instansi pemerintah dan sekolah-sekolah melakukan senam ini.

Setelah sempat redup, senam ini Kembali populer dan menjadi salah satu senam wajib di lingkungan TNI yang dilakukan setiap minggunya.

Seperti halnya yang dilakukan oleh Kodim 0830/Surabaya Utara bersama dengan Kodim wilayah Surabaya lainnya, kegiatan senam SKJ 88 digelar di Halaman Makodim 0830/Surabaya Utara, Jl. Gresik No. 52 Perak Barat Kecamatan Krembangan, Jumat (27/1/2023).

Dandim 0830/Surabaya Utara Kolonel Inf Budi Handoko, S.Sos. disela mengikuti kegiatan senam menuturkan, kegiatan senam ini merupakan instruksi dari Komando Atas untuk dipopulerkan kembali khususnya di lingkungan TNI, ucapnya.

Meski sudah lama kita tidak melakukan senam ini, namun kebanyakan anggota masih dapat mengingat dan mengingat ingat kembali beberapa gerakan dari SKJ 88, "SKJ 88 ini dulu sangat luar biasa, mulai dari anak-anak hingga orang tua pasti hafal semua, imbuhnya.

"Tujuan kita melaksanakan senam ini tidak lain adalah untuk meningkatkan imunitas, dan menjaga kebugaran tubuh agar tetap prima serta terhindar dari penyakit. Gerakan senam sederhana, tidak terlalu cepat, dan masih cocok untuk yang sudah tua-tua," ujarnya.

"Diharapkan dengan adanya senam SKJ 88 bersama ini, personel Kodim 0830/Surabaya Utara dan jajaran senantiasa sehat dan bugar. Jika sudah bugar dan sehat, otomatis akan selalu siap dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok dan kewajiban secara maksimal", pungkasnya.

SKJ 88 sendiri terdiri dari 25 gerakan.

Mulai dari pemanasan, gerakan inti dan pendinginan.