

NEWS

Kodim 0814/Jombang Gelar Lari Aerobik untuk Tingkatkan Kebugaran dan Soliditas Prajurit

Riansyah - JOMBANG.TNIAD.NET

Jul 14, 2026 - 13:53



Jombang,- Dalam upaya menjaga kebugaran jasmani serta meningkatkan kesiapan fisik prajurit, Kodim 0814/Jombang menggelar kegiatan lari aerobik yang diikuti oleh seluruh personel militer PNS di Makodim 0814/Jombang. Selasa (14/07/2026).

Kegiatan diawali dengan apel pagi, dilanjutkan pengecekan personel dan pemeriksaan kondisi kesehatan secara singkat guna memastikan seluruh peserta siap mengikuti olahraga dengan aman. Sebelum pelaksanaan lari, peserta juga melaksanakan pemanasan untuk mengurangi risiko cedera.

Dengan penuh semangat, para peserta menempuh rute lari yang telah ditentukan sambil tetap memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan. Selama kegiatan berlangsung, para prajurit menunjukkan disiplin, kekompakan, dan semangat kebersamaan yang menjadi ciri khas TNI-AD.

Dandim 0814/Jombang, Letkol Kav Dicky Prasajo, menyebut pelaksanaan lari aerobik merupakan salah satu program pembinaan satuan yang dilaksanakan secara rutin untuk menjaga kondisi fisik prajurit agar tetap prima dalam mendukung pelaksanaan tugas pokok.

“Lari aerobik bukan sekadar olahraga, tetapi juga menjadi sarana membangun disiplin, kekompakan, dan semangat kebersamaan di antara seluruh personel. Dengan kondisi fisik yang prima, setiap prajurit akan lebih siap menghadapi berbagai tugas yang diemban,” ujarnya.

Selain meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan, kegiatan olahraga bersama juga menjadi momentum untuk mempererat hubungan antaranggota sehingga tercipta suasana kerja yang harmonis dan solid di lingkungan satuan. (*)