

# 24Jam

## Babinsa Koramil 03 Semanding Tuban Jum'at Sehat Senam Bersama Anak Anak SDN Prunggahan V

Basory Wijaya - [TUBAN.24JAM.CO.ID](http://TUBAN.24JAM.CO.ID)

Jul 29, 2022 - 21:36



TUBAN, – Sebagai ujung tombak kewilayahan, Babinsa memiliki beberapa tugas dalam menjalin hubungan kemasyarakatan, yang salah satunya adalah

membangun generasi muda yang sehat dan berprestasi. Jum'at (29/07/2022)

Oleh karena itu, Babinsa Koramil 0811/03 Semanding bersama siswa siswi SDN Prunggahan V melaksanakan kegiatan Jum'at sehat dengan melaksanakan senam bersama di halaman sekolah Desa Prunggahan Kulon Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban.





Babinsa Koramil 03 Semanding Sertu Wawan Sampurno menjelaskan, bahwa dengan olahraga senam sangat bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability) apalagi bagi anak-anak pelajar ini yang usianya masih muda-muda sebagai generasi bangsa kelak.

“Dengan olahraga senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, penergiannya, kelenturannya, koordinasi, kelincihan, serta keseimbangan. Apalagi jika diimbangi dengan kegiatan yang menuntut sistem kerja jantung dan paru (cardio-vaskular system).” ungkapnya.

Lanjut Babinsa oleh karena itu, lakukanlah olahraga minimal sekali dalam satu minggu supaya tubuh tetap sehat, bugar, dan otot-otot tidak kaku dan senam merupakan salah satu jenis olahraga yang mempunyai beragam variasi dan manfaat, baik bagi fisik, maupun mental dan social.” imbuhnya (Pendim0811)