

## Jaga Kebugaran dan Soliditas, Anggota Kodim Tulungagung Gelar Olahraga Bersama

Achmad Sarjono - [TULUNGAGUNG.WARTAWAN.ORG](http://TULUNGAGUNG.WARTAWAN.ORG)

Jan 6, 2026 - 23:59



TULUNGAGUNG— Anggota Kodim 0807/Tulungagung melaksanakan kegiatan olahraga bersama yang dipusatkan di halaman Makodim 0807/Tulungagung dan dilanjutkan dengan lari serta jalan mengelilingi Alun-Alun Kabupaten Tulungagung, Selasa (06/01/2026).

Kegiatan diawali dengan senam peregangan di halaman Makodim 0807/Tulungagung yang dipimpin langsung oleh Bamin Si Ops Kodim 0807/Tulungagung, Serma Suhandoko. Setelah senam peregangan, seluruh

anggota melaksanakan lari dan jalan santai mengelilingi Alun-Alun Kabupaten Tulungagung dengan penuh semangat dan kebersamaan.

Serma Suhandoko menyampaikan bahwa senam peregangan sangat penting dilakukan sebelum melaksanakan aktivitas fisik lainnya. Menurutnya, peregangan berfungsi untuk mempersiapkan otot dan persendian agar terhindar dari cedera serta meningkatkan kelenturan tubuh.

“Senam peregangan sangat penting untuk memanaskan otot, melancarkan peredaran darah, serta mencegah terjadinya cedera saat berolahraga. Selain itu, lari juga memiliki manfaat besar untuk meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan jantung, dan menjaga kebugaran fisik prajurit,” ujar Serma Suhandoko.



Ia menambahkan, melalui kegiatan olahraga bersama ini diharapkan seluruh anggota Kodim 0807/Tulungagung dapat selalu menjaga kondisi fisik tetap prima sehingga siap mendukung pelaksanaan tugas pokok sehari-hari.

Kegiatan olahraga bersama ini juga menjadi sarana untuk mempererat kebersamaan, kekompakan, serta meningkatkan semangat kerja di lingkungan Kodim 0807/Tulungagung.