



**GARDA MEDIA**

# Pelihara Kemampuan Fisik, Personel Koramil Laksanakan Main Volly

**Muhammad Makruf - [DEMAK.GARDAMEDIA.ID](mailto:DEMAK.GARDAMEDIA.ID)**

Sep 29, 2023 - 10:16



*Koramil 12/Mranggen melaksanakan olahraga main volly yang dilaksanakan di lapangan volly Pucang Argo Desa Batusari Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak*

DEMAK – Koramil 12/Mranggen melaksanakan olahraga main volly yang dilaksanakan di lapangan volly Pucang Argo Desa Batusari Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. Jum'at (29/09/2023).

Sebelum melaksanakan olah raga, kegiatan diawali dengan tensi kesehatan, apel

pagi dan senam sebagai pemanasan, kegiatan tersebut dipimpin oleh Bati Tuud Serma Wahyu Hidayat.

“Pemanasan wajib dilaksanakan oleh para anggota sebelum melaksanakan kegiatan baik lari ataupun kegiatan yang berhubungan dengan fisik agar tidak terjadi cedera otot pada saat pelaksanaannya,” ujarnya.

Sementara Danramil 12/Mranggen Kapten Inf Tulodo mengatakan, setiap prajurit harus memiliki kebugaran, ketangkasan dan kemampuan fisik yang prima.

“Sebagai satuan kewilayahan yang mempunyai peranan penting dalam melaksanakan pembinaan teritorial, kegiatan fisik ini merupakan syarat mutlak guna menunjang pelaksanaan tugas pokok,” ucapnya.

Lanjut Serma Wahyu Hidayat, kegiatan lari aerobik & main volly wajib dilaksanakan, karena dengan berolah raga secara teratur dan terprogram, maka tubuh akan selalu sehat, begitu pula fisik akan terjaga dan terbina serta terhindar dari segala penyakit.

Dalam pembinaan fisik sebagai prajurit teritorial sangat dibutuhkan guna mendukung pelaksanaan tugas, baik di lapangan maupun administrasi.

Dengan memiliki fisik yang prima secara otomatis kita sebagai prajurit akan mampu melaksanakan setiap tugas yang diberikan oleh satuan,” pungasnya. (Pendim 0716/Demak).