

NEWS

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

Riansyah - TNIAD.NET

Jun 23, 2026 - 14:08



Jombang,- Dalam upaya menjaga kebugaran fisik serta meningkatkan kesiapan personel, Kodim 0814/Jombang menggelar kegiatan lari aerobik yang diikuti oleh seluruh prajurit dan personel jajaran pada Selasa (23/06/2026).

Kegiatan tersebut berlangsung dengan penuh semangat dan menjadi bagian dari

program pembinaan fisik rutin satuan.

Lari aerobik dimulai dari Makodim 0814/Jombang dan menempuh rute yang telah ditentukan di Kabupaten Jombang.

Seluruh peserta tampak antusias mengikuti kegiatan dengan tetap mengutamakan faktor keamanan dan keselamatan selama pelaksanaan.

Dandim 0814/Jombang, Letkol Kav Dicky Prasajo, menegaskan jika pembinaan fisik melalui lari aerobik merupakan salah satu langkah penting dalam menjaga kondisi tubuh prajurit agar tetap prima.

Kebugaran yang terjaga dinilai menjadi modal utama dalam mendukung pelaksanaan tugas-tugas kewilayahan dan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan serupa juga menjadi sarana mempererat kebersamaan dan soliditas antar anggota.

Selain meningkatkan daya tahan tubuh, lari aerobik memberikan manfaat bagi kesehatan jantung, pernapasan, serta membangun disiplin dan semangat juang prajurit.

“Melalui kegiatan ini, Kodim Jombang berharap seluruh personel dapat mempertahankan performa fisik yang optimal sehingga selalu siap menjalankan tugas kapan pun dibutuhkan,” ujar Dandim. (*)