

## **Koramil 12 Manisrenggo Ajak Senam SKJ 88 Siswa SMP Muhammadiyah Manisrenggo**

**Budyanta - [KLATEN.INDONESIASATU.CO.ID](http://KLATEN.INDONESIASATU.CO.ID)**

Feb 23, 2023 - 11:32



*Koramil 12 Manisrenggo Ajak Senam SKJ 88 Siswa SMP Muhammadiyah Manisrenggo*

Klaten – Bati Tuud Koramil 12/Manisrenggo [Kodim 0723 Klaten](http://Kodim 0723 Klaten) Pelda Toni Yulianto mengajak senam pagi bersama Siswa SMP Muhammadiyah Manisrenggo di halaman Koramil 12 Manisrenggo. (23/2/2023)

Dalam rangka menjaga kebugaran kesehatan, Bati Tuud Koramil 12 Manisrenggo Pelda Toni Yulianto mengajak siswa SMP Muhammadiyah melakukan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88.

Sertu Ali menuturkan bahwa dengan senam SKJ ini untuk membangkitkan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah, karena di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

“Kita kenalkan kepada siswa siswi SMP Muhammadiyah tentang senam SKJ 88, Manfaat senam SKJ merupakan untuk kesehatan fisik, membuat badan bergerak aktif dengan gerakan yang sederhana dan juga dapat membantu membakar kalori,” tutur Pelda Toni Yulianto.

Bati Tuud menambahkan bahwa selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kesegaran jasmani juga akan membuat tubuh terasa lebih segar ketika beraktivitas.

Aisyah yang merupakan salah seorang siswa SMP Muhammadiyah mengucapkan terimakasih banyak kepada Anggota Koramil yang telah mengajak dan mengenalkan senam SKJ 88 pada hari ini.

“Dengan dikenalkannya senam SKJ, senam seperti ini dapat menjaga kebugaran tubuh dalam beraktivitas dan siswa yang lainnya pun senang,” pungkas Aisyah.  
(Red)