

## Untuk Menjaga Kebugaran, Babinsa Koramil 1710-01/Kokonao Ajak Siswa-Siswi SDN Kokonao Jalan Santai

Ahmad Rohanda - [XPRESS.CO.ID](http://XPRESS.CO.ID)

Jan 27, 2024 - 18:03



Timika - Babinsa Koramil 1710-01/Kokonao Sertu Romanus mengajak para siswa-siswi SDN 1 Kokonao Distrik Mimika Barat, Kab. Mimika, untuk berolahraga jalan santai pada saat mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan), Sabtu (27/01/2024). Dengan seijin kepala sekolah dan guru, Sertu Romanus mengajak siswa-siswi SDN Kokonao untuk refreasing sekaligus berolah raga jalan santai.

Sebelum melaksanakan jalan santai, Sertu Romanus memberikan arahan sekaligus pemanasan yang tujuannya untuk menghindari cedera selama melaksanakan jalan sehat. Sambil memberikan arahan dengan penuh kesabaran, sesekali ia membetulkan barisan para siswa-siswi agar nantinya saat

berjalan bisa lebih tertib.

“Pemanasan sangat diperlukan sebelum kita melaksanakan olahraga apapun, karena bertujuan untuk menyiapkan urat-urat dan persendian tulang kita agar tidak kaget saat pelaksanaan olahraga. Begitu juga setelah melaksanakan jalan sehat nanti kita akan melaksanakan pelepasan agar urat-urat dan persendian kita bisa kembali normal setelah kita buat berjalan,” katanya.

Sertu Romanus juga mengatakan bahwa olahraga bersama siswa-siswi SD dan SMP di wilayah binaan Ia lakukan secara bergiliran yang bertujuan untuk menjalin dan memupuk semangat dan solidaritas antara TNI dan para siswa-siswi sekaligus sebagai momen untuk saling berkomunikasi. “Selain melaksanakan olahraga bersama, saya juga diberikan kesempatan oleh kepala sekolah dan para guru SD dan SMP untuk mengisi materi wawasan kebangsaan dan bela negara,” pungkasnya. (\*)