

NEWS

Jaga Fisik Tetap Prima, Prajurit Kodim 0709/Kebumen Tempuh Lari Aerobik Demi Kesiapan Tugas

Agung widodo - KEBUMEN.TNIAD.NET

Jul 30, 2026 - 13:08



Prajurit dan Aparatur Sipil Negara (ASN) Kodim 0709/Kebumen melalui kegiatan lari aerobik yang digelar di Makodim 0709/Kebumen, Jalan Bumen Raya, Desa Adikarso, Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, Kamis (30/7/2026).

[KEBUMEN](#)- Komitmen menjaga kesiapan fisik terus ditunjukkan prajurit dan

Aparatur Sipil Negara (ASN) Kodim 0709/Kebumen melalui kegiatan lari aerobik yang digelar di Makodim 0709/Kebumen, Jalan Bumen Raya, Desa Adikarso, Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, Kamis (30/7/2026). Latihan kebugaran ini menjadi bagian dari pembinaan fisik rutin guna memastikan setiap personel tetap siap menjalankan tugas kapan pun dibutuhkan.

Sebelum menempuh rute lari, seluruh peserta lebih dahulu menjalani pemeriksaan tekanan darah oleh tim kesehatan Kodim 0709/Kebumen. Tahapan tersebut dilakukan untuk memastikan kondisi fisik personel dalam keadaan prima sehingga latihan berlangsung aman dan optimal.

Usai pemeriksaan kesehatan, kegiatan dipimpin Bati Ops Kodim 0709/Kebumen, Pelda Edi, yang mengawali latihan dengan pemanasan bersama. Selanjutnya, seluruh peserta berlari menyusuri rute dari Makodim 0709/Kebumen dan kembali finis di titik keberangkatan dengan penuh semangat dan disiplin.



Bati Ops Kodim 0709/Kebumen, Pelda Edi, menegaskan bahwa pembinaan fisik merupakan bagian penting dalam membentuk prajurit yang profesional, tangguh, dan selalu siap menghadapi berbagai tantangan tugas.

> "Kebugaran fisik adalah modal utama setiap prajurit. Melalui latihan aerobik yang dilaksanakan secara rutin, kami ingin memastikan seluruh personel memiliki stamina, disiplin, dan kesiapan optimal sehingga mampu melaksanakan setiap tugas dengan maksimal. Prajurit yang sehat akan lebih sigap dalam mengabdikan kepada masyarakat, bangsa, dan negara," tegas Pelda Edi.

Derap langkah yang serempak sepanjang rute lari mencerminkan kekompakan, disiplin, dan semangat juang personel Kodim 0709/Kebumen. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh, tetapi juga memperkuat soliditas antarpersonel sebagai fondasi dalam mendukung pelaksanaan tugas teritorial.

Melalui latihan fisik yang dilakukan secara berkesinambungan, Kodim 0709/Kebumen terus membangun budaya hidup sehat dan meningkatkan

profesionalisme prajurit serta ASN. Pembinaan tersebut menjadi bagian dari upaya menjaga kesiapan satuan agar mampu memberikan pengabdian terbaik bagi masyarakat serta menjaga keutuhan Negara Kesatuan Republik Indonesia.

(Agung)