

## Secara Rutin, CASN Pasir Putih NK Laksanakan Bimbingan Jasmani

Narsono Son - [CILACAP.PUBLIKJATENG.COM](http://CILACAP.PUBLIKJATENG.COM)

Jun 5, 2022 - 06:26



*Pondasi Awali Hari, CASN Pasir Putih Rutinkan Bimbingan Jasmani*

*\*Pondasi Awali Hari, CASN Pasir Putih Rutinkan Bimbingan Jasmani\**

NUSAKAMBANGAN- Bimbingan Jasmani adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Berlari, berjalan, dan melompat adalah contohnya, Sabtu (04/06/2022).

Dengan menggerakkan tubuh saja dan kita berkeringat itu sudah bisa dikatakan olahraga. Tetapi dalam pemahaman kebanyakan orang olahraga itu seperti hanya bermain bola, bulutangkis ataupun voli. Dengan demikian, kita harus mengerti apa itu pengertian dari olahraga yang tepat dan benar.

Seperti yang dilakukan Petugas Lapas Pasir Putih setiap pagi melaksanakan olahraga yaitu diawali dengan lari bersama dan dilanjutkan dengan penguatan fisik, seperti push up, sit up, jumping jack, dan masih banyak lagi.

Rutinitas ini dilakukan dengan didampingi senior yang sedang bertugas. Kegiatan ini dilakukan setelah subuh sekitar jam 5, kami para Punggawa High Risk Pasir Putih rutin melakukan kegiatan setelah lebaran.

Para Petugas semangat sekali dalam menjalankan olahraga pagi karena mengingat manfaatnya yang banyak. Tak heran para Petugas Lapas Pasir Putih memiliki bentuk badan yang ideal dan proporsional.

Kalapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan Fajar Nur Cahyono sangat mendukung dan mendorong semua kegiatan pembinaan jasmani kepada seluruh petugas khususnya CASN, karena akan memberi hasil positif bagi mereka sendiri dan organisasi.

" Penampilan dan kinerja harus seimbang, bimbingan jasmani dipagi hari harus menjadi rutinitas bagi CASN karena sebagai pondasi awal disiplin pada tubuh mereka" tandas Fajar dalam suatu forum

Olahraga memiliki banyak sekali manfaat, yang paling utama adalah untuk menjaga kesehatan. Selain itu, tujuan lain dari olahraga adalah untuk menguatkan tubuh, mengatur pernapasan, hingga membantu meningkatkan daya tahan tubuh.

Ditambah lagi, olahraga bisa meredakan stress, hal ini membuat olahraga tidak bermanfaat secara jasmani saja tetapi secara psikis juga, Oleh karena itu, olahraga sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari yang manfaat utamanya adalah menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Sehingga kegiatan yang dilakukan para CPNS Lapas Pasir Putih patut dicontoh oleh masyarakat umum.