

JENDERAL SANTRI

Koramil 1301/Ciamis Gelar Senam dan Lari Pagi untuk Jaga Kebugaran Personel

Ronipaturohman - IMBANAGARA.JENDERALSANTRI.COM

Jul 21, 2026 - 08:58



Apel Pagi Koramil 1301/Ciamis

CIAMIS, JABAR – Anggota Koramil 1301/Ciamis bersama personel Pegawai Negeri Sipil (PNS) melaksanakan pembinaan fisik melalui kegiatan senam dan lari pagi di Makoramil 1301/Ciamis, Jalan RSUD, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat, Selasa (21/7/2026).

Kegiatan yang dimulai pukul 07.00 WIB tersebut diawali dengan apel pagi yang

dipimpin oleh Babinsa Kelurahan Cigembor, Serma Amin Mulyana. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dengan tertib, disiplin, dan penuh semangat.

Pembinaan fisik merupakan agenda rutin Koramil 1301/Ciamis untuk menjaga kesehatan dan kesiapan jasmani seluruh personel, baik prajurit TNI maupun PNS. Kondisi fisik yang prima diperlukan agar setiap anggota mampu melaksanakan tugas kedinasan dan pelayanan kepada masyarakat secara optimal.

Komandan Koramil 1301/Ciamis, Mayor Inf Dede Rohendi, mengatakan bahwa kebugaran jasmani menjadi salah satu modal utama bagi prajurit dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab kepada bangsa dan negara.

“Pembinaan fisik harus dilaksanakan secara teratur dan berkelanjutan. Tubuh yang sehat dan bugar akan mendukung kesiapan personel dalam menjalankan setiap tugas dengan maksimal,” ujar Mayor Inf Dede Rohendi.

Menurutnya, kegiatan olahraga bersama juga menjadi sarana untuk memperkuat kebersamaan, kekompakan, dan semangat kerja di lingkungan Koramil 1301/Ciamis.

Setelah mengikuti senam pagi, seluruh personel melanjutkan kegiatan dengan lari bersama di sekitar lingkungan Makoramil. Aktivitas tersebut bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan jantung, serta melatih ketahanan fisik para peserta.

Melalui kegiatan pembinaan fisik secara berkala, Koramil 1301/Ciamis berkomitmen menjaga kualitas sumber daya manusia agar senantiasa sehat, tangguh, disiplin, dan siap melaksanakan tugas kewilayahan.

Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan aman, tertib, dan lancar. **(PERS)**