

# 24Jam

## Meriahkan HUT Kemerdekaan, Polresta Mataram Senam Bersama Di GOR Mataram

Syafruddin Adi - [MATARAM.24JAM.CO.ID](http://MATARAM.24JAM.CO.ID)

Aug 20, 2022 - 09:08



Mataram NTB - Senam bersama sudah menjadi program kegiatan mingguan dalam melakukan olahraga bersama seluruh personil Polresta Mataram. Pada akhir pekan Minggu ini senam bersama berlangsung di Gelanggang Olahraga 17 Desember Turida Mataram, Kecamatan Sandubaya, Kota Mataram. Sabtu,

(20/08)

Olahraga bersama kali ini dipimpin oleh Wakapolresta Mataram AKBP Syarif Hidayat SH SIK dan diikuti para pejabat Utama Polresta Mataram dan seluruh personil.

"Olahraga bersama ini bertujuan untuk menunjukkan semangat kita terlebih dalam suasana memperingati Hari Ulang Tahun Kemerdekaan Ke-77 Republik Indonesia. Menjaga kesehatan, kebugaran dan kekompakan personil serta untuk meningkatkan imunitas merupakan bentuk semangat perjuangan kita dalam mengisi kemerdekaan," ujar AKBP Syarif.

Pelaksanaan olahraga pagi diawali dengan peregangan otot atau pemanasan, Setelah itu dilanjutkan dengan Senam dipandu oleh instruktur senam.

Sebagaimana dalam pribahasa "Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang Waras". Ini merupakan bentuk nyata dalam memelihara jiwa dan raga kita.

Ia juga menegaskan untuk kembali membangkitkan semangat perjuangan dalam bertugas serta menjaga kesehatan dan kebugaran, kekompakan personil, maka kita perlu kita pelihara dan menjaga yang salah satunya mengadakan olahraga rutin setiap satu minggu sekali.

"Bagaimana kita bisa kerja dengan baik bila raga kita tidak sehat. Maka perlu kegiatan seperti ini tetap dilaksanakan guna menunjang tugas kita dalam pengabdian kepada bangsa, negara dan masyarakat," tutup AKBP Syarif. (Adb)