

# NEWSPAPER

## Gembleng Fisik, Petugas Lapas Pasir Putih NK Laksanakan Olahraga

Narsono Son - [CILACAP.NEWS.PAPER.CO.ID](http://CILACAP.NEWS.PAPER.CO.ID)

Jun 3, 2022 - 03:33



*Gembleng Fisik, Petugas Lapas Pasir Putih NK Laksanakan Olahraga*

CILACAP - Petugas Lapas Pasir Putih Nusakambangan, Guna meningkatkan Performance fisik dengan melaksanakan Olahraga. Kegiatan diantaranya Berlari, berjalan, dan melompat. Dengan menggerakkan tubuh saja sampai 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, Kamis (02/06/2022)

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.

Kegiatan Rutinitas ini dilakukan dengan didampingi senior yang sedang bertugas. Kegiatan ini dilakukan setelah subuh sekitar pukul 05:00 Wib.

Dalam keterangannya Bagyo selaku Pembinaan Mental menyampaikan bahwa, 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.

"Penampilan dan kinerja harus seimbang, performance harus bagus dalam pelaksanaan tugas, karena pangangan pertama bisa membuat orang jatuh cinta", tandas, Bagyo.

Lanjutnya, 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.

"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", Pungkasnya.

(N.Son/\*\*\*)