

# NEWSPAPER

## Tingkatkan Kebugaran Jasmani Di Kalangan Pelajar, Babinsa Koramil Banjar Latih Kesemaptaan

Ray - [BULELENG.NEWSPAPER.CO.ID](http://BULELENG.NEWSPAPER.CO.ID)

Oct 2, 2022 - 18:18



*Babinsa Koramil 1609-06 /Banjar perkenalkan sekaligus mengajarkan sit up, push up dan pull up yang benar bagi pelajar SMA taruna mandara*

BULELENG - Babinsa Koramil 1609-06/Banjar Kodim 1609 /Buleleng Serka Putu Subawa Negara dan Sertu Kadek Adi Suardana dalam kegiatan binternya hari ini

sedang melatih Siswa SMA Taruna Mandara tentang materi kesemaptan bertempat di Lapangan SMA Taruna Mandara Dusun Lebah Desa Kaliasem Kecamatan Banjar Kabupaten Buleleng, Minggu (2/10/2022)

Menurut Serka Putu Subawa Negara, kesemaptan merupakan tolak ukur kekuatan fisik bagi siswa SMA Taruna Mandara, adapun materi yang diberikan lari 3200m selama 12 menit ,Push up selama 1 menit, sit up selama 1 menit, pull up selama 1 menit, Sateran lari angka 8.

Memang banyak olah raga yang juga dapat meningkatkan atau mengukur kekuatan fisik badan dan kegiatan ini sekaligus mengajarkan dan memperkenalkan bagaimana cara push up, sit up dan pull up yang benar.

Kepada para pelajar kegiatan Babinsa ini disambut baik oleh seluruh siswa SMA Taruna Mandara, salah seorang siswa mengatakan untuk kedepannya pembinaan agar ditingkatkan lagi, supaya para siswa agar tetap bugar dan tidak mudah sakit dalam menempuh pendidikan sekolah di SMA Taruna Mandara.  
(Mga)