

# XPRESS

## Tingkatkan Kualitas Fisik dan Mental Petugas, Lapas Pasir Putih, Olahraga Rutin

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

Aug 16, 2022 - 11:13



*Tingkatkan Kualitas Fisik dan Mental Petugas, Lapas Pasir Putih, Olahraga Rutin*

CILACAP - Tingkatkan kualitas fisik dan mental petugas, Lapas Pasir Putih rutin lakukan berbagai olahraga. Berolahraga adalah kegiatan atau aktivitas melatih tubuh manusia agar lebih sehat dan kuat, baik jasmani maupun rohani. Berlari, berjalan, dan melompat adalah beberapa contoh rangkaian gerakan olahraga,

Selasa (16/08/2022).

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.

Ada banyak sekali jenis olahraga populer yang bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya yang tengah menjadi fokus adalah bola voly. Tim bola voly Lapas Pasir Putih yang beranggotakan 8 (delapan) pemain itu rutin melaksanakan latihan secara terjadwal untuk selalu menjaga kualitas, kekuatan dan ketangkasan fisik.

Kalapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan Fajar Nur Cahyono sangat mendukung dan mendorong semua kegiatan pembinaan jasmani kepada seluruh petugas khususnya untuk beberapa tim cabang olahraga yang sudah dibentuk dengan pemain sesuai kemampuan olahraga masing-masing.

"Salah satu hal positif yang sangat saya dukung dan dorong adalah kegiatan bimbingan jasmani bagi seluruh petugas yaitu olahraga, cabang olahraga apapun di Lapas Pasir Putih menjadi kebanggaan organisasi," tandas Fajar kalapas Pasir Putih Nusakambangan.

Lebih lanjut, 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.

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