

## Cetak Prajurit Sparko, Kodam XIV/Hasanuddin Menang Tanpa Memalukan

M Ali Akbar - MAKASSAR.JENDELAINDONESIA.COM

Nov 7, 2022 - 15:55



*Pangdam XIV/Hasanuddin melaksanakan senam Sparko bersama Prajurit Kodam XIV/Hasanuddin.*

Makassar - Kondisi tubuh yang selalu fit dan prima berperan besar dalam optimalnya pelaksanaan tugas seluruh prajurit. Senam Spartan Komando (Sparko) menjadi salah satu upaya yang digencarkan Kodam XIV/Hasanuddin untuk menjaga stamina prajurit agar tetap ideal, fit dan prima.

Senam Sparko ini, salah satu olahraga yang menjadi pedoman latihan para pelatih dan prajurit di lingkungan TNI-AD, sesuai instruksi Kepala Staf TNI AD (KASAD) Jenderal TNI Dudung Abdurachman yang disampaikan melalui surat telegram dan dijabarkan dalam peraturan Kepala Dinas Jasmani Angkatan Darat. Senam Sparko ini juga menjadi upaya mencetak prajurit dengan kekuatan

tubuh dan performa yang maksimal. Sehingga dengan fisik yang kuat dan sehat, prajurit mampu melaksanakan tugasnya dengan baik.



Di Kodam Hasanuddin, senam sparko ini dilaksanakan di Lapangan M. Yusuf Makodam, Makassar, Senin (7/11/2022). Pangdam XIV/Hasanuddin Mayjen TNI Totok Imam Santoso, menyebutkan sejumlah manfaat dari senam sparko ini. Tak hanya gerakannya tetapi juga fleksibilitas dari senam ini, memudahkan prajurit untuk melakukannya.



"Latihan fisik yang ada pada gerakan senam sparko merupakan latihan yang



telah disusun secara sistematis, berkesinambungan dan mengombinasikan latihan kardio dan kalistenik. Seluruh gerakannya bermanfaat untuk menambah kemampuan dan kekuatan tubuh," jelas orang nomor satu di Kodam Hasanuddin ini.



Ditambahkan Mayjen Totok, keunggulan senam sparko lainnya adalah sebagai olahraga yang fleksibel sehingga dapat dilakukan secara rutin di mana saja. "Karena olahraga ini hanya membebankan pada tubuh sendiri," kuncinya.

Pangdam juga berharap semua prajurit Kodam XIV/Hasanuddin menjadi sparko'ers sejati.(\*)