



SEMANGAT: Puluhan ribu warga mengikuti Senam Massal Jogjakarta Kota Republik di Alun-Alun Utara kemarin (6/3).
GUNTURI AGA TRIFANARADAR/JOGJA

Senam Jadi Gaya Hidup

JOGIA - Lebih dari 50 ribu peserta ikut ambil bagian dalam Senam Massal Jogjakarta Kota Republik di Alun-Alun Utara kemarin (6/3). Kegiatan olah raga dalam rangka peringatan Serangan Oemoem (SO) 1 Maret ini diikuti berbagai lapisan masyarakat dari semua tingkatan usia. Kegiatan diprakarsai Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI).

Panitia tak sekedar mematok target mendatangkan jumlah peserta sebanyak mungkin. Lewat kegiatan ini diharapkan tumbuh kegairahan di masyarakat untuk berolah raga. Salah satunya gemar melaksanakan senam. Terlebih, senam bisa dilakukan di

mana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Dengan aktivitas fisik dan olah raga teratur tubuh menjadi lebih.

"Karena itu aktivitas fisik berupa senam harus dijadikan bagian dari gaya hidup dan perilaku hidup bersih dan sehat," kata Ketua Panitia Senam Massal Jogjakarta Kota Republik Sukamto. Hidup sehat itu, kata dia, murah dan bisa dilakukan oleh semua orang.

Di Kota Jogja, kegiatan senam semakin mewabah. Di hampir semua wilayah saban hari, terutama Jumat dan Minggu bisa ditemukan kelompok-kelompok masyarakat melakukan senam. Di perkampungan, perkantoran, kegiatan senam semakin ramai dilakukan.

Tentu bukan sekedar senam asal gerak. Kebanyakan melakukannya dengan serius dan mengikuti aturan senam sesuai dengan kemampuan dan kelompok usia. "Karena sudah lansia, kami melakukan Senam Bugar Lansia," kata Prapti, warga Baciro.

Ya, kegiatan senam diharapkan akan semakin memacu dan memacu masyarakat Jogja untuk semakin giat melakukan kegiatan olah raga. Olah raga, khususnya senam diharapkan juga akan menjadi rutinitas dan gaya hidup di masyarakat. "Kita berharap kegiatan senam bisa menjadi nilai-nilai yang tumbuh di masyarakat," kata Ketua FORMI Kota Jogja Herry Zudianto. **(din)**

Telusuri Radar TLU...

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Kantor Kesatuan Bangsa	Positif	Segera	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 23 November 2024
 Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
 NIP. 19690723 199603 1 005