

## **CPNS Lapas Slawi Laksanakan Pembinaan Fisik untuk Penguatan Disiplin dan Kebugaran**

**im15 - SLAWI.WARTAWAN.ORG**

Nov 8, 2025 - 20:44



Slawi — Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) Lepas Kelas IIB Slawi melaksanakan kegiatan pembinaan fisik pada pukul 07.30 WIB sebagai bagian dari penguatan kedisiplinan, ketahanan fisik, dan kesiapan tugas. Kegiatan ini dipimpin dan didampingi oleh Kasubbag Tata Usaha, Adi Purnama.

Pembinaan diawali dengan sesi pemanasan untuk memastikan kondisi tubuh siap menerima latihan. Selanjutnya, para CPNS mengikuti lari bersama mengelilingi area lapas yang bertujuan meningkatkan stamina dan daya tahan.

Setelah itu, latihan dilanjutkan dengan rangkaian kegiatan fisik terstruktur, meliputi Push-up, Sit-up dan Jumping jack

Seluruh rangkaian latihan dirancang untuk membangun kekuatan dasar, ketangkasan, serta kemampuan fisik yang menjadi elemen penting dalam

pelaksanaan tugas pemasyarakatan.

Kegiatan ditutup dengan sesi sharing antara CPNS dan Kasubbag TU. Pada sesi ini, peserta berdiskusi mengenai evaluasi latihan, motivasi kerja, serta pentingnya menjaga kebugaran sebagai bagian dari profesionalitas pegawai.

Melalui kegiatan ini, diharapkan para CPNS semakin siap secara fisik maupun mental dalam menjalankan tugas-tugas pemasyarakatan di Lapas Kelas IIB Slawi.