BERITA TERBARU

Tingkatkan Kemampuan Fisik, Kodim 0811 Tuban Gelar Garjas Periodik

Basory Wijaya - TUBAN.BERITATERBARU.CO.ID

Oct 21, 2022 - 09:40

TUBAN, – Dalam rangka memelihara dan membina fisik secara berkala, Kodim 0811 Tuban melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik tahun 2022. Garjas Periodik ini merupakan program rutin dari Komando Atas, tujuan untuk mengecek dan meningkatkan kemampuan fisik para prajurit agar dapat menjalankan tugas pokoknya dapat berjalan dengan lancar dan maksimal. Pelaksanaan Garjas ini meliputi Samapta A yakni lari 12 Menit yang dilaksanakan di track lari lapangan Kompi C Yonif Mekanis 521/DY. Samapta B yaitu Pull Up,

Sit Up, Push Up selama 1 menit, Lunges dan Shuttle Run serta ketangkasan renang militer 50 meter.

Dari pantauan, sebelum pelaksanaan para personel yang mengikuti Garjas ini terlebih dahulu dicek tensi dan kesehatannya oleh Tim Kesehatan dari Poskes 05.10.07 Tuban, pengisian blangko samapta yang dilanjutkan dengan senam peregangan dan pemanasan.

Kasdim 0811 Tuban Mayor Czi Gatot Palwo Edi saat di temui dilapangan mengatakan, kegiatan garjas ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan, membina kemampuan fisik serta mengukur kemampuan para personel dalam rangka menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD.

Tes Garjas ini merupakan program yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AD, khususnya prajurit Kodim 0811 Tuban. Hal ini juga sangat menunjang bagi prajurit yang akan melaksanakan Usul Kenaikan Pangkat (UKP).

”Selain itu, Garjas ini juga sebagai kelengkapan adminitrasi mengikuti pendidikan dalam alih golongan, serta program lainnya. Sehingga, apabila ada waktu kegiatan pembinaan fisik harus dilatihkan secara teratur dan berjenjang,” ujar Kasdim Kamis (20/10/2022)

Dia juga menekankan bagi seluruh personel yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani, agar melaksanakannya dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat

merugikan diri sendiri.

”Laksanakan Garjas ini dengan baik, penuh semangat dan serius, dengan mengutamakan faktor keamanan,” pungkasnya. [Pendim0811]