

## Mengukur Kemampuan Kesegaran Jasmani Prajurit, Kodim Tegal Gelar Kesemaptaan Jasmani

M.Nursalim - [TEGAL.PUBLIKJATENG.COM](http://TEGAL.PUBLIKJATENG.COM)

Mar 15, 2022 - 18:32



Tegal - Guna mengukur kemampuan kesegaran Jasmani Prajurit, Kodim 0712/Tegal melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) periodik I tahun 2022 bertempat di Stadion Trisanja kabupaten Tegal. Selasa (15/03/22)

Dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani dilaksanakan selama 3 hari mulai hari

Senin 14 sampai dengan Rabu 16 Maret 2022 dengan penyelenggara dari Jasmani militer Korem 071/Wijayakusuma dan dibantu oleh Kodim 0712/Tegal.

Disampaikan Komandan Kodim 0712/Tegal Letkol Infanteri Charlie Clay Lorando Sondakh, S.E. melalui Ws.Pasi 3/Personil Kodim 0712/Tegal Kapten Infanteri Suswantoro bahwa kegiatan tes jasmani militer merupakan kegiatan program yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kebugaran fisik para prajurit yang selama ini melaksanakan latihan pembinaan fisik di satuan.

“Kegiatan tes kesegaran jasmani ini tujuannya adalah agar diketahui kebugaran fisik prajurit dan berharap masing-masing prajurit mempunyai kepedulian dalam meningkatkan kebugaran tubuh sehingga selain dapat hidup sehat juga berguna dalam mendukung tugas pokok sehari - hari” ,terang Pasi pers.

Dirinya juga menambahkan, kegiatan tes garjas juga tetap memakai protokol kesehatan seperti memakai masker, jaga jarak dan juga menyediakan hand sanitizer akan tetapi pada saat pelaksanaan materi garjas diperbolehkan untuk membuka masker.

Sementara Kasi Personil Korem 071/Wijayakusuma Letkol Inf Harton.S.Pd. dalam melaksanakan Pengawasan dan Evaluasi (Wasev) menyampaikan “Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan dan membina kemampuan Fisik serta mengukur kemampuan para personel dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD terutama di wilayah Kodim 0712/Tegal”, katanya.

kepada seluruh personel agar melaksanakan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh dengan selalu memperhatikan faktor keamanan, sehingga dalam pelaksanaan samapta periodik ini dapat berjalan dengan lancar, tertib dan aman," ujarnya"

Adapun materi tes garjas tersebut meliputi Garjas A, berupa lari selama 12 menit dan Garjas B meliputi Pull Up selama 1 menit, Sit Up selama 1 menit, Push Up selama 1 menit, lunges dan Shuttle Run (lari angka delapan). (Pendimtegal/mn)