

# ASPIRASI WARGA

## Mengukur kemampuan fisik prajurit, Kodim 0709/Kbm laksanakan Tes Garjas periodik II TA 2023.

Nasruloh - [KEBUMEN.ASPIRASIWARGA.COM](http://KEBUMEN.ASPIRASIWARGA.COM)

Sep 6, 2023 - 13:28



Kebumen – Dalam rangka memelihara kemampuan fisik para prajurit, Kodim 0709/ Kebumen menyelenggarakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) periodik II tahun 2023 di Stadion Candra dimuka Kebumen. Selasa (05/09/2023).

Tes kesegaran jasmani yang berlangsung mulai tanggal 05 sampai dengan 06

September 2023 merupakan program yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AD, yang diselenggarakan dengan tujuan untuk mengecek kemampuan fisik prajurit, khususnya anggota Kodim 0709/Kebumen guna mendukung tugas pokok.

Adapun yang diujikan dalam kesegaran jasmani ini diantaranya adalah Samapta "A" yaitu melaksanakan lari dengan waktu 12 menit di track lari Stadion Candra Dimuka Kebumen, dan Samapta "B" yakni Pull Up, Sit Up, Push Up, Lunges dan Shuttle Run. Usai melaksanakan kesemaptaan A dan B, para prajurit melanjutkan uji ketangkasan renang dasar dengan jarak 50 meter gaya dada di Kolam renang Gozi Kebumen.



Sebelum melaksanakan kesegaran jasmani, seluruh peserta mengikuti pengecekan kesehatan oleh tim kesehatan Kodim 0709 Kebumen yaitu pengecekan tensi dan denyut nadi, guna memastikan bahwa seluruh peserta siap melaksanakan Garjas.

Setelah semua tahapan dilakukan, para peserta melakukan pengisian blangko yang dilanjutkan melaksanakan senam peregangan dan pemanasan, tujuannya untuk menghindari kejadian yang tidak diinginkan pada saat pelaksanaan Garjas.

Pada pelaksanaan Tes Garjas tersebut diawasi oleh Tim Asistensi Jasmani Korem 072/Pmk, yang dipimpin oleh Peltu Nugroho selaku Bintara Jasmani Korem 072/Pmk. Saat memberi pengarahan, Tim Asistensi Jasmani Korem 072/Pmk Peltu Nugroho Junianto mengatakan bahwa, pelaksanaan Garjas Priodik II merupakan program dari Komando atas, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan fisik Prajurit khususnya di Kodim 0709/Kebumen.



“Perhatikan faktor keamanan, apabila ada masalah pada saat pelaksanaan, silahkan laporkan. Karena yang tahu kondisi kita adalah kita sendiri”, ungkap Tim Asistensi Jasmani Korem 072/Pmk saat memberi arahan.

Hal senada juga diungkapkan Koordinator kegiatan, Kapten Inf Suwarno selaku Danramil 20/Buayan beliau berharap, dalam pelaksanaan kesegaran jasmani tersebut agar para prajurit melaksanakannya dengan maksimal, serius dan penuh semangat. Disamping itu, tetap mengutamakan faktor keamanan.

“Ikuti semua yang di instruksikan oleh tim penguji/Pelatih, agar tidak terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, keluarga maupun satuan. Harapannya, kegiatan Garjas ini berjalan tertib, lancar dan aman, dan tentunya dengan hasil yang maksimal,” pungkasnya. (pendim0709kbn)

Redaktur : Nasruloh