

# XPRESS

## Tingkatkan Pembinaan Fisik, Kodim 0705/ Magelang Gelar Garjas Periodik

Rony - [MAGELANG.XPRESS.CO.ID](http://MAGELANG.XPRESS.CO.ID)

Sep 15, 2022 - 10:34



*Prajurit Kodim 0705/ Magelang Melaksanakan Tes Kesehatan Jasmani di Lapangan Rindam IV/ Diponegoro*

MAGELANG, -- Seluruh anggota Bintara dan Tamtama maupun anggota satuan Taktis yang ada di Wilayah Kodim 0705/ Magelang, mengikuti tes kesehatan jasmani ( Garjas) periode II tahun 2022. Pelaksanaan tes garjas dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan personel anggota Kodim 0705/

Magelang, termasuk meningkatkan kemampuan jasmani dalam rangka mendukung tugas pokok satuan. Tentunya hasil dari tes kesegaran jasmani akan digunakan sebagai bahan laporan hasil pembinaan satuan. Pada Pelaksanaanya kesegaran jasmani ( Garjas) dilaksanakan di lapangan Rindam IV Diponegoro Kota Magelang, Kamis ( 15/09).

Tes Garjas anggota Kodim Magelang diawasi langsung oleh Kajasrem Korem 072/ PMK Kapten Inf Susanto, didampingi Perwira Kordinator lapangan Kapten Caj Wagino beserta anggota pendukung Garjas dari Kodim 0705/ Magelang.

Dalam kegiatan tersebut Tim supervisi dari Korem 072/ PMK Kapten Inf Susanto menjelaskan sebelum melaksanakan tes, setiap personel harus diperiksa kesehatannya oleh Tim kesehatan, guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan pada saat pelaksanaan tes Garjas nantinya. Dalam pelaksanaan kesegaran jasmani di lapangan harus mengutamakan faktor keamanan dan keselamatan setiap personel," imbuh Kajasrem 072/ Pamungkas.

Tes Garjas terdiri dari Fuul Up, Sit Up, Push Up, Lunges, Lari dan Shuttle Run, serta ditambah dengan tes ketangkasan renang dasar militer dengan menggunakan gaya dada, pelaksanaan tes ketangkasan renang berada di kolam renang Pisangan Kodim Magelang.

Kajasrem 072/ PMK Kapten Inf Susanto menjelaskan, kesemaptan jasmani merupakan bagian penting dalam pembinaan satuan yang digunakan sebagai salah satu tolak ukur hasil pembinaan dalam kurun waktu 1 semester.

" Untuk itu seluruh anggota yang melaksanakan agar tetap mempedomani aturan dari penyelenggara, tetap jaga faktor keamanan masing-masing, karena anggota sendirilah yang lebih mengetahui tentang kondisi kesehatan," tutup Kapten Inf Susanto.

Dandim 0705/ Magelang Letkol Arm Rohmadi, S.Sos., M.T,r .,(Han), ditempat terpisah menyampaikan, pada pelaksanaan tes Garjas agar dilakukan dengan sungguh-sungguh serta tetap menjaga faktor keamanan serta keselamatan di lapangan. Kegiatan tes Garjas secara rutin dan wajib dilaksanakan personil Kodim 0705/ Magelang, disamping untuk menjaga ketahanan dan kebugaran tubuh juga bertujuan untuk memastikan seberapa jauh pembinaan fisik setiap anggota prajurit Kodim Magelang.

" Selain itu tes Garjas berguna untuk memberikan dorongan semangat akan pentingnya fisik dan mental seluruh anggota Kodim 0705/ Magelang, agar terus terjaga kondisi kesehatan maupun fisiknya." Pungkas Dandim.

Pen: 0705/ Mgl.