

Ukur Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 0705/ Magelang Gelar Tes Kesegaran Jasmani

Rony - MAGELANG.XPRESS.CO.ID

Sep 12, 2023 - 15:39



Peserta Kesegaran Jasmani Kodim Magelang Saat Melaksanakan Lari 12 Menit di Lapangan Rindam IV/Diponegoro Kota Magelang

MAGELANG- Ratusan personil Kodim 0705/ Magelang dan anggota Sadisjan mengikuti tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik Semester II TA 2023 yang diselenggarakan di Lapangan Rindam IV/ Diponegoro Kota Magelang, Selasa (12/09).



Tes Garjas Periodik Semester II tahun ini merupakan program yang rutin dari Komando atas, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik bagi setiap Prajurit Kodim 0705/ Magelang sehingga dengan latihan dan program Kesegaran Jasmani yang terus diasah dapat menjalankan tugas pokok dengan baik.



Pelaksanaan Kesegaran Jasmani ini, melibatkan tim Jasmani dari Korem 072/ Pamungkas. Untuk kegiatan Samapta yang dilaksanakan meliputi Samapta A dan Samapta B. Dalam Garjas A yakni lari 12 menit yang dilaksanakan di track lapangan Rindam IV Diponegoro dan Kesegaran B meliputi Pull Up, Sit Up, Push Up, dengan rentang waktu 1 menit, Lunges dan Shuttle Run serta renang di kolam renang Pisangan.

Dalam pelaksanaan kegiatan kesemaptaan tersebut, diawali dengan pengecekan tensi dan kesehatan oleh tim kesehatan dari RST Dr Soejono dilanjutkan dengan pengisian blangko Samapta serta mendapat pengawasan yang melekat oleh tim Jasrem 072/ Pamungkas.



Sebelum pelaksanaan samapta, Perwira Koordinator latihan Kapten Arm Mashudi Pitoyo menyampaikan agar seluruh peserta Kesegaran Jasmani untuk benar- benar memperhatikan dan menjaga keamanan masing-masing. Sehingga pelaksanaan Garjas Periodik Semester II tahun 2023 dapat berjalan dengan aman dan lancar.

" Kesempatan Samapta A maupun Samapta B bagi Prajurit Kodim Magelang dilaksanakan selama 2 hari, untuk itu kesempatan yang ada agar dilakukan dengan penuh tanggung jawab, sehingga perintah dari Komando atas dapat terwujud dilaksanakan dengan mentaati peraturan dari panitia penyelenggara kesegaran jasmani," terang Kapten Arm Mashudi Pitoyo.



Ditempat lain, Dandim 0705/ Magelang Letkol Inf Jarot Susanto mengatakan," Kegiatan Samapta ini bertujuan untuk meningkatkan dan membina kemampuan Fisik serta mengukur kemampuan serta menunjang tugas pokok TNI AD khususnya untuk satuan kewilayahan Kodim Magelang dalam menunjang tugas di wilayah," ungkap Dandim.

" Tes Garjas hari ini selain program Satuan yang harus dilaksanakan bertujuan guna meningkatkan kemampuan Prajurit Kodim Magelang untuk lebih siap dalam menghadapi kegiatan di Satuan kewilayahan yang sangat Kompleks, sehingga kebugaran tubuh setiap anggota dipastikan dalam keadaan sehat dan prima,"

pungkas Dandim.

Pen: 0705/ Mgl.