



FAST RESPONSE
WWW.FR.N.CO.ID

Kodim 0826/Pamekasan Gelar Garjas Pereodik Semester II Tahun 2023

Makruf - PAMEKASAN.FR.N.CO.ID

Sep 19, 2023 - 18:46



PAMEKASAN - Guna mengetahui kemampuan fisik prajuritnya, Kodim 0826/Pamekasan menggelar tes kesemaptaa/Garjas periodik semester II tahun 2023 di lapangan SMAN 3 Pamekasan, Selasa (19/09/2023).

Kesemaptaan jasmani merupakan tolak ukur kemampuan prajurit selama melaksanakan pembinaan di satuan. Kesegaran Jasmani (Garjas) dilaksanakan 2x dalam setahun, dengan materi garjas A dan B. untuk garjas A lari 12 menit

dan garjas B berupa pull up, shits up, push up dan shuttle run serta renang dasar 50 meter.

Ketua Team Jasmani Korem 084/Bhaskara Jaya, letda Inf Puryono menekankan kepada peserta garjas agar melaksanakan kegiatan dengan penuh rasa tanggung jawab.

"Laksanakan garjas ini dengan penuh tanggung jawab sesuai dengan kemampuan masing-masing," ucap Letda Inf Puryono.



"Keselamatan personil merupakan keberhasilan setiap pelaksanaan kegiatan, jadi apa bila ada kendala, sakit atau tidak mampu melaksanakan kegiatan agar melaporkan kepada petugas, jangan pernah memaksakan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan." Tegasnya.

Sementara itu Pgs. Pasi Personel Kodim 0826/Pamekasan Kapten Cba Benny Purwanto menambahkan bahwa, garjas untuk mengukur kemampuan prajurit selama melaksanakan pembinaan di satuan.

"Ini sebagai salah satu tolak ukur kemampuan prajurit, apapun hasilnya itu sudah kemampuan diri masing-masing, bagi yang kurang nanti dapat melakukan pembinaan kembali," ucap Kapten Cba Benny Purwanto.

Sebelum pelaksanaan garjas peserta melaksanakan pengecekan awal diantaranya tensi darah, denyut nadi awal serta pemanasan sebagai sarat utama untuk melaksanakan garjas, bagi yang tidak memenuhi sarat maka akan ditunda dan tidak melaksanakan garjas.