

# EKSPOS

## Kodim 0709/Kebumen Laksanakan Tes Garjas Periodik II Tahun 2022.

Nurfaizin - [KEBUMEN.EKSPOS.CO.ID](http://KEBUMEN.EKSPOS.CO.ID)

Sep 13, 2022 - 13:55



*Kodim 0709/Kebumen Laksanakan Tes Garjas Periodik II Tahun 2022.*

KEBUMEN - Prajurit TNI jajaran Kodim 0709/Kebumen, melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik II tahun 2022 yang dilaksanakan Stadion Candradimuka Jalan Arumbinang Kabupaten Kebumen. Selasa, 13/09/2022

Kegiatan garjas periodik merupakan program rutin dari Komando Atas, dengan tujuan untuk mengecek dan meningkatkan kemampuan fisik para prajurit agar dapat menjalankan tugas pokoknya dapat berjalan dengan lancar dan maksimal.

Pelaksanaan Garjas ini meliputi Samapta A yakni lari 12 Menit, dan pelaksanaan Samapta B yaitu Pull Up, Sit Up, Push Up selama 1 menit, Lunges dan Shuttle Run serta ketangkasan renang militer 50 meter.

Sebelum pelaksanaan, para personel yang mengikuti Garjas ini terlebih dahulu dicek tensi dan kesehatannya oleh Tim Kesehatan dari Polkes Kodim 0709/Kebumen, pengisian blangko Samapta yang dilanjutkan dengan senam peregangan dan pemanasan.

Di tempat terpisah Dandim 0709/Kebumen Letkol Inf Eduar Hendri S.I.P., mengatakan "Garjas merupakan program rutin dari komando Atas, selain itu juga garjas sebagai syarat kelengkapan administrasi mengikuti pendidikan dalam alih golongan atau Usulan Kenaikan Pangkat (UKP), serta program lainnya. Sehingga, apabila ada waktu kegiatan pembinaan fisik harus dilatihkan secara teratur dan berjenjang," ucap nya.

Dandim 0709/Kebumen juga menekankan "Bagi seluruh personel yang melaksanakan tes kesegaran jasmani, agar melaksanakannya dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri." Pungkas nya.

Redaktur: Pendim 0709/Kebumen