

**GO.WEB.ID**

## Tingkatkan Kemampuan Fisik, Kodim Blora Gelar Garjas Periodik I Tahun 2022

**Purwanto - PANAIHULU.GO.WEB.ID**

May 19, 2022 - 21:01



*Kodim 0721/Blora melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik I tahun 2022 di lapangan Yonif 410/Alugoro*

BLORA - Dalam rangka memelihara dan membina fisik secara berkala, Kodim 0721/Blora melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik I tahun 2022. Garjas Periodik ini merupakan program rutin dari Komando Atas, 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 yang dilaksanakan di track lari lapangan Yonif 410/Alugoro. Samapta B yaitu Pull Up, Sit Up, Push Up selama 1 menit, Lunges dan Shuttle Run serta ketangkasan renang militer 50 meter.



Dari pantauan, sebelum pelaksanaan para personel yang mengikuti Garjas ini terlebih dahulu dicek tensi dan kesehatannya oleh Tim Kesehatan dari Rumkitban 04.08.05/Blora, pengisian blangko Samapta yang dilanjutkan dengan senam peregangan dan pemanasan.

Danramil 02/Jepon Kapten Inf Surana selaku Danlat mengatakan, kegiatan tersebut dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan, membina kemampuan fisik serta mengukur kemampuan para personel dalam rangka menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD.



Tes Garjas ini merupakan program yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AD, khususnya prajurit Kodim 0721/Blora. Hal ini juga sangat menunjang bagi prajurit yang akan melaksanakan Usul Kenaikan Pangkat (UKP).

” Selain itu, Garjas ini juga sebagai kelengkapan administrasi mengikuti pendidikan dalam alih golongan, serta program lainnya. Sehingga, apabila ada waktu kegiatan pembinaan fisik harus dilatihkan secara teratur dan berjenjang,” ujar Kapten Inf Surana, Kamis (19/5).

Dia juga menekankan bagi seluruh personel yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani, agar melaksanakannya dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri.

” Laksanakan Garjas ini dengan baik, penuh semangat dan serius, dengan mengutamakan faktor keamanan,” pungkasnya.