

XPRESS

Garjas Pereodik Semester I Tahun 2023, Salah Satu Tolak Ukur Kemampuan Prajurit Kodim 0826/Pamekasan

Makruf - PAMEKASAN.XPRESS.CO.ID

May 23, 2023 - 09:11



PAMEKASAN - Guna mengetahui kemampuan fisik prajuritnya, Kodim 0826/Pamekasan menggelar tes kesemaptan/Garjas periodik semester I tahun 2023 di lapangan SMAN 3 Pamekasan, Selasa (18/05/2023).

Kesemaptan 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 Pjs. Pasi Personel Kodim 0826 Pamekasan Kapten Cba Benny Purwanto menambahkan bahwa, garjas untuk mengukur kemampuan prajurit selama melaksanakan pembinaan fisik.

"Ini sebagai 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 tensi darah sebagai sarat utama untuk melaksanakan garjas, bagi yang tidak memenuhi sarat maka akan ditunda dan tidak melaksanakan garjas.