

## Jaga Kesehatan dan Fisik Anggota, Polres Pamekasan Gelar TKJ

Achmad Sarjono - [PAMEKASAN.XPRESS.CO.ID](http://PAMEKASAN.XPRESS.CO.ID)

Feb 20, 2023 - 11:23



PAMEKASAN – Untuk meningkatkan kesehatan dan kemampuan jasmani, Polres Pamekasan menggelar Tes Kesamaptan Jasmani (TKJ) Semester I Tahun 2023.

Pelaksanaan TKJ dilaksanakan secara bertahap selama 5 (lima) hari dimulai tanggal 20 hingga 25 Februari 2023. Giat TKJ dilaksanakan di Lapangan Olahraga Mapolres Pamekasan.

Kegiatan yang digelar selama 5 hari tersebut diikuti oleh seluruh personel Polres Pamekasan dan Polsek jajaran, mulai dari yang berpangkat Perwira hingga Bintara.



Kapolres Pamekasan AKBP Satria Permana melalui Kasihumas Polres Pamekasan AKP Nining Dyah Ps mengatakan bahwa Tes Kesamaptaan Jasmani (TKJ) ini merupakan program dari Bag SDM Polres Pamekasan yang dilaksanakan Semester Pertama Pada Tahun 2023 ini.

“TKJ ini kami laksanakan selama 5 hari, seluruh personel Polres Pamekasan wajib mengikuti tes TKJ tersebut dan pada hari ini adalah hari pertama kegiatan TKJ,” kata AKP Nining Dyah.

AKP Nining Dyah menambahkan, bahwa sebelum personil melaksanakan Tes Kesempatan Jasmani (TKJ) terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan kesehatan oleh si Dokkes Polres Pamekasan.

“Pemeriksaan kesehatan personel adalah syarat wajib sebelum mengikuti TKJ, ini untuk memastikan kesiapan dan kesehatan personel,” terang AKP Nining Dyah PS.

Untuk diketahuai tahapan dari kegiatan TKJ meliputi lari selama 12 menit, sit up, pull up, push up dan suttle run. Sebelumnya para personel terlebih dahulu menjalani pemeriksaan kesehatan.

"TKJ ini untuk menjaga kondisi fisik personel kepolisian khususnya Personil Polres Pamekasan dan personil Polsek Jajaran dalam melaksanakan tugas dilapangan," ungkap Kasihumas Polres Pamekasan, Senin (20/02/2023).