

BIG ISSUE

Tingkatkan Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1005/Barito Kuala Gelar Garjas Periodik II 2023

Maskuri - BARITOKUALA.BIGISSUE.ID

Oct 12, 2023 - 14:31



Tingkatkan Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1005/Barito Kuala Gelar Garjas Periodik II 2023

BARITO KUALA-Dalam rangka meningkatkan kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1005/Barito Kuala melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik II

Tahun 2023 yang dilaksanakan di Makodim 1005/Barito Kuala, Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala.Kamis(12/10/2023)



Tes kesegaran jasmani merupakan program dari Komando atas, yang bertujuan untuk mengecek sampai dimana kemampuan fisik para prajurit TNI-AD Khususnya Kodim 1005/Barito Kuala sehingga dalam pelaksanaan tugas pokok kedepan dapat berjalan lancar dan maksimal.

Pelaksanaan Tes Garjas Periodik Ial TA. 2023 diikuti Seluruh Anggota Kodim 1005/Barito Kuala. Adapun Garjas meliputi Tes Kesegaran "A" yaitu melaksanakan Lari Dengan Waktu 12 Menit dan Tes Kesegaran "B" meliputi gerakan Pull Up, Sit Up, Push Up Selain itu. juga dilaksanakan Tes Ketangkasan berupa Renang Gaya Dada jarak 50 meter.

Sebelum melaksanakan Tes Garjas, seluruh peserta melaksanakan pengecekan kesehatan oleh Tim Kesehatan, dengan melakukan pengukuran tensi dan denyut nadi, untuk memastikan bahwa para peserta siap melakukan Tes Garjas.

Setelah semua tahapan selesai, para peserta melakukan pengisian blangko yang dilanjutkan melaksanakan peregangan, serta pemanasan agar tidak terjadi kram pada saat pelaksanaan Tes Garjas.

Pasi Pers Lettu Inf Suhardi Saat memberi pengarahan, mengatakan bahwa, pelaksanaan Garjas Periodik merupakan program dari Komando atas, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan fisik Prajurit khususnya Kodim 1005/Barito Kuala.

"Perhatikan faktor keamanan, apabila ada masalah pada saat pelaksanaan, silahkan laporkan. Karena yang tahu kondisi kita adalah kita sendiri", ungkapnya saat memberi arahan dan menekankan kepada para peserta untuk

melaksanakan kegiatan Tes Garjas dengan maksimal, karena hal ini dapat menunjang bagi prajurit yang akan melaksanakan Usul Kenaikan Pangkat.

“Laksanakan kegiatan ini dengan serius dan penuh semangat, dengan mengutamakan faktor keamanan, ikuti semua yang diinstruksikan tim penguji agar tidak terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, keluarga maupun satuan”, ungkapnya.(PENDIM 1005)