

INDONESIA MUDA

Tingkatkan Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim Temanggung Gelar Garjas Periodik II Tahun 2024

Agung widodo - TEMANGGUNG.INDONESIAMUDA.OR.ID

Sep 5, 2024 - 14:59



Foto : Kodim Temanggung Gelar Garjas Periodik II Tahun 2024

TEMANGGUNG - Dalam rangka memelihara dan membina fisik secara berkala Prajurit TNI, Kodim 0706/Temanggung melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik Semester II tahun 2024. Garjas Periodik ini merupakan program rutin dari Komando Atas, tujuannya untuk mengecek dan meningkatkan kemampuan fisik para prajurit agar dalam menjalankan tugas pokok dapat

berjalan dengan lancar dan maksimal.

Sebagai informasi bahwa Garjas ini meliputi Samapta A yakni lari 12 Menit yang dilaksanakan di lapangan sepak bola Sidorejo. Samapta B yaitu Pull Up, Sit Up, Push Up, Lounge selama 1 menit, dan Shuttle Run serta ketangkasan renang 50 meter di kolam renang Pikatan Kabupaten Temanggung, Kamis (05/9/2024).

Sebelum pelaksanaan, para personel yang mengikuti Garjas terlebih dahulu di cek oleh tim kesehatan Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) Kodim 0706/Temanggung , pengisian blangko samapta yang dilanjutkan dengan senam peregangan dan pemanasan.



"Puji syukur Alhamdulillah kita bersama bisa hadir untuk melaksanakan Garjas periodik semester II tahun 2024, saya ucapkan selamat datang Kepala Jasmani Korem 072/Pamungkas Kapten Inf Suwito beserta rombongan di Kodim 0706/Temanggung", ungkap Kasdim 0706/Temanggung Kapten Arm Muhaimin mengawali sambutannya.

Lebih jauh lagi beliau mengatakan, bahwa kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan, membina kemampuan fisik serta mengukur kemampuan para personel dalam rangka menunjang pelaksanaan tugas pokok

TNI AD.



"Kunci kita melaksanakan Garjas, nanti setelah kita melaksanakan Garjas kok kita tidak capek berarti kita bugar. Tetapi sebaliknya kalo kita setelah kegiatan Garjas ini kok kita capek badan pegel-pegel berarti kita kurang latihan", ungkap Kasdim lebih lanjut.

Sebelum pelaksanaan Garjas dimulai Kapten Arm Muhaimin menekankan kepada anggota Kodim 0706/Temanggung agar pelaksanaan Garjas dengan baik dan semangat, utamakan faktor keamanan karena yang tau kesehatan adalah diri kita sendiri.