

# **FORKOPIMDA**

## **Kodim Temanggung, Ukur Kemampuan Fisik Lakukan Tes Kesegaran Jasmani Periodik II Tahun 2023**

**Slamet Dalwanto - TEMANGGUNG.FORKOPIMDA.COM**

Sep 7, 2023 - 11:11



*Prajurit Kodim 0706 Temanggung Laksanakan Tes Kesegaran Jasmani Periodik II 2023 di Stadion Bumi PHala Temanggung*

**Temanggung** – "Mens Sana in Corpore Sano, dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat" Dalam kegiatan olah raga meningkatkan kemampuan Fisik

Prajurit, Kodim 0706/Temanggung melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) di Periodik II Tahun 2023, yang dilaksanakan di lapangan Stadion Bumi Phala Temanggung, Kamis (07/09/2023)

Dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani merupakan program dari komando atas, yang bertujuan untuk mengecek sampai dimana kemampuan fisik para prajurit TNI AD Khususnya Kodim 0706/Temanggung sehingga pelaksanaan tugas pokok ke depan dapat berjalan lancar dan maksimal.

Pelaksanaan Tes Garjas Periodik II TA. 2023 selama 2 hari, diikuti sebanyak ratusan orang prajurit. 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 dan Lunges durasi waktu 1 menit serta Shuttle Run. 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, oleh tim Kesehatan dari Klinik pertama Kartika Dim 0706/Temanggung memastikan bahwa para peserta siap melakukan Tes Garjas.

Pada pelaksanaan Tes Garjas tersebut diawasi langsung oleh tim Jasmani Korem 072/Pamungkas, yang dipimpin oleh Kapten Inf Suwito selaku Kajasrem 072/Pamungkas, ia memberi pengarahan kepada pelaksanaan Garjas Periodik II yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan fisik Prajurit.

"Saya yakin paling satu dua orang yang ada kemauan membina fisik sendiri biar meningkat lagi, sehingga mendapat tolak ukur kesegaran jasmani, untuk masing-masing yang tahu kondisinya kesehatannya dan kemampuannya, karena semakin umur biasanya kemampuan fisiknya akan berkurang, apabila tidak mampu ya jangan di paksakan jaga faktor keamanan," pungkas Kajasrem



Dandim 0706/Temanggung Letkol Inf Sriyono S.I.P, dirinya menekankan kepada para peserta untuk melaksanakan 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, apa lagi yang mau naik pangkat, pelaksana ini mengutamakan faktor keamanan, ikuti semua yang diinstruksikan tim penguji agar tidak terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, keluarga maupun satuan”, ungkapnya.

“Mari kita berdo’a semoga pelaksanaan Tes Garjas mulai dari awal hingga selesai, dapat berjalan aman, tertib dan lancar”, Imbuhnya