

## tingkatkan Kemampuan Fisik, Kodim Demak Gelar Garjas Periodik II Tahun 2022

Muhammad Makruf - [DEMAK.JENDELAINDONESIA.COM](http://DEMAK.JENDELAINDONESIA.COM)

Oct 20, 2022 - 13:04



*Pelaksanaan tes Kesegaran jasmani dilaksanakan selama dua hari yaitu mulai tanggal 20-21 Oktober 2022 yang dilaksanakan di Alun-alun Simpang Enam Kabupaten Demak.*

Demak- Memiliki jasmani yang sehat dan prima adalah sebuah tuntutan bagi seorang prajurit TNI-AD, hal ini sangat diperlukan dalam menunjang tugas pokok di wilayah binaan. Untuk itu sebagai tolak ukur kondisi dan kemampuan jasmani prajurit perlu adanya kesamaptaan yang dilakukan secara berkala.

Terkait hal ini, Kodim 0716/Demak menggelar Tes Kesegaran Jasmani Periodik II yang dilaksanakan di Alun-alun Simpang Enam Kabupaten Demak. Dalam sambutannya, Kepala Staf Kodim ( Kasdim) 0716/Demak Mayor Inf Suproyono menyampaikan Garjas ini bertujuan untuk mengukur dan mengetahui kemampuan jasmani bagi prajurit Kodim 0716/Demak, guna mendukung

pelaksanaan tugas sebagai aparat kewilayahan,” ungkap Mayor Supriyono.



“Saya berharap para peserta sekalian dapat melaksanakan kegiatan tes kesempatan ini dengan maksimal, Namun demikian faktor keamanan dan keselamatan adalah yang paling utama, karena tujuan kita sebenarnya adalah pembinaan fisik prajurit,” tandasnya.

Kapten Inf Achmad Safi'i selaku Komandan Latihan(Danlat) menyampaikan pelaksanaan Garjas ini meliputi Samapta A yakni lari 12 Menit di Alun-alun Simpang Enam. Samapta B yaitu Pull Up, Sit Up, Push Up, Lunges selama 1 menit, dan Shuttle Run serta ketangkasan renang 50 meter.

Dari pantauan, sebelum pelaksanaan para personel yang mengikuti Garjas ini terlebih dahulu di cek tensi dan kesehatannya oleh Tim Kesehatan dari Poskes Demak, pengisian blangko Samapta yang dilanjutkan dengan senam peregangan dan pemanasan.



Pelaksanaan tes Kesegaran jasmani dilaksanakan selama dua hari yaitu mulai tanggal 20-21 Oktober 2022 yang dilaksanakan di Alun-alun Simpang Enam Kabupaten Demak. Sedangkan pelaksanaan renang ketangkasan dilaksanakan di Kolam Renang Polaris di jl. Sunan Kalijaga, Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak