

# MAGAZINE

## Ukur Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 0716/Demak Gelar Garjas Periodik

Muhammad Makruf - [DEMAK.MAGZ.CO.ID](http://DEMAK.MAGZ.CO.ID)

May 27, 2023 - 15:28



*pelaksanaan Garjas Periodik I merupakan program dari Komando atas, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan fisik Prajurit khususnya Kodim 0716/Demak*

DEMAK - Dalam rangka meningkatkan kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 0716/Demak melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik I Tahun 2023 yang dilaksanakan di Simpang Enam Alun Alun Kabupaten Demak, Kelurahan Bintoro, Kecamatan Demak, Kabupaten Demak. Jum'at (26/05/2023)

Tes kesegaran jasmani merupakan program dari Komando atas, yang bertujuan untuk mengecek sampai dimana kemampuan fisik para prajurit TNI AD Khususnya Kodim 0716/Demak sehingga dalam pelaksanaan tugas pokok kedepan dapat berjalan lancar dan maksimal.



Pelaksanaan Tes Garjas Periodik I 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, untuk oleh tim Kesehatan dari Klinik Kartika 19 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.

Pada pelaksanaan Tes Garjas tersebut diawasi langsung oleh tim Jasmani Korem 073/Makutarama, yang dipimpin oleh Peltu Samsi selaku Anggota Jasrem 073/Makutarama.

Saat memberi pengarahannya, Peltu Samsi mengatakan bahwa, pelaksanaan Garjas Periodik I merupakan program dari Komando atas, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan fisik Prajurit khususnya Kodim 0716/Demak.

“Perhatikan faktor keamanan, apabila ada masalah pada saat pelaksanaan,

silahkan laporkan. Karena yang tahu kondisi kita adalah kita sendiri”, ungkapya saat memberi arahan.

Hal senada juga diungkapkan oleh Pasi Pers Kodim 0716/Demak Letda Cpm Muryono, dirinya 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”, ungkapya.

“Mari kita berdo’a semoga pelaksanaan Tes Garjas mulai dari awal hingga selesai, dapat berjalan aman, tertib dan lancar”, harap Pasipers Letda Cpm Muryono.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak