

Uji Kemampuan Fisik, Prajurit Korem 073/Makutarama Laksanakan Garjas Periodik

Agung widodo - SALATIGA.INDONESIASATU.ID

May 24, 2022 - 20:02



Prajurit dan PNS, Korem 073/Makutarama Melaksanakan Tes Kesehatan Jasmani (Garjas) Periodik Semester I Tahun 2022, Bertempat di Stadion Kridanggo Kota Salatiga. Selasa, (24/05/2022).

SALATIGA- Dalam rangka menjaga dan meningkatkan kemampuan fisik prajurit dan PNS, Korem 073/Makutarama melaksanakan tes kesehatan jasmani (Garjas) periodik semester I tahun 2022, bertempat di Stadion Kridanggo kota Salatiga. Selasa, (24/05/2022).

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan tahap awal yakni tensi, pemanasan dan dilanjutkan Samapta kesegaran A lari 12 menit.

Pelaksanaan Samapta tersebut meliputi tes kesegaran A yaitu lari dengan waktu tempuh selama 12 menit. Kemudian dilanjutkan tes kesegaran B yaitu Pull Up, Sit Up, Push Up, Lunges, serta Shuttle Run dan dilanjutkan tes ketangkasan renang dengan jarak 50 meter.



Pasiops Korem 073/Makutarama Mayor Inf Cosmos Joko Kristanto saat apel pagi mengatakan, pelaksanaan Garjas periodik ini adalah salah satu program dari komando atas yang harus di laksanakan demi menjaga dan melatih ketahanan fisik kita agar selalu sehat, demi tercapainya pelaksanaan tuntutan tugas kedepan secara maksimal.

“Garjas ini dilaksanakan untuk mengukur kemampuan prajurit, untuk itu laksanakan kegiatan ini dengan baik dan semangat, namun demikian tetap utamakan faktor keamanan dan sesuaikan dengan kemampuan masing-masing,” ucap Mayor Cosmos.

Melalui tes samapta periodik I tahun 2022 ini kita dapat mengukur dan melihat kemampuan jasmani prajurit, dihadapkan dengan tantangan tugas kedepan yang semakin komplit, “Seorang prajurit harus profesional dan memiliki fisik yang prima,” tutupnya.

Editor : JNI JIS Agung

Sumber : Penrem 073/Mkt