

PENDIM

Ukur Kemampuan Fisik, Kodim Lamongan Terapkan Tes Garjas

Riansyah - LAMONGAN.PENDIM.ID

May 21, 2024 - 16:42



Lamongan,- Tes kesegaran jasmani dinilai sangat penting untuk dilakukan di seluruh Satuan TNI. Tes itu, dilakukan untuk mengetahui tolak ukur kemampuan fisik seorang prajurit TNI.

Seperti yang digelar di Kodim 0812/Lamongan pada Selasa (21/05/2024). Seluruh prajurit Kodim, saat ini tengah mengikuti pelaksanaan Garjas. Garjas, merupakan program rutin yang telah digelar oleh Komando Atas.

Demikian dijelaskan Pasipers Kodim, Kapten Cke Khoiri. Tes tersebut, nantinya akan terbagi menjadi dua kategori. Diantaranya ialah kategori A dan B.

“Untuk Samapta A yakni lari selama 12 menit. Sedangkan Samapta B, meliputi Pull Up, Sit Up dan Push Up selama 1 menit, kemudian dilanjutkan Shuttle Run,” ucapnya.

Terpisah, Dandim 0812/Lamongan Letkol Arm Ketut Wira Purbawan menambahkan, pelaksanaan garjas itu nantinya akan berlangsung selama dua hari. Tepatnya dimulai tanggal 21-22 Mei.

“Garjas itu harus dilakukan dengan sungguh-sungguh. Tapi tidak lepas dari keutamaan faktor keamanan dan keselamatan,” tegas Dandim. (*)