

# 24Jam

## Kodim 0826 Pamekasan Gelar Garjas Pereodik Semester II Tahun 2022

Makruf - [PAMEKASAN.24JAM.CO.ID](http://PAMEKASAN.24JAM.CO.ID)

Oct 18, 2022 - 09:04





PAMEKASAN - Untuk mengetahui kemampuan prajuritnya, Kodim 0826 Pamekasan menggelar kesemaptaan periodik semester II tahun 2022 di lapangan SMAN 3 Pamekasan, Selasa (18/10/2022).

Kesemaptaan jasmani merupakan tolak ukur kemampuan prajurit selama melaksanakan pembinaan di satuan. Kesegaran Jasmani (Garjas) dilaksanakan 2x dalam setahun, dengan materi garjas A dan B. Untuk garjas A lari 12 menit dan garjas B berupa pull up, shits up, push up, lunges dan shuttle run serta renang dasar 50 meter.

Ketua Team Jasmani Korem 084/Bhaskara Jaya, letda Inf Puryono menekankan kepada peserta garjas agar melaksanakan kegiatan dengan penuh rasa tanggung jawab.

"Laksanakan garjas ini dengan penuh tanggung jawab sesuai dengan penekanan yang telah disampaikan oleh pimpinan," ucap Letda Inf Puryono.



"Keselamatan personil merupakan keberhasilan setiap pelaksanaan kegiatan, jadi apa bila ada kendala, sakit atau tidak mampu melaksanakan kegiatan agar melaporkan kepada petugas, jangan pernah memaksakan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan." Terangnya.

Sementara itu Pasi Personel Kodim 0826 Pamekasan Kapten Cba Benny Purwanto menambahkan bahwa, garjas untuk mengukur kemampuan prajurit selama melaksanakan pembinaan fisik.

"Ini sebagai tolak ukur kemampuan prajurit, apapun hasilnya tu sudah kemampuan diri masing-masing, bagi yang kurang nanti dapat melakukan pembinaan kembali," ucap Kapten Cba Benny Purwanto.

Sebelum pelaksanaan garjas peserta melaksanakan pengukuran tinggi dan berat badan serta dilaksanakan pengecekan tensi darah sebagai sarat utama untuk melaksanakan garjas, bagi yang tidak memenuhi sarat maka akan ditunda dan tidak melaksanakan garjas.