

# Jaringan Nasional

## Bina Kemampuan Prajurit Dan PNS Kodim 0722/Kudus Laksanakan Garjas Periodik

Agung widodo - [KUDUS.JARNAS.OR.ID](http://KUDUS.JARNAS.OR.ID)

May 14, 2024 - 10:25



KUDUS - Dalam rangka memelihara dan membina fisik secara berkala, Kodim 0722/Kudus melaksanakan tes Kesehatan Jasmani (Garjas) Periodik I tahun 2024 di Bale Jagong Wergu Wetan Kabupaten Kudus, Selasa (14/05/2024).

Garjas Periodik ini merupakan program rutin bertujuan untuk mengecek dan meningkatkan kemampuan fisik para prajurit agar dapat menjalankan tugas pokoknya dapat berjalan dengan lancar dan maksimal.

Pelaksanaan Garjas ini meliputi Samapta A yakni lari 12 Menit yang dilaksanakan di track lari Bale jagong Wergu Wetan, Samapta B yaitu Pull Up, Sit Up, Push Up dan Shuttle Run.



Sebelum pelaksanaan para personel yang mengikuti Garjas ini terlebih dahulu dicek tensi oleh tim kesehatan dan pengisian blangko Samapta yang dilanjutkan dengan senam peregangan dan pemanasan.

Kodim 0722/Kudus melalui Pasiops Kapten Arh Muslikhan mengatakan, kegiatan tersebut dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan, membina kemampuan fisik serta mengukur kemampuan para personel dalam rangka menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD.

Tes Garjas ini merupakan program yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AD, khususnya personel Kodim 0722/Kudus. Hal ini juga sangat menunjang bagi prajurit yang akan melaksanakan Usul Kenaikan Pangkat (UKP).

Selain itu, Garjas ini juga sebagai kelengkapan administrasi mengikuti pendidikan dalam alih golongan, serta program lainnya. Sehingga, apabila ada waktu kegiatan pembinaan fisik harus dilatihkan secara teratur dan berjenjang,

Ditekankan juga bagi seluruh personel yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani, agar melaksanakannya dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri.

” Laksanakan Garjas ini dengan baik, penuh semangat dan serius, dengan mengutamakan faktor keamanan, ” pungkasnya (kodim 0722/Kudus).