

## Uji Kesiapan Fisik Prajurit, Kodim Tulungagung Gelar Garjas Periodik Semester I 2024

Achmad Sarjono - [TULUNGAGUNG.XPRESS.CO.ID](http://TULUNGAGUNG.XPRESS.CO.ID)

Apr 29, 2024 - 12:04



TULUNGAGUNG - Personel Kodim 0807/Tulungagung menjalani tes kesegaran jasmani (Garjas) semester I dan Uji Kenaikan Pangkat tahun 2024 dengan penuh semangat dan dedikasi. Kegiatan ini, yang dilaksanakan di Lapangan Rejoagung Jl. Pahlawan Desa Rejoagung Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung Jawa Timur, Rabu (29/04/2024), merupakan bagian dari program rutin untuk mengevaluasi hasil pembinaan fisik yang telah mereka jalani.

Sebelum memasuki arena tes, peserta melakukan senam pemanasan di Lapangan GOR Rejoagung Tulungagung. Hal ini dilakukan untuk mempersiapkan otot-otot tubuh peserta agar terhindar dari risiko cedera saat menjalani tes. Petugas kesehatan dari Polkesdim Tulungagung juga turut serta

dalam proses ini dengan melakukan pemeriksaan awal kesehatan, termasuk pengukuran tekanan darah dan denyut nadi.

Kegiatan tes kesegaran jasmani diawasi secara ketat oleh tim dari Jasrem 081/DSJ untuk memastikan keberlangsungan dan keadilan dalam pelaksanaannya. Tes kesegaran terdiri dari dua jenis, yaitu tes kesegaran "A" yang mencakup lari selama 12 menit, dan tes kesegaran "B" yang melibatkan pull-up, sit-up, push-up, shuttle run, dan renang. Tes ini merupakan ujian nyata bagi para prajurit dalam hal kebugaran fisik mereka.

Kodim 0807/Tulungagung memegang komitmen untuk mengembangkan dan menjaga kebugaran fisik personelnnya sebagai bagian dari persiapan dalam menjalankan tugas teritorial. Dengan rutinnya pelaksanaan tes kesegaran jasmani, mereka dapat mengevaluasi tingkat kebugaran individu dan terus berupaya untuk meningkatkan kondisi fisik prajurit mereka.

Melalui kegiatan ini, Kodim 0807/Tulungagung menegaskan semangat dan dedikasinya untuk menghadapi segala tantangan di masa depan. Dengan kesiapan fisik yang prima, mereka siap menjalankan tugas-tugas mereka dalam situasi yang menantang, demi keamanan dan ketertiban wilayah. (\*)