

Jaga Kebugaran, Kodim Rembang Gelar Kesegaran Jasmani Bagi Prajurit

Agung widodo - REMBANG.JURNALNASIONAL.CO.ID

Oct 19, 2022 - 09:44



Kodim 0720/Rembang Menggelar Tes Garjas (Kesegaran Jasmani) Periodik Semester II Tahun 2022, Yang Dilaksanakan Selama 2 Hari Dilapangan Desa Mondoteko, Kecamatan Rembang, Kabupaten Rembang, Jawa Tengah.

REMBANG- Kodim 0720/Rembang menggelar tes Garjas (Kesegaran Jasmani) Periodik semester II tahun 2022, yang dilaksanakan selama 2 hari dilapangan Desa Mondoteko, kecamatan Rembang, Kabupaten Rembang, Jawa Tengah. Selasa, (18/10/2022).

Dalam pelaksanaan kegiatan kesemaptan tersebut, personel terlebih dahulu dicek kesehatannya oleh tim kesehatan dari Klinik Kartika 23/Rembang serta mendapat pengawasan dari Jasmani Korem 073/Makutarama yang dipimpin oleh Kasipers Korem 073/Makutarama Letkol Arm Bismi Tambunan.



Tes Garjas (Kesegaran Jasmani) ini diikuti pada hari pertama oleh 230 orang personel Kodim 0720/Rembang yang terdiri dari 32 orang personel yang dinyatakan tensi tinggi, 6 sakit menahun dan 192 personel yang melaksanakan semapta periodik semester II tahun 2022.

Plh Perwira Seksi Personalia Kodim 0720/Rembang Kapten Czi Asmubin mengatakan pelaksanaan Garjas periodik II 2022 ini adalah sebagai tolak ukur pembinaan satuan, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik prajurit, sekaligus mengukur kemampuan kesemaptan jasmani seorang prajurit secara berkala.

Kepada peserta Garjas agar memaksimalkan pelaksanaan kesemaptan, tetapi harus melihat aspek kesehatan dan kondisi tubuh masing-masing peserta. Karena yang tahu kondisi dan keadaan fisik rekan-rekan anggota sendiri," tegas Kapten Czi Asmubin.

Selain dilaksanakan tes Garjas berupa semapta A dan B yang terdiri dari materi lari 12 menit, sit up, push up, pull up, lunges dan shuttle run, juga dilakukan tes dasar renang militer," pungkasnya.

Redaktur : JIS Agung