

NGO

Penyelenggaraan Kesegaran Jasmani Periodik Semester I Kodim 0817/Gresik TA 2023

Achmad Sarjono - GRESIK.NGO.WEB.ID

May 30, 2023 - 12:36



GRESIK - Uji kemampuan jasmani prajurit, Kodim 0817/Gresik menyelenggarakan kebugaran jasmani (Garjas) periodik semester I TA 2023 diikuti oleh seluruh prajurit jajaran Kodim 0817/Gresik yang dilaksanakan di Stadion Gelora Joko Samudro Jl. Veteran Kec. Kebomas Kab. Gresik. Selasa (30/5/2023) pagi.



Penyelenggaraan Garjas periodik yang dilaksanakan dua kali dalam setahun merupakan sarana untuk mengukur kemampuan fisik maupun kesehatan prajurit sehingga dapat diketahui kondisinya pada setiap periodik guna mendukung dalam menjalankan tugas pokok sebagai prajurit TNI AD.

Sebelum pelaksanaannya, dilaksanakan pengecekan personil dan pengisian blangko kemudian dilakukan pemeriksaan kesehatan tahap awal oleh petugas kesehatan guna mengetahui kondisi kesiapan prajurit dan dilanjutkan dengan senam pemanasan/peregangan yang dipimpin oleh Tim Jasrem 084/BJ.

Kapten Inf Iwan Hadi Susanto, S.H selaku Pasipersdim 0817/Gresik mengatakan bahwa banyaknya jumlah Prajurit Kodim 0817/Gresik dan efisiensi waktu bisa maksimal, pelaksanaan Garjas periodik Kodim 0817/Gresik dilaksanakan dua hari dengan tahapan materi yang sama.

"Diharapkan seluruh prajurit dapat melaksanakan kegiatan ini dengan penuh semangat, sehingga dapat dijadikan sebagai tolak ukur pemeliharaan kesehatan jasmani prajurit yang merupakan program pembinaan personil satuan,"katanya.

"Agar tidak terjadi kerugian, dalam pelaksanaannya perhatikan faktor keamanan dan patuhi aturan-aturan yang telah disampaikan oleh penyelenggara sehingga kegiatan dapat berjalan dengan tertib dan aman sebelum maupun sesudah kegiatan."tuturnya.

Materi yang dilaksanakan dalam kegiatan Garjas periodik tersebut antara lain melaksanakan tes kebugaran A yaitu lari dengan waktu tempuh 12 menit, kemudian dilanjutkan dengan melaksanakan tes kebugaran B meliputi: Pull Up,

Sit Up, Push Up, Lunges dan Shuttle Run.

Untuk tes kesegaran C kemampuan renang dasar dengan jarak 50 meter dilaksanakan di kolam renang Tiara Agung Jl. RA Kartini Kec. Gresik, Kab. Gresik.(Pen0817)