

Cek Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1001/HSU-BLG Gelar Tes Garjas Periodik I TA. 2023

Maskuri - [HSU.WARTAMILITER.COM](https://www.hsutamiliter.com)

May 23, 2023 - 12:33



Cek Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1001/HSU-BLG Gelar Tes Garjas Periodik I TA. 2023

Untuk mengecek kemampuan fisik para prajurit, Kodim 1001/HSU-BLG menggelar tes Kesegaran Jasmani (Garjas) periodik I TA. 2023, bertempat di Lapangan Pahlawan Jln.Basuki Rahmat, Kec. Amuntai Tengah, Kab. Hulu Sungai Utara. Selasa (23/05/2023)

Kegiatan tes kesegaran jasmani merupakan program dari Komando Atas, yang bertujuan untuk mengecek sampai dimana kemampuan fisik para prajurit, khususnya anggota Kodim 1001/HSU-BLG, dalam rangka mendukung tugas pokok kedepan, sehingga dapat berjalan lancar sesuai yang diharapkan.



Tes Garjas periodik I TA.2023 yang diujikan diantaranya, tes kesegaran “A” yaitu melaksanakan lari dengan waktu 12 menit dan tes kesegaran “B” dengan materi Pull Ups, Sit Ups, Push Ups dan Shuttle Runs. Usai tes kesegaran A dan B, kemudian dilanjutkan tes ketangkasan renang dasar jarak 50 meter gaya dada.

Sebelum melaksanakan tes Garjas, seluruh peserta mengikuti pengecekan kesehatan oleh tim kesehatan dari Polkes Kodim, dengan melakukan pengecekan tensi dan denyut nadi, untuk memastikan bahwa seluruh peserta siap melaksanakan tes Garjas.

Setelah semua tahapan selesai, para peserta melakukan pengisian blangko yang dilanjutkan melaksanakan senam peregangan dan pemanasan, dengan tujuan untuk menghindari kejadian yang tidak diinginkan pada saat pelaksanaan tes Garjas.

Sementara itu, Pasi Pers Kodim 1001/HSU-BLG Kapten Inf Ahdi Saputra menekankan kepada para prajurit, agar dalam pelaksanaan tes Garjas dilaksanakan dengan maksimal.

Laksanakan kegiatan ini dengan serius dan penuh semangat, akan tetapi tetap utamakan faktor keamanan. Ikuti semua yang di instruksikan oleh tim penguji, agar tidak terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, keluarga maupun satuan.

Lebih lanjut Kapten Inf Ahdi Saputra berharap, semoga pelaksanaan tes Garjas kali ini dapat berjalan tertib, lancar dan aman, serta tentunya dengan hasil yang maksimal,” ungkapnya.(pendim1001)