

# HUMAS

## Personil Kodim 1310 Bitung Tes Kesegaran Jasmani Periodik I tahun 2022, Ini Tujuannya

Abdul Halik Harun - [BITUNG.HUMAS.CO.ID](http://BITUNG.HUMAS.CO.ID)

May 31, 2022 - 10:26



*Personil Kodim 1310 Bitung, Tes Kesegaran Jasmani Periodik I 2022*

BITUNG - Pelihara dan bina fisik secara berkala, serta mengukur kemampuan personel, Kodim 1310/Bitung tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik I tahun 2022, bertempat di Lapangan Sari Cakalang Kel. Madidir Ure dan Lapangan

Makodim 1310/Bitung Kel. Madidir Unet Kec. Madidir Kota Bitung, Senin (30/5/2022).

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

Dandim 1310/Bitung Letkol Arm Yoki Efriandi, M.Han., melalui Pasipers Kapten Inf Djohn Datangmanis mengatakan, Pelaksanaan Garjas ini meliputi Samapta A yakni lari 12 Menit yang dilaksanakan di Lapangan Sari Cakalang dan Samapta B yaitu Pull Up, Sit Up, Push Up, Lounges dan Shuttle Run serta ketangkasan renang militer 50 meter.

" Sebelum pelaksanaan, itu diawali dengan pengecekan kesehatan mulai dari tekanan darah, penimbangan berat badan dan dilanjutkan dengan peregangan guna menghindari cedera, sehingga pelaksanaan Garjas sesuai dengan kemampuan dan betul betul memperhatikan keamanan dan keselamatan," ungkap Pasipers selaku koodinator latihan.

Ia juga mengatakan, Tes Garjas ini merupakan program yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AD, disamping sangat membantu bagi prajurit yang akan melaksanakan Usul Kenaikan Pangkat (UKP) juga sebagai kelengkapan administrasi mengikuti pendidikan dalam alih golongan, serta program lainnya.

" Kegiatan ini sangat bagus sekali bagi prajurit yang akan melaksanakan usul kenaikan pangkat maupun sebagai kelengkapan administrasi mengikuti pendidikan dari Tamtama ke Bintara maupun Bintara ke Perwira serta dapat menunjang kesehatan yang maksimal bagi Aparat Komando Kewilayahan dalam melaksanakan tugas sebagai Babinsa diwilayah binaan," imbuhnya. (AH)