

# XPRESS

## Tingkatkan Kemampuan Fisik Prajurit, Korem 083/Bdj Gelar Garjas Periodik I TA. 2024

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

May 27, 2024 - 22:44



KOTA MALANG - Prajurit Korem 083/Bdj beserta jajarannya melaksanakan tes kebugaran jasmani (Garjas) Periodik Semester I tahun 2024, bertempat di Lapangan Dodikjur Rindam V/Brw, Senin (27/5/2024).

Tes Garjas Periodik meliputi tes kebugaran "A" yang terdiri dari lari 12 menit dan tes kebugaran "B" yang terdiri dari gerakan Pull Up, Sit Up, Push Up, Shuttle

Run, serta ketangkasan renang.

Pelaksanaan Garjas diawali dengan pengukuran tensi oleh Tim Kesehatan. Prajurit yang dinyatakan memenuhi syarat berdasarkan hasil tensi diizinkan mengikuti Garjas, sementara yang tidak memenuhi syarat tidak diizinkan. Selanjutnya, seluruh prajurit melaksanakan pemanasan yang dipimpin oleh personel Jasrem 083/Bdj.

Kasipers Korem 083/Bdj Mayor Inf Yudha Bhakti Irawan, S.A.P., menyampaikan bahwa tes kesegaran jasmani periodik ini merupakan kewajiban bagi prajurit untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran fisik mereka, serta untuk mengukur kemampuan fisik secara berkala. "Selain itu, tes ini juga untuk melihat tingkat keberhasilan pembinaan fisik setiap prajurit di satuan agar senantiasa siap melaksanakan tugas," ujarnya.

"Laksanakan kegiatan ini dengan serius dan penuh semangat, dengan mengutamakan faktor keamanan. Ikuti semua instruksi tim penguji agar tidak terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, keluarga, maupun satuan," pesan Kasipers.

Secara terpisah Komandan Korem 083/Bdj, Kolonel Inf. Setyo Wibowo, S.I.P., M.Sos. menekankan pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap prajurit untuk menunjang tugas-tugas militer yang semakin kompleks dan menantang.

"Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek vital dalam kesiapan operasional prajurit. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini harus rutin dilaksanakan agar kemampuan fisik prajurit selalu terjaga," ujar Kolonel Setyo. (Penrem 083/Bdj)