

## Ratusan Anggota Kodim Wonosobo Ikuti Test Kesehatan Jasmani Periodik I

Ahmad Ridho - [WONOSOBO.XPRESS.CO.ID](http://WONOSOBO.XPRESS.CO.ID)

Feb 7, 2023 - 13:41



*Kodim 0707/Wonosobo menyelenggarakan acara test kesehatan jasmani (Garjas) periodik I. Kegiatan diikuti semua anggota bertempat di Stadion Kalianget dan untuk renangnya bertempat di Gelanggang Renang Mangli. (7/2/2023)*

Wonosobo - Kodim 0707/Wonosobo menyelenggarakan acara test kesehatan jasmani (Garjas) periodik I. Kegiatan diikuti semua anggota bertempat di Stadion Kalianget dan untuk renangnya bertempat di Gelanggang Renang Mangli. (7/2/2023)



Kapten Inf Robert, Pasi Ops selaku koordinator pelaksana kegiatan menyampaikan kegiatan ini merupakan program rutin yang sudah diprogramkan oleh satuan atas. Ini dilaksanakan mempunyai tujuan yaitu untuk pengecekan dan kesiapan anggota dalam melaksanakan tugas sehari hari.

“Seorang prajurit fisik harus selalu siap untuk digerakan, untuk menjaga agar tubuh sehat dan bugar maka dilaksanakan pembinaan fisik secara rutin. Sedangkan test kesegaran jasmani ini adalah sebagai bahan evaluasi dari pembinaan yang telah dilaksanakan selama ini” kata Pasi Ops.



Dalam pelaksanaan Test Garjas ini meliputi Samapta A berupa lari 12 menit, Samapta B terdiri dari pull up, sit up, push up dan shuttle run. Ditambah lagi renang militer 50 meter.

“Kepada petugas medis agar cek kesehatan setiap personil dengan sungguh – sungguh. Ini harus dilakukan untuk menghindari hal – hal yang tidak diinginkan. Kepada para peserta laporkan kesehatan secara jujur jangan ditutup – tutupi. Jika saat pelaksanaan ada hal – hal yang tidak baik maka segera laporkan kepada panitia penyelenggara” ujarnya.



Peltu Nugroho selaku supervisi dari Jasrem 072/Pamungkas saat mengambil apel menambahkan, kepada para peserta Garjas agar mematuhi apa yang telah diarahkan oleh penyelenggara, ikuti semua proses pentahapan mulai dari mengisi blangko, ukur berat dan tinggi badan, tensi, senam peregangan dan saat pelaksanaan. Ini sangatlah penting sebagai upaya menghindari hal – hal yang tidak diinginkan bersama.



“Para peserta perhatikan faktor keamanan, yang tahu kondisi adalah kita sendiri, untuk itu karena anggota Kodim usianya sudah tidak muda lagi janganlah dipaksa seperti saat di Batalyon. Akan tetapi dalam pelaksanaannya juga harus diupayakan semaksimal mungkin dengan harapan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan kita” pungkasnya.