

# Ukur Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1002/HST Gelar Garjas Periodik

**Maskuri - HST.INDONESIASATU.ID**

May 24, 2022 - 19:16



*Anggota Kodim 1002/HST Lari 12 Menit*

BARABAI-Kodim 1002/HST menggelar tes Garjas (Kesegaran Jasmani) Periodik semester I tahun 2022, yang dilaksanakan Stadion Mandingin Kecamatan Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah (HST) Kalimantan Selatan. Selasa, (24/05).



Tes Garjas (Kesegaran Jasmani) ini diikuti oleh seluruh personel Kodim 1002/HST dengan pengawasan langsung dari Tim Jasmani Militer Korem 101/Antasari.

Dituturkan oleh Plh. Perwira Seksi Personalia Kodim 1002/HST Kapten Inf Rudi Hartono pelaksanaan Garjas periodik ini adalah sebagai tolak ukur pembinaan satuan, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik prajurit, sekaligus mengukur kemampuan kesemaptaan jasmani seorang prajurit secara berkala,"katanya

Kepada peserta Garjas agar memaksimalkan pelaksanaan kesemaptaan, tetapi harus melihat aspek kesehatan dan kondisi tubuh masing-masing peserta. Karena yang tahu kondisi dan keadaan fisik rekan-rekan anggota sendiri,'tambahnya

Lebih lanjut ia membeberkan dalam pelaksanaan kegiatan kesamaptaan tersebut, personel terlebih dahulu dicek kesehatan oleh Tenaga Kesehatan dari Polkes 06.09.15 Barabai,"ucapnya

Selain dilaksanakan tes Garjas berupa semapta A dan B yang terdiri dari materi lari 12 menit, sit up, push up, pull up, lunges dan shuttle run, juga dilakukan tes dasar renang militer, "tutupnya.(pendim1002)