

Dengan Prokes Ketat, Kodim 0735/Surakarta Gelar Tes Garjas Periode II TA.2021

Surakarta: Detikperu.com– Guna meningkatkan kesegaran jasmani prajurit dan memelihara kemampuan fisik prajuritnya, Kodim 0735/Surakarta melaksanakan kegiatan tes kesegaran jasmani (Garjas) Periode II Tahun anggaran 2021, Bertempat di Velodrome Stadion Manahan Solo, Senin (18-10-2021).

Kegiatan Tes Garjas dilaksanakan dengan Protokol Kesehatan (Prokes) ketat, yakni sebelum Sebelum pelaksanaan kegiatan, terlebih dahulu dilaksanakan pengecekan suhu tubuh dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yakni mengukur tensi dan denyut nadi bagi seluruh prajurit.

Hal ini wajib dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kondisi kesehatan masing-masing prajurit sebelum melaksanakan tes garjas tersebut. adapun tes Garjas kali ini meliputi tes kesegaran 'A' yaitu lari waktu 12 menit, dan tes kesegaran 'B' yakni Pull up, Sit up, Push up, Lounges dan Shuttle run, serta renang dasar 50 meter.

Dalam Pengarahannya kepada seluruh Anggota Dandim 0735/Surakarta Letkol Inf Devy Kristiono S.E, M.Si menegaskan bahwa pelaksanaan Garjas Periodik yang dilaksanakan ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana kemampuan fisik prajuritnya, serta meningkatkan kemampuan fisik dan ketangkasan prajurit Kodim 0735/Surakarta guna menunjang pelaksanaan tugas pokok.

“Saya berharap seluruh prajurit melaksanakan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh dan maksimal, serta perhatikan faktor keamanan, sehingga dapat tercapai tujuan sesuai dengan yang diharapkan. “Tegasnya.

Lebih lanjut Dandim menambahkan bahwasanya tantangan tugas yang dihadapi kedepan di Satuan kewilayahan semakin tidak ringan, hal ini tentunya dibutuhkan fisik yang prima dalam pelaksanaan tugas tersebut, oleh karena itu dibutuhkan pembinaan fisik secara teratur, salah satunya melalui pelaksanaan tes garjas periodik ini.

“Dalam pelaksanaan tes garjas ini seluruh prajurit akan diambil nilainya secara perorangan, apabila ada prajurit yang belum mencapai standar nilai kelulusan yang sudah ditetapkan, nantinya prajurit yang bersangkutan akan dilaksanakan pembinaan fisik tersendiri dan diberikan pelatihan secara khusus sampai mencapai nilai yang ditentukan.” Pungkasnya.

Penulis: (Arda 72).