

Polres Tanggamus Gelar Kesamaptan Jasmani Berkala Hari Pertama

Kota Agung: Detikperu.com- Guna mengetahui kesehatan personel Polres Tanggamus dan jajaran serta mengukur kondisi jasmani, Polres Tanggamus menggelar test kesamaptan jasmani (Kesjas) di lapangan Pemkab Tanggamus.

Kesjas tersebut dijadwalkan selama lima hari mulai tanggal 16 – 20 Maret 2021. dan pada pari pertama dilaksanakan, Selasa (16/3/21) personel baik perwira, bintara maupun PNS antusias mengikutinya.

Kabag Sumda Polres Tanggamus Kopol IGK. Wibawa mengatakan Kesjas dilaksanakan untuk mengetahui tingkat perkembangan kondisi kesamaptan jasmani seluruh pegawai negeri pada Polri.

“Kesjas dilaksanakan melalui ujian yang meliputi, lari 12 menit dengan rangkaian item A dan ujian pull up, ujian sit up, ujian push up, serta ujian shuttle run yang merupakan rangkaian ujian B,” kata Kopol IGK. Wibawa mewakili Kapolres Tanggamus AKBP Oni Prasetya, SIK di lokasi kegiatan.

Kabag Sumda menjelaskan, adapun komponen yang diukur dalam kesamaptan jasmani yakni point “A” (lari selama 12 menit) adalah daya tahan otot (muscle endurance) dan cardio respiratory (meliputi daya tahan jantung, pernapasan dan peredaran darah).

Sedangkan dalam kesamaptan jasmani point “B” yang diukur adalah kekuatan dan daya tahan lengan bagian dalam (untuk pull up/chinning), kekuatan dan daya tahan serta fleksibilitas otot perut (untuk sit up), kekuatan dan daya tahan otot lengan bagian luar (untuk push up) serta kecepatan, kelincahan dan keseimbangan tubuh (untuk shuttle run).

“Pada hari pertama ini, personel sangat antusias mengikuti Kesjas, secara keseluruhan dalam kondisi baik,” ujarnya.

Kabag berharap kepada personilnya untuk dapat memanfaatkan Kesjas berkala demi mengetahui kesehatan jasmani masing-masing.

“Kami himbau seluruh personel dapat mengikutinya, sehingga diharapkan personel tetap prima dalam melayani masyarakat,” pungkasnya (Anggalia/Arif)