

# MAGAZINE

## Jaga Serta Tingkatkan Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1710/Mimika Gelar Tes Kesegaran Jasmani Periodik II

Ahmad Rohanda - [MAGZ.CO.ID](http://MAGZ.CO.ID)

Nov 1, 2023 - 14:51



Timika - Guna memelihara dan meningkatkan kemampuan fisik prajurit, Kodim 1710/Mimika menyelenggarakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) periodik II TA. 2023 selama dua hari yang terdiri dari Garjas A dan B, bertempat di Lapangan Bola Denkav-3/SC Jl. Agimuga Mile 32, Distrik Kuala Kencana, Kab. Mimika serta Ketangkasan Renang Dasar Militer di Kolam Renang Yonif 754/ENK, Rabu

(01/11/2023).

Dalam keterangannya, Dandim 1710/Mimika Letkol Inf Dedy Dwi Cahyadi mengatakan bahwa pelaksanaannya Garjas periodik merupakan kewajiban bagi setiap prajurit dalam menjaga kebugaran tubuh serta memelihara dan meningkatkan kemampuan fisik prajurit dan juga merupakan program persemester TNI yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI.



"Saya berharap, para peserta dapat melaksanakan tes kesamaptaan ini dengan maksimal dan mampu mencapai nilai yang diharapkan dan sesuai standar Prajurit Komando Kewilayahaan. Sebelum melaksanakan tes, setiap personel harus diperiksa kesehatannya oleh Tim Kesehatan, guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan pada saat pelaksanaan tes nantinya, saya juga menekankan agar dalam kegiatan selalu mengutamakan faktor keamanan dan keselamatan," kata Dandim.

Adapun tes Garjas A terdiri dari Lari 12 menit dilanjutkan Garjas B terdiri dari Pull Up, Sit Up, Push Up, Lunges dan Shuttle Run serta ditambah dengan tes Ketangkasan Renang Dasar Militer menggunakan gaya dada.(\*)