

Tingkatkan Kemampuan Fisik, Kodim 0809 Kediri Gelar Garjas Periodik II Tahun 2022

Basory Wijaya - KEDIRI.BERSUARA.ID

Oct 18, 2022 - 10:44



KEDIRI, Dalam rangka memelihara dan membina fisik secara berkala, Kodim 0809/Kediri melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik II tahun 2022. Garjas Periodik ini merupakan program rutin dari Komando Atas, yang bertujuan untuk mengecek dan meningkatkan kemampuan fisik para prajurit agar dapat menjalankan tugas pokoknya dapat berjalan dengan lancar dan maksimal.

Kegiatan Garjas Periodik II Tahun 2022 ini dilaksanakan di Lapangan Yonif Mekanis 521/DY Kelurahan Banjaran Kecamatan Kota, Kota Kediri. Senin (17/10/2022). Yang dihadiri oleh Kasdim 0809 Kediri Mayor Arh Dian Kristiyanto, Pasi Pers Kodim 0809 Kediri Kapten Inf Ansori, Para Danramil Jajaran Kodim 0809/Kediri Pgs Kajasrem 082/CPYJ Letda Inf. Yeruwanto beserta 3 orang. Tim Medis dari DKT Kediri yang terdiri dari Peltu Gatut, Dr Indra, Serka

Martoyo, Kokka Pengk, PNS Anton dan PNS Prasudi serta Anggota Kodim 0809/Kediri.

Adapun Kegiatan Garjas meliputi Kesegaran A dan B yang dilaksanakan di Lapangan Yonif Mekanis 521/DY, meliputi lari 12 menit, Pul Ups, Sit Ups, Push Ups, Lungs dan Shuttle run. Sedangkan Ketangkasan renang dasar 50 M dilaksanakan di Kolam renang Brigif Mek 16/WY.



Kasdim 0809 Kediri Mayor Arh Dian Kristianto mengatakan, kegiatan tersebut dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan, membina kemampuan fisik serta mengukur kemampuan para personel dalam rangka menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD.

Tes Garjas ini merupakan program yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AD, khususnya prajurit Kodim 0809/Kediri. Hal ini juga sangat menunjang bagi prajurit yang akan melaksanakan Usul Kenaikan Pangkat (UKP).

"Selain itu, Garjas ini juga sebagai kelengkapan administrasi mengikuti pendidikan dalam alih golongan, serta program lainnya. Sehingga, apabila ada waktu kegiatan pembinaan fisik harus dilatihkan secara teratur dan berjenjang", jelas Kasdim.



Dia juga menekankan bagi seluruh personel yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani, agar melaksanakannya dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri.

"Laksanakan Garjas ini dengan baik, penuh semangat dan serius, dengan mengutamakan faktor keamanan", pungkasnya. (pendim 0809)