

# REPORTER

## Prajurit Kodim 0722/Kudus Ikuti Tes Kesegaran Jasmani Semester II Tahun 2024

Agung widodo - [KUDUS.REPORTER.CO.ID](http://KUDUS.REPORTER.CO.ID)

Nov 15, 2024 - 09:58



**KUDUS** – Anggota Kodim 0722/Kudus Melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Semester II Tahun Anggaran 2024 yang dilaksanakan di Stadion Sepak Bola Rendeng, Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus, pada Jumat (15/11/2024).

Program rutin ini diinisiasi oleh Komando Atas untuk menilai dan meningkatkan kondisi fisik para prajurit TNI AD, khususnya dari Kodim 0722/Kudus, agar dapat

melaksanakan tugas pokok dengan optimal dan lancar.

Pelaksanaan Garjas ini terdiri dari Samapta A, yakni lari selama 12 menit yang dilakukan di lintasan lari stadion. Selain itu, ada Samapta B, yang mencakup pull-up, sit-up, push-up selama satu menit masing-masing, shuttle run, serta tes ketangkasan berenang sejauh 50 meter.

Sebelum tes dimulai, seluruh prajurit menjalani pemeriksaan tekanan darah dan kesehatan oleh tim medis dari Rumkitban 04.08.04 Kartika Husada Kudus. Selanjutnya, para peserta mengisi formulir Samapta dan mengikuti sesi peregangan serta pemanasan untuk menghindari cedera.

Dandim 0722/Kudus, Letkol Inf Hermawan Setya Budi, M.Han., melalui Pasi Pers Kodim 0722/Kudus, Kapten Cba Indro W., mengingatkan seluruh peserta agar menjalankan tes dengan memperhatikan aspek keselamatan, sehingga pelaksanaan Garjas dapat berlangsung aman dan tertib.

“Kegiatan ini bertujuan untuk membina dan mengembangkan kemampuan fisik prajurit serta mengukur kesiapan fisik dalam mendukung pelaksanaan tugas utama TNI AD, khususnya di wilayah Kodim 0722/Kudus,” ujarnya.

Ia menekankan pentingnya pelaksanaan Garjas dengan penuh keseriusan dan kehati-hatian, agar tidak terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri.