

Kodim 0808/Blitar Laksanakan Tes Garjas Periode II Tahun 2021

Sumartono - BLITAR.INDONESIASATU.CO.ID

Oct 25, 2021 - 23:46



Prajurit TNI melaksanakan tes kesehatan jasmani yang rutin dilakukan setiap 6 bulan sekali (Foto: Ist)

KOTA BLITAR - Memiliki kondisi yang prima merupakan suatu keharusan bagi seorang prajurit, oleh sebab itu secara berkala setiap 6 bulan sekali, tes kesehatan jasmani dilaksanakan oleh Kodim 0808/Blitar, Senin (25/10/2021). Tes kesehatan jasmani ini, merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit, disamping itu untuk menunjang tugas pokok satuan, serta

merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi.

Kegiatan kebugaran jasmani yang dilaksanakan, sekaligus bertujuan untuk mengukur dan mengetahui tingkat kemampuan fisik, serta menjaga kebugaran prajurit. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari, mulai hari Senin s.d Selasa tanggal 25 s.d 26 Oktober 2021, bertempat di Lapangan dan Kolam Renang Yonif 511/DY Blitar, dengan tim penyelenggara dari Staf personel.

Untuk materi tes kebugaran jasmani terdiri dari tes kebugaran A yaitu lari selama 12 menit. Kemudian dilanjutkan dengan tes kebugaran jasmani B meliputi Pull Up (untuk pria), Chinning (untuk wanita), Sit Up, Push Up, Lunges dan Shuttle Run, serta tes kebugaran C dengan materi kemampuan renang militer dasar dengan jarak 50 meter.

Berlangsung ditengah pandemi Covid 19, tes Garjas yang diselenggarakan kali ini tentunya tetap mengedepankan faktor keamanan dan protokol kesehatan sesuai peraturan Pemerintah. Sebelum pelaksanaan kegiatan Garjas diawali dengan pengecekan personel yang mengikuti, pengecekan suhu tubuh dan pengecekan tekanan darah/tensi oleh tim kesehatan, sebagai persyaratan yang harus dilakukan dalam pelaksanaan tes Garjas.

Setelah itu masing-masing personel yang dinyatakan sehat dan layak untuk mengikuti Garjas, akan dibagikan nomor dada sesuai gelombang yang telah ditentukan oleh tim penyelenggara dan dilanjutkan pemanasan, dengan dipandu oleh tim yang telah ditunjuk.

Dandim 0808/Blitar Letkol Inf Didin Nasruddin Darsono saat mengambil apel pengecekan menyampaikan arahan yang intinya, bahwa pada pagi hari ini kita akan melaksanakan tes Garjas. Namun anggap saja jogging sehat dan jangan lupa yang paling utama jaga faktor keamanan.

"Apabila ada yang kurang enak badan dan tensi tinggi tidak usah dipaksakan, karena yang dapat merasakan kesehatan adalah kita sendiri. Laksanakan kegiatan ini dengan semangat dan penuh rasa tanggung jawab," pungkasnya.