

# 24Jam

## Ukur Kemampuan Fisik, Korem 073/Makutarama Gelar Garjas Periodik Semester II Tahun 2022

Agung widodo - [SALATIGA.24JAM.CO.ID](http://SALATIGA.24JAM.CO.ID)

Sep 30, 2022 - 09:42



*Prajurit Korem 073/Makutarama Dan Disjan Jajaran Korem Laksanakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik II Tahun 2022.*

SALATIGA- Dalam rangka menjaga, meningkatkan serta mengukur kemampuan fisik, prajurit Korem 073/Makutarama dan Disjan jajaran Korem laksanakan tes kebugaran jasmani (Garjas) periodik II Tahun 2022. Bertempat di Stadion Kridanggo, Kota Salatiga. Jum'at, (30/9/2022).

Sebelum melaksanakan tes kebugaran jasmani (Garjas), seluruh peserta melaksanakan pengecekan kesehatan oleh tim kesehatan dengan dilakukan pengukuran tensi dan denyut nadi.

Selain itu tim kesehatan juga menyiapkan dukungan kendaraan ambulance untukantisipasi dan evakuasi bila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, memberikan pertolongan pertama untuk mempermudah jalannya evakuasi bila sewaktu-waktu diperlukan.

Kajasrem Kapten Kav Slamet Priyanto mengatakan, Garjas ini meliputi Semapta A lari selama 12 menit dan Semapta B yakni Pull Up, Sit Up, Push Up, Lunges dan Shuttle Run serta renang ketangkasan gaya dada dengan jarak 50 meter masing-masing dilaksanakan selama 1 menit.



Tes Garjas periodik ini merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seluruh prajurit TNI, yang dilaksanakan dua kali dalam setahun. Dengan maksud dan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran fisik prajurit.

“Laksanakan kegiatan Garjas dengan baik sesuai kemampuan, dan lebih utama faktor keamanan,” jelas Kajasrem Kapten Kav Slamet.

Redaktur : JIS Agung

Kontributor : Penrem 073/Mkt