

# Prajurit Kodim 0722/Kudus Ikuti Garjas Periodik II TA 2023

**sutrisno - KUDUS.SELARASNEWS.COM**

Oct 12, 2023 - 12:07



*(Foto Istimewa) Garjas Periodik II TA 2023 Kodim 0722/Kudus*

KUDUS - Prajurit Kodim 0722/Kudus melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik Semester II TA 2023 yang diselenggarakan di Stadion Lapangan Sepak Bola Wergu Wetan Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. Kamis (12/10/2023).



Tes Samapta ini merupakan program rutin dari Komando Atas, dengan tujuan untuk mengecek serta meningkatkan kemampuan fisik para prajurit TNI AD, khususnya Kodim 0722/Kudus, sehingga dalam menjalankan tugas pokoknya bisa berjalan dengan lancar dan maksimal.



Pelaksanaan Garjas ini meliputi Samapta A yakni lari 12 Menit yang dilaksanakan di track lari Stadion Bola. Samapta B yaitu Pull Up, Sit Up, Push Up selama 1 menit, dan Shuttle Run serta ketangkasan renang militer 50 meter.

Sebelum pelaksanaan, para personel yang mengikuti Garjas ini terlebih dahulu dicek tensi dan kesehatannya oleh Tim Kesehatan dari Rumkitban 04.08.04 Kartika Husada Kudus, pengisian blangko Samapta yang dilanjutkan dengan senam peregangan dan pemanasan.



Sebelum pelaksanaan semapta, Dandim 0722/Kudus Letkol Inf Andreas Yudhi Wibowo, S.I.P., melalui Pasi Pers Kodim 0722/Kudus Kapten (Har) Arh Sujono berpesan kepada peserta semapta. Agar pelaksanaan Samapta Periodik Semester II ini benar-benar memperhatikan faktor keamanan, sehingga pelaksanaan Samapta tersebut dapat berjalan aman dan lancar.



“Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan dan membina kemampuan Fisik serta mengukur kemampuan para personel, dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD terutama di wilayah Kodim 0722/Kudus”, ujarnya.



Sekali lagi saya tekankan kepada seluruh anggota yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani, agar melaksanakan dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan diri sendiri, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri”, Pungkasnya.

Redaktur : Pendim 0722/Kudus