

## **Tes Kesegaran jasmani Tolak Ukur Fisik Prajurit Kodim0814 Jombang**

**Basory Wijaya - JOMBANG.INDONESIASATU.CO.ID**

May 11, 2022 - 08:23



JOMBANG,- Prajurit Kodim 0814 Jombang melaksanakan kegiatan tes kesegaran jasmani atau yang sering disebut garjas. Pada garjas periode 1 tahun 2022 ini diikuti oleh separuh kekuatan Kodim 0814 Jombang, Untuk separuh kekuatan akan melaksanakan di esok hari,pada Selasa (10/5/2022).

Dalam pelaksanaan Tes Garjas Periodik I Tahun 2022 ini meliputi berbagai macam item tes fisik,dintaranya tes Kesegaran "A" yaitu melaksanakan Lari

Dengan Waktu 12 Menit dan Tes Kesegaran “B” meliputi gerakan Pull Up, Sit Up, Push Up dan Lunges durasi waktu 1 menit serta Shuttle Run. Kesemua tes tersebut dilaksanakan di Stadion Merdeka Jombang. Selain itu juga dilaksanakan Tes Ketangkasan berupa Renang Gaya Dada jarak 50 meter yang dilaksanakan di kolam renang Aquatics STKIP Jombang.



Tes Garjas Periodik ini merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seluruh Prajurit TNI, Dengan maksud dan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran fisik prajurit, dan sekaligus untuk mengukur kemampuan fisik para Prajurit Kodim 0814/Jombang.

Sebelum melaksanakan Tes 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. (ombess)