

# Uji Kemampuan Fisik Prajurit Kodim 1006/Banjar Laksanakan Tes Kesegaran Jasmani Periodik

Maskuri - [BANJAR.INDONESIASATU.ID](https://BANJAR.INDONESIASATU.ID)

May 23, 2023 - 19:05



*Uji Kemampuan Fisik Prajurit Kodim 1006/Banjar Laksanakan Tes Kesegaran Jasmani Periodik*

MARTAPURA - Kemampuan fisik para prajurit, Kodim 1006/Bjr kembali dites Kesegaran Jasmaninya melalui (Garjas) dilapangan Sepakbola Syamsuri Yonif 623/Bwu Sungai Ulun Banjarbaru. Selasa ( 23/5/23)



Kegiatan tes kesegaran jasmani merupakan program dari Komando Atas, yang bertujuan untuk mengecek sampai dimana kemampuan fisik para prajurit maupun PNS serta salah satu persyaratan bagi anggota yang naik pangkat

Hal tersebut diungkapkan Ketua Pelaks Kapten Cba Heru Sukarsun bahwa ini juga dalam rangka mendukung tugas pokok kedepan, sehingga dapat berjalan lancar sesuai yang diharapkan.

Tes Garjas periodik I TA.2023 yang diujikan diantaranya, tes kesegaran "A" yaitu melaksanakan lari dengan waktu 12 menit dan tes kesegaran "B" dengan materi Pull Ups, Sit Ups, Push Ups dan Shuttle Runs. Usai tes kesegaran A dan B, kemudian dilanjutkan tes ketangkasan renang.

Sementara itu Pimpinan Umum Dandim 1006/Bjr Letkol Kav Zulkifer Sembiring menyampaikan sebelum melaksanakan tes Garjas, seluruh peserta mengikuti pengecekan kesehatan terlebih dahulu untuk memastikan bahwa seluruh peserta siap melaksanakan tes Garjas.

Setelah semua tahapan selesai, para peserta melakukan pengisian blangko yang dilanjutkan melaksanakan senam peregangan dan pemanasan, dengan tujuan untuk menghindari kejadian yang tidak diinginkan pada saat pelaksanaan tes Garjas.

Letkol Kav Zulkifer Sembiring menekankan kepada para prajurit, agar dalam pelaksanaan tes Garjas dilaksanakan dengan maksimal.

Laksanakan kegiatan ini dengan serius dan penuh semangat, akan tetapi tetap utamakan faktor keamanan. Ikuti semua yang di instruksikan oleh tim penguji, agar tidak terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, keluarga maupun

satuan." Pungkas Dandim.(pendim1006).