

# Jaga Kebugaran Prajurit, Kodim 0720/Rembang Gelar Garjas Periodik Semester I

Agung widodo - [BLORA.UPDATES.CO.ID](http://BLORA.UPDATES.CO.ID)

May 19, 2022 - 19:32



*Kodim 0720/Rembang Menggelar Tes Garjas (Kesegaran Jasmani) Periodik semester I tahun 2022, Yang Dilaksanakan Dilapangan desa Mondoteko kecamatan Rembang. Kamis, (19/05/2022).*

REMBANG- Kodim 0720/Rembang menggelar tes Garjas (Kesegaran Jasmani) Periodik semester I tahun 2022, yang dilaksanakan dilapangan desa Mondoteko

kecamatan Rembang. Kamis, (19/05/2022).

Tes Garjas (Kesegaran Jasmani) ini diikuti oleh 356 orang personel Kodim 0720/Rembang yang terdiri dari 16 orang personel yang dinyatakan tensi tinggi dan 340 orang personel yang melaksanakan semapta periodik semester I tahun 2022.

Plh Perwira Seksi Personalia Kodim 0720/Rembang Kapten Czi Asmubin mengatakan pelaksanaan Garjas periodik ini adalah sebagai tolak ukur pembinaan satuan, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik prajurit, sekaligus mengukur kemampuan kesemaptaan jasmani seorang prajurit secara berkala.

Kepada peserta Garjas agar memaksimalkan pelaksanaan kesemaptaan, tetapi harus melihat aspek kesehatan dan kondisi tubuh masing-masing peserta. Karena yang tahu kondisi dan keadaan fisik rekan-rekan anggota sendiri, "tegas Kapten Czi Asmubin".

Dalam pelaksanaan kegiatan kesemaptaan tersebut, personel terlebih dahulu dicek kesehatannya oleh tim kesehatan dari Klinik Kartika 23/Rembang serta mendapat pengawasan dari Jasmani Korem 073/Makutarama yang dipimpin oleh Kapten Kav Slamet Riyanto.

Selain dilaksanakan tes Garjas berupa semapta A dan B yang terdiri dari materi lari 12 menit, sit up, push up, pull up, lunges dan shuttle run, juga dilakukan tes dasar renang militer, "pungkasnya"

Editor : JIS Agung w

Sumber : Pendim 0720/Rembang