

# PENDIM

## Jaga Kebugaran Tubuh Kodim Klaten Gelar Kesegaran Jasmani Periodik

Budiyanta - [KLATEN.PENDIM.ID](http://KLATEN.PENDIM.ID)

Nov 7, 2023 - 09:05



*Klaten I Prajurit Kodim 0723/Klaten melaksanakan test kesegaran jasmani (garjas) samapta periodik II tahun 2023 di Stadion Trikoyo Klaten, Selasa (07/11/2023).*

Klaten I Prajurit Kodim 0723/Klaten melaksanakan test kesegaran jasmani (garjas) samapta periodik II tahun 2023 di Stadion Trikoyo Klaten, Selasa (07/11/2023).

Kegiatan yang dilaksanakan selama tiga hari tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik prajurit, sekaligus mengukur kemampuan kesamaptaaan jasmani seorang prajurit secara berkala.

Kegiatan garjas samapta dimulai dari pemeriksaan tensi oleh tim kesehatan Kodim 0723/Klaten, dan dilanjutkan dengan senam peregangan yang dipimpin

salah satu tester Jasrem 074/Warastratama.

Komandan Kodim 0723/Klaten Letkol Czi Bambang Setyo Triwibowo, S.E, M.Han, mengatakan bahwa kegiatan tes kesegaran jasmani (garjas) sebagai tolak ukur pembinaan satuan, dan merupakan program yang harus dilaksanakan secara periodik yaitu satu tahun 2 kali.

"Kegiatan tes garjas ini merupakan program dari komando atas, dan saat ini masuk pada periodik kedua pada tahun 2023," jelas Dandim.

Letkol Bambang juga mengimbau kepada seluruh prajurit yang mengikuti agar tetap melaksanakan sesuai petunjuk dan aturan kegiatan garjas, mulai dari pemeriksaan tensi, penimbangan berat badan, senam peregangan hingga pelaksanaan.

"Untuk itu, kepada prajurit tetap perhatikan faktor keamanan, apabila ada yang mempunyai kendala kesehatan seperti tensi tinggi harap laporan, tetap semangat, tapi tetap jaga faktor keamanan," pesannya.

Senada dengan Dandim Klaten, Pasipers Kodim 0723/Klaten Kapten Kav Pujiono mengatakan kepada prajurit yang mengikuti tes garjas untuk tetap semangat mengikuti garjas periodik II.

"Tetap semangat, tetap jaga faktor keamanan, karena yang tau kondisi fisik adalah diri kita sendiri," ucapnya.

"Diharapkan kepada prajurit yang ikut tes garjas, bisa memenuhi target nilai yang sudah ditentukan, serta bisa memelihara kebugaran tubuh masing-masing sehingga bisa menunjang pelaksanaan tugas pokok," imbuh Pujiono.

Usai melaksanakan garjas samapta, kegiatan dilanjutkan tes ketangkasan renang dasar gaya dada dengan jarak 50 meter yang dilaksanakan di kolam renang Pluneng.(Pendim/Red)