

# Tingkatkan Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1428/Mamasa Gelar Garjas Periodik II TA. 2023

**M Ali Akbar - [SULBAR.UPDATES.CO.ID](http://SULBAR.UPDATES.CO.ID)**

Oct 31, 2023 - 14:03



Mamasa- Dalam rangka meningkatkan kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1428/Mamasa melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik II Tahun 2023 yang dilaksanakan di lapangan Kodim 1428/Mamasa, Kelurahan Mamasa, Kecamatan Mamasa Kabupaten Mamasa, Selasa (31/10/2023)



Tes kesegaran jasmani merupakan program dari Komando atas, yang bertujuan untuk mengecek sampai dimana kemampuan fisik para prajurit TNI AD Khususnya Kodim 1428/Mamasa sehingga dalam pelaksanaan tugas pokok ke depan dapat berjalan lancar dan maksimal.

Pelaksanaan Tes Garjas Periodik II TA. 2023 selama 2 hari, diikuti sebanyak ratusan orang prajurit. Adapun Garjas meliputi Tes Kesegaran "A" yaitu melaksanakan Lari Dengan Waktu 12 Menit dan Tes Kesegaran "B" meliputi gerakan Pull Up, Sit Up, Push Up durasi waktu 1 menit serta Shuttle Run.



Sebelum melaksanakan Tes Garjas, seluruh peserta melaksanakan pengecekan kesehatan oleh Tim Kesehatan, dengan melakukan pengukuran tensi dan denyut nadi, untuk oleh tim Kesehatan dari Puskesmas Mamasa untuk memastikan bahwa para peserta siap melakukan Tes Garjas.

Setelah semua tahapan selesai, para peserta melakukan pengisian blangko yang dilanjutkan melaksanakan peregangan, serta pemanasan agar tidak terjadi kram pada saat pelaksanaan Tes Garjas.

Pada pelaksanaan Tes Garjas tersebut diawasi langsung oleh tim Jasmani Korem 142/TATAG, yang dipimpin oleh Serka Abner

Saat memberi pengarahan, Serka Abner mengatakan bahwa, pelaksanaan Garjas Periodik II merupakan program dari Komando atas, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan fisik Prajurit khususnya Kodim 1428/Mamasa.

“Perhatikan faktor keamanan, apabila ada masalah pada saat pelaksanaan, silahkan laporkan. Karena yang tahu kondisi kita adalah kita sendiri”, ungkapnya saat memberi arahan.

Hal senada juga diungkapkan oleh Plh Kasdim Kodim 1428/Mamasa Lettu Inf Makmur, dirinya menekankan kepada para peserta untuk melaksanakan kegiatan Tes Garjas dengan maksimal, karena hal ini dapat menunjang bagi prajurit yang akan melaksanakan Usul Kenaikan Pangkat.

“Laksanakan kegiatan ini dengan serius dan penuh semangat, dengan mengutamakan faktor keamanan, ikuti semua yang diinstruksikan tim penguji agar tidak terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, keluarga maupun satuan”, ungkapnya.

“Mari kita berdo'a semoga pelaksanaan Tes Garjas mulai dari awal hingga selesai, dapat berjalan aman, tertib dan lancar”, Ucap Lettu Makmur.