

# Kodim 0703 Cilacap Gelar Tes Kesehgaran Jasmani Periodik I Tahun 2022

**Totong Setiyadi - [CILACAP.INDONESIASATU.CO.ID](http://CILACAP.INDONESIASATU.CO.ID)**

Mar 11, 2022 - 17:31



Cilacap - Guna menjaga, meningkatkan dan mengukur kemampuan fisik Prajurit terkait jasmani militer, Kodim 0703 Cilacap kembali menggelar Tes Kesehgaran Jasmani (Garjas) Periodik I Tahun 2022 yang dilaksanakan dalam dua hari, pada Kamis dan Jumat (10-11/03/2022), bertempat di Stadion Wijaya Kusuma Jln. Setiabudi, Kelurahan Kebon manis, Kecamatan Cilacap Utara, Kabupaten Cilacap.

Untuk memastikan Garjas berjalan sesuai prosedur, kegiatan Garjas Periodik mendapat pengawasan oleh Tim Jasmani Militer dari Korem 071 Wijayakusuma dalam hal ini Perwira Jasmani Korem 071 WK (Pajasrem) Kapten Inf Agus Kuntoro beserta anggota Tim.



Hadir dalam kegiatan tersebut, Pasipers Kodim 0703/Cilacap Kapten Cpm Agus Santoso, beserta Perwira Staf dan para Danramil jajaran, Kanit Watlan Rumkitbant Cilacap Letda Ckm. Eko S, Tim Kesehatan Rumkitban 04-08-01 Cilacap dan anggota Kodim 0703/Cilacap selaku peserta Garjas Periodik 1 Tahun 2022.

Dalam arahnya kepada peserta Garjas Periodik, Pasipers Kodim 0703 Cilacap Kapten Cpm Agus Santoso sebagai Koordinator Materi Tes Garjas menyampaikan bahwa tujuan Tes Garjas periodik adalah untuk mengukur kemampuan jasmani prajurit yang dilakukan secara periodik.

Pimpinan dalam hal ini Dandim menekankan selama kegiatan Garjas periodik hal yang paling diutamakan adalah menjaga faktor keamanan personel dan setiap peserta harus melaksanakan garjas sesuai dengan kemampuan mereka sendiri.



"Ingat yang tahu kondisi fisik adalah diri kita sendiri, manakala ada keluhan, rasa kurang sehat atau tensinya tinggi segera melapor ke petugas kesehatan yang sudah standby. Semua personel yang ditunjuk sebagai panitia garjas juga harus selalu siaga apabila mendapati peserta yang mengalami keluhan segera ditangani. Kami berharap kegiatan garjas ini dapat berjalan lancar dan aman," harap Pasipers.

Dalam kesempatan itu, Pajasrem 071/WK Kapten Inf Agus Kuntoro mengatakan Tes Kesegaran Jasmani terdiri dari Tes Kesegaran Jasmani A yaitu Lari dengan durasi 12 menit dan Tes Kesegaran Jasmani B yang terdiri dari gerakan Pull Ups, Sit Ups, Push Ups, Lounges dan Shuttle Run serta tambahan ketangkasan renang sejauh 50 meter.



Dirinya selaku pengawas kegiatan Garjas juga menekankan dalam pelaksanaan kegiatan Garjas periodik harus mengutamakan faktor keselamatan dan keamanan personil.

"Laksanakan sesuai dengan kemampuan, jangan terlalu memaksakan diri karena

yang bisa mengukur kemampuan adalah diri kalian masing masing. Apabila merasakan kendala atau badan kurang enak segera dilaporkan ke petugas kesehatan," tegasnya.