

# BAKAMLA

## Pelaksanaan Kesegaran Jasmani Kodim 1008 Tabalong Tingkatkan Kemampuan Fisik Prajurit

Maskuri - [TABALONG.BAKAMLA.ID](http://TABALONG.BAKAMLA.ID)

Oct 12, 2023 - 14:35



*Pelaksanaan Kesegaran Jasmani Kodim 1008 Tabalong Tingkatkan Kemampuan Fisik Prajurit*

Tabalong. Kodim 1008/Tabalong gelar pelaksanaan Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik Semester II, pelaksanaan bertempat di Lapangan Stadion Sarabakawa,

Tabalong. Selasa (10/10) kemarin.

Dandim 1008/Tabalong Letkol Czi Catur Witanto SIP., M.Si., M.Tr(Han) melalui Pasi Ops Kodim 1008/Tabalong Kapten Inf Dwi Prayitno mengatakan kegiatan Garjas merupakan kegiatan rutin sebagai upaya pembinaan kepada praurit.



“Pelaksanaan Garjas semapta merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan guna memelihara fisik prajurit sehingga diharapkan dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab para prajurit bisa menyelesaikan secara optimal dan maksimal” ucap Dwi sebelum dimulai pelaksanaan Garjas.

Dwi kemudian menekankan dalam pengarahan singkatnya agar pelaksanaan kegiatan kesegaran jasmani ini benar-benar memperhatikan faktor keamanan, sehingga dapat berjalan aman dan lancar.

Adapun materi Kesegaran Jasmani yakni Kesemaptaan A (Lari) waktu 12 menit dilanjutkan Kesemaptaan B (Pull-Up, Sit-Up, Push-Up, Shuttle Run) 1 menit masing-masing item dan diakhiri dengan dengan ketangkasan berupa Renang Jarak 50 meter.

Untuk memastikan kondisi anggota Kodim 1008/Tabalong dalam keadaan optimal, dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kondisi kesehatan.(pendim1008).