

# WARTA

## Kodim 0831 Surabaya Timur Melaksanakan Garjas Periodik

Arif Rido - [SURABAYA.WARTA.CO.ID](http://SURABAYA.WARTA.CO.ID)

Oct 26, 2022 - 11:48





SURABAYA - Dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fisik untuk mendukung kelancaran tugas pokok TNI - AD Jajaran Kodim 0831/Surabaya Timur khususnya prajurit Militer melaksanakan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani Periodik II tahun 2022 di lapangan Makorem jl. Ahmad Yani No. 1. Rabu (26/10/22)

Pelaksanaan tes Garjas tersebut melibatkan tim pengawas dari Jasrem 084/Bhaskara Jaya yang di pimpin oleh langsung Perwira Jasmani (Pajas) Letda Inf Purwanto.

Dalam pelaksanaan Garjas diawali dengan pengukuran tensi oleh tim Kesehatan, Dari hasil tensi tersebut yang dinyatakan memenuhi syarat dapat mengikuti Garjas dan yang tidak memenuhi syarat tidak boleh mengikuti, selanjutnya seluruh peserta menerima pengarahan dari Tim Jasrem 084/Bhaskara Jaya.

Pasi Ops Kodim 0831/Surabaya Timur Mayor Cpl Suwandi mengatakan, kegiatan yang dilaksanakan ini merupakan program kesamaptaan periodik dari komando atas. Yakni dalam rangka mengetahui sejauh mana kesiapan fisik seluruh personel TNI bilamana suatu saat di butuhkan dalam menjalankan tugas baru.

Kegiatan Garjas ini dilaksanakan tiap enam bulan dan hari ini termasuk kegiatan priodik Kedua," kata Pasi Ops Kodim.

Lanjutnya, tahapan tes sendiri meliputi kesegaran. Di antaranya yang pertama dilakukan dengan melaksanakan lari dalam waktu 12 menit. Kemudian tes kesegaran ke dua, yaitu gerakan Pull Up, Push Up, dan Lunges dengan durasi 1 menit serta Shuttle Run dan Renang Dasar 50 meter.