

# WARTA

## Kodim Surabaya Timur Laksanakan Samapta Garjas Periodik Semester 1 Ta 2022

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

May 10, 2022 - 14:06



SURABAYA - Kodim 0831/Surabaya Timur pada program kerja tahun 2022 ini melaksanakan tes samapta periodik semester 1 bertempat di lapangan asrama Arhanud 8 Sruni Gedangan Sidoarjo yang di ikuti anggota jajaran Kodim 0831/Surabaya Timur, selasa (10/05/22)

Sebelum pelaksanaan kesamaptaan priodik, anggota terlebih dulu mengisi blanko ceklis, pemeriksaan tensi darah oleh tim kesehatan dari Denkesyas DKT dan dilakukan peregangan dan pemanasan untuk menghindari cedera saat pelaksanaan samapta.

Kesamaptaan jasmani yang dilakukan meliputi samapta A yaitu lari 12 menit dan samapta B yang meliputi pull Up, sit up, push up, lunges serta shuttle run. Pada pelaksanaan renang militer dasar dengan jarak 50 meter dilaksanakan siang di kolam renang hayam wuruk Kodam V/Brawijaya.

Pasipers Kodim memantau langsung pelaksanaan Garjas yang diikuti oleh setengah kekuatan personel jajaran Kodim 0831/Surabaya Timur. Perwira Seksi Personalia (Pasi Pers) Mayor Caj Rustini menyampaikan agar pelaksanaan Garjas sesuai dengan kemampuan dan tidak boleh di paksakan, dan betul betul memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan," tegas Pasi Pers Kodim.

Tim jasmani militer Korem 084/Bhaskara Jaya yang di pimpin oleh Letda Inf Puryono berharap garjas dapat berjalan dengan aman dan lancar, dari awal kegiatan hingga selesai nantinya sesuai dengan kemampuan masing masing personel. Kepada seluruh anggota yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani, agar melaksanakan dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan diri sendiri, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri," tandasnya.