

## Anggota Korem 043/Gatam Laksanakan Tes Kesegaran Jasmani

Ditulis oleh Penrem

Selasa, 12 November 2019 | 11:28 WIB

---



### ***Penrem 043/Gatam.***

Bandar Lampung, Prajurit TNI Korem 043/Gatam melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) periodik II Ta 2019 bertempat di Stadion Pahoman Bandar Lampung, Selasa (12/11).

Sebelum dilaksanakan Tes Kesegaran Jasmani, terlebih dahulu seluruh Prajurit TNI harus melakukan pemeriksaan Tensi oleh tim dari RS DKT Bandar Lampung Bagi prajurit yang Tensinya normal dan memenuhi syarat, dapat melanjutkan Tes Kesegaran Jasmani, bila Tensinya belum normal, tes akan diulang hari berikutnya. Selanjutnya melaksanakan Senam Pemanasan dengan mengikuti gerakan Instruktur dari anggota jasrem 043/Gatam.

Tes kesegaran jasmani periodik bagi prajurit ini merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan dua kali dalam setahun. Guna untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran fisik prajurit sekaligus untuk mengukur kemampuan fisik prajurit secara berkala.

Tes Garjas periodik merupakan program rutin bagi tiap prajurit, dilaksanakan untuk melihat tingkat keberhasilan pembinaan fisik. Pembinaan fisik yang dilakukan secara rutin sangat membantu dalam melaksanakan tes Garjas kapanpun dilaksanakan.

## Anggota Korem 043/Gatam Laksanakan Tes Kesegaran Jasmani

Ditulis oleh Penrem

Selasa, 12 November 2019 | 11:28 WIB

---

Tes Garjas Periodik tersebut meliputi tes kesegaran "A" yaitu lari 12 menit dan tes kesegaran "B" Pull Up, Sit Up Twist, Push Up, Lunges, Shuttle Run, serta renang gaya bebas jarak 50 meter.