

Ditulis oleh Penrem

Rabu, 20 November 2019 | 06:56 WIB



Penrem 043/Gatam.

Bandar Lampung, Korem 043/Gatam menggelar Test Kesegaran Jasmani (Garjas) Usul Kenaikan Pangkat (UKP) kepada seluruh prajurit Perwira, Bintara dan Tamtama termasuk seluruh Kodim-kodim sejajaran Korem 043/Gatam yang telah diusulkan kenaikan pangkat satu tingkat lebih tinggi dari pangkat sebelumnya, Selasa (19/11) yang diikuti 73 Orang .

Kasi Postur Jasdarm Mayor Inf Nasib, didampingi oleh Pasipers Korem 043/Gatam Mayor Inf DB Harahap, S.Sos dan Kepala Jasmani (Kajas) Korem 043/Gatam Kapten Inf. Nizar, meninjau langsung pelaksanaan Test Samapta UKP yang dilaksanakan oleh penyelenggara dari Tim Jasmani Korem bertempat di stadion pahoman Bandar Lampung.

Sebelum dilaksanakan tes kesegaran Jasmani, terlebih dahulu seluruh prajurit harus melakukan pemeriksaan tensi darah, guna mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan dalam pelaksanaan tes Garjas ini, yang dibantu oleh tim kesehatan dari rumah sakit DKT, bagi prajurit yang tensinya normal dan memenuhi syarat, dapat melanjutkan tes kesegaran jasmani, bila tensinya belum normal, tes akan diulang hari berikutnya. Tes Garjas ini sendiri dibagi menjadi dua yakni, Tes Kesamaptaaan ~A yaitu lari sejauh 3.200 meter dengan ketentuan kategori umur dan Kesamaptaaan ~B yakni Pull Up, Sit Up, Push Up dan Suhtle Run.

Sebelumnya Kasi Postur Jasdarm Mayor Inf Nasib, menyampaikan, ~ Terkait dengan kegiatan kita, naik pangkat bukan segalanya untuk pelaksanaan Garjas, atau Garjas ini bukan segalanya untuk kita naik pangkat, untuk itu saya ingatkan sesuaikan dengan kemampuan dari bapak ~ bapak, ikuti semua tahapan ~ tahapan yang ada ~, tegas Mayor Inf Nasib.

Sedangkan untuk pelaksanaan Renang Militer (Renmil) dengan gaya dada dengan jarak 50 meter menggunakan Pakaian Dinas Lapangan (PDL) / Loreng yang dilaksanakan di kolam

Ditulis oleh Penrem

Rabu, 20 November 2019 | 06:56 WIB

renang Unila, tidak hanya itu, setiap prajurit juga wajib mengikuti tes kesamaptan jasmani secara periodik, setahun dua kali. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik prajurit sekaligus untuk mengukur kemampuan kesamaptan prajurit secara berkala.