

# Korem 043/Gatam Gelar Garjas Periodik Semester II TA. 2024.

Ditulis oleh Penrem

Rabu, 30 Oktober 2024 | 11:53 WIB

---





**Penrem043/Gatam.**

Lampung – Tes kemampuan fisik prajurit dan PNS Korem 043/Gatam dan Jajaran, Korem 043/Gatam melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik Semester II TA. 2024 yang dilaksanakan selama 3 (tiga) hari dari tanggal 22 s.d 24 Oktober 2024, bertempat lapangan Stadion Sumpah Pemuda PKOR, Way Halim Bandar Lampung. Rabu (23/10/2024).

Sebelum melaksanakan tes kesegaran jasmani, seluruh peserta wajib melaksanakan pengukuran tinggi, berat badan dan cek kesehatan oleh tim kesehatan RS DKT TK IV 02.07.04 Bandar Lampung, selanjutnya bagi prajurit dan PNS yang dinyatakan memenuhi syarat dapat mengikuti garjas, dan dilanjutkan dengan pemanasan melaksanakan senam peregangan yang dipimpin oleh personel Jasrem 043/Gatam.

Materi yang dilaksanakan dalam tes kesegaran jasmani periodik yakni, samapta A lari 12 menit dan samapta B berupa pull up, sit up, push up, shuttle run serta ketangkasan renang jarak 50 meter.

Kasi Garjas Jasdarm II/Swj Mayor Inf Agus Sutono, selaku Aswas dari Jasdarm II/Swj menyampaikan, tes kesegaran jasmani periodik merupakan kewajiban bagi prajurit yang harus dilaksanakan, guna mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran fisik prajurit, sekaligus untuk mengukur kemampuan fisik prajurit secara berkala.

“Dengan dilaksanakannya tes kesegaran jasmani dapat terlihat sejauh mana tingkat keberhasilan pembinaan fisik pada setiap prajurit yang dilaksanakan di satuannya secara rutin, ini sangat membantu dalam mengikuti tes kesegaran jasmani kapan pun akan dilaksanakan.”

“Untuk itu jika rekan-rekan prajurit, menginginkan target nilai yang memuaskan, maka setiap perorangan harus melatih dirinya dengan sungguh-sungguh,” terangnya.

Selanjutnya, “Kepada seluruh prajurit, saya berharap dalam pelaksanaan kegiatan tetap jaga faktor keamanan selama kegiatan berlangsung, dan laksanakan kegiatan dengan semaksimal

mungkin, sesuai dengan kondisi fisik serta kemampuan masing-masing,“ pungkasnya.

Tampak hadir dan mengikuti kegiatan tersebut, Kasiintel Kasrem 043/Gatam Letkol Inf Harizoni Pulungan, S.E., Kasipers Kasrem 043/Gatam Kolonel Arh Sujeidi Faisal, S.T., M.Han., Pasilidpam Siintel Korem 043/Gatam Kapten Inf Jauhari, Dantim Intelrem 043/Gatam Kapten Cpl Made Diasmika, Pasiminkes Denkesyah 02.04.03 Lampung Lettu Ckm Suhartono dan Kajasrem 043/Gatam Lettu Inf Eka Suhendri.