

# KORAMIL

## Tingkatkan Kemampuan Prajurit, Kodim 0309/Solok Laksanakan Tes Garjas

JIS Sumbar - [KOTASOLOK.KORAMIL.NET](http://KOTASOLOK.KORAMIL.NET)

May 8, 2023 - 23:59



SOLOK KOTA - Dalam rangka menjaga dan meningkatkan serta mengukur kemampuan fisik Prajurit, Kodim 0309/Solok melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik I Tahun 2023 yang dilaksanakan di Lapangan Makodim 0309/Solok, Kelurahan VI Suku, Kecamatan Lubuk Sikarah, Kota Solok, Sumatera Barat, Senin, 8 Mei 2023.



Dandim 0309/Solok Letkol Arm Hendrik Setiawan, SE, mengatakan tes Garjas periodik ini merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seluruh Prajurit TNI yang dilakukan dua kali dalam setahun.

"Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran fisik prajurit, serta mengukur dan meningkatkan kemampuan fisik para Prajurit Kodim 0309/Solok," tuturnya.

Dandim juga menambahkan bahwa untuk pelaksanaan Garjas kepada Prajurit untuk tidak terlalu dipaksakan apabila tidak sanggup, karna fisik dan kemampuan hanya kita yang mengetahui sendiri.

"Jadi mari kita laksanakan kegiatan ini dengan penuh semangat dan tanggung jawab, berharap dalam melaksanakan Garjas tidak terjadi apa-apa sampai dengan selesai," ungkap Letkol Arm Hendrik Setiawan.

Adapun pelaksanaan Tes Garjas Periodik I TA 2023 ini turut juga diawasi oleh Tim Jasrem 032/Wbr, yang dipimpin Serka Don Adoni bersama satu orang anggota Jasrem Serda Bambang Eka Harianto.

Kegiatan Garjas tersebut meliputi Tes Kesegaran "A" yaitu melaksanakan Lari Dengan Waktu 12 Menit dan Tes Kesegaran "B" meliputi gerakan Pull Up, Sit Up, Push Up dan Shuttle Run. Selain itu juga dilaksanakan Tes Ketangkasan berupa Renang Gaya Dada jarak 50 meter.

Sebelum melaksanakan Tes Garjas, seluruh Prajurit Kodim 0309/Solok melaksanakan pengecekan kesehatan oleh Tim Kesehatan dengan dilakukan pengukuran tensi dan denyut nadi, selain itu Tim Kesehatan juga menyiapkan dukungan kendaraan ambulance untuk antisipasi dan evakuasi bila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, memberikan pertolongan pertama untuk mempermudah jalannya evakuasi bila sewaktu-waktu diperlukan.