

# BROADCAST

## Sebagai Tolak Ukur Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1003/HSS Laksanakan Garjas Periodik II

Maskuri - [HSS.BROADCAST.CO.ID](https://HSS.BROADCAST.CO.ID)

Oct 11, 2023 - 17:05



*Sebagai Tolak Ukur Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1003/HSS Laksanakan Garjas Periodik II*

KANDANGAN – Prajurit Komando Distrik Militer (Kodim) 1003/Hulu Sungai Selatan (HSS) Melaksanakan Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik II tahun 2023 yang berlokasi di Lapangan Kompi Senapan C Yonif 621/Mtg Jl. Sudirman

Kecamatan Kandangan Kabupaten HSS, kegiatan Garjas ini merupakan program yang harus dilaksanakan seluruh prajurit termasuk prajurit Kodim 1003/HSS.  
Rabu (11/10/23)



Melalui Perwira Personil (Pasipers) Kapten Inf Abdi Brawijaya mengatakan bahwa Garjas yang dilaksanakan oleh seluruh prajurit pada periodik II sebagai tolak ukur kemampuan fisik serta sebagai bahan laporan kepada komando atas

“TNI AD saat ini masih mensyaratkan Kesegaran Jasmani dengan nilai rata-rata 65 ditambah dengan renang ketangkasan 50 meter menggunakan gaya dada untuk satuan territorial”, terang Pasipers

Lebih lanjut sebelum pelaksanaan para Prajurit harus melalui tes Skrening atau tes Kesehatan Tensi dan tekanan darah, untuk dinyatakan layak melaksanakan Garjas, guna menghindari hal hal yang tidak diinginkan dan bisa menimbulkan kerugian personil, bebarnya

Pelaksanaanya akan dilaksanakan selama dua hari, seperti hari ini dilaksanakan Garjas A dan B yang meliputi lari dengan waktu tempuh 12 menit dan dihitung jarak tempuhnya dan Garjas B yang terdiri dari pull up, sit up, push up dan shuttle run. Hanya para personel PNS saja yang hanya melaksanakan tes Garjas A saja sedangkan ketangkasan renang dengan gaya dada jarak 50 M akan dilaksanakan besuk di kolam renang stadion 2 Desember Desa Hamalau Kabupaten HSS, tutupnya.(pendim1003).