

Anggota Kodim 0831 Surabaya Timur Jalani Tes Kesehatan Jasmani

Arif Rido - SURABAYA.INDONESIASATU.CO.ID

May 2, 2024 - 14:14





SURABAYA - Anggota Kodim 0831/Surabaya Timur melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik Semester 1 TA 2024. Tes ini dilaksanakan di lapangan Korem 084/Bhaskara Jaya, Jl. Ahmad Yani No. 1 Siwalankerto, Kec. Wonocolo. Kamis (02/05/24)

Tes Samapta ini merupakan program rutin dari Komando Atas dengan tujuan untuk mengecek serta meningkatkan kemampuan fisik para prajurit TNI AD, khususnya Kodim 0831/Surabaya Timur. Hal ini bertujuan agar mereka dapat menjalankan tugas pokoknya dengan lancar dan maksimal.

Pelaksanaan Samapta ini meliputi dua tahap, yaitu Samapta A dan Samapta B. Samapta A melibatkan lari selama 12 menit, sedangkan Samapta B melibatkan tes kesegaran seperti Pull Up, Sit Up, Push Up selama 1 menit, serta Shuttle Run dan Renang Dasar 50 meter di Kolam Renang Hayam Wuruk.

Sebelum pelaksanaan Samapta, anggota Kodim 0831/Surabaya Timur juga menjalani pemeriksaan kesehatan, termasuk pengukuran tensi oleh Tim Kesehatan dari RS. DKT Rumkit III Surabaya. Setelah itu, mereka mengisi blangko Samapta sebagai persiapan.

Dalam pengarahan singkat kepada peserta Samapta, Perwira Jasmani (Pajas) Lettu Inf Puryono menekankan pentingnya faktor keamanan dalam pelaksanaan Samapta. Hal ini bertujuan agar pelaksanaan tes tersebut dapat berjalan dengan aman dan lancar.

Komandan Kodim (Dandim) 0831/Surabaya Timur, Kolonel Inf Didin Nasruddin Darsono S. Sos., M. Han, melalui Pasi Pers Mayor Arm Iman, menjelaskan bahwa kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan dan membina kemampuan fisik serta mengukur kemampuan para personel dalam mendukung tugas pokok TNI AD di wilayah Kodim 0831/Surabaya Timur.

Tes Kesegaran Jasmani ini merupakan program yang wajib dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AD, terutama bagi prajurit yang akan mengajukan usul kenaikan pangkat atau mengikuti pendidikan dalam alih golongan. Oleh karena itu, penting bagi anggota Kodim 0831/Surabaya Timur untuk melatih fisik secara teratur dan berjenjang.

Dalam kesempatan tersebut, Dandim 0831/Surabaya Timur juga menekankan kepada seluruh anggota yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani agar melakukannya dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan diri sendiri. Hal ini dimaksudkan untuk mencegah terjadinya hal-hal yang dapat membahayakan diri sendiri.