

# WARTA

## Ukur Kemampuan Fisik Prajurit Kodim 1005/Barito Kuala Garjas Periodik I Tahun 2023

Maskuri - [BARITOKUALA.WARTA.CO.ID](http://BARITOKUALA.WARTA.CO.ID)

May 22, 2023 - 13:09



*Ukur Kemampuan Fisik Prajurit Kodim 1005/Barito Kuala Garjas Periodik I Tahun 2023*

BARITO KUALA - Memiliki jasmani yang sehat dan prima adalah tuntutan bagi

seorang Prajurit. Guna efektifnya hal tersebut, Kodim 1005/Barito Kuala menggelar kegiatan Garjas Periodik I Tahun 2023 Bertempat di lapangan upacara Makodim 1005/Barito Kuala, Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala. Senin(22/05/2023)

Kegiatan Garjas Periodik I Tahun 2023 ini diikuti Para Danramil, para Perwira Staf dan anggota Kodim, Koramil Kodim 1005/Barito Kuala. Pelaksanaan Garjas ini meliputi Samapta A yakni lari 12 Menit, Samapta B yaitu Pull Up, Sit Up, Push Up, dan Shuttle Run.



Sebelum pelaksanaan Garjas dimulai, terlebih dahulu di cek tensi dan kesehatannya oleh Tim Kesehatan dari Poskes Marabahan, pengisian blangko Samapta yang dilanjutkan dengan senam peregangan dan pemanasan.

Dituturkan PasiIntel Kodim 1005/Barito Kuala Kapten Inf M.Sukardi pelaksanaan Garjas periodik ini adalah sebagai tolak ukur pembinaan satuan, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik prajurit, sekaligus mengukur kemampuan kesemaptan jasmani seorang prajurit secara berkala,"katanya

Kepada peserta Garjas agar harus melihat aspek kesehatan dan kondisi tubuh masing-masing peserta. Karena yang tahu kondisi dan keadaan fisik rekan-rekan anggota sendiri,'tambahnya. Lebih alanjut ia membeberkan dalam pelaksanaan kegiatan kesamapta tersebut, personel terlebih dahulu dicek kesehatan oleh Tenaga Kesehatan dari Poskes.(PENDIM 1005)