

Jaga Serta Tingkatkan Kemampuan Fisik Prajurit, Kodim 1710/Mimika Gelar Tes Kesegaran Jasmani Periodik II

Ahmad Rohanda - TELISIKFAKTA.COM

Nov 14, 2025 - 14:00



Timika - Guna memelihara dan meningkatkan kemampuan fisik prajurit, Kodim 1710/Mimika menyelenggarakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) periodik II TA. 2025 selama dua hari yang terdiri dari Garjas A dan B, bertempat di Makodim 1710/Mimika, Jl. Agimuga Mile 32 Distrik Kuala Kencana Kab. Mimika serta Ketangkasan Renang Dasar Militer di Kolam Renang PT. Freeport Indonesia, Jumat (14/11/2025).

Dalam keterangannya, Dandim 1710/Mimika Letkol Inf M. Slamet Wijaya, S.Sos.,M.Han., M.A. mengatakan bahwa pelaksanaan garjas periodik merupakan kewajiban bagi setiap prajurit dalam rangka menjaga kebugaran tubuh serta memelihara dan meningkatkan kemampuan fisik prajurit. Selain itu, garjas periodik merupakan program per semester TNI yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI.



"Saya berharap, para peserta dapat melaksanakan tes kesegaran jasmani ini dengan maksimal dan mampu mencapai nilai yang diharapkan sesuai standar Prajurit Komando Kewilayahaan. Sebelum melaksanakan tes, setiap personel harus diperiksa kesehatannya oleh Tim Kesehatan, guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan pada saat pelaksanaan tes nantinya. Saya juga menekankan kepada peserta agar dalam kegiatan selalu mengutamakan faktor keamanan dan keselamatan," kata Dandim.

Adapun tes garjas A terdiri dari lari 12 menit dilanjutkan garjas B terdiri dari pull up, sit up, push up dan shuttle run serta ditambah dengan tes ketangkasan renang dasar militer menggunakan gaya dada. (*)