

NEWS

Kodim Sampang Gelar Garjas Periodik I 2026: Uji Ketangguhan Fisik Prajurit Menuju Kesiapan Optimal

Achmad Sarjono - SAMPANG.TNIAD.NET

May 8, 2026 - 15:56



SAMPANG – Komando Distrik Militer (Kodim) 0828/Sampang menggelar Tes Kesehatan Jasmani (Garjas) periodik I Tahun 2026 di Lapangan Olahraga sport center Sampang dan lapangan olahraga Makodim Sampang. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik prajurit serta memastikan kesiapan fisik yang optimal dalam menjalankan tugas

pokok.

Tes Garjas ini diikuti oleh seluruh prajurit Kodim 0828/Sampang, mulai dari Perwira, Bintara, hingga Tamtama. Kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan instruksi Komando Atas guna memantau perkembangan kemampuan fisik prajurit secara berkala.

Dandim 0828/Sampang, Letkol Czi Dika Catur Yanuar Anwar S.T, menyampaikan bahwa tes kesegaran jasmani ini merupakan salah satu tolok ukur penting dalam menilai kondisi fisik para prajurit. "Fisik yang prima merupakan elemen utama dalam mendukung kesiapan operasional prajurit, baik dalam pelaksanaan tugas di lapangan maupun dalam kegiatan kemiliteran lainnya.

Tes Garjas periodik ini terdiri dari serangkaian tes fisik meliputi lari 12 menit, pull-up, sit-up, push-up, dan shuttle run serta renang dasar 50 m, Para peserta diharapkan dapat mengikuti seluruh rangkaian tes dengan penuh semangat dan disiplin. Sebelum pelaksanaan tes, dilakukan pemanasan dan briefing oleh tim kesehatan guna memastikan para prajurit dalam kondisi aman dan siap mengikuti seluruh tahapan tes.

Selain untuk mengevaluasi kemampuan fisik, kegiatan ini juga bertujuan untuk menjaga kesehatan serta meningkatkan motivasi prajurit dalam berolahraga secara rutin. Dandim berharap, melalui tes ini, prajurit Kodim 0828/Sampang dapat terus menjaga stamina dan kekuatan fisik mereka, sehingga selalu siap untuk melaksanakan tugas yang diemban dengan optimal.

Kegiatan yang dipimpin langsung oleh Tim Jasrem 084/Bhaskara Jaya. Sebelum pelaksanaan tes, seluruh peserta menjalani pengecekan kesehatan meliputi pengisian blangko, pemeriksaan suhu tubuh, serta tensi darah oleh tim Poskes Kodim 0828/Sampang.

Dalam arahnya, Tim Jasrem menekankan bahwa tes kesegaran jasmani periodik merupakan kewajiban bagi setiap prajurit untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran dan kemampuan fisik mereka secara berkala. "Melalui kegiatan ini, satuan dapat menilai keberhasilan pembinaan fisik serta memastikan setiap prajurit senantiasa siap dalam menjalankan tugas," ujarnya. Ia juga mengingatkan agar seluruh peserta mengutamakan faktor keamanan dan menyesuaikan intensitas latihan dengan kemampuan masing-masing.

Kegiatan ini berlangsung dengan tertib dan lancar di bawah pengawasan tim Jasmani Korem 084/Bhaskara Jaya, serta mendapatkan dukungan penuh dari tenaga medis untuk memastikan keamanan dan kelancaran jalannya tes. (*)