

# KABAR TERBARU

## Jaga Kebugaran, Kodim 0829/Bangkalan Gelar Garjas Semester II

[AHSAN - BANGKALAN.KABARTERBARU.CO.ID](http://AHSAN-BANGKALAN.KABARTERBARU.CO.ID)

Oct 10, 2023 - 21:49



*Pelaksanaan Garjas semester II Tahun 2023 di Kodim 0829/Bangkalan*

BANGKALAN, kodim0829.id, - Dalam upaya menjaga kondisi fisik dan kesiapan personelnya, Kodim 0829/Bangkalan melaksanakan Samapta Periodik II Tahun 2023 pada hari Selasa, 10 Oktober 2023, mulai pukul 06.00 hingga 10.20 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh personel Kodim 0829/Bangkalan, termasuk Perwira, Bintara dan Tamtama Kodim 0829/Bangkalan.



Tim Jasrem 084/Bhaskara Jaya memimpin pelaksanaan Samapta Periodik II Tahun 2023 dan bertanggung jawab atas kegiatan ini di bawah komando Letnan Dua Inf Puryono dari Ws. Kajasrem 084/Bhaskara Jaya.

Rangkaian kegiatan Samapta Periodik II Tahun 2023 adalah sebagai berikut :

1. Dimulai dengan pengisian blangko dan pengecekan suhu tubuh serta tensi oleh Tim Poskes Kodim 0829/Bangkalan.
2. Personel menerima arahan dari Tim Jasrem 084/Bhaskara Jaya untuk memulai kegiatan.
3. Pembagian nomor dada dilanjutkan dengan perenggangan dan pemanasan yang dipimpin oleh Tim Jasrem 084/Bhaskara Jaya.
4. Personel melaksanakan Samapta jenis A, yaitu lari selama 12 menit.
5. Dilanjutkan dengan pelaksanaan Samapta jenis B, yang melibatkan Pull Up, Sit Up, Push Up, dan Shuttle Run.
6. Kegiatan meliputi Samapta jenis C, yaitu renang.
7. Rangkaian Samapta Periodik II Tahun 2023 selesai, menandai berakhirnya kegiatan tersebut.



Samapta Periodik II Tahun 2023 ini bertujuan untuk memastikan tingkat kesiapan dan fisik personel Kodim 0829/Bangkalan, sehingga mereka siap menjalankan tugas-tugas penting dalam menjaga keamanan dan ketertiban wilayah. Semangat dan dedikasi personel dalam mengikuti kegiatan ini sangat diapresiasi untuk menjaga kualitas dan profesionalisme mereka.

Pasi Pers Kodim 0829/Bangkalan, Kapten Arm Muasari menyampaikan, “Garjas Periodik ini merupakan program rutin bertujuan untuk mengecek dan meningkatkan kemampuan fisik para prajurit kodim 0829/Bangkalan agar dapat menjalankan tugas pokoknya dapat berjalan dengan lancar dan maksimal.” Tuturnya.

“Pelaksanaan Garjas ini meliputi Samapta A yakni lari 12 Menit yang dilaksanakan di lapangan Makodim, Samapta B yaitu Pull Up, Sit Up, Push Up dan Shuttle Run. Sebelum pelaksanaan para personel yang mengikuti Garjas ini terlebih dahulu dicek tensi oleh tim kesehatan dan pengisian blangko Samapta yang dilanjutkan dengan senam peregangan dan pemanasan.” Pungkas Pasi Pers.

(Pendim\_0829)