

Ditulis oleh Penrem

Selasa, 11 Desember 2018 | 10:07 WIB



Penrem 043/Gatam.

Â Â Â Â Bandar Lampung, Garjas UKP dihari ke 2 Selasa (11/12) diikuti 102 orang, dari jumlah keseluruhan yang mengikuti sebanyak 322 orang, dibagi tiga gelombang, dan dipantau langsung dari Dinas Jasmani Angkatan Darat (Disjasad), didampingi Kasipers Rem 043/Gatam Letkol Inf Heriyadi dan Kepala Jasmani (Kajas) Rem 043/Gatam Kapten Inf Nizar, kegiatan dimulai dari pkl. 06.00 wib bertempat di Lapangan Stadion Pahoman Bandar Lampung.

Â Â Â Â Kegiatan Test Kesegaran Jasmani (Garjas) Usul Kenaikan Pangkat (UKP) langsung dipantau oleh Letkol Inf Fisviyanto dari Dinas Jasmani Angkatan Darat (Disjasad),Â Sebelum dilaksanakan tes kesegaran Jasmani, terlebih dahulu seluruh prajurit harus melakukan pemeriksaan tensi, Bagi prajurit yang tensinya normal dan memenuhi syarat, dapat melanjutkan tes kesegaran jasmani, bila tensinya belum normal, tes akan diulang hari berikutnya.

Â Â Â Â Tes Garjas ini sendiri dibagi menjadi dua yakni, Tes Kesamaptaaan â€~A yaitu lari sejauh 3.200 meter dengan ketentuan kategori umur dan Kesamaptaaan â€~B yakni Pull Up, Sit Up, Push Up dan Suhtle Run, sedangkan untuk pelaksanaan Renang Militer (Renmil) dengan gaya dada dengan jarak 50 meter menggunakan Pakaian Dinas Lapangan (PDL) / Loreng yang dilaksanakan di kolam renang Unila.

Â Â Â Â Untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan dalam pelaksanaan tes Garjas ini, Tim Jasrem dibantu Tim Kesehatan dari rumah sakit DKT, tidak hanya itu, setiap prajurit juga wajib mengikuti tes kesamaptaaan jasmani secara periodik, setahun dua kali. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik prajurit sekaligus untuk mengukur kemampuan kesamaptaaan prajurit secara berkala.