

# Kodim 0829/Bangkalan Laksanakan Samapta Periodik

**AHSAN - BANGKALAN.INDONESIASATU.ID**

May 20, 2022 - 10:19



*Pelaksanaan Samapta Periodik Kodim 0829/Bangkalan*



BANGKALAN, - Untuk mengetahui dan mengukur tingkat kebugaran, para personel militer jajaran Kodim 0829/Bangkalan menjalani tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik I Tahun 2022 di Lapangan Apel Makodim 0829/Bangkalan dan Kolam Renang Stadion Gelora Bangkalan (SGB) pada Kamis (19/05/2022).

Selain untuk mengukur kebugaran personel, kegiatan Garjas bertujuan untuk kegiatan pembinaan satuan sekaligus sebagai bahan evaluasi untuk kegiatan kedepannya, Kodim 0829/Bangkalan menjadwalkan seluruh personelnnya supaya mengikuti kegiatan Garjas tersebut dengan sungguh-sungguh. Garjas dikecualikan bagi mereka yang berhalangan karena menderita sakit/menahun, cuti, dinas dalam dan dinas khusus serta mengikuti perintah tugas operasi.

Samapta Periodik Tahun 2022 (Hari 1) diikuti oleh Perwira/Bintara dan Tamtama Kodim 0829/Bangkalan dipimpin oleh Tim Jasrem 084/Bhaskara Jaya.

Ws. Kajasrem 084/Bhaskara Jaya, Letda Inf Puryono dalam kesempatan tersebut mengutarakan, "Samapta Periodik ini wajib dilaksanakan setiap 6 bulan sekali untuk mengukur kemampuan para prajurit di tiap- tiap kesatuan. Untuk saat ini dikarenakan tidak ada Samapta khusus untuk UKP, maka hasil Samapta Periodik ini yang dipergunakan untuk pengajuan UKP." Tuturnya.

Sementara itu, Perwira Seksi Personel (Pasipers) Kodim 0829/Bangkalan, Kapten Inf Syaifuddin mengutarakan, "Ketentuan untuk Garjas sudah ditentukan dari sana, ketentuan nilai untuk Garjas A dan Garjas B juga sudah ditentukan. Kegiatan ini sangat penting. Untuk mengikutinya dengan baik dan maksimal, membutuhkan mental yang kuat, dan kesiapan yang terukur dari para prajurit, Kemampuan ini harus dimiliki oleh seluruh prajurit. Sehingga, apabila dalam menjalankan tugas sehari-hari dia berpedoman kepada garjas, kondisi fisiknya akan mampu dalam menjalankan kegiatan dan tugasnya sehari-hari." Tutur Pasipers.

Berikut tahapan garjas Samapta Periodik Kodim 0829/Bangkalan. Usai mengisi blangko, dilanjutkan dengan pengukuran suhu dan tensi oleh tim Poskesdim 0829/Bangkalan. Dilanjutkan dengan pembagian nomor dada, melaksanakan

perenggangan dan pemanasan dipimpin Tim Jasrem 084/Bhaskara Jaya.

Pelaksanaan Samapta A (Lari), dilanjutkan dengan Pelaksanaan Samapta B (Pull Up, Sit Up, Push Up, Lunges dan Shuttle Run) yang dilaksanakan di lapangan apel Makodim 0829/Bangkalan diakhiri dengan pelaksanaan Samapta C (Renang) di kolam renang komplek SGB Bangkalan.