

# Garjas Periodik Untuk Menjaga Kesamaptaan Prajurit

**M Ali Akbar - [SULBAR.INDONESIASATU.ID](https://sulbar.indonesiasatu.id)**

Oct 10, 2023 - 17:09



Majene - Kodim 1401/Majene melaksanakan Samapta periodik 2 TA 2023 di Stadion Prasamy Mandar Majene dan Makodim 1401/Majene. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh personel Kodim 1401/Majene baik Perwira, Bintara maupun Tamtama berjumlah 103 orang, Selasa (10/10/2023).



Plh. Pasi Pers Kodim 1401/Majene Lettu Inf Usman Kardi menyampaikan, Kegiatan Samapta ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan untuk membina kemampuan fisik serta mengukur kemampuan para personel, dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok terutama di wilayah Kodim 1401/Majene. Yang bertindak sebagai penguji adalah para Bintara Jasmani dari Korem 142/Tatag.

" Garjas Periodik ini merupakan program rutin dari Komando Atas, tujuannya untuk mengecek dan meningkatkan kemampuan fisik para prajurit agar dapat menjalankan tugas pokoknya sehingga dapat berjalan dengan lancar dan maksimal," terang Lettu Usman Kardi.



Sebelum pelaksanaan Kesamaptaan, anggota terlebih dulu mengisi blangko ceklis, pemeriksaan tensi oleh Tim Kesehatan dan dilakukan peregangan dan

pemanasan untuk menghindari cedera saat pelaksanaan Samapta. Pelaksanaan Samapta ini, meliputi Kesegaran A dan B. Kesegaran A yakni lari selama 12 menit dan Kesegaran B meliputi Pull Up, Sit Up dan Push Up selama 1 menit serta Shuttle Run. Selain itu, adapula tambahan ketangkasan yakni renang 50 meter yang akan dilaksanakan besok.

" Kepada seluruh anggota yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani, agar melaksanakan dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan diri sendiri, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, " tutup Plh. Pasi Pers.