

# EKSPOS

## Korem 084/Bhaskara Jaya gelar Garjas Periodik semester I. Ta 2022.

**N. Wijanarko - [SIDOARJO.EKSPOS.CO.ID](http://SIDOARJO.EKSPOS.CO.ID)**

May 10, 2022 - 10:25



SIDOARJO, - Korem 084/Bhaskara Jaya melaksanakan tes kesegaran jasmani (Garjas) periodik semester I TA. 2022. digelar selama dua hari dari 10 dan 13 mei 2022, bertempat di Batalyon Arhanudse 8, desa Seruni, Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo, Selasa (10/05/2021).

Dalam pelaksanaan Garjas diawali dengan pengukuran tensi oleh tim Kesehatan, Dari hasil tensi tersebut yang dinyatakan memenuhi syarat dapat mengikuti Garjas dan yang tidak memenuhi syarat tidak boleh mengikuti, selanjutnya seluruh peserta menerima pengarahan dari Tim Jasrem 084/BJ

Tes Garjas Periodik meliputi tes kesegaran "A" yaitu lari 12 menit dan tes kesegaran "B" Pull Up, Sit Up Twist, Push Up, Lunges dan Shuttle Run.

Tes kesegaran jasmani periodik ini merupakan kewajiban bagi prajurit yang harus dilaksanakan guna mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran fisik prajurit yang sekaligus untuk mengukur kemampuan fisik prajurit secara berkala. Selain itu, untuk melihat tingkat keberhasilan pembinaan fisik setiap prajurit.

Hal tersebut, sesuai yang disampaikan oleh Danrem 084/BJ melalui Kasi Pers Kasrem Kolonel Inf Agus Supriyanto, bahwa pembinaan fisik yang dilakukan secara rutin sangat membantu dalam mengikuti tes Garjas kapanpun dilaksanakan, jika menginginkan target nilai yang memuaskan, maka setiap perorangan harus melatih dirinya dengan sungguh-sungguh untuk menghindari kerugian terhadap personel.

"Tes kesegaran jasmani ini merupakan kewajiban setiap prajurit dan tes kesegaran jasmani ini merupakan program TNI AD yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AD. Untuk itu, seluruh prajurit wajib membina fisiknya dengan baik serta memanfaatkan kegiatan pembinaan fisik di satuan, "terangNya.

Kasi Pers Kasrem juga menekankan kepada seluruh prajurit,"agar dalam melaksanakan kegiatan selalu menjaga faktor keamanan selama kegiatan berlangsung dan melaksanakan kegiatan dengan maksimal sesuai kondisi fisik serta kemampuan masing- masing.diharapkan hasilnya Garjas periodik ini sesuai standar nilai tes kesegaran jasmani prajurit yang ditetapkan komando atas, "pungkasnya(Pen84).