

POST

Kodim 1710/Mimika Gelar Samapta Periodik

Ahmad Rohanda - [POST.WEB.ID](https://www.post.web.id)

Nov 6, 2024 - 13:07



Timika - Dalam rangka menjaga dan mengukur kemampuan fisik, anggota Kodim 1710/Mimika melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik II tahun 2024, bertempat di Makodim 1710/Mimika, Kab. Mimika, Rabu (6/11/2024).

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tahap awal, tensi, peregangan dan

dilanjutkan Samapta ke-segaran A yakni lari 12 menit. Pelaksanaan Samapta tersebut meliputi tes ke-segaran A yaitu lari dengan waktu tempuh selama 12 menit. Kemudian dilanjutkan tes ke-segaran B yaitu pull up, sit up, push up, serta shuttle run dan dilanjutkan tes ketangkasan renang dengan jarak 50 meter.

Garjas ini dilaksanakan untuk mengukur kemampuan perorangan anggota Kodim 1710/Mimika. Program ini bertujuan mengukur kemampuan fisik prajurit untuk mendukung tugas pokok.

Sementara itu, melalui tes samapta periodik II 2024 ini dapat mengukur dan melihat kemampuan jasmani prajurit setiap 6 bulan sekali dihadapkan dengan tantangan tugas kedepan yang tidak ringan dan menjadi prajurit yang profesional dengan ditunjang memiliki fisik yang tetap prima, karena itu dibutuhkan pembinaan fisik secara rutin, terukur dan benar. (*)