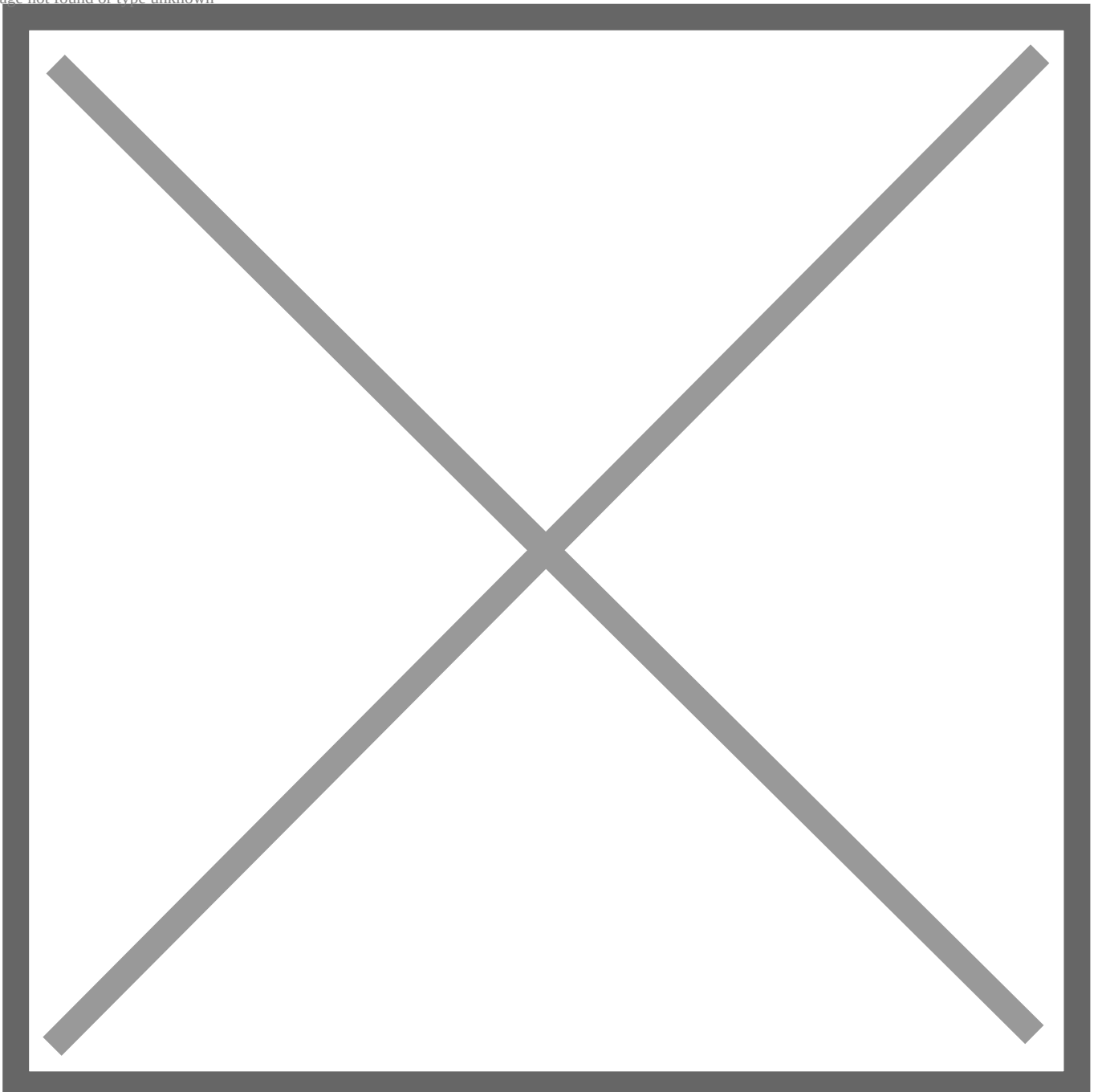


Ratusan Personil Kodim Magelang Ikut Tes Kesegaran Jasmani

Agung widodo - MAGELANG.TELISIKFAKTA.COM

Nov 13, 2025 - 11:13

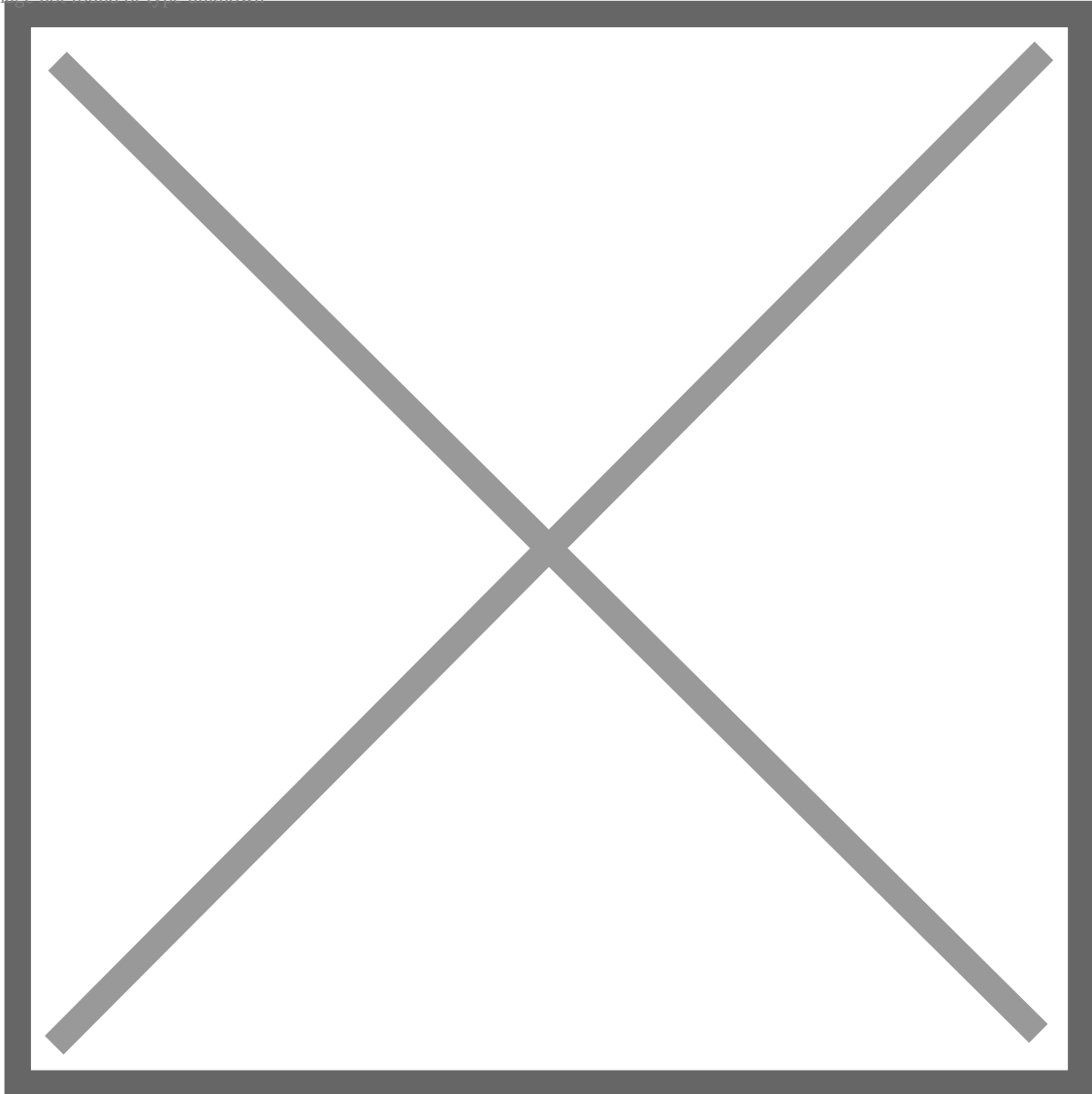
Image not found or type unknown



MAGELANG - Ratusan personil militer dan ASN jajaran Kodim 0705/Magelang mengikuti tes kesegaran jasmani (Garjas) Tahap II Tahun 2025 yang dilaksanakan di lapangan Rindam IV Diponegoro, Kamis (13/11/2025).

Samapta periodik merupakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) rutin yang wajib dilaksanakan oleh seluruh personel militer dan PNS di lingkungan TNI Angkatan Darat, termasuk di Kodim 0705/Magelang, sebanyak dua kali dalam 1 tahun.

Image not found or type unknown

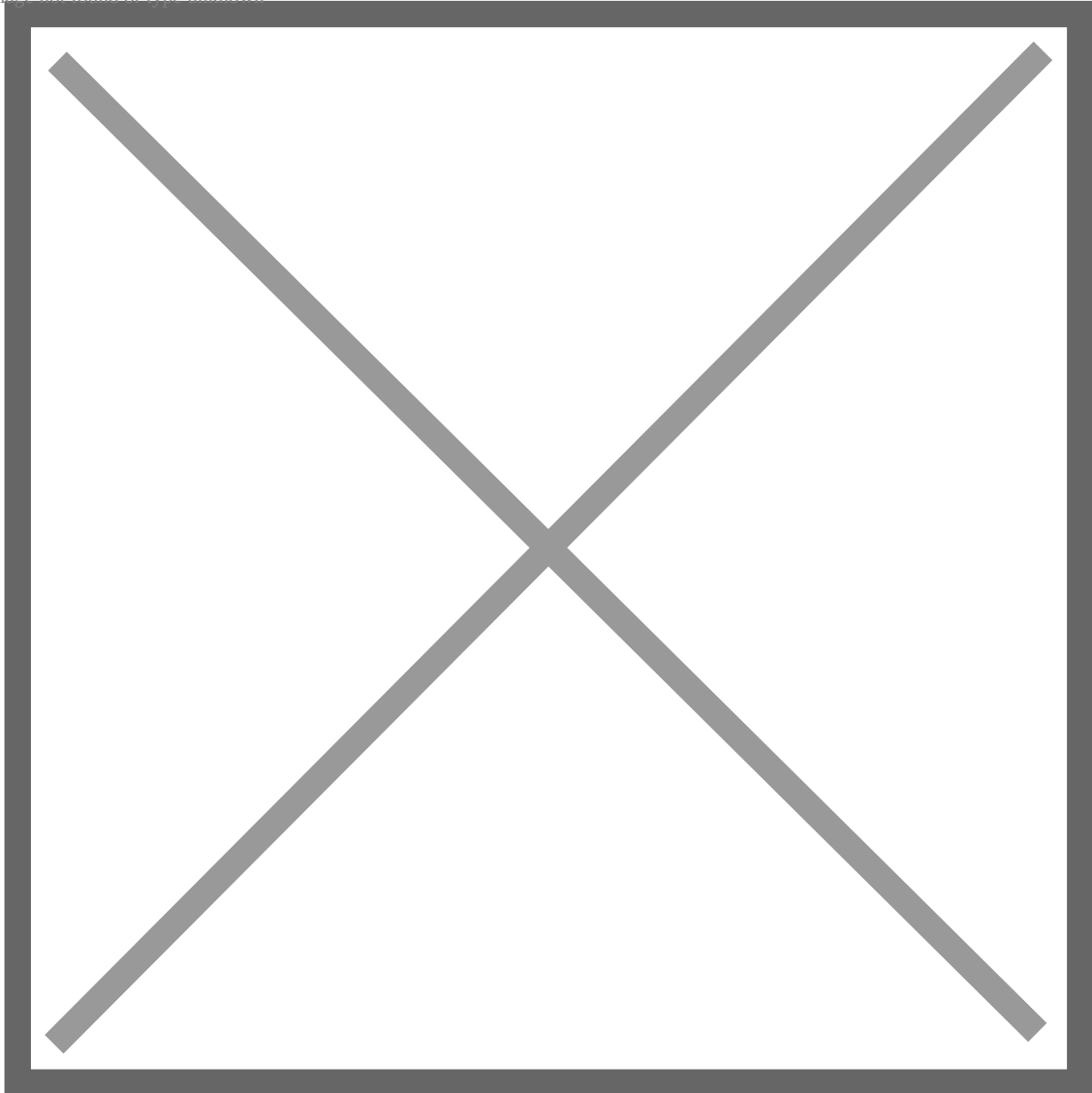


Pjs Pasiops Kodim Magelang Kapten Inf I Ketut Kukuh Andiworo S.Sos menyampaikan bahwa kegiatan smapta periodik atau tes kesegaran jasmani diikuti oleh seluruh anggota baik militer maupun ASN. Kegiatan tes Garjas sendiri bertujuan untuk mengukur dan membina kemampuan fisik serta menjaga tingkat kebugaran prajurit guna mendukung tugas pokok TNI AD.

"Kegiatan tes kesegaran jasmani ini diikuti seluruh personel militer dan PNS di bawah Kodim Magelang, semua yang sehat dan memenuhi persyaratan wajib ikut," terangnya.

Masih kata Pasiops, seluruh peserta wajib menjalani pemeriksaan kesehatan, seperti pengecekan tensi dan denyut nadi, untuk memastikan kondisi fisik mereka siap dan memenuhi syarat untuk mengikuti tes Garjas serta meminimalkan risiko.

Image not found or type unknown



"Untuk materi tes sendiri terdiri dari samapta A yaitu lari selama 12 menit dan B meliputi pull-up, push-up, sit-up, dan shuttle run serta ketangkasan renang 50 meter," pungkasnya.

Redaktur : Pen0705/Mgl