

Kodim 0829/Bangkalan Gelar Semapta Periodik Semester I TA. 2021

Achmad Sarjono - JATIM.INDONESIASATU.CO.ID

May 18, 2021 - 18:55



BANGKALAN, - Personel Kodim 0829 Bangkalan melaksanakan kegiatan test kesegaran jasmani periodik semester I TA. 2021 guna mengukur kemampuan jasmani prajurit, diselenggarakan di Lapangan Makodim 0829 Bangkalan Jalan Letnan Abdullah 04 Bangkalan, Selasa (18/5/2021).

Sebelum melaksanakan kegiatan test kesegaran jasmani periodik semester I TA. 2021 tersebut, dilaksanakan pemeriksaan kesehatan oleh dokter/tim medis

dilanjutkan pembagian nomor dada, senam perenggangan dan menuju titik start untuk melaksanakan samapta A yaitu lari.

Secara teknis tim penguji dari Jasrem 084/Bhaskara Jaya menekankan kepada para peserta agar memperhatikan faktor keamanan, menjaga keamanan diri sesuai kemampuannya masing-masing. Untuk masker sementara dapat dilonggarkan jangan sampai mengganggu dalam pernafasan," ungkapnya.

"Test kesegaran jasmani periodik meliputi samapta A yaitu lari, dilanjutkan samapta B yaitu pull up, sit up, lunges, push up, shuttle run dan ketangkasan renang,"tambahnya.

Dandim 0829/Bangkalan Letkol Kav Ari Setyawan Wibowo, S.Sos menyampaikan, "Test kesegaran jasmani periodik yang diselenggarakan setiap enam bulan sekali untuk menguji kemampuan fisik bagi personel anggota Kodim 0829/Bangkalan guna menunjang dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. "tutur Dandim.

"Dalam menghadapi test kesegaran jasmani periodik maupun test kesegaran jasmani untuk UKP para personel Kodim 0829/Bangkalan selalu melaksanakan kegiatan binaerobik dengan aerobik, olah raga umum dan kegiatan fisik lainnya secara bertahap, bertingkat, berlanjut dan rutin dilakukan. Binaerobik tersebut juga dapat meningkatkan imunitas kekebalan tubuh yang sangat penting di masa pandemi Covid-19 yang belum berakhir ini. "tambah Dandim.

Test kesegaran jasmani periodik semester I TA. 2021 dilaksanakan selama 2 hari, tanggal 18 s/d 19 Mei 2021 yang merupakan program satuan untuk menguji kemampuan jasmani sebagai penunjang kebugaran fisik para Prajurit.
(Pendam/Jon)