

## Kodim 1710/Mimika Gelar Samapta Periodik I TA 2023

Ahmad Rohanda - [JURNALNASIONAL.CO.ID](http://JURNALNASIONAL.CO.ID)

May 24, 2023 - 14:48



Timika --- Dalam rangka memelihara dan membina fisik secara berkala, Kodim 1710/Mimika melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik I tahun 2023. Garjas Periodik ini merupakan program rutin dari Komando Atas, tujuan untuk mengecek dan meningkatkan kemampuan fisik para prajurit agar dapat menjalankan tugas pokoknya dapat berjalan dengan lancar dan maksimal. Rabu, 24 Mei 2023.

Sebelum pelaksanaan Kesamapta, anggota terlebih dulu mengisi blangko

ceklis, pemeriksaan tensi darah oleh Tim Kesehatan dan dilakukan peregangan dan pemanasan untuk menghindari cedera saat pelaksanaan Samapta. Pelaksanaan Samapta ini, meliputi Samapta A dan B. Samapta A yakni lari 12 Menit yang dilaksanakan dan tes kebugaran B meliputi Pull Up, Sit Up, Push Up selama 1 menit dan Shuttle Run.

Pasipers Kodim 1710/Mimika Kapten Inf Gertaim Pakpahan mengatakan, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan dan membina kemampuan fisik serta mengukur kemampuan para personel, dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD terutama di wilayah Kodim 1710/Mimika.

Pasipers menekankan kepada seluruh anggota yang akan melaksanakan tes kebugaran jasmani, agar melaksanakan dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan diri sendiri, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri. (\*\*\*)