

# JOURNALIST

## Tingkatkan Kemampuan Prajurit, Personil Kodim 0305/Pasaman Garjas Periodik II Tahun 2024

Syafrianto - [PASAMAN.JOURNALIST.CO.ID](http://PASAMAN.JOURNALIST.CO.ID)

Oct 17, 2024 - 12:38



Pasaman, - Kodim 0305/Pasaman menggelar tes kesegaran jasmani (garjas) periodik semester II dan uji kenaikan pangkat (UKP) tahun 2025. Garjas merupakan pembinaan fisik untuk mengukur kemampuan jasmani prajurit.

Kegiatan yang dilaksanakan di Lapangan Joging Track Syuhada Bakti Kabupaten Pasaman ini diikuti seluruh prajurit Kodim. Garjas meliputi serangkaian tes fisik, seperti lari 12 menit, pull-up, push-up, shuttle run, dan renang.

Sebelum mengikuti tes, seluruh peserta wajib menjalani pemeriksaan kesehatan untuk memastikan kondisi fisik yang prima.



Dandim 0305/Pasaman Letkol Arh. Budi Prasetya, menekankan pentingnya garjas bagi setiap prajurit. Garjas merupakan salah satu bentuk pembinaan fisik yang rutin dilakukan, untuk mengukur dan meningkatkan kemampuan jasmani prajurit.

"Hal ini sangat penting untuk mendukung tugas pokok satuan," kata Letkol Arh Budi Prasetya, Kamis (17/10/2024).

Ia berharap seluruh peserta dapat mengikuti tes dengan serius dan maksimal. Meski demikian, faktor keamanan dan keselamatan tetap menjadi prioritas utama.

"Tujuan utama kita adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik prajurit, bukan memaksakan diri hingga terjadi hal-hal yang tidak diinginkan," pungkasnya.

Kegiatan garjas periodik dan UKP ini menunjukkan komitmen satuan dalam menjaga profesionalisme dan kesiapsiagaan prajurit.

"Kemampuan fisik prajurit dapat terus meningkat, sehingga mampu menjalankan tugas-tugas yang diemban dengan baik," tegasnya.