

## Kodim 0813 Bojonegoro Gelar Garjas Periodik II Tahun 2025\*

Basory Wijaya - BOJONEGORO.WARTAWAN.ORG

Oct 28, 2025 - 14:32

Image not found or type unknown



BOJONEGORO, - Dalam rangka mempertahankan stamina serta kemampuan fisik, ratusan prajurit Kodim 0813 Bojonegoro Jawa Timur, menggelar kegiatan Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik II tahun 2025. Kegiatan tersebut akan diadakan dari tanggal 27 sampai dengan 28 Oktober 2025 yang dipusatkan di area Markas Kodim setempat.



Garjas Periodik merupakan program rutin dari TNI Angkaran Darat (AD) yang dilaksanakan untuk mengecek, dan meningkatkan kemampuan fisik para prajurit, agar dapat menjalankan tugas pokoknya berjalan lancar dan maksimal.

Dalam pelaksanaannya, Garjas Periodik ini meliputi tes Kesemaptaan A yakni lari 12 menit. Kemudian tes Kesemaptaan B yakni Pull Up, Sit Up dan Push Up yang masing-masing dilaksanakan dengan durasi waktu 1 menit, serta Shuttle Run.



Selain melaksanakan tes Kesemaptaan A dan B, peserta Garjas Periodik tersebut juga melaksanakan ketangkasan renang dasar militer 50 meter dengan gaya dada. Renang dasar militer ini dilaksanakan di kolam renang BWS Jalan Panglima Polim Bojonegoro.

Sebelum melaksanakan tes Garjas Periodik ini, peserta mengikuti pengecekan tensi dan kesehatannya oleh tim kesehatan dari Polkes 05.09.14 Kodim 0813 Bojonegoro, serta tim Kesehatan dari RS. Bhayangkara dan Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro dengan mengisi blangko Sampta.

Setelah melaksanakan pengecekan kesehatan, peserta Kesegaran Jasmai (Garjas) melanjutkan kegiatan senam perenggangan, dan pemanasan yang dipandu oleh tim Jasmani Militer (Jasmil) dari Korem 082 Citra Panca Yudha Jaya.

Pasipers Kodim 0813 Bojonegoro, Kapten Inf Hariyanto, Selasa (28/10/2025), mengatakan, kegiatan Kesegaran Jasmani (Garjas) ini dilaksanakan dengan tujuan untuk membina, sekaligus meningkatkan kemampuan fisik para personel dalam rangka menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD.

Tes Kesegaran Jasmani (Garjas), merupakan kegiatan program yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI Angkatan Darat termasuk bagi prajurit jajaran Kodim 0813 Bojonegoro. Tes Garjas ini dilakukan juga untuk menunjang bagi para prajurit yang akan melaksanakan Usulan Kenaikan Pangkat (UKP).

"Juga sebagai kelengkapan administrasi prajurit untuk mengikuti pendidikan dalam alih golongan, serta program-program lainnya. Kami berharap apabila ada waktu kegiatan pembinaan fisik harus dilatihkan secara teratur, dan berjenjang," ungkapnya.

Pihaknya berharap, dalam melaksanakan kegiatan Kesemaptaan Jasmani (Garjas) ini agar para peserta dapat melaksanakan dengan serius, serta tetap memperhatikan faktor keamanan, sehingga tidak terjadi hal-hal yang merugikan diri sendiri.

"Laksanakan kegiatan Garjas ini dengan baik, penuh semangat dan serius, serta tetap memperhatikan faktor keamanan," pungkas Kapten Inf Hariyanto.