

PUSPEN

Dengan Gembira Prajurit Lanal TBA Laksanakan Garjas Rutin

Suhendi - TANJUNGBALAI.PUSPEN.ID

Oct 10, 2024 - 06:19



TANJUNG BALAI - Untuk mengukur kemampuan fisik prajurit dan mengecek pencapaian pembinaan yang selama ini dilaksanakan, Prajurit Lanal Tanjung Balai Asahan melaksanakan tes Kesegaran Jasmani Semester II TA. 2024 yang diikuti langsung Danlanal TBA Letkol Laut (P) Wido Dwi Nugraha, S.E., M.Tr. Opsla., dipandu oleh Perwira Jasmani (Pajas) Letda Laut (S) Taufiqurahman,

Selasa (8/10/2024).

Kesegaran Jasmani (Garjas) diawali dengan pemeriksaan tensi dari Tim Kesehatan Balai Pengobatan Lanal Tanjung Balai Asahana untuk mengetahui kondisi dan kesehatan masing-masing personel. Pelaksanaan Garjas meliputi Batre A dan Batre B diantaranya, lari 12 menit dilanjut dengan pull up, sit up, push up, dan shuttle run.

Pada kesempatan ini, Danlanal TBA menyampaikan "Kegiatan Tes Kesegaran Jasmani ini dilaksanakan setiap 6 bulan sekali, selain untuk mengukur kekuatan dan ketahanan fisik prajurit, Tes Garjas juga merupakan salah satu indikator untuk pembinaan karier prajurit".

(Pen Lanal TBA/Hendi)