

24Jam

Prajurit, Kodim 0811/Tuban Tes Kesegaran Jasmani Periodik I Tahun 2022

Basory Wijaya - TUBAN.24JAM.CO.ID

May 19, 2022 - 20:41



TUBAN, -Dalam rangka mengecek kemampuan fisik prajurit, Kodim 0811/Tuban menggelar tes kesegaran jasmani periodik I tahun 2022, yang dilaksanakan di lapangan Kompi Senapan C Yonif Mekanis 521/DY Jl. Sunan Kalijogo Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban, Rabu (18/05/2022).





Kegiatan ini dilaksanakan untuk mengukur sejauh mana kemampuan seorang prajurit di satuan, guna mendukung tugas pokok TNI AD dalam melaksanakan aktifitas kesehariannya di lapangan, sehingga tugas dapat dilaksanakan dengan baik.

Dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani kali ini, seluruh anggota juga di haruskan agar selalu mematuhi protokol kesehatan, mengingat situasi saat ini masih dalam kondisi pandemi Covid-19.

Sebelum pelaksanaan tes kesegaran jasmani, anggota terlebih dahulu melakukan pemeriksaan kesehatan dan tensi oleh tim kesehatan dari Polkes 05.09.12 tuban, dilanjutkan senam peregangan dan pemanasan untuk menghindari cedera saat melaksanakan tes kesegaran jasmani.

Pgs. Kajasrem 082/CPYJ Letda Inf Yeruwanto mengatakan pelaksanaan tes kesegaran jasmani tersebut berharap, agar kegiatan ini dilaksanakan dengan semangat serta tetap mengutamakan faktor keamanan, sehingga nantinya dapat berjalan lancar dan aman, sehingga maksud dan tujuan suatu kegiatan dapat tercapai dengan baik.

Adapun pelaksanaannya meliputi tes kesegaran jasmani A yaitu lari selama 12 menit dan tes kesegaran jasmani B dengan materi Pull Up, Sit Up, Lunges, Push

Up dan Shuttle Run masing masing selama 1 menit, serta ketangkasan renang dasar jarak 50 meter gaya dada.

Selain itu tes kesegaran jasmani ini juga untuk meningkatkan stamina bagi prajurit, sekaligus untuk mengecek kemampuan fisik prajurit, tutur Pgs. Kajasrem 082/CPYJ Letda Inf Yeruwanto. (ombess).