

BUKTI BARU

Ukur Kebugaran Prajurit dan PNS, Kodim Surabaya Gelar Garjas 2026

AR Basuki - SURABAYA.BUKTIBARU.COM

May 21, 2026 - 13:57



Surabaya – Semangat dan disiplin tampak mewarnai pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik I Tahun 2026 yang digelar Kodim 0830/Surabaya di Lapangan Korem 084/Bhaskara Jaya, Kamis (21/5/2026). Kegiatan yang berlangsung selama dua hari ini menjadi bagian penting dalam menjaga kesiapan fisik prajurit dan PNS di lingkungan TNI AD.

Sejak pagi hari, para peserta mengikuti tahapan pemeriksaan kesehatan

sebelum menjalani rangkaian tes fisik. Langkah tersebut dilakukan sebagai bentuk antisipasi untuk meminimalisir risiko cedera selama pelaksanaan kegiatan.

Adapun materi Garjas meliputi lari selama 12 menit (Garjas A), pull-up, sit-up, push-up, shuttle run (Garjas B), hingga renang militer sejauh 50 meter. Seluruh peserta tampak serius dan penuh semangat mengikuti setiap tahapan tes.

Pasi Pers Kodim 0830/Surabaya, Mayor Inf Sidkon, menjelaskan bahwa Garjas merupakan program rutin yang dilaksanakan dua kali dalam setahun sebagai tolok ukur kemampuan fisik prajurit.

“Tes kesegaran jasmani ini bukan hanya kegiatan rutin, tetapi juga menjadi parameter penting dalam pembinaan personel dan syarat administrasi usulan kenaikan pangkat,” ujarnya.

Ia menambahkan, kesiapan fisik menjadi faktor utama dalam mendukung pelaksanaan tugas di lapangan. Karena itu, setiap prajurit diharapkan mampu menjaga kebugaran tubuh secara konsisten.

Melalui pelaksanaan Garjas Periodik ini, diharapkan seluruh prajurit dan PNS Kodim Surabaya tetap memiliki kondisi fisik prima, profesional, dan siap menjalankan tugas pengabdian kepada masyarakat, bangsa, dan negara kapan pun dibutuhkan.