

## Asah Kemampuan Fisik, Prajurit Kodim 0811 Tuban Melaksanakan Garjas Periodik

Basory Wijaya - [TUBAN.WARTAWAN.ORG](http://TUBAN.WARTAWAN.ORG)

Oct 29, 2025 - 12:54

Image not found or type unknown



TUBAN, – Untuk mengasah dan mengukur serta meningkatkan kemampuan fisik prajurit, Kodim 0811 Tuban melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik tahun 2025 bertempat di lapangan Makodim Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo, Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban, Rabu (29/10/2025).

Sebelum pelaksanaan dimulai, para personel yang mengikuti Garjas ini terlebih dahulu melaksanakan pengecekan tensi dan kesehatannya oleh Tim Kesehatan dari Poskes 05.10.07 Tuban, pengisian blangko samapta yang dilanjutkan dengan senam peregangan dan pemanasan.

Dandim 0811 Tuban Letkol Inf Dicky Purwanto S.Sos., M.I.P., mengatakan bahwa kegiatan garjas ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan, membina kemampuan fisik serta mengukur kemampuan para personel dalam rangka menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD.

"Tes Garjas ini merupakan program yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AD, khususnya prajurit Kodim 0811 Tuban yang akan melaksanakan Usul Kenaikan Pangkat (UKP).

"Selain itu, Garjas ini juga sebagai kelengkapan administrasi mengikuti pendidikan dalam alih golongan, serta program lainnya. Sehingga, apabila ada waktu kegiatan pembinaan fisik harus dilatihkan secara teratur dan berjenjang, " ujar Dandim.

Komandan Kodim juga menekankan bagi seluruh personel yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani, agar melaksanakannya dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri, maupun orang lain.

"Laksanakan Garjas ini dengan baik, penuh semangat dan serius, dengan mengutamakan faktor keamanan", Pungkasnya. (Farozich)