

# **Penuh Antusias, Personel Kodim Tulungagung Laksanakan Tes Kesegaran Jasmani Semester II 2025**

**Achmad Sarjono - [TULUNGAGUNG.WARTAWAN.ORG](http://TULUNGAGUNG.WARTAWAN.ORG)**

Nov 12, 2025 - 23:58



TULUNGAGUNG – Personel Kodim 0807/Tulungagung melaksanakan tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik Semester II sebagai bagian dari program rutin yang bertujuan untuk mengevaluasi hasil pembinaan fisik seluruh prajurit, Rabu (12/11/2025).

Kegiatan ini menjadi tolak ukur kemampuan jasmani setiap anggota dalam menjaga kesiapan fisik guna menunjang pelaksanaan tugas sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengecekan personel yang mengikuti tes, dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan awal oleh petugas dari Polkesdim Tulungagung berupa pengukuran tekanan darah dan denyut nadi peserta. Pemeriksaan ini bertujuan memastikan seluruh peserta dalam kondisi prima sebelum melaksanakan tes.

Tes kesegaran jasmani ini juga diawasi langsung oleh tim dari Jasrem 081/DSJ untuk memastikan seluruh tahapan dilaksanakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Rangkaian kegiatan meliputi tes kesegaran "A" berupa lari selama 12 menit, serta tes kesegaran "B" yang terdiri dari pull-up, sit-up, push-up, shuttle run, dan renang.

Sebelum pelaksanaan, para peserta terlebih dahulu melaksanakan senam pemanasan di Lapangan GOR Rejoagung Tulungagung yang dipandu oleh instruktur jasmani. Pemanasan ini bertujuan melonggarkan otot-otot tubuh agar terhindar dari kram dan cedera, sehingga pelaksanaan tes dapat berjalan aman dan lancar.

Kasdim 0807/Tulungagung Mayor Arh Untung Wiyono, S.T. yang turut hadir dalam kegiatan tersebut menyampaikan bahwa tes kesegaran jasmani ini merupakan bagian penting dari pembinaan satuan.

"Kegiatan ini tidak hanya sebagai kewajiban administrasi semata, tetapi juga menjadi sarana untuk mengukur sejauh mana kesiapan fisik prajurit dalam menghadapi tugas-tugas ke depan. Dengan fisik yang prima, prajurit akan mampu melaksanakan tugas secara maksimal di lapangan," ujar Mayor Untung.

Beliau juga menekankan agar seluruh personel mengikuti kegiatan dengan penuh semangat dan tetap memperhatikan faktor keamanan serta kesehatan selama pelaksanaan tes.

Pelaksanaan tes kesegaran jasmani ini diharapkan dapat memberikan hasil evaluasi yang objektif terhadap pembinaan fisik prajurit, sekaligus memotivasi seluruh anggota Kodim 0807/Tulungagung untuk terus menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh.