

NEWS

Kodim 0716/Demak Gelar Tes Kesegaran Jasmani Periodik I Tahun 2026

Agung widodo - DEMAK.TNIAD.NET

May 5, 2026 - 09:47



Kodim 0716/Demak Gelar Tes Kesegaran Jasmani Periodik I Tahun 2026

DEMAK - Kodim 0716/Demak melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik I Tahun Anggaran 2026, kegiatan ini berlangsung di alun-alun Kabupaten Demak, Selasa (05/05/2026).

Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik, merupakan program rutin dari TNI

Angkaran Darat yang dilaksanakan untuk mengecek dan meningkatkan kemampuan fisik para prajurit agar dapat menjalankan tugas pokoknya berjalan lancar dan maksimal.

Garjas Periodik I TA. 2026 ini meliputi tes Kesemaptan A lari 12 menit. Kemudian tes Kesemaptan B Pull Up, Sit Up dan Push Up yang masing-masing dilaksanakan dengan durasi waktu 1 menit, serta Shuttle Run.



Selain melaksanakan tes Kesemaptan A dan B, peserta Garjas Periodik juga melaksanakan ketangkasan renang dasar militer 50 meter dengan gaya dada. Renang dasar militer dilaksanakan di kolam renang Polaris Demak.

Sebelum melaksanakan tes Garjas Periodik ini peserta mengikuti pengecekan tensi dan kesehatannya oleh tim kesehatan dari Klinik Pratama Kartika 19 dan untuk mengisi blangko.

Setelah melaksanakan pengecekan kesehatan, peserta Kesegaran Jasmai (Garjas) melanjutkan kegiatan senam perenggangan, dan pemanasan yang dipandu oleh tim Jasmani Militer (Jasmil) dari Korem 073/Makutarama.

Pasipers Kodim 0716/Demak Kapten Inf Ahmad Zazuli, mengatakan bahwa kegiatan Kesegaran Jasmani (Garjas) ini dilaksanakan dengan tujuan untuk membina, sekaligus meningkatkan kemampuan fisik para personel Kodim 0716/Demak dalam rangka menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD.

Tes Kesegaran Jasmani (Garjas), merupakan kegiatan program yang harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI Angkatan Darat termasuk bagi prajurit jajaran Kodim 0716/Demak. Tes Garjas ini dilakukan juga untuk menunjang bagi para prajurit yang akan melaksanakan Usulan Kenaikan Pangkat (UKP).

"Juga sebagai kelengkapan administrasi prajurit untuk mengikuti pendidikan

dalam alih golongan, serta program-program lainnya”, kata Pasipers.

Pasipers Kapten Inf Ahmad Zazuli juga berharap, agar para peserta dapat melaksanakan dengan serius, serta tetap memperhatikan faktor keamanan, sehingga tidak terjadi hal-hal yang merugikan diri sendiri.

"Laksanakan kegiatan Garjas ini dengan baik, penuh semangat dan serius, serta tetap memperhatikan faktor keamanan”, pungkasnya. (Pendim0716).