NEWS

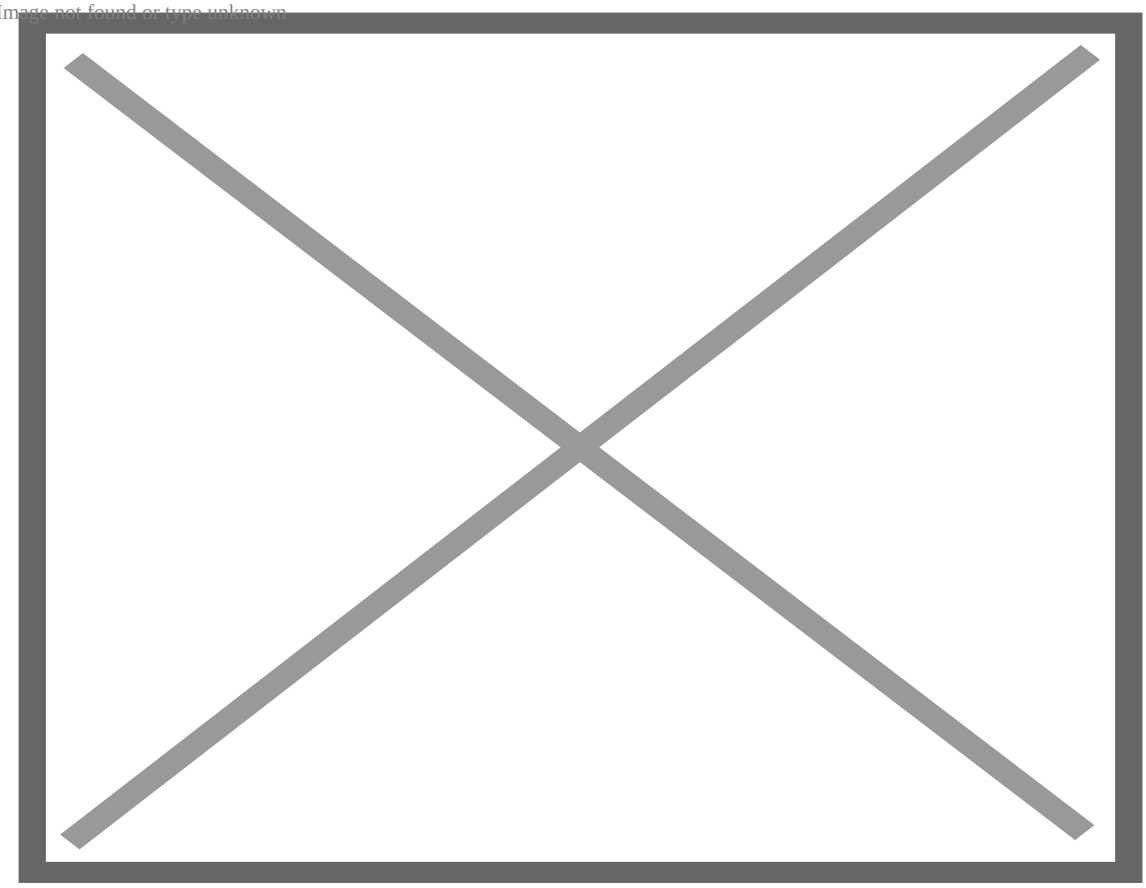
Jaga Kebugaran dan Kesiapan Tugas Kodim 0722/Kudus Laksanakan Garjas Periodik

Agung widodo - KUDUS.TNIAD.NET

May 8, 2026 - 14:16

KUDUS – Kodim 0722/Kudus menyelenggarakan kegiatan Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik Tahun 2026 yang dilaksanakan di Lapangan Gapuraja, Desa Jepang, Kabupaten Kudus. Jumat (08/05/2026).

Image not found or type unknown



Kegiatan tersebut diikuti oleh seluruh prajurit Kodim 0722/Kudus sebagai bagian dari pembinaan fisik dan kesiapan personel dalam mendukung tugas pokok satuan.

Pelaksanaan Garjas berlangsung dengan penuh semangat dan tetap mengedepankan faktor keamanan serta kesehatan personel. Sebelum pelaksanaan kegiatan, seluruh peserta terlebih dahulu melaksanakan pengecekan kesehatan dan pemanasan guna menghindari cedera saat pelaksanaan tes kesegaran jasmani.

Adapun materi Garjas yang dilaksanakan meliputi tes samapta A berupa lari selama 12 menit dan samapta B yang terdiri dari pull up, sit up, push up, shuttle run, serta renang dasar sesuai ketentuan yang berlaku.

Komandan Kodim 0722/Kudus menyampaikan bahwa Garjas periodik merupakan program rutin TNI AD yang bertujuan untuk mengetahui serta memelihara tingkat kemampuan fisik prajurit agar tetap prima dan siap melaksanakan tugas kapan pun dibutuhkan.

“Melalui kegiatan Garjas ini diharapkan seluruh prajurit dapat terus menjaga kondisi fisik, meningkatkan stamina, serta membentuk disiplin dan semangat dalam mendukung pelaksanaan tugas di lapangan,” ujarnya.