

NEWS

Ratusan Prajurit Kodim Abdya Uji Kesegaran Jasmani

Heri Purwanto - ABDYA.TNIAD.NET

May 18, 2026 - 19:33



Abdya- Seratusan prajurit jajaran Kodim 0110/Abdya melaksanakan tes Kesegaran jasmani (Garjas) Periodik I tahun 2026, di lapangan Pandu Sakti kompleks asrama militer Kodim 0110/Abdya Desa Pasar Kecamatan Blangpidie, Senin (15/5/2026).

Diketahui, pelaksanaan uji Garjas prajurit yang berlangsung pukul 07.30 WIB ini meliputi Samapta A lari 12 Menit, Samapta B terdiri dari Pull Up, Sit Up, Push Up

serta Shuttle Run dan uji ketangkasan renang dasar militer jarak 50 meter.

Pelaksanaan uji Garjas tersebut diawasi langsung oleh tim Jasmani Korem (Jasrem) 012/Teuku Umar.

Dandim 0110/Abdya Letkol Inf Rana Mega Al-Amin, S.I.P menekankan kepada jajaran prajurit agar pelaksanaan uji Garjas periodik I dapat dilaksanakan dengan serius untuk mengukur hasil pembinaan fisik yang telah dilakukan secara terpusat maupun mandiri/perorangan.

"Ini merupakan program rutin komando atas, tujuannya untuk memelihara sekaligus membina fisik personel secara berkala," ujarnya.

Lanjutnya, Dandim juga menjelaskan sinkronisasi nilai uji Garjas tersebut digunakan sebagai bahan administrasi satuan untuk kelengkapan Usul Kenaikan Pangkat (UKP), pendidikan dan program lainnya.

"Laksanakan uji Garjas ini dengan semangat dan tetap perhatikan faktor keamanan, karena yang tau akan kondisi fisik adalah anda sendiri," tandasnya.**