

**ARNESSIO.COM**

## **Personel Korem 083/Bdj Gelar Garjas Periodik II Tahun 2024**

**Achmad Sarjono - KOTAMALANG.ARNESSIO.COM**

Nov 26, 2024 - 12:41



KOTA MALANG - Korem 083/Bdj dan jajaran melaksanakan kegiatan Garjas (Kesegaran Jasmani) Periodik II Tahun 2024 di lapangan Sudirman Dodikjur Rindam V/Brw Kota Malang, Selasa (26/11/2024).



Kegiatan ini bertujuan untuk memastikan kebugaran dan stamina prajurit tetap terjaga, sehingga siap menjalankan tugas-tugas di wilayah Korem 083/Bdj.

Garjas Periodik kali ini mencakup berbagai tes fisik, antara lain Garjas "A" lari 12 Menit, Garjas "B" terdiri dari : Pull-up, Sit-up, Push-up, Shuttle Run dan ketangkasan renang 50 meter gaya dada. Sebelum pelaksanaan, setiap peserta menjalani pemeriksaan kesehatan guna memastikan kesiapan fisik yang optimal. Para prajurit mengikuti kegiatan dengan penuh kedisiplinan, menjalankan tes sesuai kemampuan masing-masing dan tetap memperhatikan prosedur keamanan.

Kajas Korem 083/Bdj Lettu Inf Bambang EP dalam arahannya menekankan pentingnya kegiatan ini sebagai langkah preventif untuk menjaga kebugaran dan stamina para prajurit.

“Kegiatan Garjas Periodik ini tidak hanya menjaga fisik tetapi juga mental para prajurit. Dalam menghadapi berbagai tantangan, setiap anggota TNI harus selalu siap baik dari segi fisik maupun mental,” ujar Kajas Korem 083/Bdj.

Pelaksanaan Garjas secara berkala ini penting dalam mengevaluasi kondisi fisik prajurit, sehingga dapat menunjang tugas operasional maupun pembinaan teritorial. Melalui kegiatan Garjas Periodik II ini, diharapkan seluruh personel Korem 083/Bdj dan jajaran dapat terus menjaga kebugaran dan kesiapan fisik demi menunjang tugas menjaga stabilitas dan keamanan di wilayah Korem 083/Bdj. (Penrem 083/Bdj)