

# NGO

## Samapta Periodik 1 TA 2022, Kodim 0830/Surabaya Utara di Lapangan Arhanudse 8/MBC

Wanto - [SURABAYA.NGO.WEB.ID](http://SURABAYA.NGO.WEB.ID)

May 10, 2022 - 15:17



Sidoarjo, - Guna mengukur kemampuan kebugaran jasmani setiap personel, Kodim 0830/Surabaya Utara dan Jajarannya ikuti pelaksanaan kebugaran jasmani yang dilaksanakan di Lapangan Batalyon Arhanudse 8/MBC Jl. Raya Sruni, Dusun Sruni Kabupaten Sidoarjo, Selasa pagi (10/5/2022).

Pelaksanaan yang diawali dengan pengecekan Kesehatan mulai dari tensi darah, timbang berat badan dan dilanjutkan dengan peregangan guna menghindari cedera, setelah itu baru dilaksanakan kebugaran jasmani periodik.

Pasi Pers Kodim 0830/SU Mayor Caj Eko Alrianto menekankan kepada seluruh personel Kodim dan jajaran yang mengikuti Garjas untuk mengutamakan faktor keamanan dan keselamatan. Untuk Personil yang melaksanakan garjas Gelombang pertama ini sejumlah 79 Orang, untuk sisa personel akan melaksanakan Hari Jumat esok, pungkasnya.

" Garjas yang dilaksanakan meliputi Tes kebugaran A yakni lari 12 menit ditambah dengan kebugaran B yakni Pull up, Sit up, Push up, Lunges, Shuttle run, kemudian di akhiri dengan ketangkasan renang jarak 50 meter."ujarnya.

Jadwal Garjas dilaksanakan selama 2 hari yakni terhitung dari Selasa tanggal 10 Mei 2022 dan terakhir pada Jumat 13 Mei 2022.