

# 24Jam

## Mayjen TNI Rudy Saladin, M.A, Pantau Pelaksanaan Garjas Pamen di Jajaran Kodam V/Brawijaya

Riansyah - [SURABAYA.24JAM.CO.ID](http://SURABAYA.24JAM.CO.ID)

Nov 5, 2024 - 14:35



**Surabaya,-** Dalam rangka memelihara dan mengevaluasi kemampuan fisik, para Perwira Menengah di jajaran Kodam V/Brawijaya mengikuti kegiatan Tes

Kesegaran Jasmani (Garjas) Periodik II Ta 2024.

Kegiatan itu berlangsung di Lapangan Brawijaya Surabaya, Selasa (05/11/2024).

Tak hanya itu, pelaksanaan Garjas tersebut mendapat pantauan langsung Pangdam V/Brawijaya Mayjen TNI Rudy Saladin, M. A.

Tes itu meliputi beberapa latihan fisik, diantaranya tes Kesegaran Jasmani A berupa lari selama 12 menit yang wajib diikuti seluruh peserta.

Selain itu juga terdapat tes Kesegaran B melibatkan beberapa gerakan fisik seperti pull up, sit up dan push up dalam durasi satu menit, serta shuttle run untuk mengukur kecepatan dan ketangkasan prajurit.

"Tes renang militer gaya dada menjadi salah satu fokus penilaian dalam menguji ketangkasan dan kemampuan para Pamen dalam situasi yang berbeda," ujar Pangdam V/Brawijaya.

Sebelum mengikuti tes tersebut, kata Pangdam V/Brawijaya, para peserta wajib menjalani pemeriksaan kesehatan oleh tim medis.

Hal itu dilakukan untuk memastikan kondisi kesehatan dan kesiapan peserta sehingga kegiatan Garjas dapat berjalan lancar dan aman.

Pelaksanaan Garjas Periodik ini dinilai langsung oleh tim dari Jasdram V/Brawijaya. Hasil dari tes tersebut akan menjadi tolak ukur pembinaan perorangan dan satuan serta evaluasi kemampuan kesamaptaaan jasmani setiap prajurit.

"Kegiatan ini merupakan bagian penting dalam pembinaan prajurit untuk mengevaluasi pembinaan yang dilakukan dalam menjaga dan meningkatkan stamina fisik agar selalu siap dan prima," kata Mayjen TNI Rudy Saladin, M. A.

"Melalui Garjas Periodik ini, para Pamen Kodam V/Brawijaya dapat selalu mengevaluasi pembinaan yang dilaksanakan serta berusaha untuk meningkatkan

kebugaran jasmani dan profesionalitas sebagai prajurit TNI AD yang tangguh dan siap menghadapi setiap tantangan tugas," imbuh Pangdam Brawijaya. (\*)