

24Jam

Uji Ketahanan Fisik Prajurit, Kodim 0615/Kuningan Menggelar Tes Kesamaptaan Jasmani

Agus Subekti - CIREBON.24JAM.CO.ID

May 24, 2022 - 05:38



KABUPATEN KUNINGAN - Untuk mengetahui kemampuan serta ketahanan fisik para prajurit selama pembinaan yang dilakukan dalam kurun waktu 6 bulan,

Kodim 0615/Kuningan menggelar tes Kesamaptaan Jasmani Periodik I TA 2022 di Stadion Mashud Wishnusaputra dan Kolam Renang Sanggar Riang, Senin (23/5/2022).

Rangkaian kegiatan tersebut terdiri dari pengecekan tensi, penimbangan berat badan peserta kesempatan jasmani periodik, pengecekan personel dan dilanjutkan dengan tes jasmani.

"Untuk tes jasmani diantaranya, ksegaran jasmani A selama 12 menit, kesegaran B, pull up 1 menit sit up 1 menit, Lunges 1 menit, Push up 1 menit, Shuttle run 2x10, dan Push up 1 menit ketangkasan jasmani renang gaya dasar dada 50 meter," jelas Dandim 0615/Kuningan Letkol Czi David Nainggolan.

Sementara itu, sebanyak 205 personel prajurit mengikuti kesamaptaan periodik tersebut.

Dandim menuturkan, tes jasmani diharapkan bisa meningkatkan kerja jantung dan paru-paru sehingga dapat bekerja lebih efektif dlm menunjang kegiatan sehari-hari personil.

"Bisa meningkatkan volume oksigen dalam tubuh agar dapat dimanfaatkan untuk merangsang kerja jantung dan paru-paru," kata Dandim.

Kegiatan kesemaptaan Jasmani dipimpin oleh oleh Kajas Korem 063/SGJ Lettu Inf Uci Sanusi, yang dihadiri Pasi Pers Kodim 0615/Kuningan Kapten Cba Sunardi, Tim Kesehatan Korem 063/Sunan Gunung Jati Peltu Harima dan Tim Poskes Kodim 0615/Kuningan. (***)