

# XPRESS

## Kodim 0824/Jember Gelar Test Kesempatan Jasmani, Pelihara Kebugaran Prajurit

Siswandi - [JEMBER.XPRESS.CO.ID](http://JEMBER.XPRESS.CO.ID)

Sep 19, 2023 - 11:23



JEMBER - Pelaksanaan Test Kesempatan Jasmani Semester II Tahun 2023, dilaksanakan pada Selasa 19/09/2023 di Lapangan Semapta Secaba Rindam V/Brw, diawasi dan dinilai oleh Tim Jasmani dipimpin Kajasrem 083/Bdj dipimpin Lettu Inf Bambang Eko Priyono.



Test Keaemaptan Jasmani dipimpin oleh Pasi Personalia Kodim 0824/Jember Kapten Inf Hadi Mukti, diikuti oleh seluruh anggota Kodim 0824/Jember dan personel Dinas Jajaran Kodam V/Brw yang ada di wilayah Kabupaten Jember.

Dalam arahnya Kapten Inf Hadi Mukti berharap agar anggota melaksanakan test Keaemaptan Jasmani ini dengan sebaik-baiknya, pertimbangkan faktor keamanan dan kemampuan masing-masing, jangan memaksakan diri demi keselamatan. Jelas Pasipers Kodim 0824/Jember tersebut.



Kemudian pada pelaksanaan test kesemapataan jasmani kali ini diawali dengan tensi darah. Kemudian mengukur nadi, dilanjutkan senam, baru menginjak materi lari 12 menit, pull up, sit up, push up, stle run dan renang. Hal ini akan dinilai oleh tim penilai, sesuai standart waktu dan usia peserta. Jelas Pasi Personalia Kodim 0824/Jember tersebut.

Dandim 0824/Jember Letkol Inf Rahmat Cahyo Dinarso saat kami kondmfirmas menyampaikan, saya menyampaikan selamat datang kepada Tim Jasmani yang dipimpin oleh Kajasrem 083/Bdj, dalam mengawasi dan menilai pelaksanaan test Keaemaptaan Jasmani anggota Kodim 0824/Jember.



Kegiatan ini merupakan bagian dari pemeliharaan kebugaran anggota, sehingga dilakukan test pada setiap semester, untuk itu Kepada anggota hendaknya melaksanakan test kesemaptan jasmani ini dengan sebaik-baiknya, perhatikan factor keamanan diri, perhatikan factor kemampuan diri, sehingga pelaksanaan kegiatan ini dapat berjalan dengan tertib lancar dan aman. Jelas Dandim 0824/Jember. (Siswandi)