

## Kodim Temanggung Tingkatkan Profesionalisme Prajurit Lewat Garjas

Agung widodo - JATENG.TELISIKFAKTA.COM

Nov 12, 2025 - 10:48

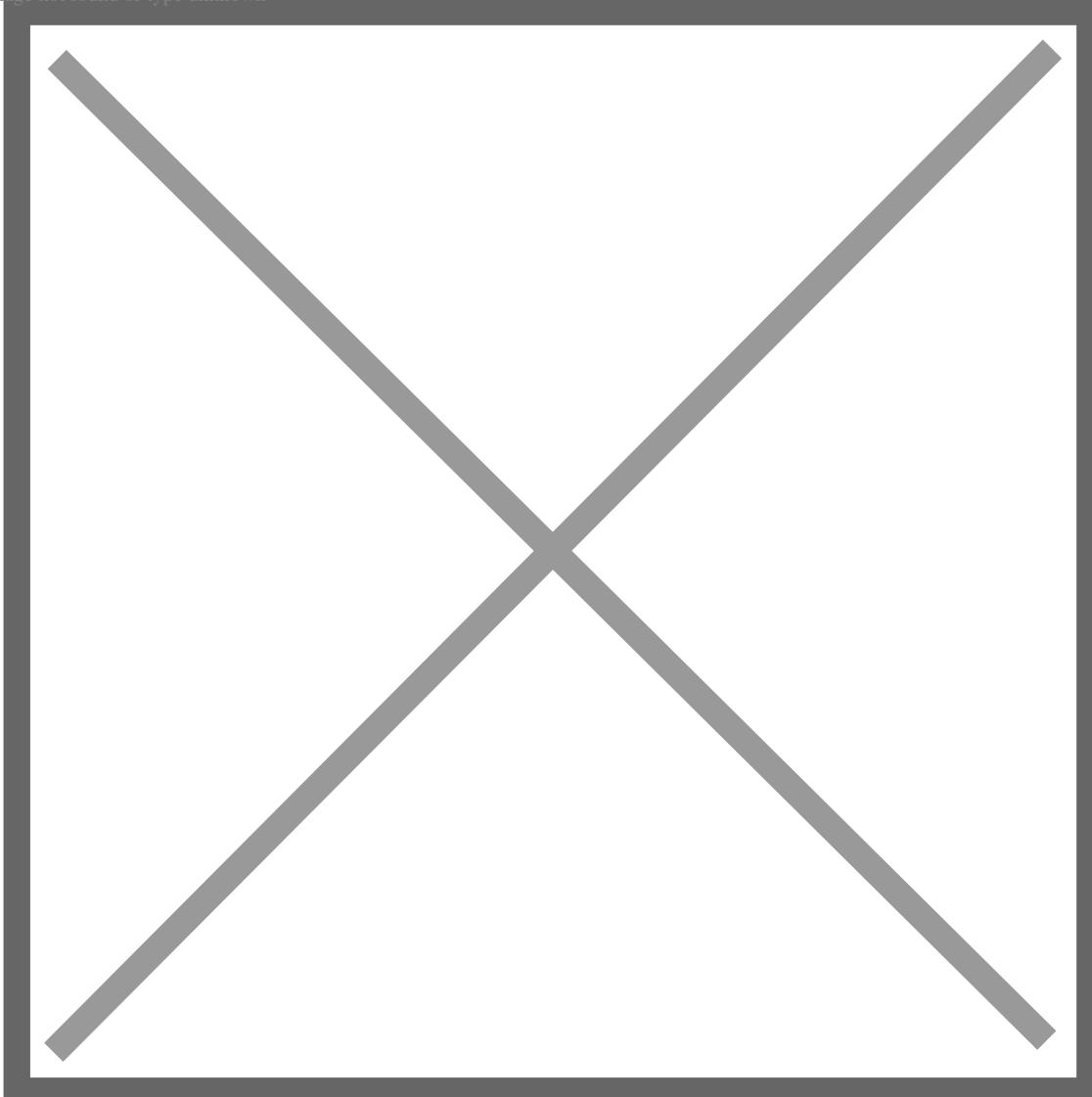
Image not found or type unknown



**TEMANGGUNG** - Demi menjaga stamina dan kesiapan tempur prajurit, Kodim 0706/Temanggung tak pernah berhenti menggelar berbagai program pembinaan. Terbaru, pada Selasa (10/11/2025), seluruh prajurit Bintara, Tamtama, serta Pegawai Negeri Sipil (PNS) di lingkungan Kodim ini diwajibkan mengikuti Tes Kesamptaan Jasmani (Garjas) Periodik II Tahun Anggaran 2025. Bertempat di Stadion Bhumi Phala Temanggung, kegiatan ini menjadi tolok ukur penting dalam upaya TNI Angkatan Darat untuk memastikan para prajuritnya senantiasa dalam kondisi prima.

Kebugaran jasmani, bagi saya, adalah fondasi utama yang memungkinkan seorang prajurit menjalankan tugasnya dengan presisi dan keberanian di medan lapangan. Tanpa fisik yang kuat, bagaimana mungkin kita bisa mengembangkan amanah negara dengan optimal? Inilah yang terus diupayakan Kodim Temanggung melalui program rutin seperti Garjas ini.

Image not found or type unknown



Pelaksanaan tes kesamptaan ini dipimpin langsung oleh Pasiops Kodim 0706/Temanggung, Kapten Inf Rudi Hermawan. Beliau didampingi oleh Kapten Inf Triaji yang bertindak sebagai koordinator lapangan, dibantu oleh tim Bintara

Jasmani dari Korem 072/Pamungkas yang dikomandoi oleh Peltu Nugroho Prk Ariyanto. Kolaborasi ini memastikan setiap tahapan tes berjalan lancar dan sesuai prosedur.

Garjas kali ini mencakup dua kategori penilaian yang ketat. Kategori "A" menguji ketahanan dan kekuatan fisik melalui serangkaian gerakan seperti lari, pull up, sit up, push up, serta shuttle run yang membentuk angka delapan. Sementara itu, Kategori "B" menguji kemampuan renang dengan jarak 50 meter gaya katak, yang harus diselesaikan dalam batas waktu 2 menit. Para peserta berjuang keras di Kolam Renang Pikatan Water Park Temanggung untuk mencapai target yang ditetapkan.

Lebih dari sekadar program rutin tahunan, kegiatan ini memiliki makna mendalam. Garjas menjadi penentu kesiapan fisik para prajurit dalam menghadapi berbagai skenario tugas operasi yang menuntut ketahanan ekstra. Selain itu, hasil tes ini juga menjadi pertimbangan penting dalam pembinaan karier, membuka jalan bagi prajurit yang berprestasi untuk naik ke jenjang kepangkatan yang lebih tinggi.

Kapten Inf Rudi Hermawan menekankan betapa vitalnya kesehatan dan kebugaran fisik bagi setiap prajurit. Ia melihatnya bukan hanya sebagai kewajiban, melainkan sebagai aset berharga dalam menjalankan pengabdian kepada bangsa dan negara. Baginya, setiap tetes keringat yang dikeluarkan dalam tes ini adalah bukti nyata komitmen.

(Pendim 0706/Temanggung)