

Anggota Kodim 0722/Kudus Laksanakan Garjas untuk Jaga Stamina dan Kebugaran Tubuh di Stadion Wergu Wetan

Agung widodo - KUDUS.WARTAWAN.ORG

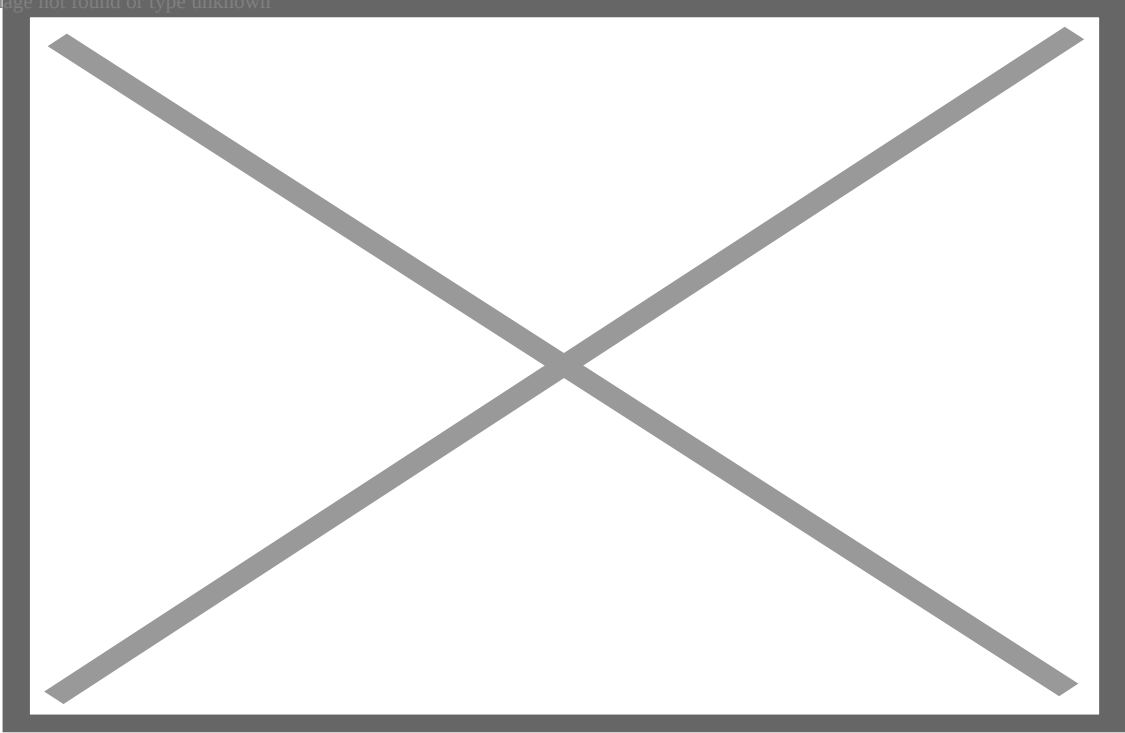
Nov 18, 2025 - 12:39

Image not found or type unknown



KUDUS – Dalam rangka menjaga dan meningkatkan kebugaran serta kesiapan fisik prajurit, anggota Kodim 0722/Kudus melaksanakan Garjas (Kesegaran Jasmani) periodik bertempat di Stadion Wergu Wetan Kudus, Selasa (18/11/2025).

Image not found or type unknown



Kegiatan Garjas ini merupakan program rutin yang dilaksanakan satuan untuk menguji dan memelihara kemampuan fisik prajurit, sekaligus memastikan seluruh personel tetap prima dalam menjalankan tugas pembinaan teritorial di wilayah masing-masing.

Dipimpin langsung oleh tim jasmani Korem 073/Makutarama Kapten Inf Antoni Manik, kegiatan dimulai dengan pengecekan kesehatan oleh petugas medis, dilanjutkan pemanasan, kemudian pelaksanaan materi kesegaran jasmani A dan B seperti lari 12 menit, pull up, sit up, push up, serta shuttle run.

Dandim 0722/Kudus melalui Pasipers Letda Cpl Teguh R menyampaikan bahwa kebugaran fisik merupakan syarat mutlak bagi setiap prajurit TNI, terlebih dalam mendukung tugas pokok di lapangan.

“Garjas ini tidak hanya sebagai bentuk penilaian, tetapi juga agar seluruh anggota tetap sehat, bugar, dan siap menjalankan tugas kapan pun,” ujarnya.

Suasana kegiatan berlangsung tertib dan penuh semangat, para prajurit tampak antusias mengikuti setiap tahapan Garjas. Dengan kondisi fisik yang terjaga, diharapkan kemampuan dan profesionalisme prajurit Kodim 0722/Kudus semakin meningkat dalam memberikan pengabdian terbaik untuk masyarakat dan bangsa.