

# Ukur Kemampuan Fisik Prajurit Kodim 1005/Barito Kuala Laksanakan Samapta Periodik

**Maskuri - BARITOKUALA.INDONESIASATU.ID**

Nov 8, 2022 - 14:28



*Prajurit Kodim 1005/Barito Kuala Laksanakan Samapta Periodik*

BARITO KUALA – Anggota Kodim 1005/Barito Kuala melaksanakan Samapta Periodik II TA. 2022 yang dilaksanakan di lapangan upacara Makodim 1005/Barito Kuala, Kecamatan Marabahan Kabupaten Barito Kuala.Selasa

(8/11/2022)



Kegiatan ini dilaksanakan untuk mengukur dan meningkatkan sejauh mana kemampuan prajurit selama berlatih dan membina fisik di satuannya masing masing guna mendukung tugas pokok TNI-AD dalam melaksanakan aktifitas sehari hari agar dapat melaksanakan tugas dengan baik. Sebelum pelaksanaan Kesamaptaan priodik, anggota terlebih dulu mengisi blangko ceklis, pemeriksaan tensi darah oleh Tim Kesehatan dari Kodim 1005/Barito Kuala dan dilakukan peregangan dan pemanasan untuk menghindari cedera saat pelaksanaan Samapta.

Kesamaptaan jasmani yang dilakukan meliputi Samapta A yaitu lari 3200 M dan Samapta B yang meliputi Pull Up, Sit Up, Push Up selama 1 menit, Lunges serta Shuttle Run (Lari angka delapan).

Dandim 1005/Btl Letkol Inf Kadirman Gultom, S.I.P, yang di wakili Pasipers Lettu Inf Suhardi yang memantau langsung pelaksanaan Garjas yang diikuti oleh setengah kekuatan personel Kodim 1005/Barito Kuala menyampaikan agar pelaksanaan Garjas sesuai. Dengan kemampuan dan tidak boleh di paksakan dan betul betul memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan,berharap garjas dapat berjalan dengan aman dan lancar dari awal kegiatan hingga selesai nantinya sesuai dengan kemampuan masing masing personel. Kepada seluruh anggota yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani, agar melaksanakan dengan serius dan tetap memperhatikan faktor keamanan diri sendiri, jangan sampai terjadi hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri.(PENDIM 1005)