

## Kodim Lamongan Gelar Latihan Garjas, Tingkatkan Kesiapan Fisik Prajurit

Riansyah - [LAMONGAN.JOURNALIST.ID](https://lamongan.journalist.id)

Nov 13, 2024 - 13:08



**Lamongan,-** Dalam rangka menjaga dan meningkatkan kesiapan fisik serta ketahanan prajurit, Kodim 0812/Lamongan menggelar latihan Garjas yang diikuti oleh seluruh personel di jajaran Kodim Lamongan.

Kegiatan yang berlangsung di Makodim 0812/Lamongan dan Kolam renang LSC

Lamongan, Rabu (13/11/2024) itu, bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran serta kekuatan fisik para prajurit, sekaligus menjaga stamina dan kesiapan dalam menjalankan tugas.

Latihan Garjas yang digelar kali ini terdiri dari berbagai tes fisik, mulai dari lari 3.000 meter, push-up, sit-up, hingga pull-up yang diikuti dengan serangkaian tes ketahanan lainnya.

Semua prajurit, mulai dari perwira hingga bintara, diwajibkan mengikuti serangkaian ujian ini sebagai bagian dari upaya untuk menjaga kondisi tubuh agar selalu dalam performa terbaik.

Pasipers Kodim 0812/Lamongan, Kapten Inf Heri Purwanto, mengatakan bahwa kegiatan ini penting sebagai bagian dari pembinaan fisik secara menyeluruh.

"Latihan Garjas ini tidak hanya sekedar menguji kemampuan fisik, tetapi juga untuk membangun semangat disiplin, kerja sama, dan kesiapan para prajurit dalam menghadapi segala tugas yang diemban," ujarnya.

Dalam rangkaian kegiatan Garjas itu, kata Pasipers, para prajurit diuji untuk menunjukkan ketahanan fisik yang optimal. Sebagai bagian dari tubuh utama militer, kesehatan dan kesiapan fisik prajurit sangat penting, mengingat TNI selalu dituntut untuk siap melaksanakan tugas di medan apa pun.

"Latihan semacam ini diharapkan dapat membentuk prajurit yang tidak hanya memiliki kemampuan teknis dan taktis, tetapi juga memiliki kondisi fisik yang prima untuk mendukung kelancaran operasi militer," tandasnya. (\*)