

# BUKTI BARU

## Tingkatkan Kemampuan Fisik, Kodim 0804/Magetan Gelar Garjas Periodik

Raditya - [MAGETAN.BUKTIBARU.COM](https://MAGETAN.BUKTIBARU.COM)

May 11, 2026 - 12:03



*Tingkatkan Kemampuan Fisik, Kodim 0804/Magetan Gelar Garjas Periodik*

Magetan – Dalam rangka menjaga dan meningkatkan kemampuan fisik serta kebugaran prajurit, Kodim 0804/Magetan melaksanakan tes kesegaran jasmani (Garjas) periodik I tahun 2026 yang berlangsung di Stadion Yosonegoro Magetan, Senin (11/05/2026)

Kegiatan yang dilaksanakan 11 s.d 12 Mei 2026 tersebut diikuti oleh seluruh

prajurit Kodim 0804/Magetan, baik militer maupun PNS, dengan pengawasan langsung dari tim Jasmani Militer Korem 081/DSJ. Tes kebugaran jasmani ini meliputi kebugaran A berupa lari selama 12 menit dan kebugaran B seperti pull up, sit up, push up dan shuttle run serta renang 50 meter di kolam renang Banyu Biru.

Dandim 0804/Magetan melalui Pasi pers Kapten Kav Wates Yuliono, menyampaikan bahwa kegiatan garjas periodik ini merupakan program rutin TNI AD yang wajib diikuti seluruh prajurit untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran dan kemampuan fisik mereka.



“Kegiatan ini tidak hanya sebagai tolak ukur kebugaran jasmani prajurit, tetapi juga untuk menjaga kesiapan fisik agar selalu prima dalam menjalankan tugas pokok sehari-hari,” ujarnya.

Sebelum pelaksanaan tes, seluruh peserta terlebih dahulu mengikuti pemeriksaan kesehatan oleh tim medis untuk memastikan kondisi tubuh dalam keadaan fit dan aman untuk mengikuti tes.

Kapten Kav Wates Yuliono juga menekankan pentingnya menjaga pola hidup sehat dan berolahraga secara teratur di luar kegiatan dinas agar hasil tes tetap optimal dan terhindar dari cedera.

Dengan pelaksanaan garjas periodik ini, diharapkan prajurit Kodim 0804/Magetan senantiasa memiliki fisik yang prima, semangat juang yang tinggi, serta siap menjalankan setiap tugas pengabdian kepada bangsa dan negara. (MC0804)