



## Pastikan Kebugaran Jasmani Prajurit Kodim 0712/Tegal Gelar Kesemaptaan

ANDHI TIMOR SETIAWAN - [TEGAL.WARTAMILITER.COM](http://TEGAL.WARTAMILITER.COM)

Mar 24, 2021 - 12:20



Tegal - Kodim 0712/Tegal mengikuti tes samapta rutin secara bersama-sama yang digelar di GOR (Gedung Olah Raga) Trisanja Slawi Kab Tegal, Rabu (24/3).

Dandim 0712/Tegal Letkol Inf Sutan Pandapotan Siregar, S.I.P. melalui Pasi Pers Kapten Inf Suswantoro menjelaskan, kegiatan samapta periodik ini merupakan program dari Komando atas untuk mengukur tingkat dan kondisi kebugaran personel yang secara teknis diawali dengan pemeriksaan kesehatan. Sehingga,

apabila memenuhi syarat medis maka personel akan dapat mengikuti kegiatan tersebut.

Untuk materi tes samapta meliputi, Kesegaran A (lari 12 menit), Kesegaran B antara lain pull up, sit up, push up, lunges, dan shuttle run.

“Tes Samapta hukumnya wajib diikuti oleh seluruh prajurit dan kepada seluruh personel agar melaksanakan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh dengan selalu memperhatikan faktor keamanan. Sehingga dalam pelaksanaan samapta periodik ini dapat berjalan lancar, aman dan tertib,” tandas Pasi Pers.

Dikatakan, selain sebagai tolok ukur kemampuan fisik untuk menunjang kesiapsiagaan satuan, Tes Samapta ini sebagai sarana untuk menjaga kebugaran jasmani. Kegiatan Samapta di bagi menjadi dua gelombang, hari ini Rabu 24/3 dan Kamis (25/3).

“Tujuan pelaksanaan tes samapta ini, untuk mengetahui sejauh mana kemampuan samapta jasmani personel militer. Selain itu, melalui Tes Samapta seperti ini dimaksud untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar untuk menunjang pelaksanaan tugas pokok Komando kewilayahan dalam hal ini Kodim,” paparnya. (Pendemtegal/Heri)