

# KORAMIL

## Personel Korem 142/Tatag ikuti tes kesegaran jasmani Usulan Kenaikan Pangkat

M Ali Akbar - [SULBAR.KORAMIL.NET](http://SULBAR.KORAMIL.NET)

Sep 30, 2022 - 15:31



*Personel Korem 142/Tatag saat mengikuti tes kesegaran Jasmani UKP*

Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) merupakan salah satu persyaratan usulan kenaikan pangkat (UKP) bagi prajurit di lingkungan TNI AD, hal itulah yang kini dilakukan prajurit Korem 142/Tatag beserta jajaran. Bertempat di Lapangan Tamajarra Korem 142/Tatag Mamuju . Jumat (30/09/2022).



Garjas ini merupakan program TNI AD, setiap prajurit yang akan diusulkan untuk naik pangkat wajib mengikuti tes Kesegaran Jasmani UKP sebagai persyaratan mutlak bagi personel yang memenuhi persyaratan dalam pengusulan kenaikan pangkat.



Sebelum memulai Garjas UKP Plh. Kajasrem 142/Tatag Kapten Arh Bachtiar mengatakan kepada Personel yang akan mengikuti usul kenaikan pangkat periode 1 April 2023, laksanakan kegiatan dengan baik sesuai kemampuan masing-masing, untuk para pendukung laksanakan tugas sesuai tanggung jawab

dan lebih utama faktor keamanan.



Garjas ini meliputi Semapta A lari selama 12 menit dan Semapta B yakni Pull Up, Sit Up, Push Up, Lunges dan Shuttle Run serta renang ketangkasan dengan jarak 50 meter masing-masing dilaksanakan selama 1 menit, lanjut Plh. Kajasrem.

Selama mengikuti Garjas diharapkan seluruh peserta tetap bisa menjaga kondisi kesehatan tubuh, sebab hal itu merupakan modal dasar selama mengikuti tes Garjas UKP, pungkasnya.