

# MAGAZINE

## Cek Kemampuan Fisik, Kodim 0309/Solok Gelar Samapta Periodik

JIS Sumbar - [KOTASOLOK.MAGZ.CO.ID](http://KOTASOLOK.MAGZ.CO.ID)

Oct 15, 2024 - 14:54



SOLOK KOTA - Personel Kodim 0309/Solok yang terdiri dari Perwira, Bintara, Tamtama, dan Pegawai Negeri Sipil (PNS) melaksanakan tes kesamapta semester II tahun 2024 di lapangan Makodim 0309/Solok Jl. A.Yani Nomor 1 Kelurahan VI Suku Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok, Sumatera Barat, Selasa, 15 Oktober 2024.

Kegiatan ini dimulai dengan tes tensi darah oleh tim kesehatan RST Solok, dilanjutkan dengan pemanasan yang dipandu oleh anggota Binjas Korem 032/Wbr.

Tes kesamapta ini merupakan program kerja Pembinaan Jasmani (Binjas)

Korem 032/Wbr yang rutin dilaksanakan setiap enam bulan sekali terhadap personil Kodim 0309/Solok dengan tujuan untuk mengecek dan meningkatkan kemampuan fisik personel Kodim 0309/Solik, sehingga mereka dapat menjalankan tugas pokok dengan maksimal.

Adapun materi tes kesamaptaaan meliputi dua bagian yaitu kesamaptaaan jasmani A dan B. Tes kesamaptaaan A dilakukan dengan lari selama 12 menit, sedangkan tes kesamaptaaan B meliputi pull up, sit up, push up, dan shuttle run yang diikuti oleh personel militer. Untuk PNS, mereka hanya melaksanakan tes kesamaptaaan A. Kegiatan ini berlangsung dengan penuh semangat dan disiplin, di bawah pengawasan ketat dari tim kesehatan dan instruktur Binjas dari Korem 032/Wbr untuk memastikan semua prosedur keselamatan terpenuhi.

Dalam kesempatan tersebut, mewakili Dandim 0309/Solok, Perwira Seksi Personil (Pasi Pers) Kodim 0309/Solok Kapten Inf Safrudin, menekankan pentingnya melaksanakan tes kesamaptaaan dengan baik dan benar.

"Utamakan faktor keselamatan dan sesuaikan dengan kemampuan masing-masing. Jangan terlalu memaksakan diri," tegasnya.

Dengan adanya tes kesamaptaaan ini, diharapkan seluruh personel Kodim 0309/Solok dapat menjaga dan meningkatkan kondisi fisik mereka, sehingga selalu siap dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab yang diemban.