

## Garjas Rutin, Kodim Temanggung Jaga Fisik Prajurit Tetap Prima

Agung widodo - [TEMANGGUNG.WARTAWAN.ORG](http://TEMANGGUNG.WARTAWAN.ORG)

Apr 7, 2026 - 09:47



*(Foto Dok): Prajurit Komando Distrik Militer (Kodim) 0706/Temanggung terus memperkuat kesiapan prajurit melalui pembinaan Kesegaran Jasmani (Garjas) yang digelar rutin. Kegiatan yang berlangsung di Stadion Bhumi Phala, Selasa (7/4/2026)*

**TEMANGGUNG**- Komando Distrik Militer (Kodim) 0706/Temanggung terus memperkuat kesiapan prajurit melalui pembinaan Kesegaran Jasmani (Garjas) yang digelar rutin. Kegiatan yang berlangsung di Stadion Bhumi Phala, Selasa (7/4/2026), menjadi bagian dari strategi menjaga ketahanan fisik sekaligus

kesiapan operasional personel di wilayah teritorial.

Sejak pagi hari, ratusan prajurit mulai dari Perwira, Bintara, Tamtama hingga Pegawai Negeri Sipil (PNS) mengikuti rangkaian latihan yang diawali dengan apel pengecekan dan doa bersama. Selanjutnya, dilakukan pemeriksaan kesehatan awal seperti denyut nadi dan metode Vanderlay guna memastikan kondisi kardiovaskular setiap peserta berada dalam batas aman sebelum melaksanakan latihan.

Latihan dilanjutkan dengan pemanasan berupa peregangan statis dan dinamis, sebelum seluruh personel melaksanakan lari mandiri di lintasan stadion. Seluruh tahapan dilakukan secara terukur dan diawasi guna meminimalisir risiko cedera sekaligus memaksimalkan hasil latihan.



Perwira Seksi Operasi (Pasi Ops) Kodim 0706/Temanggung, Kapten Inf Rudi Hermawan, menegaskan bahwa pembinaan fisik merupakan aspek fundamental dalam mendukung pelaksanaan tugas prajurit di lapangan.

“Kegiatan ini kami fokuskan pada lari mandiri untuk membina fisik seluruh prajurit agar tetap prima. Prajurit yang sehat dan disiplin secara fisik akan jauh lebih siap menghadapi dinamika tugas di lapangan yang seringkali tidak menentu,” ujarnya.

Menurutnya, tuntutan tugas teritorial yang dinamis membutuhkan kondisi fisik yang stabil dan prima. Oleh karena itu, Kodim 0706/Temanggung telah menjadwalkan kegiatan Garjas secara rutin setiap Selasa dan Kamis sebagai bagian dari komitmen jangka panjang.

Pembinaan ini tidak hanya bertujuan menjaga kebugaran, tetapi juga meningkatkan profesionalisme prajurit dalam memberikan pelayanan dan pengamanan kepada masyarakat. Dengan fisik yang terjaga, kehadiran prajurit di tengah masyarakat diharapkan semakin optimal, baik dari sisi kuantitas maupun

kualitas.

Langkah konsisten ini menjadi bukti nyata bahwa kesiapan prajurit tidak hanya dibangun melalui kemampuan teknis, tetapi juga melalui ketahanan fisik yang terukur dan berkelanjutan. ([PERS](#))