

# BROADCAST

## Ukur Kemampuan Prajurit, Kodim 0309/Solok Gelar Kesamaptaan Jasmani

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

Nov 1, 2022 - 17:09



SOLOK KOTA - Prajurit Kodim 0309/Solok kembali mengikuti test Samapta Periodik II tahun 2022, bertempat di Lapangan Komando Distrik Militer (Kodim) 0309/Solok, Kelurahan VI Suku Kecamatan Lubuk Sikarah, Kota Solok, Sumatera Barat.

Kesamaptaan Jasmani yang dilaksanakan Selasa, 1 November 2022 ini, diikuti oleh Perwira Pertama, Bintara dan Tamtama Kodim 0309/Solok, dengan dipandu oleh Tim Jasrem 032/Wirabraja.

Perwira Seksi Personalia (Pasipers) Kodim 0309/Solok Kapten Inf Walter Nadeak selaku Komandan Latihan Program Samapta Jasmani periodik II tahun ini,

mengatakan bahwa kegiatan itu merupakan bagian dari program kerja Kodim 0309/Solok, guna mengukur hasil pembinaan fisik yang telah dilaksanakan mulai dari tingkat kesegaran jasmani prajurit.

"Kegiatan ini harus dilaksanakan rutin untuk mengukur dan meningkatkan sejauh mana kemampuan prajurit selama berlatih pembinaan fisik di satuan, demi mendukung tugas pokok TNI AD dalam melaksanakan tugas, terutama bagi Babinsa di wilayah serta anggota yang akan melanjutkan kariernya seperti sekolah serta usulan kenaikan pangkat (UKP)," terang Kapten Inf Walter Nadeak. Pelaksanaan Samapta yang dilaksanakan meliputi pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran tensi, serta tes kesegaran A yaitu lari dengan waktu tempuh selama 12 menit dengan tetap memperhatikan kemampuan dan kesehatan prajurit. Kemudian dilanjutkan tes kesegaran B yaitu pull up, sit up, push up, lunges, serta shuttle run serta tes ketangkasan renang dengan jarak 50 meter. Pasipers Kapten Inf Walter Nadeak berharap kegiatan Samapta ini berjalan dengan baik dan aman, dengan masing-masing Individu memahami keadaan kesehatan dan kemampuannya.

"Jika memang sudah tidak mampu jangan terlalu dipaksa. Terlamb dengan kondisi cuaca yang extreme saat sekarang. Yang terpenting, kita harus menjaga Kondisi badan tetap bugar, menambah imunitas tubuh, dengan tetap berolahraga," pungkasnya. (\*)