

## Personel Kodim 0309/Solok Laksanakan Tes Kesamaptaan Jasmani Perodik II T.A 2020

Amelia Rizky - [SUMBAR.INDONESIASATU.CO.ID](http://SUMBAR.INDONESIASATU.CO.ID)

Nov 11, 2020 - 19:38



SOLOK KOTA - Seluruh personel anggota Kodim 0309/Solok mengikuti tes kesamaptaan jasmani periode II T.A 2020 yang dilaksanakan di Makodim 0309/Solok, Jl A. Yani No.1 Kelurahan VI Suku Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok, Sumatera Barat, Selasa, 10 November 2020.

Kapten Inf Walter Nadeak selaku Kordinator pelaksana Samapta Periodik Pasipers Dim 0309/Solok, mengatakan bahwa tes Samapta ini merupakan

program rutin dari Komando atas. Dalam pelaksanaan kegiatan kesamaptaaan tersebut, personel terlebih dahulu dicek kesehatannya oleh tim kesehatan dari Poskes Wirabraja Kodim 0309/Solok.

“Pelaksanaan kegiatan ini meliputi Samapta A dan B. Samapta A dengan melaksanakan lari selama 12 menit dan tes kesegaran B meliputi Pull Up, Sit Up, Push Up selama 1 menit serta Lunges dan Shuttle Run atau lari angka delapan,” jelasnya.

Lebih lanjut Kapten Inf Walter Nadeak menuturkan bahwa, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan dan membina kemampuan personel Kodim 0309/Solok dalam menunjang pelaksanaan tugas pokok TNI AD terutama wilayah Kodim 0309/Solok.

Dengan kegiatan tes Samapta periodik ini, diharapkan dapat mengukur dan mengetahui kemampuan jasmani personel TNI khususnya di jajaran Kodim 0309/Solok setiap enam bulan sekali, apakah meningkat atau sebaliknya menurun.

“Kegiatan ini sangat bermanfaat sekali bagi prajurit yang akan melaksanakan usul kenaikan pangkat maupun sebagai kelengkapan administrasi mengikuti pendidikan dalam alih golongan, serta dalam menunjang program lainnya,” pungkas Kapten Walter Nadeak. (MC/Amel)