

## Prajurit Kodim 0716/Demak Ikuti Tes Garjas UKP di Yon Zipur 4/TK

Agung widodo - DEMAK.TELISIKFAKTA.COM

Oct 28, 2025 - 08:12

Image not found or type unknown



DEMAK - Sebanyak 19 orang prajurit Kodim 0716/Demak mengikuti tes kesegaran jasmani (Garjas) Uji Kenaikan Pangkat (UKP) di lapangan Batalyon Zipur 4/Tanpa Kawandya Kodam IV/Diponegoro, yang berada di Banyubiru, Kabupaten Semarang, Senin (27/10/2025).

Tes Garjas UKP periode 1-4-2026 tersebut diselenggarakan terpusat oleh Korem 073/Makutarama, dengan diikuti beberapa Kodim jajaran Korem 073/Makutarama lainnya, seperti Kodim 0714/Salatiga, Kodim 0715/Kendal, Kodim 0717/Grobogan dan Kodim 0718/Pati.

Komandan Korem 073/Makutarama Kolonel Arm Ezra Nathanael, S.Kom., M.M., M.Han., menyampaikan bahwa pelaksanaan Garjas merupakan salah satu syarat seorang prajurit yang akan naik pangkat satu tingkat lebih tinggi dari pangkat sebelumnya.

"Setelah secara administrasi tidak ada kendala, maka syarat UKP selanjutnya adalah tes Garjas. Jadi laksanakan dengan maksimal," kata Danrem.

Lebih lanjut, Danrem meminta agar para prajurit yang mengikuti Garjas tidak memaksanakan diri, jika mengalami kendala di lapangan, karena yang tahu kondisi kesehatan adalah diri prajurit sendiri.

"Jika dalam proses Garjas mengalami pusing, kunang-kunang, jangan memaksakan diri, segera lapor ke tim kesehatan yang ada di lokasi. Jika hari ini gagal, bisa diulang kembali. Intinya, laksanakan secara maksimal dan utamakan faktor keselamatan," tandasnya.

Sementara itu, Pasi Pers Kodim 0716/Demak Kapten Inf Ahmad Zazuli menyebut, sebanyak 19 prajurit Kodim 0716/Demak sudah siap melaksanakan tes Garjas UKP. Walaupun sudah di satuan teritorial dengan banyak kegiatan yang memakan waktu, dirinya yakin prajurit Kodim 0716/Demak mampu melaksanakan tes ini dengan baik.

"Untuk tes Garjas UKP ini, saya yakin prajurit Kodim 0716/Demak semuanya sudah siap, karena sebelumnya kita sudah berlatih di satuan. Semoga pelaksanaannya berjalan aman dan lancar," tegasnya.

Pelaksanaan tes Garjas UKP kali ini, meliputi tes kesegaran Samapta A, yaitu tes lari selama 12 menit, tes samapta B yaitu tes kekuatan dan kelincahan yang meliputi push-up, sit-up, pull-up, dan shuttle run, serta tes ketangkasan renang sepanjang 50 meter di kolam renang muncul Banyubiru, Kabupaten Semarang. (Pendim0716).