

## Jaga Kebugaran dan Profesionalisme, Seluruh Perwira Yonif TP 809/NTM Ikuti Pendataan Awal Garjas

Anker Putra Cyklop - [PAPUA.WARTAWAN.ORG](http://PAPUA.WARTAWAN.ORG)

Feb 16, 2026 - 14:17



SARMI – Dalam rangka menjaga fisik yang prima dan kesiapan operasional, Satuan Batalyon Infanteri (Yonif) TP 809/NTM menyelenggarakan kegiatan pendataan awal Kesegaran Jasmani (Garjas) pada Sabtu, 14 Februari 2026. Kegiatan ini dipusatkan di lingkungan Markas Komando Yonif TP 809/NTM.

Berbeda dengan latihan rutin biasanya, Garjas kali ini diikuti secara khusus oleh

seluruh jajaran Perwira, mulai dari Komandan Peleton (Danton), Komandan Kompi (Danki), hingga para Perwira Seksi (Pasi). Pelaksanaan ini merupakan bagian dari evaluasi rutin untuk memastikan para pimpinan di lapangan memiliki standar fisik yang mumpuni.

Kegiatan dimulai tepat pukul 06.00 WIT dengan tetap mengutamakan faktor keamanan. Sebelum memasuki inti penilaian, seluruh peserta wajib melewati tahapan Pemeriksaan Kesehatan yang dilakukan Tim Tenaga Kesehatan (Nakes) Batalyon berupa pengecekan tensi dan kondisi fisik awal untuk memastikan setiap perwira dalam keadaan fit. Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilanjutkan dengan pemanasan untuk menghindari cedera otot saat pelaksanaan tes.

Seluruh peserta diwajibkan mengikuti semua item penilaian jasmani yang telah ditetapkan oleh komando atas. Penilaian tersebut meliputi: Garjas A berupa Lari ketahanan selama 12 menit, garjas B berupa Ketangkasan fisik yang mencakup pull up, push up, sit up, dan shuttle run, serta Garjas C berupa Tes renang sebagai penutup rangkaian penilaian.

Kegiatan yang berlangsung selama dua jam tersebut berakhir pada pukul 08.00 WIT. Berdasarkan pantauan di lapangan, seluruh rangkaian acara berjalan dengan aman, tertib, dan lancar tanpa ada kendala berarti.

Melalui Garjas ini, diharapkan para Perwira Yonif TP 809/NTM dapat terus memberikan contoh semangat juang dan disiplin fisik kepada seluruh prajurit di bawah kepemimpinan mereka.