

## Jaga Stamina, Anggota Polres Tuban Laksanakan TKJ Semester I Tahun 2023

Achmad Sarjono - [TUBAN.KAMPAI.CO.ID](http://TUBAN.KAMPAI.CO.ID)

Mar 7, 2023 - 12:44



TUBAN - Untuk memantau perkembangan kesehatan fisik seluruh anggota, pagi ini Polres Tuban Gelar tes kesamaptaan jasmani (TKJ) semester I tahun 2023, Selasa (07/03).

Program rutin dari Bagian sumber daya manusia (SDM) yang digelar setiap 6

(enam) bulan sekali tersebut rencananya akan dilaksanakan selama 3 (tiga) hari dimulai hari Selasa ini hingga hari Kamis mendatang.

Kegiatan yang sebelumnya di fokuskan di Polres Tuban, untuk mempermudah Polsek jajaran yang lokasinya jauh dari Polres pagi ini kegiatan itu dilaksanakan di lapangan desa Lajo kidul kecamatan singgahan kabupaten Tuban, hal itu disampaikan oleh Kapolres Tuban AKBP Rahman Wijaya, S.I.K., S.H., M.H., melalui Kabag SDM Kompol Musa Bachtiar, S.Sos., M.M.

"Untuk memberikan kemudahan Polsek yang jaraknya jauh dari Polres, pagi ini kita laksanakan di tempat ini" Ucap Kompol Musa.

Pelaksanaan tes kesamaptaan dimulai pukul 06.00 hingga selesai, dalam pelaksanaannya tes kesamaptaan dibagi dua, yang pertama samapta A yaitu lari keliling lapangan selama 12 menit dan yang kedua samapta B meliputi Pull Up, Sit Up dan Push Up selama 1 menit, serta shuttle run atau lari dengan membentuk angka delapan sebanyak 3 kali.

Kegiatan tersebut merupakan rutinitas setiap semester yang wajib diikuti anggota untuk mengetahui perkembangan kemampuan fisik anggota.

"Ini kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap 6 bulan sekali untuk mengetahui kesehatan maupun kemampuan fisik anggota dan semua anggota wajib melaksanakan kecuali yang sakit" terangnya.

Harapannya dengan pelaksanaannya tes kesamaptaan jasmani yang dilaksanakan secara berkala bisa memantau perkembangan kemampuan fisik anggota sehingga dalam pelaksanaan tugas sehari-hari dalam memberikan pengamanan serta pelayanan kepada masyarakat bisa maksimal. (\*)