

# Jaga Kebugaran, Polres Jember Laksanakan Tes Kesamaptaan Jasmani Tahap I Tahun 2023

Siswandi - [JEMBER.JENDELAINDONESIA.COM](https://www.jendelaIndonesia.com)

Mar 7, 2023 - 14:27



Jember– Polres jember melaksanakan Tes Kesamaptaan Jasmani (TKJ) berkala periode I tahun 2022 di Lapangan Persada Di Depan Mapolsek Ajung,TKJ dilaksanakan secara rutin setiap 6 bulan ini untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani para personil yang berlangsung selama delapan hari kedepan.

Dalam pelaksanaan tes kesamaptaan tersebut seluruh personil Polri dan PNS Polres Jember dinilai dari kekuatan lari selama 12 menit dengan mengelilingi lapangan Persada yang terletak di depan Mapolsek Ajung.

Dalam penilaian Push Up, Sit Up dan Pull Up anggota di beri waktu 1 menit guna

mengukur kekuatan tangannya. Tes TKJ yang terakhir adalah lari shuttle run yang dinilai dari kecepatan anggota bolak balik melewati tiang yang sudah disiapkan panitia.

Kabag SDM Polres Jember Kopol Nurmala SH SIK mengatakan, Polres Jember melakukan Tes Kesamaptan Jasmani (TKJ) diikuti seluruh personil merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan dua kali dalam setahun.

“Sehingga dalam mengemban tugas Kepolisian dapat maksimal, sebagaimana tugas pokok Polri sebagai pelindung, pengayom dan pelayan masyarakat dengan baik dan profesional,” ujar Kabag SDM, Selasa (07/03/2023).

Lebih lanjut Kopol Nurmala SH SIK mengatakan, bahwa TKJ berkala periode I tahun 2023 yang digelar di Lapangan Persada Kecamatan Ajung Kabupaten jember akan dilaksanakan mulai tanggal 7 sampai dengan tanggal 10 Maret 2022

“Kegiatan TKJ kali ini diikuti seluruh personil Polri dan PNS Polri Polres Jember,” pungkasnya.