

# EKSPOS

## Jaga Kebugaran, Polres Jember Laksanakan Tes Kesamaptan Jasmani Tahap II Tahun 2023

Siswandi - [JEMBER.EKSPOS.CO.ID](http://JEMBER.EKSPOS.CO.ID)

Sep 22, 2023 - 10:31



Jember– Seluruh Personel Polres jember melaksanakan Tes Kesamaptan Jasmani (TKJ) berkala periode II tahun 2023 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 Kompol Nurmala SH SIK mengatakan, Polres Jember melakukan Tes Kesamaptaan 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 (22/09/2023).

Lebih lanjut Kompol Nurmala SH SIK mengatakan, bahwa TKJ berkala periode II tahun 2023 yang digelar di Lapangan Persada Kecamatan Ajung Kabupaten Jember akan dilaksanakan mulai tanggal 18 sampai dengan tanggal 22 September 2022

“Kegiatan TKJ kali ini diikuti seluruh personil Polri dan PNS Polri Polres Jember,” pungkasnya. (AR - HMS)