

# WONGCILIK

## Jaga Kebugaran Dan Kesehatan Jasmani, Polres Pamekasan Gelar TKJ Semester II Tahun 2024

Achmad Sarjono - [PAMEKASAN.WONGCILIK.CO.ID](http://PAMEKASAN.WONGCILIK.CO.ID)

Sep 4, 2024 - 09:29



PAMEKASAN – Demi menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani, Kepolisian Resor Pamekasan menggelar Tes Kesamaptaan Jasmani (TKJ) semester II tahun 2024.



Tes ini digelar untuk meningkatkan kesehatan dan kemampuan jasmani para personel Polri.

Pelaksanaan TKJ dilaksanakan secara bertahap selama 4 (empat) hari ke depan. Dimulai tanggal 3 hingga 6 September 2024.

TKJ ini dilaksanakan di Lapangan Sarja Arya Racana Polres Pamekasan. kegiatan yang digelar selama 4 hari tersebut diikuti oleh seluruh personel Polres Pamekasan dan jajaran Polsek, mulai dari yang pangkat Perwira hingga Bintara.

Kasi Humas Polres Pamekasan, AKP Sri Sugiarto mengatakan, TKJ ini merupakan program dari bagian SDM Polres Pamekasan.

"TKJ ini dilaksanakan selama 4 hari, seluruh personel Polres Pamekasan dan Polsek Jajaran Polres Pamekasan wajib mengikuti tes TKJ tersebut dan pada hari ini adalah hari kedua kegiatan TKJ," kata AKP Sri Sugiarto, Selasa (4/9).

Menurut AKP Sri Sugiarto, sebelum personel Polres Pamekasan mengikuti TKJ, terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan kesehatan oleh tim Dokkes Polres Pamekasan.

"Pemeriksaan kesehatan personel adalah syarat wajib sebelum mengikuti TKJ, ini untuk memastikan kesiapan dan kesehatan personel," terang AKP Sri Sugiarto.

Untuk diketahui tahapan dari kegiatan TKJ meliputi lari selama 12 menit, sit up, pull up, push up dan shuttle run.

Sebelumnya para personel terlebih dahulu menjalani pemeriksaan kesehatan.

"TKJ ini untuk menjaga kondisi fisik personel kepolisian khususnya personel Polres Pamekasan dan jajaran Polsek dalam melaksanakan tugas di lapangan," tutupnya.