

# NEWS

## Uji Ketahanan dan Fisik Prajurit, Lanud Sjamsudin Noor Gelar Garjas Semester I Tahun 2026

Ahmad Rohanda - [BANJARBARU.TNIAD.NET](http://BANJARBARU.TNIAD.NET)

May 17, 2026 - 16:13



Banjarbaru - Semangat dan daya juang prajurit terlihat jelas di Lapangan Voli dan seputaran jalan Mako Lanud Sjamsudin Noor, ketika seluruh personel Bintara dan Tamtama melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani (Garjas) Semester I Tahun 2026, Rabu (13/05/2026). Kegiatan yang digelar secara bertahap dan terjadwal tersebut berlangsung penuh antusias dengan tetap mengutamakan faktor

keselamatan serta ketelitian dalam setiap tahapan pengujian.



Secara berkala 2 kali dalam setahun seluruh personel Lanud Sam melaksanakan tes Garjas yang memiliki peran penting dalam mengukur kemampuan fisik sekaligus menjaga kesiapan personel dalam mendukung tugas-tugas TNI Angkatan Udara. Sejak pagi hari, para personel telah mempersiapkan diri mengikuti rangkaian tes yang meliputi cek tensi darah dan pemanasan agar dalam pelaksanaan Garjas tidak terjadi cedera otot dan hal-hal lainnya yang tidak diinginkan. Pelaksanaan Garjas kali ini mencakup rangkaian berupa lari 12 menit mengelilingi seputaran Mako, pull up, sit up, push up, dan shuttle run di area Lapangan Voli.

Pelaksanaan Garjas kali ini mendapat perhatian langsung dari Komandan Lanud Sjamsudin Noor, Kolonel Pnb Hilman L.P. Ambarita, M.M.S., yang hadir langsung untuk meninjau kegiatan sekaligus memberikan motivasi kepada para personel. Kehadiran Danlanud Sam tersebut menjadi penyemangat tersendiri bagi para peserta agar tetap menjaga loyalitas, disiplin, dan sportivitas selama pelaksanaan tes.

Pada kesempatan tersebut, Danlanud Sam menyampaikan bahwa kegiatan Garjas ini merupakan bagian penting dari pembinaan personel, mengingat kesiapan fisik adalah salah satu faktor utama dalam mendukung tugas pokok TNI Angkatan Udara. Beliau juga menegaskan bahwa Garjas bukan hanya rutinitas, tetapi merupakan kebutuhan bagi setiap prajurit untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap prima, sehingga siap melaksanakan setiap tugas kedinasan dengan maksimal.

Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan tertib, aman, lancar dan penuh semangat di bawah pengawasan tim kesehatan dari RSAU Lanud Sam serta dari petugas Binjaskemil Lanud Sam, sehingga pelaksanaan Garjas dapat berjalan optimal sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Mayor Kes Dian Para Indrawan, S.Pd., selaku Kasibinjaskemil Dispers Lanud Sam mengungkapkan dengan terselenggaranya tes Garjas ini, diharapkan seluruh personel Lanud Sam dapat terus meningkatkan disiplin, ketahanan, dan kondisi fisik yang prima sebagai modal utama untuk menunjang profesionalisme dan kesiapan operasional satuan dalam menjalankan tugas pengabdian kepada bangsa dan negara. (Pen Sjamsudin Noor)