

# EKSPOS

## Kabag SDM Polresta Mataram Pimpin Hari Tes Kesamaptaan Jasmani Semester 1 TA. 2023

Syafruddin Adi - [MATARAM.EKSPOS.CO.ID](http://MATARAM.EKSPOS.CO.ID)

Jan 30, 2023 - 12:20



Mataram NTB - Hari pertama penyelenggaraan Tes Kesamaptaan Jasmani Semester 1 TA. 2023 Polresta Mataram Polda NTB, Kabag SDM Kompol Ahmad Mansur SAg membuka kegiatan sekaligus memimpin pelaksanaan yang di gelar di Gelanggang Olahraga Turida, Kelurahan Turida, Kecamatan Sandubaya, Kota Mataram. Senin, (30/01/2023) pagi

Kapolresta Mataram melalui Kabag SDM Kompol Ahmad Mansur SAg pada kesempatan tersebut mengatakan bahwa Nilai Tes Kesamaptaan Jasmani (TKJ) sangat berpengaruh pada jenjang karier personel kepolisian dalam 13 komponen penilaian personel Polri.

Dimulai dari tanggal 30 Januari 2023 sampai dengan 5 Februari 2023 di Lapangan GOR Turida, hari pertama TKJ yang diikuti sebanyak 120 personel terdiri Perwira Pertama, Bintara, dan ASN terdiri Polsek Gunungsari, Polsek Narmada serta gabungan personel Polresta Mataram

Sebagai personel Polri dan ASN Polri wajib melaksanakan beberapa jenis kesamaptaan, Kesamaptaan yang dimaksud adalah lari 12 menit, pull up, sit up, push up, dan shuttle run (lari membentuk angka delapan).

Namun tentunya pengecekan awal kesehatan yang harus dilakukan tim Sidokkes, untuk memastikan kondisi kesehatan para peserta.

Kegiatan TKJ ini setiap enam bulan sekali dan diikuti oleh seluruh personel dibagi menjadi 3:(tiga) gelombang golongan umur yakni gelombang I umur 18-30 tahun, gelombang II umur 31-40 tahun dan gelombang III umur 41-50 tahun serta dibagi perhari pelaksanaannya secara bergilir baik Polsek dan Polresta.

Kabag SDM juga menekankan kepada peserta TKJ untuk tidak memaksakan diri karena usia atau mengingat kondisi kesehatan masing- masing sehingga bisa melaksanakan kegiatan dengan baik.

" Karena setiap personel dapat menjaga kebugaran jasmani agar tetap prima, sehingga dalam melaksanakan tugas kepolisian sehari-hari sebagai pelindung, pengayom dan pelayan masyarakat dapat maksimal " tegas Kabag SDM.(Adb)