

# EKSPOS

## Personel Polresta Mataram Ikuti Tes Kesamaptaan Jasmani Semester 1 TA 2024

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

Jan 8, 2024 - 08:10



Mataram NTB - Hari pertama pelaksanaan Tes Kesamaptaan Jasmani (TKJ) Semester 1 Tahun 2024 Polresta Mataram dimulai yang diselenggarakan oleh Bagian Sumber Daya Manusia bertempat di Gedung Olahraga Turida, Kecamatan Sandubaya, Kota Mataram. Senin, (08/01/2024)

Diawali dengan pembukaan Kapolresta Mataram Kombes Pol Dr Ariefaldi Warganegara SH SIK MM CPHR CBA melalui Kabag SDM Kompol Ahmad

Mansur SAg dengan didampingi oleh Kasubag Binkar Bag SDM Iptu Ni Nyoman Sri Jayantiwati, SH, Kasubag Dalpers Ipda I Kadek Ayu Ervina Endrayuni SH MH dan personel gabungan panitia TKJ periode Semester 1 Tahun 2024.

Kapolresta Mataram melalui Kabag SDM Kompol Ahmad Mansur SAg mengatakan bahwa kesempatan tersebut mengatakan bahwa kegiatan sudah merupakan kewajiban periodik yang dilaksanakan sebagai penunjang jenjang karier personel kepolisian dalam 13 komponen penilaian personel Polri.

" Kegiatan dimulai hari ini dari tanggal 08 Januari 2024 sampai dengan 14 Januari 2024 dilaksanakan di Lapangan GOR Turida, hari pertama diikuti sebanyak 87 personel dari Polsek jajaran yang sudah terbagi ", ucapnya

" Terbagi dilaksanakan secara bergiliran sampai dengan keseluruhan 926 personel Polresta Mataram terdiri, Perwira Menengah, Perwira Pertama, Bintara, dan ASN melaksanakan sesuai tahapan ", terangnya

Kompol Ahmad Mansur juga menjelaskan tahapan terdiri dari 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).

" Sseluruh personel juga dibagi menjadi 3:(tiga) gelombang sesuai golongan umur yakni gelombang I umur 18-30 tahun, gelombang II umur 31-40 tahun dan gelombang III umur 41-50 tahun ", tandasnya.

Kompol Ahmad 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)