

# XPRESS

## Seleksi Calon Tamtama PK TNI AD TA 2024 Memasuki Tahap Kesegaran Jasmani

M Ali Akbar - [SULBAR.XPRESS.CO.ID](http://SULBAR.XPRESS.CO.ID)

Mar 23, 2024 - 18:31



Mamuju – Seleksi Calon Tamtama PK TNI AD TA 2024 Memasuki Tahap Kesegaran Jasmani yang dilaksanakan di Lapangan Tammajarra Makorem 142/Tatag Kab. Mamuju Prov. Sulawesi Barat, Sabtu (23/3/2024).



Dalam pelaksanaan kegiatan ini Kasi Pers Kasrem 142/Tatag Kolonel Kav Roli Dewanto, S.E., M.Tr (Han) memantau jalannya seleksi mengatakan, bahwa tes kesegaran jasmani merupakan salah satu syarat utama untuk calon siswa Tamtama TNI Angkatan Darat untuk lulus.



"Disamping kesiapan mental, kesiapan fisik juga harus disiapkan agar dapat menjadi Prajurit TNI Angkatan Darat yang tangguh untuk mendukung tugas pokok TNI pada umumnya dan TNI Angkatan Darat pada khususnya," ujarnya.



Tes Garjas terdapat beberapa bagian diantaranya Garjas A dan Garjas B. Garjas A yaitu lari selama 12 menit mengelilingi seputaran lapangan sepak bola, dan Garjas B meliputi Pull Up, Push Up, Sit Up, Shuttle Run, Postur dan Ketangkasan Renang.