

# PUSPEN

## Kodim Demak Gembleng Fisik Anggota Yang Mau Ukp

Muhammad Makruf - [DEMAK.PUSPEN.ID](http://DEMAK.PUSPEN.ID)

Mar 3, 2023 - 10:42



*Sedikit memberikan penekanan agar dalam pelaksanaan tes nanti dilaksanakan dengan serius*

DEMAK- Untuk menunjang kegiatan ujian kenaikan pangkat (UKP) Per 1 Oktober 2023, Kodim 0716/Demak sudah mulai menyiapkan anggotanya yang akan melaksanakan UKP yang akan dilaksanakan di Korem 073/Makutarama pada bulan Maret 2023.

Puluhan prajurit Kodim 0716/Demak dengan gigih melakukan pembinaan fisik jelang usul kenaikan pangkat (UKP). Tes kesamaptaan jasmani dan renang militer merupakan syarat mutlak bagi prajurit dalam UKP tersebut. Persiapan yang mereka siapkan antara lain, renang militer, lari jarak 12 menit, sit up, pull up, push up, dan shuttle run. Kamis 02/03/2023.



Komandan Kodim 0716/Demak melalui Pjs Pasi Pers Letda Cpm Muryono mengatakan, prajurit Kodim 0716/Demak yang akan naik pangkat tersebut sejumlah 35 personel terdiri dari bintara dan tamtama. Nantinya mereka akan melaksanakan ujian pada pertengahan Bulan Maret. Namun persiapan memang terus dilakukan jauh-jauh hari. Yang menentukan lulus dan tidaknya dalam pelaksanaan tes kebugaran Jasmani adalah kita sendiri bukan orang lain ”ujarnya.

”Sedikit memberikan penekanan agar dalam pelaksanaan tes nanti dilaksanakan dengan serius. Karena tes ini wajib dilaksanakan sebagai syarat untuk kenaikan pangkat mereka,” tegasnya. Tak hanya itu, Pasipers juga berharap agar prajurit yang melaksanakan Tes Garjas semuanya bisa lulus, untuk itu Pasipers berpesan agar setiap anggota dapat memanfaatkan waktu sebaik-baiknya. Untuk rajin berolahraga fisik di rumah sendiri, karena dapat membiasakan diri sendiri dalam melatih ketahanan fisik maupun mental,” harapnya.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak