

# BERITA TERBARU

## Kapolresta Mataram Turut Serta Dalam Kesamaptaan Jasmani Semester I T. A. 2025

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

Jan 25, 2025 - 11:33



Mataram NTB - Untuk menjaga dan memelihara kebugaran tubuh personil, Polresta Mataram melaksanakan kegiatan Kesamaptaan Jasmani semester I tahun anggaran 2025 yang diselenggarakan di GOR Turide 17 Desember, Sweet, Mataram.

Kesamaptaan jasmani Polresta Mataram ini berlangsung selama 7 hari berturut-turut yang diikuti oleh seluruh Personil Polresta Mataram dan Personil Polsek

Jajaran secara bergiliran. Kegiatan pada hari ini merupakan hari terakhir dimana giliran seluruh Perwira Polresta Mataram melakukan Kesamaptaan jasmani termasuk diikuti oleh Kapolresta Mataram Kombes Pol. Dr. Ariefaldi Warganegara, S.H., S.I.K., M.M., CPHR., CBA., CHRM., Sabtu (25/01/2025).

Ditemui usai kegiatan tersebut, Ariefaldi mengatakan kegiatan ini sebagai upaya memelihara Kebugaran tubuh para personil sehingga diharapkan dapat mendukung pelaksanaan tugas yang diembannya.

“Hari ini seluruh perwira Polresta Mataram mengikuti Kesamaptaan jasmani. Hari-hari sebelumnya diikuti oleh seluruh personil Polresta Mataram. Kegiatan hari ini merupakan hari terakhir. Ini hari ke 7 kita laksanakan, “ucap Ariefaldi.

Dalam pelaksanaannya Kesamaptaan jasmani diawali dengan lari keliling GOR selama 12 menit yang akan dicatat oleh panitia serta menghitung berapa jarak yang ditempuh oleh masing-masing perspula yang disebut Kesamaptaan A. Selain lari dilakukan pula Kesamaptaan B yang meliputi Chin-up / Pull-up, Sit-up, dan Push-up selama masing-masing 1 menit yang dilanjutkan dengan Shuttle Run.

“Dalam kesamaptaan B dilakukan dengan cara memanggil satu persatu secara berpasangan. Dan ini dihitung oleh panitia berapa gerakan yang dicapai dalam 1 menit tersebut serta kesempurnaannya, “ucap Kapolresta.

Hasil ini lanjutnya, akan dijadikan pedoman untuk dapat mengikuti tes / pendidikan bagi masing-masing personil yang memiliki kesempatan.

“Jadi hasil Kesamaptaan jasmani ini penting dalam rangka promosi jabatan ataupun mengikuti pendidikan, “ tegasnya. (Adb)