



## Personel Lanud Soewondo Tes Samapta Semester I TA. 2019

**BeritaNasional.ID Medan** – Dalam rangka memelihara kebugaran dan kesiapan fisik, seluruh personel Lanud Soewondo baik Militer maupun Pegawai Negeri Sipil mengikuti tes kesamaptaan jasmani A dan B untuk periode semester I Tahun Anggaran 2019 yang diselenggarakan oleh seksi Binjas bertempat di lapangan apron Charlie Lanud Soewondo, Jumat (26/4/2019).

Pelaksanaan tes samapta yang rutin dilaksanakan disetiap semester merupakan program kerja Lanud Soewondo bidang Binjaskemil memiliki tujuan untuk mengetahui serta memelihara tingkat kemampuan fisik bagi personel Militer dan PNS Lanud Soewondo agar tetap dalam kondisi fisik yang prima.



Sebelum pelaksanaan tes Samapta terlebih dahulu diadakan pengukuran tensi dari personel Rumkit kepada setiap personel yang mengikuti tes samapta, hal ini dilaksanakan guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Sebelum lari dengan jarak 2.400 Meter, terlebih dahulu dilaksanakan pemanasan dan peregangan otot yang dipimpin oleh anggota Binjas supaya tidak terjadi cedera pada saat melaksanakan tes Samapta.

Tes kesamaptaan jasmani bagi personel Militer melaksanakan tes samapta A berupa aerobik lari dengan jarak 2.400 meter, dan Samapta B berupa Pull up, Sit up, Push up, dan Shuttle run. Sedangkan bagi personel PNS hanya melaksanakan tes samapta A yaitu lari dengan jarak 2.400 meter. (Kiel)