

# POLSEK

## Jaga Kondisi Fisik, Lari 12 Menit, Sit Up, Pull Up, Push Up dan Shuttle Run

Edi Purwanto - [PEKALONGAN.POLSEK.ID](https://PEKALONGAN.POLSEK.ID)

Feb 21, 2023 - 20:10



Pekalongan – Polres Pekalongan menggelar Tes Kesamaptaan Jasmani periodik tahap I Tahun 2023 yang dilaksanakan di depan Mako Polres Pekalongan, Selasa (21/02).

Tes ini digelar secara rutin sebagai wujud untuk meningkatkan kesehatan dan kemampuan jasmani para personel Polri. Pelaksanaan TKJ dilaksanakan secara bertahap selama 3 (tiga) hari ke depan, secara bergantian dari personil Polres dan jajaran Polsek Polres Pekalongan.

Dimulai tanggal 21 hingga 23 Februari 2023. Untuk pelaksanaan tes ini meliputi lari selama 12 menit di lokasi jalan depan Mapolres Pekalongan. Kemudian dilanjutkan sit up, pull up, push up dan shuttle run. Kasihumas Polres Pekalongan

Ipda Suwarti, S.H mengatakan, TKJ ini merupakan program dari bagian SDM Polres Pekalongan yang dilaksanakan semester pertama pada tahun 2023 ini.

“TKJ ini kami laksanakan selama 3 hari, seluruh personel Polres Pekalongan wajib mengikuti tes TKJ tersebut dan pada hari ini adalah hari pertama kegiatan TKJ,” kata Ipda Suwarti. Sebelum personel Polres Pekalongan mengikuti TKJ, terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan kesehatan oleh tim Dokkes Polres Pekalongan.

“Pemeriksaan kesehatan personel adalah syarat wajib sebelum mengikuti TKJ, ini untuk memastikan kesiapan dan kesehatan personel,” terang Ipda Suwarti. Menurutnya, TKJ ini untuk menjaga kondisi fisik personel kepolisian khususnya personel Polres Pekalongan dan jajaran Polsek dalam melaksanakan tugas di lapangan.