

# DELIK HUKUM

## Jaga Kebugaran Hadapi Pilkada Polres Ciamis Tes Kesamaptaan Jasmani Anggota

Ciamis - [CIAMIS.DELIKHUKUM.ID](http://CIAMIS.DELIKHUKUM.ID)

Aug 23, 2024 - 12:49



Ciamis - Polres Ciamis menunjukkan komitmen kuat dalam menghadapi Pilkada 2024 dengan melaksanakan kegiatan Kesamaptaan Jasmani (Samjas) Gelombang I dan II, Periodik II tahun 2024. Kegiatan ini berlangsung selama 2 hari, 22 dan 23 Agustus 2024, di Stadion Atletik Prabu Linggabuana, Kabupaten Ciamis. Pelaksanaan Samjas ini merupakan bagian dari upaya menjaga kesiapan fisik dan mental para personel dalam menghadapi tantangan keamanan yang mungkin timbul selama proses Pilkada. Kegiatan ini dipimpin oleh Kabag SDM Polres Ciamis, Kopol Dies Ratmono, dan diikuti oleh berbagai personel dari Polres Ciamis serta Polsek jajaran. Beberapa personel penting yang turut hadir dalam kegiatan ini antara lain para Kapolsek, Kasubbag Dalpers, Kasubbag

Binkar, Kasubbag Watpers, staf Bag SDM, staf Sidokkes, serta anggota. Kehadiran personel dalam kegiatan ini menunjukkan pentingnya kesiapan seluruh jajaran Polres Ciamis dalam menghadapi situasi yang membutuhkan ketahanan fisik dan mental yang prima. Sebelum memulai kegiatan fisik, para peserta menjalani serangkaian pemeriksaan kesehatan. Tahapan pertama melibatkan pengecekan suhu tubuh dan tensi darah untuk memastikan bahwa semua peserta dalam kondisi kesehatan yang baik. Pemeriksaan tinggi dan berat badan juga dilakukan untuk memantau kondisi fisik para personel. Hal ini penting karena kondisi fisik yang optimal sangat diperlukan dalam menghadapi tugas-tugas kepolisian yang menuntut stamina dan kekuatan fisik. Setelah serangkaian pemeriksaan kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan pemanasan yang dipimpin oleh instruktur. Pemanasan ini bertujuan untuk menghindari cedera selama kegiatan fisik berlangsung. Tahapan utama dari kegiatan Kesamaptaan Jasmani meliputi berbagai jenis latihan fisik, termasuk lari selama 12 menit, pull up atau chinning, sit up selama satu menit, push up selama satu menit, shuttle run, dan bela diri. Latihan lari selama 12 menit menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kebugaran fisik para peserta. Selain itu, latihan pull up atau chinning menguji kekuatan otot tubuh bagian atas, sementara sit up dan push up menekankan pada kekuatan otot perut dan lengan. Latihan shuttle run, yang melibatkan lari bolak-balik dalam jarak pendek, bertujuan untuk mengukur kecepatan, ketangkasan, dan kelincahan para peserta. Tidak kalah penting, latihan bela diri menjadi bagian dari Samjas untuk memastikan bahwa personel mampu melindungi diri dan masyarakat dalam situasi darurat. "Kegiatan Samjas ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik para personel, tetapi juga sebagai langkah persiapan menghadapi tugas-tugas berat yang akan datang, terutama dalam rangka pengamanan Pilkada 2024" Ujar Kabag SDM Polres Ciamis Kompol Dies Ratmono. Dalam konteks ini, kegiatan Samjas memiliki arti strategis dalam menjaga situasi keamanan dan ketertiban masyarakat selama proses pemilihan berlangsung. Kompol Dies Ratmono juga menyampaikan bahwa kegiatan ini juga merupakan upaya untuk memastikan bahwa setiap personel Polres Ciamis siap secara fisik dan mental untuk melaksanakan tugas pengamanan dengan maksimal. "Kesiapan fisik dan mental adalah kunci dalam menjalankan tugas kepolisian, terutama dalam menghadapi tantangan yang mungkin timbul selama Pilkada 2024," ujarnya. Selama kegiatan berlangsung, situasi di lokasi kegiatan tetap aman, tertib, dan lancar. Tidak ada insiden yang mengganggu jalannya kegiatan, menunjukkan bahwa para personel Polres Ciamis telah menjalani latihan dengan serius dan penuh tanggung jawab. Kegiatan ini juga mendapatkan apresiasi dari pimpinan Polres Ciamis dan para personel lainnya, yang menyadari pentingnya kesiapan fisik dalam menjalankan tugas kepolisian. Dengan pelaksanaan Samjas ini, diharapkan seluruh personel Polres Ciamis dapat menghadapi Pilkada 2024 dengan kondisi fisik yang prima, siap menjaga keamanan dan ketertiban masyarakat, serta mampu merespons berbagai situasi yang mungkin terjadi selama proses pemilihan berlangsung. Komitmen Polres Ciamis dalam menjaga keamanan dan ketertiban di wilayah hukum mereka, khususnya menjelang Pilkada 2024, menjadi bukti nyata kesiapan institusi dalam melaksanakan tugas negara dengan penuh dedikasi. "Ciamis, Kapolres Ciamis, Polda Jabar"