

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah diperoleh data dari analisis hasil penelitian, maka penulis menarik kesimpulan dalam penelitian Tugas Akhir ini bahwa personel unit PKP-PK Bandar Udara Jenderal Ahmad Yani Semarang memiliki tingkat kebugaran yang cukup bugar dengan hasil analisis perhitungan *battery test* berada dalam kategori baik dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 61,87, dan hasil analisis perhitungan nilai IMT personel berada dalam kategori kelebihan berat badan (*overweight*) tingkat ringan dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 25,62.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat penulis berikan adalah diperlukannya kesadaran masing-masing personel akan tingkat kebugaran diri dari masing-masing personel dan juga perlunya upaya dalam meningkatkan kebugaran diri personel salah satunya dengan cara membuat dan melaksanakan program latihan rutin serta pemeriksaan kesehatan secara berkala bagi personel agar seluruh personel PKP-PK Bandar Udara Jenderal Ahmad Yani Semarang dapat mencapai tingkat kebugaran yang lebih baik, supaya dalam pelaksanaan tugas utama dan tugas pokok serta tanggung jawab dari unit PKP-PK dapat dilaksanakan dengan baik dan tanpa keletihan yang berarti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Abdullah, A. (2020). *Relationship the Work Culture and Training Programs Within Performance. International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT)*, 20(1), 92–101. <http://ijpsat.ijshjournals.org>
- Achmad Albunsiyary. (2020). Pengaruh Pengetahuan, Pengalaman Kerja, Kompetensi SDM dan Pengembangan Karier Terhadap Prestasi Kerja Personel Polsek Pamekasan. 3(1), 1–23.
- Aini, A. N. (2016). Analisis Resiko Kerja dan Upaya Pengendalian Kebakaran pada Dinas Pemadam Kebakaran Kota Semarang. *Kesehatan Masyarakat*, 4, 277–283. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v4i1.11825>
- Ali, M. (2016). Teknik Analisis Kualitatif. Makalah Teknik Analisis II, 1–7. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/pendidikan/Analisis+Kuantitatif.pdf>
- Ali, M., Yanto, Hardi, A., & Pangestu, A. (2023). Analisis Keterampilan Teknik Dasar *Bowling* Mahasiswa UKM Cricket Universitas Jambi. *Jurnal Pion*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jp.v3i1.17823>
- Andreanto, M. R., & Hariyanto, A. (2022). Analisis Indeks Massa Tubuh dan Kondisi Fisik Atlet Floorball Kota Surabaya. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6, 125–133. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p125-133>
- Apriansyah, A., Fauzi, A., & Faisal, S. (2023). Penerapan *Fuzzy Logic* untuk Menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT) Berbasis *Internet of Things (IoT)*. *Jurnal Media Informatika Budidarma*, 7(1), 292–299. <https://doi.org/10.30865/mib.v7i1.5470>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>

- Dengo, M. R., Arda, Z. A., Anggraini, P., & Darise, D. S. (2023). Analisis Kelelahan Kerja pada Petugas Damkar di BPBD Kabupaten Gorontalo. *Promotif Preventif*, 6, 230–236. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.744>
- Emiyani, J., & Rusmana, G. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Manajer Proyek di Industri Konstruksi: *Skill* Kepemimpinan, Spesialisasi Bidang Pekerjaan dan Aspek Sumber Daya Manusia. *Journal of Engineering and Transportation*, I(1). <https://ciptakind-publisher.com/jet/index.php/ojs/article/view/53/15>
- Febiyanti, H., Destyana, M. E., & Lestari, W. A. (2022). *The Importance of Self-Defense Competence for Aviation Security Personnel*. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 7(2021), 353–366.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.135>
- Gantarialdha, N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan dalam *Vo2Max*. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1162–1168. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Handayani, S., & Nurjanah, S. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Preeklamsia pada Ibu Hamil di RSUD Trikora Salakan. *Jurnal Kebidanan*, 13(02), 212. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v13i02.469>
- Isnawati, I., Jalinus, N., & Risfendra, R. (2020). Analisis Kemampuan Pedagogi Guru SMK yang sedang Mengambil Pendidikan Profesi Guru dengan Metode Deskriptif Kuantitatif dan Metode Kualitatif. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi*, 20(1), 37–44. <https://doi.org/10.24036/invotek.v20i1.652>
- Januarioanto, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20890>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif. 4, 59–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/masharif.v4i1.721>

- Nugraha, W., Abdullah, A., Sutiyo, S., Hendra, O., & Marwan, I. J. (2021). *Basic PKP-PK Initial Training* Sebagai Sarana Peningkatan Pelayanan Gawat Darurat di Bandar Udara. *Darmabakti: Jurnal Inovasi Pengabdian Dalam Penerbangan*, 1(2), 121–130. <https://doi.org/10.52989/darmabakti.v1i2.25>
- Purwanza, S. W., Wardhana, A., Mufidah, A., Renggo, Y. R., Hudang, A. K., Setiawan, J., & Darwin. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi. *In Media Sains Indonesia (Issue March)*.
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti<sup>3</sup>, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Setiawan, R. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 12 Merangin (Vol. 3, *Issue 2*). Universitas Jambi.
- Setyawan, F. B., Priambadha, A. A., Meifilindati, I., Mintarsih, R. R., Salsabila, A. C., & Darmawan, Z. R. (2023). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kesamaptaan Jasmani* (F. B. Setyawan (ed.)). UAD PRESS.
- Suharyat, Y. (2009). Hubungan Antara Sikap, Minat Dan Perilaku Manusia. *Jurnal Region*, 1(3), 1–19.
- Sutiyo, Masitoh, F., & Nugraha, W. (2023). *Firemanship* (Y. Komalasari (ed.); Cetakan 1). Bening Media Publishing.
- Syelviani, M. (2022). Pengaruh Disiplin Preventif dan Disiplin Korektif Terhadap Kinerja Pegawai Negeri Sipil pada Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa Kabupaten Indragiri Hilir. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 3(1), 13–21.
- Utami, G., Julian, F., Fadilah, A., Harahap, E., Badruzzaman, F., & Darmawan, D. (2019). Pembelajaran Mengenai Penyelesaian Pengolahan Data Statistika Secara Efektif Menggunakan *SpeQ Mathematics*. *JTEP-Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 846–851. <https://www.academia.edu/download/88369074/480660985.pdf>
- Wahyudi, W. (2022). Analisis Motivasi Belajar Siswa Dengan Menggunakan Model Pembelajaran *Blended Learning* Saat Pandemi Covid-19 (Deskriptif Kuantitatif di SMAN 1 Babadan Ponorogo). *KadikmA*, 13(1), 68. <https://doi.org/10.19184/kdma.v13i1.31327>
- Windriansyach, M. R., Nugraha, M. E., Masitoh, F., Ramadhani, S., & Hermala, Z. (2023). *Layout Analysis of Equipment Storage Area To Create Safe Flow in Airport*. *Journal of Airport Engineering Technology (JAET)*, 4(1), 22–30. <https://doi.org/10.52989/jaet.v4i1.118>

## LAMPIRAN

### Lampiran A. Summary Hasil Battery Test dan Ukur Tinggi Berat Badan

NO.	Timestamp	BATERAI TES	NAMA PERSONEL ARFF	JABATAN PERSONEL	NOMOR NIP/NIK	TANGGAL KELAHIRAN	TANGGAL PELAKSANAAN TES KEBUGARAN	A. LARI JALAN	B. PULL UP	C. PUSH UP	D. SIT UP	E. SHUTEL RUN	USIA HARI ITU	KRITERIA
1	25/10/2023 9:59:57	Semester II 2023	Novika Yosep M.	Fire Fighting Maintenance Officer	1794417-N	02/11/1994	25/10/2023	2320	12	43	43	18,35	29,0	GOL_I
2	25/10/2023 10:01:01	Semester II 2023	Septian Aristya B.F	Fire Fighting Operation Squad Leader	0888084-S	10/09/1988	25/10/2023	1510	4	18	30	18,93	35,1	GOL_II
3	25/10/2023 10:02:54	Semester II 2023	Fauzan Achmady	Fire Fighting Operation Officer	2207589	31/05/1994	25/10/2023	2490	2	35	45	18,42	29,4	GOL_I
4	25/10/2023 10:03:34	Semester II 2023	Teguh Prasetyo Jati	Fire Fighting Operation Squad Leader	1593031-T	20/01/1993	25/10/2023	1400	1	22	30	18,24	30,8	GOL_I
5	25/10/2023 10:05:20	Semester II 2023	Syarif Hidayat	Fire Fighting Operation Officer	2003949	09/04/1994	25/10/2023	2240	10	31	30	17,89	29,6	GOL_I
6	25/10/2023 10:05:24	Semester II 2023	Gigh Prabowo	Fire Fighting Operation Squad Leader	1187033-G	19/11/1987	25/10/2023	1840	1	10	30	19,31	36,0	GOL_II
7	25/10/2023 10:07:24	Semester II 2023	I Gede Bayu Ardika	Fire Fighting Operation Officer	1592069-I	19/12/1992	25/10/2023	1600	3	30	33	18,83	30,9	GOL_I
8	25/10/2023 10:07:49	Semester II 2023	M. Khadafy	Fire Fighting Operation Officer	2207588	12/03/2001	25/10/2023	1580	7	27	30	18,57	22,6	GOL_I
9	25/10/2023 10:08:14	Semester II 2023	Indra Nur Rochim	Fire Fighting Operation Officer	2003933	04/01/1994	25/10/2023	2000	4	14	35	24,7	29,8	GOL_I
10	25/10/2023 10:09:08	Semester II 2023	Heriman Teguh Susetyo	Airport Rescue & Fire Fighting Manager	0983108-H	30/04/1983	25/10/2023	1600	1	15	29	20,44	40,5	GOL_III
11	25/10/2023 10:10:11	Semester II 2023	Doni Eka Satria	Fire Fighting Operation Officer	2003948	12/08/1998	25/10/2023	1840	6	22	26	18,22	25,2	GOL_I
12	25/10/2023 10:10:52	Semester II 2023	Efendi Numansyah	Fire Fighting Operation Officer	2205325	03/11/1993	25/10/2023	2200	8	28	34	21,64	30,0	GOL_I
13	25/10/2023 10:11:22	Semester II 2023	Aufal Marom	Fire Fighting Operation Officer	1592088-A	02/11/1992	25/10/2023	2100	7	30	36	18,17	31,0	GOL_I
14	25/10/2023 10:12:03	Semester II 2023	Hariyadi Budi S	Fire Fighting Training & Standard Supervisor	907040-H	29/09/1976	25/10/2023	2800	6	8	12	20,23	47,1	GOL_V
15	25/10/2023 10:12:38	Semester II 2023	Darul Arqam A.	Fire Fighting Maintenance Officer	1996027-D	05/12/1996	25/10/2023	1710	2	22	26	18,31	26,9	GOL_I
16	25/10/2023 10:12:39	Semester II 2023	Taufik Iffan Maulana	Fire Fighting Operation Officer	2003939	12/08/1993	25/10/2023	2080	4	24	33	18,62	30,2	GOL_I
17	25/10/2023 10:15:00	Semester II 2023	Awan Arviandito	Fire Fighting Operation Officer	2003938	07/06/1992	25/10/2023	1630	3	20	36	18,15	31,4	GOL_II
18	25/10/2023 10:15:23	Semester II 2023	Mohamad Choirul Sobiqh	Fire Fighting Operation Officer	2205339	28/11/1995	25/10/2023	1970	6	34	35	18,89	27,9	GOL_I
19	25/10/2023 10:15:31	Semester II 2023	Aditya Dwi Nuryadin	Fire Fighting Operation Officer	2205302	25/06/1993	25/10/2023	2130	6	26	32	18,85	30,4	GOL_I
20	25/10/2023 10:16:13	Semester II 2023	Arif Rakhimi	Fire Fighting Operation Supervisor	9872838	30/09/1973	25/10/2023	2000	3	20	16	24,59	50,1	GOL_V
21	25/10/2023 10:17:38	Semester II 2023	Budi Kiswanto	Fire Fighting Operation Officer	2003935	14/06/1991	25/10/2023	1670	7	25	30	20,98	32,4	GOL_II
22	25/10/2023 10:17:38	Semester II 2023	Feditya Danangjaya	Fire Fighting Maintenance Officer	1793404-F	28/04/1993	25/10/2023	2000	10	40	32	17,23	30,5	GOL_I
23	25/10/2023 10:17:48	Semester II 2023	Reinaldi	Fire Fighting Operation Officer	2003950	30/10/1995	25/10/2023	1450	4	22	35	18,59	28,0	GOL_I
24	25/10/2023 10:18:41	Semester II 2023	Arif Supriyadi	Fire Fighting Maintenance Supervisor	9772175-A	22/09/1972	25/10/2023	2000	3	3	40	22,13	51,1	GOL_V
25	25/10/2023 10:20:26	Semester II 2023	Fahmi Risqullah	Fire Fighting Operation Officer	1595068-F	29/10/1995	25/10/2023	1430	3	21	30	18,34	28,0	GOL_I
26	25/10/2023 10:21:11	Semester II 2023	Dwi Arlianto	Fire Fighting Operation Squad Leader	0890133-D	16/06/1990	25/10/2023	1800	3	22	20	18,57	33,4	GOL_I
27	25/10/2023 10:22:09	Semester II 2023	Suhartono	Fire Fighting Operation Squad Leader	9569119-S	09/11/1969	25/10/2023	2000	4	15	22	21,25	54,0	GOL_V
28	25/10/2023 10:24:39	Semester II 2023	Muchamad Yani	Fire Fighting Operation Officer	2003946	29/11/1994	25/10/2023	1680	0	15	36	19,6	28,9	GOL_I
29	25/10/2023 10:24:50	Semester II 2023	Andhika Mukti	Fire Fighting Operation Squad Leader	0988017-A	05/12/1988	25/10/2023	1710	0	15	30	21,16	34,9	GOL_II
30	25/10/2023 10:27:00	Semester II 2023	Dicky Alpiana	Fire Fighting Operation Squad Leader	1694006-D	02/11/1994	25/10/2023	1660	2	46	25	19,15	29,0	GOL_I

NAMA	JABATAN	TINGGI BADAN	BERAT BADAN
Hariman Teguh S.	Manager	173 cm	88 kg
Hariyadi Budi S.	Training and Standard Supervisor	176 cm	86 kg
Ari Supriyadi	Maintenance Supervisor	204 cm	102 kg
Arif Rakhimi	Operation Supervisor	169 cm	73 kg
Andhika Mukti	Operation Supervisor	176 cm	90 kg
Herinanta	Operation Supervisor	171 cm	101 kg
Suhartono	Squad Leader	161 cm	83 kg
Dwi Arifianto	Squad Leader	179 cm	72 kg
Septian Aristya	Squad Leader	169 cm	65 kg
Dea Liandy A.	Squad Leader	170 cm	60 kg
Gigih Prabowo	Squad Leader	177 cm	77 kg
Dicky Alpiana	Squad Leader	170 cm	90 kg
Teguh Prasetyo J.	Officer	174 cm	72 kg
Fahmi Risqullah	Officer	172 cm	85 kg
Aufal Marom	Officer	176 cm	75 kg
I Gede Bayu A.	Officer	174 cm	92 kg
Novika Yosep M.	Officer	180 cm	76 kg
Feditya Danangjaya	Officer	175 cm	54 kg
Darul Arqam A.	Officer	170 cm	68 kg
Budi Kiswanto	Officer	173 cm	75 kg
Awan Arviandito	Officer	174 cm	76 kg
Indra Nur Rochim	Officer	180 cm	95 kg
Taufik Iffan M.	Officer	173 cm	89 kg
Efendi Numansyah	Officer	175 cm	62 kg
Aditya Dwi Nuryadin	Officer	170 cm	63 kg
Muchamad Yani	Officer	178 cm	92 kg
Reinaldi	Officer	172 cm	75 kg
Mohamad Choirul S.	Officer	172 cm	66 kg
Syarif Hidayat	Officer	170 cm	67 kg
Doni Eka Satria	Officer	174 cm	77 kg
Fauzan Achmady	Officer	174 cm	75 kg
M. Khadafy	Officer	170 cm	65 kg

## Lampiran B. Instrumen Penelitian



PT. Angkasa Pura I (Persero)  
Kantor Pusat Jakarta  
Kota Baru Bandar Kemayoran Blok B 12 Kav. 2  
Jakarta 10610, Indonesia  
tel: 021 654 1961 (hunting)  
fax: 021 654 1513 / 654 1514  
web: www.ap1.co.id

KEPUTUSAN DIREKSI PT ANGKASA PURA I (PERSERO)  
NOMOR : KEP.216/OM.02-02/2018

TENTANG

PEDOMAN PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN DAN KEBUGARAN  
PERSONEL *AIRPORT RESCUE AND FIRE FIGHTING*  
PADA BANDAR UDARA YANG DIKELOLA PT ANGKASA PURA I (PERSERO)

DIREKSI PT ANGKASA PURA I (PERSERO),

- Menimbang** :
- a. bahwa pedoman mengenai pelaksanaan latihan personel *Airport Fire Fighting and Rescue* telah diatur dalam Keputusan Direksi PT Angkasa Pura I (Persero) Nomor KEP.62/OB.03.03/2015;
  - b. bahwa seiring dengan perkembangan peraturan perundang-undangan terkait keselamatan penerbangan, diperlukan pembaharuan program latihan personel *Airport Rescue and Fire Fighting* PT Angkasa Pura I (Persero);
  - c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf a dan huruf b maka dipandang perlu untuk mengatur kembali Pedoman Pelaksanaan Program Latihan dan Kebugaran Personel *Airport Rescue and Fire Fighting* pada Bandar Udara yang dikelola PT Angkasa Pura I (Persero) dengan suatu Keputusan Direksi;
- Mengingat** :
1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2009 tentang Penerbangan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 1 dan Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4956);
  2. Peraturan Pemerintah Nomor 3 Tahun 2001 tentang Keamanan dan Keselamatan Penerbangan, (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2001 Nomor 9, Tambahan Lembaran Negara Nomor 4075);
  3. Peraturan Menteri Perhubungan Nomor PM 83 Tahun 2017 tentang Peraturan Keselamatan Penerbangan Sipil Bagian 139 (*Civil Aviation Safety Regulations Part 139*) tentang Bandar Udara (*Aerodrome*);
  4. Peraturan Direktur Jenderal Perhubungan Udara Nomor KP 479 Tahun 2015 tentang Petunjuk dan Tata Cara Peraturan Keselamatan Penerbangan Sipil Bagian 139-10 (*Advisory Circular CASR Part 139-10*) Rencana Penanggulangan Keadaan Darurat;

Lampiran C. Tabel Konversi Nilai *Battery Test*

1) Konversi Nilai Lari/Jalan

Jarak Lari (m)	12 Menit				Jarak Jalan (m)	30 Menit ≥ 46 Tahun
	≤ 30 Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun		
2400	100				5000	100
2381	99				4980	99
2362	98				4960	98
2343	97				4940	97
2324	96				4920	96
2305	95				4900	95
2286	94				4880	94
2267	93				4860	93
2248	92				4840	92
2229	91				4820	91
2210	90	100			4800	90
2191	89	99			4780	89
2172	88	98			4760	88
2153	87	97			4740	87
2134	86	96			4720	86
2115	85	95			4700	85
2096	84	94			4680	84
2077	83	93			4660	83
2058	84	92			4640	84
2039	83	91			4620	83
2020	82	90			4600	82
2001	81	89	100		4580	81
1982	80	88	99		4560	80
1963	79	87	98		4540	79
1944	78	86	97		4520	78
1925	77	85	96		4500	77
1906	76	84	95		4480	76
1887	75	83	94		4460	75
1868	74	84	93		4440	74
1849	73	83	92		4420	73
1830	72	82	91		4400	72
1811	71	81	90	100	4380	71
1792	70	80	89	99	4360	70
1773	69	79	88	98	4340	69
1754	68	78	87	97	4320	68
1735	67	77	86	96	4300	67
1716	66	76	85	95	4280	66
1697	65	75	84	94	4260	65
1678	64	74	83	93	4240	64

Jarak Lari (m)	12 Menit				Jarak Jalan (m)	30 Menit ≥ 46 Tahun
	≤ 30 Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun		
1659	63	73	84	92	4220	63
1640	62	72	83	91	4200	62
1621	61	71	82	90	4180	61
1602	60	70	81	89	4160	60
1583	59	69	80	88	4140	59
1564	58	68	79	87	4120	58
1545	57	67	78	86	4100	57
1526	56	66	77	85	4080	56
1507	55	65	76	84	4060	55
1448	54	64	75	83	4040	54
1469	53	63	74	84	4020	53
1450	52	62	73	83	4000	52
1431	51	61	72	82	3980	51
1412	50	60	71	81	3960	50
1383	49	59	70	80	3940	49
1374	48	58	69	79	3920	48
1355	47	57	68	78	3900	47
1336	46	56	67	77	3880	46
1317	45	55	66	76	3860	45
1298	44	54	65	75	3840	44
1279	43	53	64	74	3820	43
1260	42	52	63	73	3800	42
1241	41	51	62	72	3780	41
1222	40	50	61	71	3760	40
1203	39	49	60	70	3740	39
1184	38	48	59	69	3720	38
1165	37	47	58	68	3700	37
1146	36	46	57	67	3680	36
1127	35	45	56	66	3660	35
1108	34	44	55	65	3640	34
1089	33	43	54	64	3620	33
1070	32	42	53	63	3600	32
1051	31	41	52	62	3580	31
1032	30	40	51	61	3560	30
1013	29	39	50	60	3540	29
994	28	38	49	59	3520	28
975	27	37	48	58	3500	27
956	26	36	47	57	3480	26
937	25	35	46	56	3460	25
918	24	34	45	55	3440	24
899	23	33	44	54	3420	23
880	22	32	43	53	3400	22
861	21	31	42	52	3380	21



Jarak Lari (m)	12 Menit				Jarak Jalan (m)	30 Menit ≥ 46 Tahun
	≤ 30 Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun		
842	20	30	41	51	3360	20
823	19	29	40	50	3340	19
804	18	28	39	49	3320	18
785	17	27	38	48	3300	17
766	16	26	37	47	3280	16
747	15	25	36	46	3260	15
728	14	24	35	45	3240	14
709	13	23	34	44	3220	13
690	12	22	33	43	3200	12
671	11	21	32	42	3180	11
652	10	20	31	41	3160	10
633	9	19	30	40	3140	9
614	8	18	29	39	3120	8
595	7	17	28	38	3100	7
576	6	16	27	37	3080	6
557	5	15	26	36	3060	5
538	4	14	25	35	3040	4
519	3	13	24	34	3020	3
500	2	12	23	33	3000	2
481	1	11	22	32	2980	1

2) Konversi Nilai *Pull Up*/Menggantung

Nilai	<i>Pull Up</i> / Menggantung				
	(Repetisi)				(Detik)
	≤ 30 Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun	≥ 46 Tahun
100	17	15	10	8	25
99					
98					
97					24
96	16				
95		14			
94					
93				7	23
92					
91	15				
90		13	9		
89					22
88					
87					
86					
85	14			6	21
84		12			

Nilai	<i>Pull Up / Menggantung</i>				
	(Repetisi)				(Detik)
	≤ 30 Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun	≥ 46 Tahun
83					
82					
81					20
80					
79	13	11	8		
78					
77					19
76				5	
75					
74					
73	12	10			18
72					
71					
70					
69					17
68		9			
67	11		7		
66				4	
65					16
64					
63					
62					
61	10	8			15
60					
59					
58			6		
57					14
56				3	
55					
54	9	7			
53					13
52					
51					
50					
49					12
48	8				
47		6	5		
46					
45					11
44					
43					
42	7				

Nilai	<i>Pull Up / Menggantung</i>				
	(Repetisi)				(Detik)
	≤ 30 Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun	≥ 46 Tahun
41		5			10
40				2	
39					
38					
37			4		9
36	6				
35		4			
34					
33					8
32					
31					
30	5				
29					7
28			3		
27					
26		3			
25				1	
24	4				6
23					
22					
21					
20					5
19					
18	3		2		
17					4
16		2			
15					
14					3
13					
12					
11	2				2
10			1		
9					1
8					
7		1			
6					
5	1				
4					
3					
2					
1					

3) Konversi Nilai *Sit Up*

Nilai	<i>Sit Up</i> (Repetisi)				
	$\leq 30$ Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun	$\geq 46$ Tahun
100	41	36	31	26	23
99					
98					
97					
96	40	35	30	25	22
95					
94					
93	39	34	29	24	21
92					
91					
90					
89	38	33	28	23	20
88					
87					
86					
85	37	32	27	22	19
84					
83					
82	36	31	26	21	18
81					
80					
79					
78	35	30	25	20	17
77					
76					
75					
74	34	29	24	19	16
73					
72					
71	33	28	23	18	
70					15
69					
68					
67	32	27	22	17	14
66					
65					
64					
63	31	26	21	16	13
62					
61					
60					

Nilai	<i>Sit Up</i>				
	(Repetisi)				
	≤ 30 Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun	≥ 46 Tahun
59	30	25	20	15	12
58					
57					
56	29	24	19	14	11
55					
54					
53					
52	28	23	18	13	10
51					
50					
49					
48	27	22	17	12	9
47					
46					
45	26	21	16	11	
44					
43					8
42					
41	25	20	15	10	
40					
39	24	19			7
38	23		14		
37		18		9	
36	22				
35		17	13		
34	21				6
33	20	16			
32			12	8	
31	19				
30		15	11		
29	18				
28	17	14		7	
27			10		5
26	16	13			
25					
24	15	12	9		
23	14			6	
22		11			
21	13		8		
20		10			
19	12			5	4
18	11	9	7		

Nilai	<i>Sit Up</i> (Repetisi)				
	$\leq 30$ Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun	$\geq 46$ Tahun
	17				
16	10	8	6		
15					
14	9	7	5	4	
13	8				
12		6			
11	7		4	3	3
10		5			
9	6		3	2	
8	5	4			
7			2	1	
6	4	3			
5			1		2
4	3	2			
3	2	1			
2	1				
1					1

4) Konversi Nilai *Push Up*

Nilai	<i>Push Up</i> (Repetisi)				
	$\leq 30$ Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun	$\geq 46$ Tahun
	100	42	39	33	22
99					
98					
97			32	21	19
96	41	38			
95					
94			31	20	18
93					
92					
91	40	37	30	19	17
90					
89					
88			29	18	16
87	39	36			
86					
85			28	17	15
84					
83	38	35			14
82			27	16	

Nilai	<i>Push Up</i>				
	(Repetisi)				
	≤ 30 Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun	≥ 46 Tahun
81					
80					13
79			26	15	
78	37	34			
77			25	14	12
76					
75	36	33			
74			24	13	11
73					
72					
71	35	32	23	12	10
70					
69					
68			22	11	9
67					
66	34	31			
65			21	10	
64					
63					8
62	33	30	20	9	
61		29			
60	32				
59		28	19		
58	31				
57	30	27			7
56			18		
55	29			8	
54		26			
53	28		17		
52		25			
51	27				
50		24			
49	26		16		
48		23			6
47	25			7	
46			15		
45	24	22			
44					
43	23	21	14		
42					
41	22	20			
40	21		13	6	

Nilai	<i>Push Up</i>				
	(Repetisi)				
	≤ 30 Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun	≥ 46 Tahun
39		19			
38	20				5
37		18	12		
36	19				
35		17			
34	18		11		
33		16			
32	17			5	
31		15			
30	16		10		
29		14			
28	15				
27		13	9		4
26	14				
25	13	12		4	
24			8		
23	12	11			
22					
21	11	10	7		
20					
19	10	9			
18			6		
17	9	8		3	
16					
15	8	7	5		3
14	7				
13		6			
12	6		4		
11		5		2	
10	5		3		
9					
8		4			2
7	4	3			
6	3		2	1	
5		2			
4	2		1		
3		1			
2	1				1
1					



5) Konversi Nilai *Shuttle Run*

Nilai	<i>Shuttle Run</i>				
	(Waktu/Detik)				
	≤ 30 Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun	≥ 46 Tahun
100	17.4	18.9	20.4	21.9	22.9
99	17.5	19	20.5	22	23
98	17.6	19.1	20.6	22.1	23.1
97	17.7	19.2	20.7	22.2	23.2
96	17.8	19.3	20.8	22.3	23.3
95	17.9	19.4	20.9	22.4	23.4
94	18	19.5	21	22.5	23.5
93	18.1	19.6	21.1	22.6	23.6
92	18.2	19.7	21.2	22.7	23.7
91	18.3	19.8	21.3	22.8	23.8
90	18.4	19.9	21.4	22.9	23.9
89	18.5	20	21.5	23	24
88	18.6	20.1	21.6	23.1	24.1
87	18.7	20.2	21.7	23.2	24.2
86	18.8	20.3	21.8	23.3	24.3
85	18.9	20.4	21.9	23.4	24.4
84	19	20.5	22	23.5	24.5
83	19.1	20.6	22.1	23.6	24.6
82	19.2	20.7	22.2	23.7	24.7
81	19.3	20.8	22.3	23.8	24.8
80	19.4	20.9	22.4	23.9	24.9
79	19.5	21	22.5	24	25
78	19.6	21.1	22.6	24.1	25.1
77	19.7	21.2	22.7	24.2	25.2
76	19.8	21.3	22.8	24.3	25.3
75	19.9	21.4	22.9	24.4	25.4
74	20	21.5	23	24.5	25.5
73	20.1	21.6	23.1	24.6	25.6
72	20.2	21.7	23.2	24.7	25.7
71	20.3	21.8	23.3	24.8	25.8
70	20.4	21.9	23.4	24.9	25.9
69	20.5	22	23.5	25	26
68	20.6	22.1	23.6	25.1	26.1
67	20.7	22.2	23.7	25.2	26.2
66	20.8	22.3	23.8	25.3	26.3
65	20.9	22.4	23.9	25.4	26.4
64	21	22.5	24	25.5	26.5
63	21.1	22.6	24.1	25.6	26.6
62	21.2	22.7	24.2	25.7	26.7
61	21.3	22.8	24.3	25.8	26.8
60	21.4	22.9	24.4	25.9	26.9

Nilai	<i>Shuttle Run</i>				
	(Waktu/Detik)				
	≤ 30 Tahun	31 – 35 Tahun	36 – 40 Tahun	41 – 45 Tahun	≥ 46 Tahun
59	21.5	23	24.5	26	27
58	21.6	23.1	24.6	26.1	27.1
57	21.7	23.2	24.7	26.2	27.2
56	21.8	23.3	24.8	26.3	27.3
55	21.9	23.4	24.9	26.4	27.4
54	22	23.5	25	26.5	27.5
53	22.1	23.6	25.1	26.6	27.6
52	22.2	23.7	25.2	26.7	27.7
51	22.3	23.8	25.3	26.8	27.8
50	22.4	23.9	25.4	26.9	27.9
49	22.5	24	25.5	27	28
48	22.6	24.1	25.6	27.1	28.1
47	22.7	24.2	25.7	27.2	28.2
46	22.8	24.3	25.8	27.3	28.3
45	22.9	24.4	25.9	27.4	28.4
44	23	24.5	26	27.5	28.5
43	23.1	24.6	26.1	27.6	28.6
42	23.2	24.7	26.2	27.7	28.7
41	23.3	24.8	26.3	27.8	28.8
40	23.4	24.9	26.4	27.9	28.9
39	23.5	25	26.5	28	29
38	23.6	25.1	26.6	28.1	29.1
37	23.7	25.2	26.7	28.2	29.2
36	23.8	25.3	26.8	28.3	29.3
35	23.9	25.4	26.9	28.4	29.4
34	24	25.5	27	28.5	29.5
33	24.1	25.6	27.1	28.6	29.6
32	24.2	25.7	27.2	28.7	29.7
31	24.3	25.8	27.3	28.8	29.8
30	24.4	25.9	27.4	28.9	29.9
29	24.5	26	27.5	29	30
28	24.6	26.1	27.6	29.1	30.1
27	24.7	26.2	27.7	29.2	30.2
26	24.8	26.3	27.8	29.3	30.3
25	24.9	26.4	27.9	29.4	30.4
24	25	26.5	28	29.5	30.5
23	25.1	26.6	28.1	29.6	30.6
22	25.2	26.7	28.2	29.7	30.7
21	25.3	26.8	28.3	29.8	30.8
20	25.4	26.9	28.4	29.9	30.9
19	25.5	27	28.5	30	31
18	25.6	27.1	28.6	30.1	31.1

Nilai	<i>Shuttle Run</i>				
	(Waktu/Detik)				
	<b>≤ 30 Tahun</b>	<b>31 – 35 Tahun</b>	<b>36 – 40 Tahun</b>	<b>41 – 45 Tahun</b>	<b>≥ 46 Tahun</b>
17	25.7	27.2	28.7	30.2	31.2
16	25.8	27.3	28.8	30.3	31.3
15	25.9	27.4	28.9	30.4	31.4
14	26	27.5	29	30.5	31.5
13	26.1	27.6	29.1	30.6	31.6
12	26.2	27.7	29.2	30.7	31.7
11	26.3	27.8	29.3	30.8	31.8
10	26.4	27.9	29.4	30.9	31.9
9	26.5	28	29.5	31	32
8	26.6	28.1	29.6	31.1	32.1
7	26.7	28.2	29.7	31.2	32.2
6	26.8	28.3	29.8	31.3	32.3
5	26.9	28.4	29.9	31.4	32.4
4	27	28.5	30	31.5	32.5
3	27.1	28.6	30.1	31.6	32.6
2	27.2	28.7	30.2	31.7	32.7
1	27.3	28.8	30.3	31.8	32.8

**Lampiran D. Hasil Pelaksanaan *Battery Test* dan Tinggi Berat Badan**

1) *Battery Test*

No	Nama	Usia / Gol	Lari 12 menit (m) / Jalan 30 menit (m)	Pull Up	Push Up	Sit Up	Shuttle Run (detik)
1	Novika Yosep	29 tahun / Gol. I	2320	12	43	43	18.35
2	Septian Aristya	31 tahun / Gol. II	1510	4	18	30	18.93
3	Fauzan Achmady	29 tahun / Gol. I	2490	2	35	45	18.42
4	Teguh Prasetyo	30 tahun / Gol. I	1400	1	22	30	18.24
5	Syarif Hidayat	29 tahun / Gol. I	2240	10	31	30	17.89
6	Gigih Prabowo	36 tahun / Gol. II	1840	1	10	30	19.31
7	I Gede Bayu	30 tahun / Gol. I	1600	3	30	33	18.83
8	M. Khadafy	22 tahun / Gol. I	1580	7	27	30	18.57
9	Indra Nur Rochim	29 tahun / Gol. I	2000	4	14	35	24.7
10	Hariman Teguh	40 tahun / Gol. III	1600	1	15	29	20.44
11	Doni Eka Satria	25 tahun / Gol. I	1840	6	22	26	18.22
12	Efendi Nurmansyah	30 tahun / Gol. I	2200	8	28	34	21.64
13	Aufal Marom	31 tahun / Gol. I	2100	7	30	36	18.17
14	Hariyadi Budi	47 tahun / Gol. V	2800	6	8	12	20.33
15	Darul Arqam	26 tahun / Gol. I	1710	2	22	26	18.31
16	Taufik Iffan Maulana	30 tahun / Gol. I	2080	4	24	33	18.62
17	Awan Arviandito	31 tahun / Gol. II	1630	3	20	36	18.15
18	Mohamad Choirul	27 tahun / Gol. I	1970	6	34	35	18.89
19	Aditya Dwi Nuryadin	30 tahun / Gol. I	2130	6	26	32	18.85

No	Nama	Usia / Gol	Lari 12 menit (m) / Jalan 30 menit (m)	Pull Up	Push Up	Sit Up	Shuttle Run (detik)
20	Arif Rakhimi	50 tahun / Gol. V	2000	3	20	16	24.59
21	Budi Kiswanto	32 tahun / Gol. II	1670	7	25	30	20.98
22	Feditya Danangjaya	30 tahun / Gol. I	2000	10	40	32	17.23
23	Reinaldi	28 tahun / Gol. I	1450	4	22	35	18.59
24	Ari Supriyadi	51 tahun / Gol. V	2000	3	3	40	22.13
25	Fahmi Risqullah	28 tahun / Gol. I	1430	3	21	30	18.34
26	Dwi Arifianto	33 tahun / Gol. II	1800	3	22	20	18.57
27	Suhartono	54 tahun / Gol. V	2000	4	15	22	21.25
28	Muchamad Yani	28 tahun / Gol. I	1680	0	15	36	19.60
29	Andhika Mukti	34 tahun / Gol. II	1710	0	15	30	21.16
30	Dicky Alpiana	29 tahun / Gol. I	1660	2	46	25	19.15
31	Herinanta	49 tahun / Gol. V	1600	17	8	14	22.50
32	Dea Liandy Aziimu	34 tahun / Gol. II	1690	5	30	25	18.25

## 2) Tinggi Berat Badan

No	Nama	Usia / Gol	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)
1	Novika Yosep	29 tahun / Gol. I	180	76
2	Septian Aristya	31 tahun / Gol. II	169	65
3	Fauzan Achmady	29 tahun / Gol. I	174	75
4	Teguh Prasetyo	30 tahun / Gol. I	174	72
5	Syarif Hidayat	29 tahun / Gol. I	170	67
6	Gigih Prabowo	36 tahun / Gol. II	177	77
7	I Gede Bayu	30 tahun / Gol. I	174	92
8	M. Khadafy	22 tahun / Gol. I	170	65
9	Indra Nur Rochim	29 tahun / Gol. I	180	95
10	Hariman Teguh	40 tahun / Gol. III	173	88
11	Doni Eka Satria	25 tahun / Gol. I	174	77
12	Efendi Nurmansyah	30 tahun / Gol. I	175	62

13	Aufal Marom	31 tahun / Gol. I	176	75
14	Hariyadi Budi	47 tahun / Gol. V	176	86
15	Darul Arqam	26 tahun / Gol. I	170	68
16	Taufik Iffan Maulana	30 tahun / Gol. I	173	89
17	Awan Arviandito	31 tahun / Gol. II	174	76
18	Mohamad Choirul	27 tahun / Gol. I	172	66
19	Aditya Dwi Nuryadin	30 tahun / Gol. I	170	63
20	Arif Rakhimi	50 tahun / Gol. V	169	73
21	Budi Kiswanto	32 tahun / Gol. II	173	75
22	Feditya Danangjaya	30 tahun / Gol. I	175	54
23	Reinaldi	28 tahun / Gol. I	172	75
24	Ari Supriyadi	51 tahun / Gol. V	204	102
25	Fahmi Risqullah	28 tahun / Gol. I	172	85
26	Dwi Arifianto	33 tahun / Gol. II	179	72
27	Suhartono	54 tahun / Gol. V	161	83
28	Muchamad Yani	28 tahun / Gol. I	178	92
29	Andhika Mukti	34 tahun / Gol. II	176	90
30	Dicky Alpiana	29 tahun / Gol. I	170	90
31	Herinanta	49 tahun / Gol. V	171	101
32	Dea Liandy Aziimu	34 tahun / Gol. II	170	60

**Lampiran E.** Hasil Konversi Nilai *Battery Test* dan IMT

1) *Battery Test*

No	Nama	Usia / Gol	Nilai					NA	Ket
			(a)	(b)	(c)	(d)	(e)		
1	Novika Yosep	29 tahun / Gol. I	96	73	100	100	91	93.50	BS
2	Septian Aristya	31 tahun / Gol. II	65	35	37	76	100	65.50	B
3	Fauzan Achmady	29 tahun / Gol. I	100	11	71	100	90	84.00	BS
4	Teguh Prasetyo	30 tahun / Gol. I	50	5	41	59	92	49.63	C
5	Syarif Hidayat	29 tahun / Gol. I	92	61	58	59	96	80.25	B
6	Gigih Prabowo	36 tahun / Gol. II	82	7	21	76	96	66.00	B
7	I Gede Bayu	30 tahun / Gol. I	60	18	57	71	86	59.00	C
8	M. Khadafy	22 tahun / Gol. I	59	42	51	59	89	59.63	C
9	Indra Nur Rochim	29 tahun / Gol. I	80	24	26	78	27	59.38	C
10	Hariman Teguh	40 tahun / Gol. III	81	10	46	93	100	71.63	B
11	Doni Eka Satria	25 tahun / Gol. I	72	36	41	45	92	62.75	B
12	Efendi Nurmansyah	30 tahun / Gol. I	90	48	53	74	58	74.13	B
13	Aufal Marom	31 tahun / Gol. I	85	42	57	82	93	76.75	B

No	Nama	Usia / Gol	Nilai					NA	Ket
			(a)	(b)	(c)	(d)	(e)		
14	Hariyadi Budi	47 tahun / Gol. V	0	24	63	59	100	30.75	K
15	Darul Arqam	26 tahun / Gol. I	65	11	41	45	91	56.00	C
16	Taufik Iffan Maulana	30 tahun / Gol. I	84	24	45	71	88	70.50	B
17	Awan Arviandito	31 tahun / Gol. II	71	28	41	100	100	69.13	B
18	Mohamad Choirul	27 tahun / Gol. I	78	36	66	78	86	72.25	B
19	Aditya Dwi Nuryadin	30 tahun / Gol. I	86	36	49	67	86	72.75	B
20	Arif Rakhimi	50 tahun / Gol. V	0	14	100	74	84	34.00	K
21	Budi Kiswanto	32 tahun / Gol. II	73	54	52	76	80	69.25	B
22	Feditya Danangjaya	30 tahun / Gol. I	80	61	91	67	100	79.88	B
23	Reinaldi	28 tahun / Gol. I	52	24	41	78	89	55.00	C
24	Ari Supriyadi	51 tahun / Gol. V	0	14	15	100	100	28.63	K
25	Fahmi Risqullah	28 tahun / Gol. I	51	18	40	59	91	51.50	C
26	Dwi Arifianto	33 tahun / Gol. II	80	28	45	41	100	66.75	B
27	Suhartono	54 tahun / Gol. V	0	17	85	96	100	37.25	K
28	Muchamad Yani	28 tahun / Gol. I	64	0	28	82	78	55.50	C



No	Nama	Usia / Gol	Nilai					NA	Ket
			(a)	(b)	(c)	(d)	(e)		
29	Andhika Mukti	34 tahun / Gol. II	75	0	31	76	78	60.63	C
30	Dicky Alpiana	29 tahun / Gol. I	63	11	100	41	83	60.88	C
31	Herinanta	49 tahun / Gol. V	0	69	63	67	100	37.38	K
32	Dea Liandy Aziimu	34 tahun / Gol. II	74	41	62	59	100	69.75	B

## 2) Indeks Massa Tubuh

No	Nama	Usia / Gol	Nilai IMT	Keterangan
1	Novika Yosep	29 tahun / Gol. I	23.45	Normal
2	Septian Aristya	31 tahun / Gol. II	22.75	Normal
3	Fauzan Achmady	29 tahun / Gol. I	24.77	Normal
4	Teguh Prasetyo	30 tahun / Gol. I	23.78	Normal
5	Syarif Hidayat	29 tahun / Gol. I	23.18	Normal
6	Gigih Prabowo	36 tahun / Gol. II	24.57	Normal
7	I Gede Bayu	30 tahun / Gol. I	30.37	<i>Overweight</i> (berat)
8	M. Khadafy	22 tahun / Gol. I	22.49	Normal
9	Indra Nur Rochim	29 tahun / Gol. I	29.32	<i>Overweight</i> (berat)
10	Hariman Teguh	40 tahun / Gol. III	29.40	<i>Overweight</i> (berat)
11	Doni Eka Satria	25 tahun / Gol. I	25.43	<i>Overweight</i> (ringan)
12	Efendi Nurmansyah	30 tahun / Gol. I	20.24	Normal
13	Aufal Marom	31 tahun / Gol. I	24.21	Normal
14	Hariyadi Budi	47 tahun / Gol. V	27.76	<i>Overweight</i> (berat)
15	Darul Arqam	26 tahun / Gol. I	23.52	Normal
16	Taufik Iffan Maulana	30 tahun / Gol. I	29.73	Normal
17	Awan Arviandito	31 tahun / Gol. II	25.10	<i>Overweight</i> (ringan)
18	Mohamad Choirul	27 tahun / Gol. I	22.30	Normal
19	Aditya Dwi Nuryadin	30 tahun / Gol. I	21.79	Normal
20	Arif Rakhimi	50 tahun / Gol. V	25.55	<i>Overweight</i> (ringan)

No	Nama	Usia / Gol	Nilai IMT	Keterangan
21	Budi Kiswanto	32 tahun / Gol. II	25.05	<i>Overweight</i> (ringan)
22	Feditya Danangjaya	30 tahun / Gol. I	17.63	<i>Underweight</i> (ringan)
23	Reinaldi	28 tahun / Gol. I	25.35	<i>Overweight</i> (ringan)
24	Ari Supriyadi	51 tahun / Gol. V	24.50	Normal
25	Fahmi Risqullah	28 tahun / Gol. I	28.73	<i>Overweight</i> (berat)
26	Dwi Arifianto	33 tahun / Gol. II	22.47	Normal
27	Suhartono	54 tahun / Gol. V	32.02	<i>Overweight</i> (berat)
28	Muchamad Yani	28 tahun / Gol. I	29.03	<i>Overweight</i> (berat)
29	Andhika Mukti	34 tahun / Gol. II	29.05	<i>Overweight</i> (berat)
30	Dicky Alpiana	29 tahun / Gol. I	31.14	<i>Overweight</i> (berat)
31	Herinanta	49 tahun / Gol. V	34.54	<i>Overweight</i> (berat)
32	Dea Liandy Aziimu	34 tahun / Gol. II	20.76	Normal

## Lampiran F. Hasil Pengecekan Plagiarisme

### ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN PERSONEL UNIT PERTOLONGAN KECELAKAAN PENERBANGAN DAN PEMADAM KEBAKARAN (PKP-PK) DI BANDAR UDARA JENDERAL AHMAD YANI SEMARANG

#### ORIGINALITY REPORT

<b>23%</b>	<b>20%</b>	<b>10%</b>	<b>8%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>eprints.uny.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>digilib.ikipgriptk.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>docplayer.info</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>ppi.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repository.unibos.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Muhammad Robih Naufaleanto, Eny Sri Haryati. "Pengaruh Penanganan Bagasi yang Hilang terhadap Kepuasan Penumpang di PT Kokapura Bandar Udara Internasional Jenderal Ahmad Yani Semarang", Indonesian Journal of Aviation Science and Engineering, 2024</b> Publication	<b>1%</b>