

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh dari program *circuit training* terhadap penurunan berat badan dan BMI personel *overweight*, obesitas, dan *extreme* obesitas pada semester 1 dan semester 2. Terdapat peningkatan keberhasilan program *circuit training* untuk penurunan berat badan pada semester 1 dan semester 2. Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan sirkuit (*circuit training*) efektif sebagai program latihan untuk pencapaian BMI yang ideal Personel PKP-PK Bandar Udara I Gusti Ngurah Rai.

B. Saran

Saran penelitian ini diharapkan program latihan sirkuit ini dapat dilaksanakan secara konsisten sehingga mampu memberikan manfaat yang lebih optimal dari pelaksanaan sebelumnya. Untuk program pelaksanaan, kepala unit yang bersangkutan dengan pemberdayaan Personel PKP-PK dapat melakukan pengawasan yang intensif dan memberikan perhitungan terkait asupan kalori yang harus terpenuhi oleh masing-masing personel agar dapat lebih efektif dalam pencapaian kondisi BMI yang ideal Personel PKP-PK Bandar Udara I Gusti Ngurah Rai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Sukur, M. (2023). Perempuan Menikah Dini Dalam Perspektif Teori Pilihan Rasional James Coleman (Studi Kasus Di Desa Blimbing Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri) (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Alba, H. F., Mulyana, M., dan Subarjah, H. (2019). Pengaruh Model Latihan Weight Training dan Motivasi Latihan Terhadap Body Fat dan Body Mass Index (BMI). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 112-119.
- Aristiyanto, A., Pontang, G. S., Sukarno, S., dan Ardiansyah, I. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap Indeks Masa Tubuh dan Kebugaran Jasmani Atlet Hockey Kabupaten Semarang. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 13-21.
- Aulia, N. H. (2023). Pengaruh Latihan Ketepatan dan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting Three Point* Pada Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Gedong Tataan.
- Badri, H. dan Bafirman, B. (2018). Integritas Circuit Training dalam Pembelajaran PJOK di Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Stamina*.
- Cahyono, N. D. (2021). Hubungan Kontribusi Konsentrasi dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan C Atlet Pencak Silat PSHT Rayon GBI Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Fikri, A. (2018). Studi tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Rahap, F. I. dan Siregar, N. S. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap Penurunan Persentase Body Fat pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Angkatan 201. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 205-210.
- ICAO Doc.9137-AN/898, 2015 *Airport Service Manual Part 1-Rescue and Firefighting, Fourth Edition-2014, Chapter 10 Personnel*
- Ilmawan, A. W. (2022). *Pengaruh Interval Training dan Oregon Circuit terhadap VO2max ditinjau dari Body Mass Index (BMI)* (Doctoral dissertation, Tesis. Universitas Negeri Yogyakarta).
- Julyus, R., dan Safri, S. (2023). Pengaruh *Current Ratio (CR)* dan *DEBT to Equity Ratio (DER)* Terhadap *Return On ASSET (ROA)* pada Perusahaan SUB Sektor Semen yang Terdaftar di BEI Periode 2015-2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Akuntansi*, 3(1), 44-56.

- Kafrawi, F. R. (2023). Analisis Kegagalan Tim Sepakbola Putri Gresik Pada Porprov VII Jawa Timur Tahun 2022 Yang Ditinjau Dari Kondisi Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(02), 31-36.
- Kamaluddin. (2019). Penerapan Modifikasi Permainan Lari “Kasvol,(Kasti Voli)” dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani di Kelas X SMKN 1 Sakra. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(3), 201–211.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. Jakarta.
- Keputusan Direktur Jendral Penerbangan Udara (2022) Nomor; PR 30 Tahun 2022 Tentang Standar Teknis Dan Operasi Peraturan Keselamatan Penerbangan Sipil Bagian 139 (Manual Of Standard CASR Part 139)
- Mahfud, I., Gumantan, A., dan Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis imt (indeks massa tubuh) atlet ukm sepakbola universitas teknokrat indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9-13.
- Muhammad, R. (2023). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SD N 1 Labuhan Ratu Bandar Lampung Pasca Pandemi COVID-19.
- Pinus, P., Samodra, Y. T. J. dan Supriatna, E. (2022). Pengaruh Latihan Beban Circuit Training Terhadap Berat Badan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 11(10), 2063-2071.
- Purnamasari, N. L. G. R. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Penduduk di Banjar Perean Baturiti Tabanan (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Teknologi Laboratorium Medis 2022).
- Putra, R. H. (2022). Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Akurasi *Shooting* Sepak Bola Tim Putra Tangerang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Putri, A., Donie, D., Fardi, A. dan Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket.
- Rahayu, M. S., dan Asmendri, A. (2023). INLISLite dalam Manajemen Layanan Perpustakaan Sekolah. *Journal on Education*, 5(2), 3193-3203.
- Rahmi, P. (2019) ‘Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini’

- Ramdhanni, D., Pitriani, P. dan Mulyana, M. (2020). Latihan Sirkuit Signifikan Menurunkan Berat Badan dan BMI. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2), 135-142.
- Rijali, A. (2019). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.
- Samodra, Y. T. J. (2020). *Effect Of 12 Station Circuit Training On Antopometry Obesity (Case Study)*. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(1), 46-60.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132-138.
- Septian, R., Mahdijaya, M., Paulina, Y., Lisdayanti, S., dan Atmaja, L. K. (2023). Meningkatkan Minat Membaca Melalui Gerakan Literasi Ayo Membaca di SD Negeri 38 Kota Bengkulu. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 3043-3050.
- Sudarsono, H., Saichudin, dan Andiana, O. (2020). Hubungan Dynamic Stretching Dengan Kelincahan Penghobi Futsal Member di Champions Singosari. *Sport Science and Health*, 2(1), 58–66. .
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumintarsih, S., Saptono, T., Mustofa, H. dan Indriharta, L. (2023). Perbandingan Circuit Training dan Interval Training Terhadap Vo2 Max dengan Indeks Massa Tubuh Pemain Bola Voli. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 3030-3038.
- Undang-undang No. 1 Tahun 2009, tentang Penerbangan, Jakarta : 2009
- Wahyudi, I. D. (2023). Hubungan Tingkat Pendapatan Orang Tua dengan Skala Indeks Massa Tubuh Terhadap Umur pada Anak di SD Inpres Tamalanrea 2, 3 dan 4 Kecamatan Tamalanrea Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Wang, Xuewen, Joshua R. Sparks, Kimberly P. Bowyer, dan Shawn D. Youngstedt. (2018). "Influence of Sleep Restriction on Weight Loss Outcomes Associated with Caloric Restriction." *Sleep*41(5): 1–11.
- Yuniarti, P., Wianti, W., dan Rini, R. S. (2023). *Metode Penelitian Sosial*. Penerbit NEM.

LAMPIRAN

Lampiran A Tabel Data Personel Semester 1

Tabel 1. *Data Overweight Semester 1*

Inisial	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Ket
H R	84,2	84,0	83,8	83,3	83	82	Overweight
GA	80,5	80,2	80	79,5	79	78	Normal
GY	89,2	89,0	88,6	88	87	86	Overweight
PE	83,7	83,4	83	83	82	81	Overweight
AW	84,4	84,4	84	84	82	81	Overweight
KR	78,2	78	77,8	77,5	76,9	76	Overweight
AP	83,5	83,5	83,2	83	82	81	Overweight
DW	78	78	77,8	77,5	77	76	Normal
SA	82,2	82	81,8	81,5	80	79	Overweight
GB	79,5	79,5	79,3	79	78	77	Overweight
RM	89,6	89,6	89,4	89	88	87	Overweight
WB	82,5	82	81,8	81,5	81	79	Overweight
SP	81,5	81,5	81	81	80	78	Overweight
AK	81	81	81	81	80	79	Overweight
KE	87	87	86,8	86,5	86	86	Overweight
PE	83	83	82,8	82,5	82	80	Overweight
WW	74	74	73,9	73,5	72	71	Normal
KT	82	82	81,9	81,7	80	79	Overweight
AZ	93	93	92,6	92,3	91,8	90	Overweight
MK	78,5	78,3	78	78	76	75	Normal
PW	73	73	72,8	72,5	72	72	Normal
IA	80	80	80	79,8	79	77	Overweight
KD	78,5	78,5	78,4	78	77	76	Overweight
WP	88	88	87	87	86	85	Overweight
GG	89	89	89	89	88	87	Normal
SP	73	73	72,6	72	71	70	Normal
AO	86	86	85	84	83	82	Overweight
PR	76,6	76,6	76	75,8	75	74	Overweight
MI	79,8	79,0	78	78	77	76	Overweight
RS	80,8	80,2	80	80	79	77	Overweight
JW	75,5	75,2	75,0	74,6	74	73	Normal
BS	93	92	92	91	90	89	Overweight
BG	76,1	76	75,8	75,8	75	74	Overweight
SA	77	77	76,8	76	75	74	Overweight
MA	83,7	83,0	83	82	81	80	Overweight
PS	83	83	82	82	81	80	Overweight
SU	81	81,3	81	80,7	80	79	Overweight
GP	84	84	83	83	81	80	Overweight
I S	92	92,2	92	91,8	90	88	Overweight
SP	89	89	88	87	86	85	Overweight
AN	80	79,9	79,7	79,5	79	78	Overweight

S	97	97	96	95	94	93	Overweight
AT	74	73	73,3	73	72	70	Overweight
FR	85	85	84,5	84,4	84	83	Overweight
DM	85,5	85	85	85	83	82	Overweight
PH	76	75	75	74	73	72	Normal
AM	75	74	73	73	72	70	Overweight
AB	84	84	84	84	82	80	Overweight
NM	70	70	69,9	69	68	67	Normal
KA	81,5	81,5	81,2	81	80	79	Overweight
MA	83	83	82,7	82,4	81	80	Overweight
CW	69,5	69,5	69	69	67	67	Normal
MG	84	84	83,5	83	81	80	Overweight
AM	71,5	71,5	71,2	71	70	69	Normal
GE	80,5	80	80	79	78	77	Overweight
YG	77	77	76	76	75	74	Overweight
SN	80	80	80	80	79	78	Overweight
WS	75	75,3	74,8	74,5	74	72	Overweight
SW	90	90	90	90	89	88	Overweight
AJ	77	77	76,8	76,4	75	74	Overweight
DC	77	77	76,6	76	75	74	Overweight
TA	82	81,8	81,6	81,6	81	80	Overweight
IH	83	83	83	82	80	80	Overweight
MR	74	74	73,3	73	72	70	Normal
GW	86	86,3	86	86	85	84	Overweight
DJ	78	78	77,5	76	74	73	Overweight
AS	83	83	82	81	80	79	Overweight
NS	78	77	77	76	75	74	Overweight
KK	81	81	81	80	79	78	Overweight
ES	86	86	86	86	85	84	Overweight
GD	77	76,5	76,4	76	74	73	Overweight
LY	81	81	80	80	78	76	Overweight

Tabel 2. Data Obesitas Semester 1

Inisial	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Ket
AF	110,7	107,5	107	107	105	104	Obesitas
MP	91	91	91	91	88	87	Obesitas
KI	102,8	102,4	102	101	100	99	Obesitas
TB	94,2	94	94	93,8	92	91	Obesitas
SM	90,5	90	90	89,8	87	86	Overweight
SY	90	89	89	88	87	86	Obesitas
OS	101	100	99,8	99,5	98	97	Overweight
BB	83	82	82	81,8	81	80	Overweight
AG	97	96	96	95	93	92	Obesitas
RP	93,4	93,1	93	92	91	90	Obesitas
SA	93	93	92	92	91	90	Obesitas
RA	89	88,8	88,4	88	87	86,6	Obesitas
TU	98	97	97	96	95	94	Obesitas
ID	95	95	95	95	91	90	Overweight

Tabel 3. Data *Extreme* Obesitas Semester 1

Inisial	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Ket
PR	114	114	113	113	110	109	Obesitas

Lampiran B Tabel Data Personel Semester 2

Tabel 1. Tabel Data *Overweight* Semester 2

Inisial	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember	Ket
HR	82	81,0	80	79	77	76	Overweight
GA	78	77,0	76	75	74	73	Normal
GY	86	85,0	84	83	82	80	Overweight
PE	81	80	79	78	77	77	Normal
AW	81	80,0	80	78	77	76	Overweight
KR	76	75	74	74	73	72	Normal
AP	81	80,0	79	78	77	76	Overweight
DW	76	75	74	74	73	72	Normal
SA	79	78	78	77	76	76	Overweight
GB	77	76,0	76	75	74,5	74	Normal
RM	87	86,0	85	84	83	82	Overweight
WB	79	79	78	76	75	73	Normal
SP	78	78,0	77	76	74	74	Overweight
AK	79	79	78	76	75	74	Overweight
KE	86	85	85	84	83	82	Overweight
PE	80	79	78	77	76	75	Overweight
WW	71	70	69	67	66	65	Normal
KT	79	78	77	76	75	75	Normal
AZ	90	89	88	87	86	84	Normal
MK	75	74,0	73	73	72	70	Normal
PW	72	71	70	69	68	67	Normal
IA	77	76	75	74	73	72	Normal
KD	76	75,0	75,0	74	73	72	Normal
WP	85	84	83	83	82	81	Overweight
GG	87	87	86	85	83	82	Normal
SP	70	69	68	68	67	66	Normal
AO	82	81	80	79	78	76	Normal
PR	74	73,0	72	71	70	69	Normal
MI	76	76,0	75	74	73	72	Normal
RS	77	76,0	75	75	74	72	Normal
JW	73	72,0	71,0	70	68	67	Normal
BS	89	68	67	67	66	65	Normal
BG	74	73	72	72	70	69	Normal
SA	74	73	72	72	70	69	Overweight
MA	80	80,0	79	77	76	75	Normal
PS	80	79	78	78	76	75	Normal
SU	79	78	77	76	75	74	Overweight
GP	80	80	79	78	76	75	Normal
IS	88	87	87	86	85	85	Overweight
SP	85	85	84	83	82	81	Normal

AN	78	77	76	76	75	74	Normal
S	93	93	92	91	90	90	Overweight
AT	70	70	69	68	67	66	Overweight
FR	83	83	82	81	80	79	Overweight
DM	82	80	81	80	79	78	Overweight
PH	72	71	70	70	69	67	Normal
AM	70	69	69	67	66	65	Normal
AB	80	79	78	77	77	76	Normal
NM	67	66	65	64	63	63	Normal
KA	79	79	77	75	74	73	Overweight
MA	80	79	78	77	77	76	Normal
CW	67	66	65	64	63	62	Normal
MG	80	79	77	76	75	74	Overweight
AM	69	68	67	66	65	64	Normal
GE	77	76	75	74	74	73	Overweight
YG	74	73	72	71	70	69	Normal
SN	78	77	76	75	74	73	Normal
WS	72	70	69	68	67	66	Normal
SW	88	87	86	84	83	82	Overweight
AJ	74	73	72	71	70	70	Overweight
DC	74	73	72	71	70	69	Overweight
TA	80	79	78	76	74	73	Normal
IH	80	79	78	77	76	75	Normal
MR	70	69	69	68	67	65	Normal
GW	84	83	82	81	80	79	Overweight
DJ	73	72	71	70	69	67	Normal
AS	79	76	75	74	73	72	Normal
NS	74	72	72	70	69	67	Normal
KK	78	83	82	81	80	79	Overweight
ES	84	83	83	82	81	80	Overweight
GD	73	70	69	68	67	66	Normal
LY	76	75	74	73	72	71	Normal

Tabel 2. Data Obesitas Semester 2

Inisial	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember	Ket
AF	104	103	102	101	100	99	Obesitas
MP	87	87	86	86	85	84	Overweight
KI	99	98	97	96	96	95	Obesitas
TB	91	90	89	89	88	87	Obesitas
SM	86	85	84	84	83	82	Overweight
SY	86	85	85	84	83	82	Overweight
OS	97	97	96	95	94	93	Overweight
BB	80	79	78	77	74	73	Overweight
AG	92	90	89	88	87	86	Overweight
RP	90	89	88	87	86	85	Obesitas
SA	90	89	87	86	85	84	Overweight
RA	86,6	84	82	82	81	80	Overweight
TU	94	94	92	91	91	90	Obesitas
ID	90	89	89	88	87	86	Overweight

Tabel 3. Data *Extreme* Obesitas Semester 2

Inisial	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember	Ket
PR	109	108	107	107	105	104	Obesitas

Lampiran C Dokumentasi Penelitian



Lampiran D Dokumentasi Bimbingan

