

## **BAB V**

### **KESIMPULAN & SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Analisis Program *Battery test* dalam Meningkatkan Kualitas *Body Mass Index* Personel PKP-PK Bandar Udara Pondok Cabe", saya sebagai penulis menyimpulkan bahwa program *battery test* sangat berperan dalam meningkatkan kualitas *Body Mass Index (BMI)* personel. Data menunjukkan bahwa selama program ini rutin dilaksanakan, kualitas *BMI* personel lebih stabil dan tergolong kategori ideal. Selain itu, program ini juga berhasil meningkatkan kebugaran fisik personel. Latihan fisik yang terstruktur dalam program ini membantu personel mempertahankan daya tahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas yang optimal. Kebugaran fisik yang baik dari personel PKP-PK berdampak positif pada kinerja operasional mereka, sehingga mereka mampu merespon keadaan darurat dengan lebih cepat dan efisien, yang pada akhirnya meningkatkan keselamatan dan keamanan penerbangan di Bandar Udara Pondok Cabe. Namun, pelaksanaan program ini masih menghadapi beberapa kendala, seperti kurangnya dukungan dari manajemen, fasilitas kebugaran yang kurang memadai, dan tantangan dalam menjaga konsistensi serta motivasi personel untuk melaksanakan latihan fisik secara rutin.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan, beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan kualitas *Body Mass Index* personel PKP-PK Bandar Udara Pondok Cabe melalui program *battery test* adalah sebagai berikut:

##### **1. Dukungan Manajemen**

Pihak manajemen Bandar Udara Pondok Cabe perlu memberikan dukungan yang lebih besar terhadap pelaksanaan program *battery test*. Dukungan ini dapat berupa kebijakan yang mengatur pelaksanaan program secara rutin dan segera mengesahkan *SOP* tentang pelatihan personel PKP-

PK yang telah dibuat, penyediaan fasilitas kebugaran yang memadai, serta insentif bagi personel yang mencapai hasil optimal dalam tes fisik.

## 2. **Peningkatan Fasilitas Kebugaran**

Untuk meningkatkan efektivitas program *battery test*, perlu adanya peningkatan fasilitas kebugaran di unit PKP-PK. Penyediaan alat-alat latihan kekuatan, ruang latihan yang memadai, serta peralatan kardio seperti *treadmill* dapat membantu personel dalam menjaga kebugaran fisik mereka. Selain itu ada beberapa fasilitas penunjang kebugaran fisik yang tidak perlu menggunakan anggaran yang besar, seperti *pull-up bar multifungsi*, *resistance bands*, *skipping rope*, dan matras olahraga.

## 3. **Jadwal Latihan yang Terstruktur**

Disarankan untuk menyusun jadwal latihan fisik yang terstruktur dan terjadwal bagi personel PKP-PK. Jadwal ini harus mencakup berbagai jenis latihan fisik seperti lari, *push-up*, *sit-up*, *pull-up*, *plank*, dan latihan kardiovaskular lainnya untuk memastikan kebugaran fisik personel tetap terjaga.

## 4. **Evaluasi dan Monitoring Rutin**

Pelaksanaan evaluasi dan monitoring secara rutin terhadap hasil *battery test* dan kebugaran fisik personel sangat penting. Hal ini dapat membantu dalam mengidentifikasi permasalahan yang mungkin timbul dan mencari solusi yang tepat untuk meningkatkan kualitas program.

## 5. **Program Latihan Alternatif**

Jika program *battery test* tidak dapat terlaksana karena belum ada izin dari manajemen, kepala unit dapat membuat program latihan sebagai alternatif dengan tujuan yang sama seperti *battery test* namun pelaksanaannya menyesuaikan dengan fasilitas yang ada dan sesuai dengan pola latihan unit PKP-PK.

## 6. **Program Latihan Khusus**

Bagi personel yang memiliki *BMI* di atas normal (*overweight*), perlu adanya program latihan khusus yang difokuskan pada penurunan berat badan dan peningkatan kebugaran fisik. Program ini dapat mencakup

latihan intensitas tinggi, diet yang sehat, dan monitoring yang ketat untuk memastikan keberhasilan program.

Dengan implementasi saran-saran di atas, diharapkan program *battery test* dapat berjalan lebih efektif dan memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kualitas *Body Mass Index* dan kebugaran fisik personel PKP-PK Bandar Udara Pondok Cabe.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abramowitz, M. K. (2014). Acid-base balance and physical function. *In Clinical Journal of the American Society of Nephrology*(Vol. 9, Issue 12, pp. 2030 – 2032).
- Adhi, B. P. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1).
- Agung, I. G., Mas, A., Abdullah, A., & Nugraha, W. (2021). *Pelatihan Dasar Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran*. 4, 222–229
- Arisman. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Asil, E. M. (2014). The factor that Affects the Body Mass Index of Adults. *Pakistan Journal of Nutrition*.
- Cheng, Y.-L., Lee, C.-Y., Huang, Y.-L., Buckner, C. A., Lafrenie, R. M., Dénonnée, J. A., Caswell, J. M., Want, D. A., Gan, G. G., Leong, Y. C., Bee, P. C., Chin, E., Teh, A. K. H., Picco, S., Villegas, L., Tonelli, F., Merlo, M., Rigau, J., Diaz, D., ... Mathijssen, R. H. J. (2016). We are IntechOpen, the world's leading publisher of Open Access books Built by scientists, for scientists TOP 1 %. *Intech*, 11(tourism), 13.  
<https://www.intechopen.com/books/advanced-biometric-technologies/liveness-detection-in-biometrics>
- Direktur Jenderal, P. U. (2022). *PR 30 Tahun 2022 Tentang Standar Teknis dan Operasi Peraturan Keselamatan Penerbangan Sipil Pelayanan Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK)*. IV.
- Dr. Anggi Setia Lengkana, M. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. Salam Insan Mulia.
- Dwidjo Susanto, M. P. (2020). Evaluasi Tes Kesamaptaan Jasmani Dalam Penerimaan Prajurit Karier Kepolisian Republik Indonesia. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 3(1), 138–143.
- Fauzi, H., Darsono, N. A., & . B. H. (2019). Analisis Kalkulasi Body Mass Index Dengan Pengolahan Citra Digital Berbasis Aplikasi Android. *Jurnal Elektro Dan Telekomunikasi Terapan*, 5(2), 693.  
<http://journals.telkomuniversity.ac.id/jett/article/view/1395>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Hilman Fauzi, N. A. (2018). ANALISIS KALKULASI BODY MASS INDEX DENGAN PENGOLAHAN CITRA DIGITAL BERBASIS APLIKASI ANDROID. *Jurnal Elektro Telekomunikasi Terapan*, 693-702
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik untuk Menurunkan Tingkat *Overweight* dan Obesitas. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 135.  
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27375>
- ICAO. (2015). *Doc 9137-AN/898 Airport Services Manual Part 1 - Rescue and Firefighting Fourth Edition*. ICAO.
- Iraldy Julian Marwan, B. W. (2023). ANALISA PENAMBAHAN KOMPETENSI VEHICLE ACCIDENT RESCUE (VAR) UNTUK MENINGKATKAN KINERJA PERSONEL PKP-PK DI BANDAR UDARA

- INTERNASIONAL KUALANAMU. *Seminar Nasional Inovasi Teknologi Penerbangan (SNITP)*, 2.
- Joao, B. A. (2018). Does low BMI affect ART outcomes? *JBRA assisted reproduction*, 22.
- Keolahragaan, J. I., Terhadap, O., Jasmani, K., & Sma, D. I. (2023). *JOKER*. 4(3), 479–486.
- Kurniawan, D. N. (2016). Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Kusumawati, M. (2014). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta Dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1).
- Lestari, K. A. (2015). Perbedaan Efektivitas Latihan Hexagon Drill Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Guntur Denpasar. 13-17.
- Millah, H., & Priana, A. (2020). Pengembangan Penghitungan Kapasitas Volume Oksigen Maksimal (Vo<sub>2</sub>max) Menggunakan Tes Lari 2,4 KM Berbasis Aplikasi Android. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 156–169. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1081>
- Nashrullah, A., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kekuatan Lengan Dengan Instrumen Push Up Test Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan Secara Tatap Muka. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1483–1489. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3232>
- Nazir. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nilamsari, N. (2014). Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 177-181.
- 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>
- Rahman, F., Budi, I. S., & Kuncoro, A. D. (2021). Efek Kombinasi Latihan Eccentric dan Neuromuscular Electrical Stimulation (NMES) pada Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Badminton Amatir: Case Report. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(2), 70. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62383>
- Ramadhani, A. (2013). Hubungan Kontrol Tekanan Darah dengan Indeks. *Jurnal. Jakarta: UIN*.
- Ramdhanni, D., & Pitriani, P. (2020). Latihan Sirkuit Signifikan Menurunkan Berat Badan dan BMI Circuit Training Significantly Reduce Body Weight and BMI. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 136–142.
- Rosihandika, M., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). Implementasi Shuttle Run Untuk Meningkatkan Aspek Kelincahan Bagi Siswa Di Uptd Sdn Karanganyar 2 Modung Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1632–1638. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3278>
- Salma. (2023). Apa itu Objek Penelitian? Macam dan Contoh Lengkap. *Deeublish*, 1. <https://penerbitdeepublish.com/apa-itu-objek-penelitian/>
- Saputra, J., Syafrial, S., & Sofino, S. (2018). Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Kota Bengkulu. *Kinestetik*,

- 2(1), 104–110. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9194>
- Septiani, Y. E. (2020). Analisis Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Universitas Abdurrahman Terhadap Kepuasan Pengguna Menggunakan Metode Sevqual. *Jurnal Teknologi dan Open Source*, 133.
- Studi, P., Guru, P., Dasar, S., Pendidikan, J., Raga, O., Keolahragaan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2017). *Plank exercise*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukanti Endang Rini, Z. M. (2011). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 32.
- Sutiyo, F. M. (2023). *Firemanship*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Agung, I. G., Mas, A., Abdullah, A., & Nugraha, W. (2021). *Pelatihan Dasar Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran*. 4, 222–229.
- Cheng, Y.-L., Lee, C.-Y., Huang, Y.-L., Buckner, C. A., Lafrenie, R. M., Dénommée, J. A., Caswell, J. M., Want, D. A., Gan, G. G., Leong, Y. C., Bee, P. C., Chin, E., Teh, A. K. H., Picco, S., Villegas, L., Tonelli, F., Merlo, M., Rigau, J., Diaz, D., ... Mathijssen, R. H. J. (2016). We are IntechOpen , the world ' s leading publisher of Open Access books Built by scientists , for scientists TOP 1 % . *Intech*, 11(tourism), 13. <https://www.intechopen.com/books/advanced-biometric-technologies/liveness-detection-in-biometrics>
- Direktur Jenderal, P. U. (2022). *PR 30 Tahun 2022 Tentang Standar Teknis dan Operasi Peraturan Keselamatan Penerbangan Sipil Pelayanan Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK)*. IV.
- Dondokambey, G. G., Lintong, F., & Moningga, M. (2020). Pengaruh Latihan Sit-Up terhadap Massa Otot. *Jurnal EBiomedik*, 8(2), 196–201.
- Dwidjo Susanto, M. P. (2020). Evaluasi Tes Kesamaptaaan Jasmani Dalam Penerimaan Prajurit Karier Kepolisian Republik Indonesia. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 3(1), 138–143.
- Fauzi, H., Darsono, N. A., & . B. H. (2019). Analisis Kalkulasi Body Mass Index Dengan Pengolahan Citra Digital Berbasis Aplikasi Android. *Jurnal Elektro Dan Telekomunikasi Terapan*, 5(2), 693. <http://journals.telkomuniversity.ac.id/jett/article/view/1395>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 135. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27375>
- Keolahragaan, J. I., Terhadap, O., Jasmani, K., & Sma, D. I. (2023). *JOKER*. 4(3), 479–486.
- Millah, H., & Priana, A. (2020). Pengembangan Penghitungan Kapasitas Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Menggunakan Tes Lari 2,4 KM Berbasis Aplikasi Android. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 156–169. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1081>
- Nashrullah, A., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kekuatan Lengan Dengan Instrumen Push Up Test Pada Siswa Smpn 1

- Bangkalan Secara Tatap Muka. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1483–1489. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3232>
- 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>
- Rahman, F., Budi, I. S., & Kuncoro, A. D. (2021). Efek Kombinasi Latihan Eccentric dan Neuromuscular Electrical Stimulation (NMES) pada Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Badminton Amatir: Case Report. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(2), 70. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62383>
- Ramdhanni, D., & Pitriani, P. (2020). Latihan Sirkuit Signifikan Menurunkan Berat Badan dan BMI Circuit Training Significantly Reduce Body Weight and BMI. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 136–142.
- Rosihandika, M., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). Implementasi Shuttle Run Untuk Meningkatkan Aspek Kelincahan Bagi Siswa Di Uptd Sdn Karanganyar 2 Modung Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1632–1638. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3278>
- Salma. (2023). Apa itu Objek Penelitian? Macam dan Contoh Lengkap. *Deeublish*, 1. <https://penerbitdeepublish.com/apa-itu-objek-penelitian/>
- Saputra, J., Syafrial, S., & Sofino, S. (2018). Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 104–110. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9194>
- Studi, P., Guru, P., Dasar, S., Pendidikan, J., Raga, O., Keolahragaan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2017). *Plank exercise*.
- Tofik Hidayat, Zulfah, & Dwi Nurhidayani. (2022). Analisis Gap Penerapan Sistem Manajemen Mutu 9001:2015 PT. Gaya Teknik Logam. *Journal of Research and Technology*, 8(1), 109–120. <https://doi.org/10.55732/jrt.v8i1.642>
- Watulingas, I. (2014). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 1064–1068. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3259>

## LAMPIRAN

### Lampiran A Dokumentasi Wawancara



Narasumber 1 (Kepala Unit)



Narasumber 2 (Komandan Jaga)



Narasumber 3 (Personel)



Narasumber 4 (Personel)



Narasumber 5 (Personel)

## Lampiran B. Transkrip Wawancara Narasumber 1

Nama	:	AW
Usia	:	45 Tahun
Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
Jabatan	:	Kepala Unit PKP-PK
Waktu	:	28 Juni 2024, 09:05 – 09.23 WIB
Lokasi	:	Ruang kelas prodi PPKP
Metode	:	Media Online (Video Call)
Pembuatan Transkrip	:	5 Juli 2024, 19:00 – 19:40 WIB

Keterangan
P = Peneliti
N = Narasumber

1.	P	“Selamat pagi pak Andri, Bagaimana kabarnya pak ?”
2.	N	“Pagi mas gede, Alhamdulillah baik mas. Gimana skripsi nya lancar ? kapan wisuda ?”
3.	P	“Untuk wisuda info terakhir yang saya tau itu bulan Agustus pak, tanggal 22 kalau ga salah”
4.	N	“Ohhhh... bentar lagi ya”
5.	P	“Siapp iyaa pak”
6.	N	“Jadi gimanaa mas, ada yang bisa saya bantu?”
7.	P	“Siapp pak, kalau bapak berkenan saya mau minta tolong buat jawab beberapa pertanyaan wawancara yang bakal saya tanyain pak, soalnya buat tambahan data tugas akhir saya”
8.	N	“Bolehh.. bolehh, mau dimulai sekarang ?”
9.	P	“Siapp kalau bapak lagi ga sibuk, boleh sekarang pak”
10.	N	“Amann kok”
11.	P	“Siapp pak, jadi izin pak kalau menurut pak Andri bagaimana pak Andri mendefinisikan peran dan tanggung jawab personel PKP-PK di Bandar Udara khususnya Bandar Udara Pondok Cabe ?”

12	N	“Kalau menurut saya, setiap personil PKP-PK punya tanggung jawab yang berbeda beda, yang di sesuaikan dengan kompetensi yg di miliki akan tetapi peranan penting petugas pkp-pk dalam menjalankan tugas dalam oprasional dapat memberikan pelayanan prima demi keselamatan penerbangan di bandara masing-masing”
13	P	“Terus apa saja kriteria kebugaran fisik yang harus dipenuhi oleh personel PKP-PK pak ?
14	N	“Kriteria kebugaran fisik personal PKP-PK meliputi secara jasmani harus sesuai dengan tugas dan peran masing-masing personil dalam menjalankan oprasional di PKP-PK, Secara rohani juga harus di pupuk agar setiap personil dalam menjalankan tugasnya dapat tenang dan bisa mengambil keputusan yg tepat dan aman”
15	P	“Terus pak, kalau ga salah saya pernah dengar yang namanya <i>battery test</i> pak, kalau menurut bapak apasih yang dimaksud dengan <i>battery test</i> dalam konteks PKP-PK ?”
16	N	“Iya benerr, jadi <i>Batery test</i> yg di lakukan unit PKP-PK adalah dapat mengukur kemampuan secara jasmani performa kebugaran personil agar selalu siap melaksanakan tugasnya dari segala situasi yang ada”
17	P	“Sejak kapan program <i>battery test</i> ini dilaksanakan pak ?”
18	N	“ Sejak tahun 2016, Program <i>baterry test</i> harusnya dilakukan periodik 6 bulan sekali dengan skala waktu tertentu guna mendapatkan hasil serta evaluasi bagi personil itu sendiri”
19	P	“ Bagaimana pelaksanaan <i>battery test</i> ini pak ?
20	N	“ <i>Baterry test</i> dapat di lakukan dengan waktu yg di sesuaikan dengan peraturan perusahaan yang di keluarkan kebijakan dengan jangka waktu tertentu agar dapat di ambil hasil penilaian terhadap personil itu sendiri. Dan penilainnya itu di nilai dari berbagai aspek seperti lari, <i>push up,sit up,pull up</i> . Serta pengukuran tinggi dan berat badan personel”
21	P	“ Menurut pak Andri, apakah <i>battery test</i> ini dapat mempengaruhi

		<i>BMI</i> personel ?”
22	N	“Pastinya <i>battery test</i> ini dapat sebagai ukuran kepada semua personil PKP-PK agar dapat di lakukan <i>maintence</i> performa kebugaran personil secara penuh dan menjaga kondisi fisik personel agar tidak <i>overweight</i> ”.
23	P	“ Apa saja perubahan yang terlihat pada <i>BMI</i> personel setelah mengikuti <i>battery test</i> ?”
24	N	“ <i>Battery test</i> bisa di lihat hasilnya dari performa dan kecakapan dalam tugas serta kelincahan dalam pergerakan, serta kondisi fisik personel yang masih ideal”
25	P	“Apakah terdapat tantangan atau kendala dalam pelaksanaan <i>battery test</i> nya pak ?
26	N	“Kendala dalam melaksanakan <i>battery test</i> adalah harus terdapat kebijakan dari tingkatan manajemen yang di keluarkan”
27	P	“ Jadi bagaimana itu pak dukungan manajemen terhadap pelaksanaan program ini ?”
28	N	“Untuk sementara kebijakan manajemen bandara pondok cabe belum merespon banyak tentang program <i>battery test</i> tersebut”
29	P	“Apa dampak terbesar dari program <i>battery test</i> terhadap kebugaran fisik personel PKP-PK ?”
30	N	“Dampak dari <i>battery test</i> terhadap personil yang sangat besar adalah setiap personil dapat menilai secara penuh performa masing-masing dan sebagai evaluasi serta efek dari sangki jika tidak sesuai dengan hasil yang di persyaratkan”
31	P	“Bagaimana tanggapan personel pak terhadap program <i>battery test</i> ini ?”
32	N	“Penilaian personil terhadap <i>battery test</i> ini secara langsung di anggap baik karena dapat mengevaluasi dan merubah pola yang di anggap kurang dari harapan dan sudah menjadi tanggung jawab secara keseluruhan”.

33	N	“Selain battery test apakah ada program lain yang khusus diperuntukan ke personel yang overweight ?”
34	P	“Untuk saat ini belum ada program khusus, namun saya sudah sering mengingatkan secara lisan dan memberikan edukasi untuk selalu menjaga postur tubuh agar tidak obesitas, soalnya bahaya juga kan buat kesehatan”
33	P	“Apakah ada rencana untuk mengembangkan atau memodifikasi program <i>battery test</i> ini pak ?”
34	N	“Program <i>baterry test</i> dapat di lakukan modifikasi jika memang program ini mendapat dukungan dari manajemen serta menambah bobot dari tupoksi dan kemampuan personel secara skala besar”
35	P	“ Siapp pak, terimakasih banyak jawabannya pak, sudah masuk semua pak. Maaf kalau pertanyaan saya kebanyakan pak heheee”
36	N	“ Iyaaa gapapa, adaaa lagi yang bisaa saya bantu mas ?”
37	P	“ Siapp cukup pak, makasih banyak ya pak, saya izin mau lanjut wawancarain personel yang lain ya pak”
38	N	“Siapp mas gede”
39	P	“ Saya izin matiin ya pak, sehat terus pak andri. Salam sama yang lain pak”
40	N	“ Iya mas gede”

## Lampiran C. Transkrip Wawancara Narasumber 2

Nama	:	IY
Usia	:	31 Tahun
Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
Jabatan	:	Komandan Jaga regu Alpha
Waktu	:	28 Juni 2024, 11:05 – 11:15 WIB
Lokasi	:	Ruang kelas prodi PPKP
Metode	:	Media Online (Video Call)
Pembuatan Transkrip	:	6 Juli 2024, 19:00 – 19:45 WIB

Keterangan
P = Peneliti
N = Narasumber

1.	P	“Assalamualaikum bang”
2.	N	“Wa’alaikumsalam bay, gimana jadi wawancara ?”
3.	P	“Siapp jadi bang, bang irham ga sibuk kan ya ?”
4.	N	“Lagi istirahat bay”
5.	P	“Siapp bang,mungkin langsung aja ya bang”
6.	N	“Iya bay”
7.	P	“Izin bang. Bagaimana bang Irham mendefinisikan peran dan tanggung jawab personel PKP-PK di Bandar Udara ?”
8.	N	“Peran dan tanggung jawab personel PKP-PK adalah memastikan dalam setiap kegiatan operasional penerbangan di bandara berjalan dengan aman, dan memastikan setiap kendaraan dapat beroperasi jika ada <i>emergency</i> . Setiap personel wajib menguasai <i>jobdesk</i> nya masing masing
9.	P	“Apa saja kriteria kebugaran fisik yang harus dipenuhi oleh personel PKP-PK ?”
10.	N	“Lulus test daya tahan jantung dan paru, test daya tahan otot,test kelenturan,test kekuatan, dan test kelincahan”

11	P	“buat test semua itu lewat <i>battery test</i> bang ya ?”
12	N	“bener”
13	P	“Jadi apa yang dimaksud dengan program <i>battery test</i> dalam konteks PKP-PK bang ?”
14	N	“Suatu test untuk mengukur dan menguji fisik supaya dalam kondisi prima dalam operasi pertolongan kecelakaan penerbangan”
15	P	“Sejak kapan program ini diterapkan di pondok cabe bang ?”
16	N	“Sejak disah kan nya sertifikasi pelayanan bandar udara pada tahun 2016”
17	P	“Terus bagaimana itu pelaksanaannya bang ?”
18	N	“Metodenya V20max, seperti <i>shuttle run,sprint</i> , terus <i>jogging</i> . Terus ada lagi <i>push up,sit up,pull up</i> sama <i>plank</i> ”
19	P	“Kalau menurut bang irham, <i>battery test</i> ini mempengaruhi ga buat kualitas <i>BMI</i> personel ?”
20	N	“Sangat berpengaruh karena jika <i>battery test</i> ini rutin dilaksanakan, bisa menjadi acuan untuk seluruh personel giat melaksanakan latihan fisik agar kondisi <i>BMI</i> personel stabil dan performanya tetap terjaga”
21	P	“Apa saja perubahan yang terlihat pada <i>BMI</i> personel setelah mengikuti program <i>battery test</i> ?”
22	N	“Perubahannya sangat terlihat, karena untuk saat ini tidak bisa dipungkiri selama pelaksanaan <i>battery test</i> tidak rutin dilaksanakan,motivasi dan semangat personel menurun untuk melaksanakan latihan fisik yang mengakibatkan beberapa personel mengalami <i>overweight</i> , dibandingkan dengan dulu masih pada ideal semua body nya”
23	P	“Apakah terdapat tantangan atau kendala dalam pelaksanaan program <i>battery test</i> ?”

24	N	“Tantangannya yaitu menjaga konsistensi dan semangat personel untuk melaksanakan latihan fisik, serta kendalanya yaitu harus nunggu izin dulu dari manajemen buat ngelaksanain program ini, karna berkaitan dengan anggaran”
25	P	“Jadi bagaimana tu bang ? ada dukungan ga dari manajemen terhadap pelaksanaan program ini ?”
26	N	“Untuk hal ini bisa dibilang kurang dapat perhatian dan dukungan dari manajemen, terus juga kurangnya fasilitas yang mendukung buat pengembangan program ini”
27	P	“Apa dampak terbesar dari program <i>battery test</i> terhadap kebugaran fisik personel PKP-PK ?”
28	N	“Dampaknya yaitu personel dapat menjaga kebugaran fisik mereka agar selalu siap dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, selain itu juga agar personel tidak mudah sakit”
29	P	“Bagaimana tanggapan bang irham maupun personel lain terhadap program ini bang ?”
30	N	“Program <i>battery test</i> harus rutin dilaksanakan karena program ini sangat baik untuk dijadikan acuan agar personel selalu dapat menjaga dan mempertahankan performa terbaik personel”
31	P	“naa ini ada pertanyaan tambahan bang khusus buat bang irham sama pak andri, selain <i>battery test</i> apakah ada program lain yang khusus diperuntukan ke personel yang <i>overweight</i> ?”
32	N	“Saat ini belum ada program khusus yang di fokuskan untuk personel yang <i>overweight</i> . Namun kami selalu mendorong semua personel untuk menjalani gaya hidup sehat. Meski belum ada program terpisah, kami sering mengingatkan pentingnya menjaga pola makan yang seimbang dan rutin beraktivitas fisik. Kami juga berupaya menyampaikan informasi dan edukasi mengenai manfaat dari kebiasaan makan yang baik serta pentingnya olahraga.

		Harapannya, personel yang <i>overweight</i> bisa mencapai dan mempertahankan kondisi fisik yang lebih optimal melalui upaya upaya ini”.
33	P	“Apakah ada rencana untuk mengembangkan atau memodifikasi program <i>battery test</i> di masa depan ?”
36	N	“Apabila kegiatan ini di support oleh pihak manajemen dengan baik, maka kegiatan ini bisa dilakukan dengan kegiatan yang lebih baik, bukan hanya sekedar test fisik tapi bisa dilakukan test lain dengan melibatkan peralatan fisik, sehingga kegiatan ini mempunyai standar yang baik ketika dilakukan.
37	P	“Siappp terimakasih banyak ya bang, tadi udah pertanyaan terakhir. Maaf kalau soalnya kebanyakan bang hahaa”
38	N	“Gapapa bay, Semangat yaaa bentar lagi wisuda”
39	P	“Siapp bang, makasih banyak sekali lagi bang. Sy izin matiin ya bang, mau makan siang abis ni”
40	N	“Oke bay”

## Lampiran D. Transkrip Wawancara Narasumber 3

Nama	:	AA
Usia	:	30 Tahun
Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
Jabatan	:	Personel
Waktu	:	28 Juni 2024, 13:00 – 13:15 WIB
Lokasi	:	Ruang kelas prodi PPKP
Metode	:	Media Online (Video Call)
Pembuatan Transkrip	:	6 Juli 2024, 19:45 – 20:20 WIB

Keterangan
P = Peneliti
N = Narasumber

1.	P	“Siangg bang”
2.	N	“Siang bay, mana yang laenn ?yuda sama rio ?
3.	P	“Gatau bang, dikelas kayaknyaa”
4.	N	“Ga wawancara juga orang itu ?”
5.	P	“udah kayaknya bang, waktu ini dia sama bang irham”
6.	N	“Oh”
7.	P	“Izin bang, bisa mulai sekarang bang ?”
8.	N	“Iyaa bay”
9.	P	“Menurut bang andreas, bagaimana bang andreas mendefinisikan peran dan tanggung jawab personel PKP-PK di Bandar Udara ?”
10.	N	“Untuk peran bagi personel PKP-PK Pondok Cabe, mempunyai peran yang berbeda-beda berdasarkan sertifikat dan posisi dalam melaksanakan tugas, seperti <i>Basic, Junior, dan Senior</i> , namun ketika berbicara tanggung jawab, seluruh personel PKP-PK mempunyai tanggung jawab agar dapat memenuhi sesuai tupoksi sebagai anggota, yaitu <i>training, maintenance, dan operation</i> . Sehingga ketika melakukan tugas ketika bekerja ataupun terjadi suatu kejadian

		semua bisa melaksanakan sesuai peran dan tanggung jawab yang telah diketahui”.
11	P	“Apa saja kriteria kebugaran fisik yang harus dipenuhi oleh personel PKP-PK ?”
12	N	“Untuk kriteria kebugaran fisik sebagai anggota PKP-PK yang paling utama harus sehat luar dan dalam, luar dan dalam yang dimaksud adalah sehat dari luar tanpa ada anggota tubuh yang cacat atau dalam keadaan cedera, dan dari dalam yaitu tidak terjangkit penyakit seperti jantung, dll. Serta bebas dari narkoba sehingga Ketika dalam melaksanakan tugas setiap naik dinas kondisi tubuh dan fisik setiap personel selalu bugar dan siap untuk segala kondisi”
13	P	“Apa yang dimaksud dengan program <i>battery test</i> dalam konteks PKP-PK ?”
14	N	“Program <i>battery test</i> dalam unit PKP-PK adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan dalam rangka dan upaya untuk selalu dapat menjaga kondisi fisik dan kebugaran bagi setiap anggota, kegiatan ini dilakukan bukan semata-mata untuk sekedar agar lulus dalam setiap test, tapi agar selalu menjaga ketahanan fisik bagi setiap personel sehingga Ketika terjadi kejadian atau hal lainnya semua personel selalu dalam keadaan sehat dan siap”.
15	P	“Sejak kapan program <i>battery test</i> ini diterapkan di Bandar Udara Pondok Cabe ?”
16	N	“ <i>Battery test</i> di bandar udara pondok cabe dilakukan secara rutin sejak 2016 hingga sekarang, <i>battery test</i> sendiri dilakukan 6 bulan sekali”.
17	P	“Bagaimana pelaksanaannya ?”
18	N	“ <i>Battery test</i> di bandara pondok cabe dilakukan sesuai peraturan atau standart selayaknya uji <i>battery test</i> yang ada, seperti test fisik <i>push up, sit up, pull up</i> , dll. Namun semua test tadi juga disesuaikan

		menurut umur dan ketentuan posisi personel tersebut, sehingga ada batasan kategori dalam penilaian yang berbeda antara personel”.
19	P	“Menurut bang andreas <i>battery test</i> ini dapat mempengaruhi <i>BMI</i> personel ga bang ?”
20	N	“Dalam konteks antara <i>battery test</i> dan <i>BMI</i> personel sebenarnya jelas sangat mempengaruhi karena <i>battery test</i> sendiri dilakukan untuk menjaga ketahanan fisik dan kondisi fisik yang ideal juga bagi setiap personel, sehingga setiap personel harus selalu mampu menjaga kondisi ketahanan fisik dan akan membuat juga kondisi bentuk badan dan fisik setiap personel selalu terjaga sesuai standar yang dibutuhkan”
21	P	“Apa saja perubahan yang terlihat pada <i>BMI</i> personel setelah mengikuti program <i>battery test</i> ?
22	N	“Untuk perubahan yang dapat terjadi atau dilihat adalah jelas soal ketahanan tubuh dari fisik, karena dengan melakukan <i>battery test</i> secara teratur setiap personel pasti selalu ada pada perhitungan kemampuan ketahanan fisik yang prima, sehingga untuk menjadi dasar dalam melaksanakan tugas setiap anggota personel selalu siap dan tampil prima”.
23	P	“Apa saja faktor faktor yang menyebabkan personel mengalami <i>overweight</i> ?”
24	N	“Wahhh ngejekkk hahah, kalau menurut saya ya itu salah satunya karna program <i>battery test</i> sudah lama tidak dilaksanakan. tanpa jadwal latihan fisik yang rutin, jadi kurang ada dorongan untuk tetap aktif. Ditambah lagi pola makan yang kurang teratur, keseringan makan junkfood hahaa”
25	P	“Hahaha sorry bang ga bermaksud hahaa, izin bang next question apakah terdapat tantangan atau kendala dalam pelaksanaan <i>battery test</i> ?”

26	N	“Tantangannya hanya ada pada bagaimana konsisten kita terhadap aturan atau kegiatan <i>battery test</i> ini, karena Ketika kegiatan ini memang menjadi standar untuk penilaian layak atau tidaknya seorang personel, maka kegiatan ini akan selalu menjadi pilar utama sehingga setiap personel juga selalu menjaga dan melatih dirinya sendiri agar tetap dalam keadaan sehat, dan membuat <i>battery test</i> sendiri akan berjalan lancar tanpa ada tantangan dan kesulitan untuk melaksanakanya”
27	P	“Bagaimana dukungan manajemen bandar udara pondok cabe terhadap pelaksanaan program <i>battery test</i> ?”
28	N	“Berbicara dalam hal bentuk dukungan pihak bandara sendiri belum terlalu ada hal yang signifikan, sehingga hanya dilakukan sesuai dengan pola latihan dari unit PKP-PK sendiri”
29	P	“Apa dampak terbesar dari program <i>battery test</i> terhadap kebugaran fisik personel PKP-PK ?”
30	N	“Dampaknya yang jelas membuat seluruh personel PKP-PK selalu tampil sehat dan prima, kondisi fisik yang ideal dan ketika menjalankan tugas selalu baik dan siap”
31	P	“Bagaimana tanggapan bang andreas atau personel lain terhadap program <i>battery test</i> ini ?”
32	N	“tanggapannya yang pasti <i>battery test</i> adalah suatu kegiatan yang baik dan perlu dilakukan secara konsisten dan benar, sehingga kegiatan ini juga berdampak baik untuk kesehatan dan kehidupan setiap personel”
33	P	“Dahh, makasi banyakk ya bang, udah masuk semua jawabannya”
34	N	“Udahhh itu aja ?”
35	P	“Siapp cukup bang, paling nanti malem lanjut sama bang fino”

36	N	“Okee okee bay”
37	P	“Siapp bang izin matiin ya bang”

## Lampiran E. Transkrip Wawancara Narasumber 4

Nama	:	SR
Usia	:	25 Tahun
Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
Jabatan	:	Personel
Waktu	:	28 Juni 2024, 19:30 – 19:42 WIB
Lokasi	:	Asrama Charlie Poltekbang Palembang
Metode	:	Media Online (Video Call)
Pembuatan Transkrip	:	6 Juli 2024, 21:20 – 22:00 WIB

Keterangan
P = Peneliti
N = Narasumber

1.	P	“Assalamualaikum bang fin”
2.	N	“Walaikumsalam, ngapa yu ?”
3.	P	“wkwk ndakk bang, jadi gini.. bang fin sibuk ga bang ? kalau luang boleh ga minta waktunya bentar, buat jawab beberapa pertanyaan wawancara yang mau ku tanyain bang, soalnya ini mau dipake tambahan data TA saya”
4.	N	“Lagi nyante”
5.	P	“Siapp bang, kalo gitu mulai sekarang aja ya bang biar cepet... izin bang menurut bang fino bagaimana bang fin mendefinisikan peran dan tanggung jawab personel PKP-PK di Bandar Udara ?”
6.	N	“Kalo menurut gw peran personel PKP-PK tuh penting banget buat jamin keselamatan penerbangan. Tugasnya macem macem, dari ngawasin kendaraan operasional sampai siap siaga kalau ada emergency. Pokoknya, masing masing personel harus ngerti jobdesk nya biar operasional bandara aman terus”
7.	P	“Apa saja kriteria kebugaran fisik yang harus dipenuhi oleh personel PKP-PK ?”
8.	N	“Personel PKP-PK harus bugar lahir batin. Fisiknya kudu

		kuat, daya tahan jantung sama parunya oke, otot kuat, lentur, dan lincah. Rohani juga harus tenang, biar bisa ambil keputusan yang pas saat tugas”
9.	P	“Bang fin tau <i>battery test</i> kan bang ? Apa yang dimaksud dengan program <i>battery test</i> dalam konteks PKP-PK ?”
10.	N	“Kalau menurut gw <i>battery test</i> itu adalah suatu kegiatan ujian fisik buat menilai seberapa bugar personel PKP-PK. Test ini mencakup lari, push up, sit up, pull up, plank terus ditambah ngecek tinggi dan berat badan buat ngukur <i>BMI</i> , Maka dari itu personel wajib menjaga kondisi fisik mereka dengan latihan fisik rutin setiap hari agar pas pelaksanaan <i>battery test</i> dapat nilai yang baik.”
11	P	“Sejak kapan program <i>battery test</i> ini diterapkan di Bandar Udara Pondok Cabe ?”
12	N	“ <i>Battery test</i> di pondok cabe udah jalan dari 2016. Dilakuin setiap 6 bulan sekali buat mastiin semua personel tetap bugar dan siap tugas”
13	P	“Bagaimana pelaksanaan <i>battery test</i> ini ?”
14	N	“ <i>Battery test</i> ini dijalanin sesuai aturan, ada test fisik kayak lari cepat, jogging, <i>push up</i> , <i>sit up</i> , <i>pull up</i> , sama <i>plank</i> . Penilaiannya disesuaikan sama golongan personel dari yang muda hingga yang tua, nanti pelaksanaannya bakal di sesuaikan.”
15	P	“Menurut bang fin, apakah <i>battery test</i> ini dapat mempengaruhi <i>BMI</i> personel ?”
16	N	“Pastii. Dengan <i>battery test</i> , personel jadi lebih rajin latihan fisik. Ini bikin <i>BMI</i> mereka lebih terjaga dan ga mudah naik”
17	P	“Apa saja perubahan yang terlihat pada <i>BMI</i> personel setelah mengikuti program <i>battery test</i> ?”
18	N	“Selama gw ngelaksanain <i>battery test</i> , <i>BMI</i> gw lebih stabil dan sehat. Terus jadi lebih bugar dan siap tugas juga”
19	P	“Apakah terdapat tantangan atau kendala dalam pelaksanaan program <i>battery test</i> ?”

20	N	“Tantangannya sih di konsistensi kita terhadap kegiatan ini dan mungkin juga kurangnya dukungan manajemen. Kadang manajemen kurang ngeh sama pentingnya program ini, jadi agak susah untuk memberikan izin”
21	P	“Bagaimana dukungan manajemen terhadap pelaksanaan program <i>battery test</i> ini ?”
22	N	“Belum ada respon yang signifikan terkait hal ini”
23	P	“Apa dampak terbesar dari program <i>battery test</i> terhadap kebugaran fisik personel PKP-PK ?
24	N	“Dampak terbesar ya personel jadi lebih bugar dan siap buat tugas kapan aja. Mereka juga jadi lebih sehat dan ngga gampang sakit”
25	P	“Bagaimana tanggapan bang fin terhadap program <i>battery test</i> ini ?”
26	N	“Kalo gw sih nganggap program ini bagus banget dan perlu rutin dijalani. Karena itu bisa menjadi acuan untuk mempertahankan kondisi fisik agar selalu prima”
27	P	“izin bang, <i>last and bonus question</i> buat bang fin hahaa”
28	N	“apaa ?”
29	P	“Apa saja faktor faktor yang menyebabkan personel mengalami <i>overweight</i> ?”
30	N	“Hmmm, kita ngomongin <i>battery test</i> daritadi, kalau menurut gw itu bisa jadi salah satu penyebab personel mengalami <i>overweight</i> , soalnya semenjak program itu udah lama ga berjalan, latihan fisik ga dijalankan secara rutin, banyak dari kita termasuk gw sendiri jadi jarang olahraga. Kebiasaan duduk di kantor tanpa ada aktivitas fisik yang teratur bikin berat badan gw naik. Selain itu stress juga kadang bikin gw makan lebih banyak dan ga sehat”
31	P	“aihhh, kemarin pas aku masih di poncab diajak ngegym gamau”

32	N	“mahall yu, udah mager duluannn”
33	P	“Hahaha siapp bang, yaudahh segitu dulu yaa bang. Jawabannya udah masuk semua. Makasi banyak bang, maaf mengganggu waktunya”
34	N	“minimal McD lah, masak makasi doangg”
35	P	“iyaaa nanti kalo aku udah ke jakarta hahaha”
36	N	“Iyeee iyeee ditunggu bay”
37	P	“Siapp bang, izin matiin ya bang. Mau apel soalnya”
38	N	“OK”

## Lampiran F. Transkrip Wawancara Narasumber 5

Nama	:	R
Usia	:	31 Tahun
Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
Jabatan	:	Personel
Waktu	:	1 Juli 2024, 11:05 – 11:17 WIB
Lokasi	:	Ruang kelas prodi PPKP
Metode	:	Media Online (Video Call)
Pembuatan Transkrip	:	7 Juli 2024, 19:20 – 19:45 WIB

Keterangan
P = Peneliti
N = Narasumber

1.	P	“Assalamualaikum mas rud”
2.	N	“Walaikumsalam bay, jadi wawancaranya ?”
3.	P	“Siapp jadi mas, mas rudi ga sibuk kan ya ?”
4.	N	“Engga bay, lagi istirahat ini mau beli makan siang tar”
5.	P	“Minta izin waktunya bentar ya mas”
6.	N	“Iyaa bay”
7.	P	“izin mas pertanyaan pertama, bagaimana mas rudi mendefinisikan peran dan tanggung jawab personel PKP-PK di Bandar Udara ?”
8.	N	“Peran personel PKP-PK sangat krusial di Bandara, setiap Bandara wajib memiliki unit PKP-PK untuk kelancaran operasional. Selain itu juga tanggung jawab PKP-PK itu berbeda-beda sesuai dengan sertifikat kompetensi dan jabatan yang dimiliki. Tapi ada 3 tugas pokok PKP-PK yaitu, <i>maintence</i> , <i>training</i> , dan <i>operation</i> .”
9.	P	“Apa saja kriteria kebugaran fisik yang harus dipenuhi oleh personel PKP-PK ?”
10.	N	“Personel PKP-PK harus punya fisik yang prima. Kita harus kuat,lincah, dan punya daya tahan yang bagus. Selain itu, mental kita juga harus kuat supaya bisa bertindak cepat dan tepat di situasi darurat”

11	P	“Apa yang dimaksud dengan program <i>battery test</i> dalam konteks PKP-PK ?”
12	N	“ <i>Battery test</i> itu semacam ujian fisik rutin buat ngecek seberapa bugar personel. Test nya meliputi latihan fisik kayak lari, <i>push up</i> , <i>sit up</i> , dan sebagainya. Tujuannya buat mastiin personel selalu dalam kondisi fit”
13	P	“Sejak kapan program <i>battery test</i> ini diterapkan ?”
14	N	“ program <i>battery test</i> udah di terapin di Pondok cabe sejak 2016”
15	P	“Bagaimana pelaksanaan <i>battery test</i> ini ?”
16	N	“Pelaksanaan <i>battery test</i> dilaksanakan dengan metode yang bervariasi, ada test lari, <i>push up</i> , <i>sit up</i> , <i>pull up</i> , sama <i>plank</i> . Penilainnya juga disesuaikan sama golongan masing masing personel”
17	P	“Menurut mas rudi, apakah <i>battery test</i> ini dapat mempengaruhi <i>BMI</i> personel ?”
18	N	“Menurut saya pasti ada pengaruh terhadap <i>BMI</i> personel jika <i>battery test</i> rutin dilakukan, <i>Battery test</i> bisa menjadi acuan yang mendorong personel rajin melaksanakan latihan fisik. Kalau rutin dilakuin, <i>BMI</i> personel bisa tetap stabil dan performa fisik bisa terjaga”
19	P	“Apa saja perubahan yang terlihat pada <i>BMI</i> personel setelah mengikuti program <i>battery test</i> ?”
20	N	“Selama rutin dilaksanakan <i>battery test</i> , banyak personel yang <i>BMI</i> -nya lebih stabil, soalnya kami rutin melaksanakan latihan fisik. Kalau tidak begitu, pas uji <i>battery test</i> kami nga bisa maksimal”
21	P	“Apakah terdapat tantangan atau kendala dalam pelaksanaan program <i>battery test</i> ?”
22	N	“Kendalanya sih kurangnya dukungan atau izin dari manajemen dalam pelaksanaan program ini, selain itu juga fasilitasnya disini

		kurang memadai. Sebenarnya bisa menggunakan fasilitas yang ada, namun lebih baiknya jika ada pengembangan fasilitas buat latihan fisik”
23	P	“Bagaimana dukungan manajemen Bandar Udara Pondok Cabe terhadap pelaksanaan program <i>battery test</i> ini ?”
24	N	“Dukungan manajemen masih kurang optimal”
25	P	“Emang apasih dampak terbesar darri program <i>battery test</i> terhadap kebugaran fisik personel ?”
26	N	“Dampaknya yaitu personel jadi memiliki kewajiban untuk selalu mempertahankan kondisi fisik nya agar selalu sehat dan bugar dengan rutin melaksanakan latihan fisik”
27	P	“Bagaimana tanggapan mas rud terhadap program <i>battery test</i> ini ?”
28	N	“Kalau menurut saya rata rata personel mendukung sekali program ini. Saya rasa <i>battery test</i> ini membantu buat tetap fit dan siap tugas”
29	P	“Izin mas, pertanyaan tambahan. Apa saja faktor faktor yang menyebabkan personel mengalami <i>overweight</i> ?”
30	N	“Kurang nya latihan fisik secara teratur dan pola makan yang kurang sehat”
31	P	“Baikk mas, sudah semua pertanyaannya. Makasi banyak atas jawabannya ya mas”
32	N	“Siapp bay, semoga bisa membantu yaaa”
33	P	“Siapp mas, kalau begitu saya izin matiin ya mas. Salam sama yang lain mas rud”
34	N	“Iyaa bay, lancar terus TA nya”
35	P	“Aminn mas, izin ya mas”

## Lampiran G. Lembar Observasi Personel

**LEMBAR OBSERVASI PERSONEL**

Nama : Gede Bayu Erlangga Hemakasuta  
 NIT : 55232110010  
 Prodi : PPKP 02  
 Lokasi : Bandar Udara Pondok Cabe  
 Waktu : 28 Januari 2024

No	Inisial Nama	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Catatan Kesehatan	Catatan Observasi
1	Aw	Pria	45 Tahun	70 Kg	170 cm	Tidak ada	-
2	IYC	Pria	31 Tahun	76 Kg	166 cm	Tidak ada	-
3	B	Pria	41 Tahun	86 Kg	180 cm	Tidak ada	-
4	YPEW	Pria	28 Tahun	60 Kg	167 cm	Tidak ada	-
5	FS	Pria	33 Tahun	92 Kg	177 cm	Tidak ada	-
6	R	Pria	31 Tahun	80 Kg	175 cm	Tidak ada	-
7	AS	Pria	31 Tahun	65 Kg	175 cm	Tidak ada	-
8	SS	Pria	35 Tahun	75 Kg	171 cm	Tidak ada	-
9	AH	Pria	28 Tahun	64 Kg	171 cm	Tidak ada	-

10	G	Pria	49 Tahun	70 Kg	165 cm	Tidak ada	Daya tahan fisik berkurang karena faktor usia
11	MAA	Pria	30 Tahun	76 Kg	173 cm	Tidak ada	-
12	AA	Pria	30 Tahun	90 Kg	176 cm	Tidak ada	-
13	SR	Pria	25 Tahun	78 Kg	172 cm	Tidak ada	-
14	A	Pria	54 Tahun	65 Kg	170 cm	Tidak ada	Daya tahan fisik berkurang karena faktor usia
15	S	Pria	52 Tahun	69 Kg	169 cm	Tidak ada	Daya tahan fisik berkurang karena faktor usia

## Lampiran H. Lembar Observasi Lapangan

## LEMBAR OBSERVASI LAPANGAN

Nama : Gede Bayu Erlangga Hemakasuta  
 NIT : 55232110010  
 Prodi : PPKP 02  
 Lokasi : Bandar Udara Pondok Cabe  
 Tanggal : 28 Januari 2024

No	Aspek	Indikator	Skor					Keterangan
			1	2	3	4	5	
1.	Kondisi Cuaca dan Lingkungan	a. Suhu			✓			Tidak Stabil
		b. Kelembaban				✓		Normal
		c. Keadaan Lapangan			✓			Cukup
2.	Ketersediaan dan Kualitas Fasilitas	a. Ketersediaan Alat		✓				Kurang Lengkap
		b. Kualitas Alat		✓				Kurang memadai
		c. Kondisi Ruang/Gedung			✓			Cukup Bagus
3.	Partisipasi dan Motivasi Personel	a. Tingkat Partisipasi				✓		Tinggi
		b. Antusiasme				✓		Tinggi
		c. Disiplin				✓		Baik
4.	Pelaksanaan Latihan Fisik	a. Metode Pelaksanaan			✓			Belum Terjelaskan
		b. Durasi dan intensitas			✓			Cukup
5.	Kendala dan tantangan yang di hadapi	Kendala Non-teknis			✓			
6.	Interaksi dan Kerjasama Tim	a. Komunikasi antar Personel				✓		Baik
		b. Dukungan antar anggota				✓		Baik

Keterangan :

- Skor 1 : Sangat Buruk
- Skor 2 : Buruk
- Skor 3 : Cukup
- Skor 4 : Baik
- Skor 5 : Sangat Baik

Tangerang, 28 Januari 2024  
Peneliti
  
 Gede Bayu Erlangga H

## Lampiran I. PR 30 Tahun 2022 Tentang Personel PKP-PK

**BAB IV  
PERSONEL PKP-PK**

## 4.1 Umum

- 4.1.1 Penyelenggara Bandar Udara dan Penyelenggara *Heliport* wajib menyediakan Personel PKP-PK yang memiliki Sertifikat Kompetensi.
- 4.1.2 Penyelenggara Bandar Udara yang mempekerjakan personel PKP-PK, dengan perbandingan maksimal 30% tenaga honorer (*out sourcing*) dengan pembatasan kompetensi hanya setingkat Basic PKP-PK dan 70% pegawai tetap penyelenggara Bandar Udara/PNS, sesuai dengan jumlah perhitungan minimum personel per kategori PKP-PK.
- 4.1.3 Personel PKP-PK sebagaimana dimaksud pada butir 4.1.1 wajib mempertahankan kompetensi dan kesehatan yang dimiliki.
- 4.1.4 Personel PKP-PK yang beroperasi di daerah sulit sekitar Bandar Udara harus dilengkapi dengan peralatan penyelamatan yang sesuai dengan standar.
- 4.1.5 Pada kondisi darurat, bandar udara dengan jumlah personel PKP-PK terbatas dapat menggunakan personel bantuan (*auxiliary*) dari unit lain di Bandar Udara yang memiliki kompetensi paling rendah *Basic* PKP-PK.
- 4.1.6 Personel PKP-PK mempunyai tugas utama dan tugas pokok, sebagai berikut :
- a. tugas utama, yaitu menyelamatkan jiwa dan harta dari kejadian (*incident*) dan kecelakaan (*accident*) di bandar udara dan sekitarnya;
  - b. tugas pokok, yaitu melakukan kegiatan:
    1. operasional (*operation*) antara lain administrasi, kesiapsiagaan (*stand by*), penyelamatan, pencegahan dan

## Lampiran J SOP Pelatihan Personel PKP-PK

## STANDARD OPERATING PROCEDURE



FUNGSI : SBU PONDOK CABE AIRPORT	
JUDUL : PELATIHAN PERSONEL PKP-PK	NOMOR : REVISI KE : BERLAKU TMT : HALAMAN :
<p><b>1.0 MAKSUD DAN TUJUAN</b></p> <p>Tujuan pelatihan personel PKP-PK yaitu guna menunjang kelancaran pelaksanaan tugas operasional PKP-PK dan tercapainya kualitas personil yang diharapkan.</p>	
<p><b>2.0 SASARAN</b></p> <p>2.1 Standarisasi kinerja personel PKP-PK;</p> <p>2.2 Penerapan program pelatihan personel PKP-PK secara menyeluruh, efektif dan efisien.</p>	
<p><b>3.0 PENANGGUNG JAWAB</b></p> <p>Chief Pondok Cabe Airport</p>	
<p><b>4.0 TATA TERTIB</b></p> <p>4.1 Personel PKP-PK wajib mempertahankan kompetensi dan kesehatan yang dimiliki;</p> <p>4.2 Personel PKP-PK wajib dan mampu mengikuti pelatihan yang diberikan.</p>	
<p><b>5.0 REFERENSI</b></p> <p>5.1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor : 1 Tahun 2009 Tentang Peraturan Penerbangan;</p> <p>5.2 Keputusan Direktur Jenderal Perhubungan Udara Nomor : PR 30 tahun 2022 tentang standar teknis dan operasi peraturan keselamatan penerbangan sipil bagian 139 (manual of standard casr part 139) volume iv pelayanan pertolongan kecelakaan penerbangan dan pemadam kebakaran (pkp-pk).</p>	

## Lampiran K. Dokumen Jam Operasional Bandara



14. FTN	-
15. Tipe Lalu Lintas Penerbangan yang di izinkan	VFR ( Visual Flight Rules )
Keterangan	-

## 3.3 Jam Operasi :

1. Pelayanan Pesawat Udara	: 07.00 - 16.00 WIB
2. Administrasi Bandar Udara	: Senin – Jumat 07.00 – 17.00 WIB
3. Bea Cukai dan Imigrasi	: Nil
4. Kesehatan dan Sanitasi	: Senin – Jumat 07.00 – 16.00 WIB
5. <i>AIS Breafing Office</i>	: 07.00 – 16.00 WIB
6. <i>ATS</i>	: 07.00 – 16.00 WIB
7. Pengisian Bahan Bakar/ <i>Fuelling</i>	: 07.00 – 17.00 WIB 17.00 – 22.00 WIB – OR
8. <i>Handling</i>	: 07.00 – 17.00 WIB 17.00 – 22.00 WIB – OR
9. Keamanan Bandar udara	: H – 24
10. De-icing	: Nil
11. Keterangan	: UTC + 7 Jam

Lampiran L. Laporan Kegiatan *Battery test*

**LAPORAN KEGIATAN PKP-PK**

HARI / TANGGAL	21 JUNI 2021
KEGIATAN	<i>BATTERY TEST</i>
JUMLAH PERSONIL	15
REGU	1,2 & 3

**Uraian Kegiatan :**

- Melakukan lari selama 12 menit, dihitung jarak dalam satuan meter ( M ).
- *Push Up, Pull Up, Sit Up*, dilakukan selama 1 menit dihitung banyaknya gerakan.
- *Plank* dan *Wall sit* dilakukan selama 2,5 menit dengan posisi sempurna.
- *Shuttle Run* dilakukan menggunakan media *cone* bolak balik membentuk angka 8 sejauh 10 meter dan dihitung dalam satuan detik (s)

Demikian laporan kegiatan *BATTERY TEST* ini di laksanakan guna mengetahui *performance* ( kemampuan ) setiap anggota individu.

Pondok Cabe, 21 Juni 2021

Kepala Unit

ANDRI WIJAYA

Lampiran M. Data Hasil *Battery test* Personel Bulan Juni Periode 1

No	Nama	Jabatan	Usia	Shuttle Run	Push Up	Sit Up	Pull Up	Tinggi Badan	Berat Badan
1.	Andri Wijaya	Kepala Unit	43 tahun	1.77 s	35x	32x	7x	170 cm	67 kg
2.	Irham	Komandan Jaga C	29 tahun	1.79 s	33x	30x	5x	166 cm	68 kg
3.	Burhanudin	Komandan Jaga B	39 tahun	1.84 s	35x	35x	7x	180 cm	80 kg
4.	Yogi Prasetya	Komandan Jaga C	25 tahun	1.69 s	45x	45x	17x	167 cm	60 kg
5.	Fadil Satrio	Komtekhar	31 tahun	1.92 s	28x	28x	2x	177 cm	82 kg
6.	Rudianto	Komandan Regu A	29 tahun	1.79 s	40x	42x	7x	175 cm	74 kg
7.	Sarwiji	Komandan Regu B	29 tahun	1.73 s	43x	42x	10x	175 cm	63 kg
8.	Sani Santika	Komandan Regu C	33 tahun	1.78 s	38x	35x	5x	171 cm	65 kg
9.	Sujiman	Pelaksana	50 tahun	2.06 s	23x	20x	2x	169 cm	65 kg
10.	Albar	Pelaksana	26 tahun	1.73 s	44x	45x	13x	171 cm	64 kg
11.	Gunawan	Pelaksana	47 tahun	1.89 s	25x	25x	2x	165 cm	65 kg
12.	Ali Akbar	Pelaksana	28 tahun	1.76 s	40x	40x	8x	173 cm	69 kg
13.	Andreas	Pelaksana	28 tahun	1.75 s	42x	40x	8x	176 cm	78 kg
14.	Refino	Pelaksana	24 tahun	1.74 s	44x	42x	10x	172 cm	69 kg
15.	Asnawi	Pelaksana	52 tahun	1.86 s	25x	20x	4x	170 cm	64 kg

Lampiran N. Dokumentasi Pelaksanaan Battery Test Periode I



Lampiran O. Dokumentasi Pelaksanaan Latihan Fisik Pada Periode 2



## Lampiran P. Dokumentasi Pengukuran Berat Badan Personel



## Lampiran Q. Hasil Turnitin

## Hasil Turnitin Tugas Akhir "Analisis Program Battery Test Dalam Meningkatkan Kualitas Body Mass Index Personel PKP-PK Bandar Udara Pondok Cabe"

### ORIGINALITY REPORT

<b>19%</b>	<b>16%</b>	<b>6%</b>	<b>9%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>journal.ilinstitute.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to poltekbangplg</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>eprints.uny.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>ejournal.undiksha.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>text-id.123dok.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>pt.scribd.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>docplayer.info</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universitas Mataram</b> Student Paper	<b>&lt;1%</b>

Submitted to Universitas Negeri Jakarta