

**DAMPAK PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI
TERHADAP EFEKTIFITAS KERJA PERSONEL PKP-PK DI
BANDARA UDARA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR

Karya tulis sebagai salah satu syarat lulus pendidikan
Program Studi Diploma Tiga Penyelamatan dan
Pemadam Kebakaran Penerbangan

Oleh :

HERBERTH HERMAN YAN WAMAFMA

NIT : 55232210010



**PROGRAM STUDI PENYELAMATAN DAN PEMADAM
KEBAKARAN PENERBANGAN
PROGRAM DIPLOMA TIGA
POLITEKNIK PENERBANGAN PALEMBANG
JULI 2025**

**DAMPAK PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI
TERHADAP EFEKTIFITAS KERJA PERSONEL PKP-PK DI
BANDARA UDARA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR

Karya tulis sebagai salah satu syarat lulus pendidikan
Program Studi Diploma Tiga Penyelamatan dan
Pemadam Kebakaran Penerbangan

Oleh :

HERBERTH HERMAN YAN WAMAFMA

NIT : 55232210010



**PROGRAM STUDI PENYELAMATAN DAN PEMADAM
KEBAKARAN PENERBANGAN
PROGRAM DIPLOMA TIGA
POLITEKNIK PENERBANGAN PALEMBANG**

JULI 2025

ABSTRAK

DAMPAK PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP EFEKTIFITAS KERJA PERSONEL PKP-PK DI BANDARA UDARA YOGYAKARTA

Oleh :

HERBERTH HERMAN YAN WAMAFMA

NIT. 55232210010

PROGRAM STUDI PENYELAMATAN DAN PEMADAM KEBAKARAN PENERBANGAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

Tingkat kesiapsiagaan personel PKP-PK (Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran) di bandara sangat bergantung pada kebugaran jasmani yang prima. Dalam menghadapi situasi darurat, fisik yang kuat dan tanggap sangat dibutuhkan agar tugas dapat diselesaikan secara cepat, tepat, dan aman. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kebugaran jasmani sebagai faktor penentu efektivitas kerja personel PKP-PK, khususnya di Bandara Internasional Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar dampak program latihan kebugaran jasmani terhadap peningkatan efektivitas kerja personel PKP-PK. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui battery test fisik (bleep test, push-up, sit-up, planking) dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Sampel penelitian adalah 24 personel PKP-PK yang bertugas di Bandara Internasional Yogyakarta, dan pengolahan data dilakukan melalui analisis distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar personel berada pada kategori kebugaran "Baik" (70,83%) dan "Baik Sekali" (20,83%), dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 72,1. Hal ini membuktikan bahwa implementasi program latihan kebugaran jasmani memiliki dampak positif terhadap peningkatan efektivitas kerja personel PKP-PK, baik dari aspek kekuatan, daya tahan, ketahanan otot, maupun kesiapan fisik saat bertugas.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Efektivitas Kerja, PKP-PK, Bandara Yogyakarta, Battery Test

ABSTRACT

THE IMPACT OF THE PHYSICAL FITNESS TRAINING PROGRAM ON THE WORK EFFECTIVENESS OF PKP-PK PERSONNEL AT YOGYAKARTA AIRPORT

By:

HERBERTH HERMAN YAN WAMAFMA

NIT. 55232210010

DIPLOMA THREE PROGRAM AVIATION RESCUE AND FIRE FIGHTING STUDY PROGRAM

The readiness level of PKP-PK (Aircraft Rescue and Fire Fighting) personnel at the airport greatly depends on optimal physical fitness. In emergency situations, strong and responsive physical conditions are crucial to ensure tasks are completed quickly, accurately, and safely. This study is based on the importance of physical fitness as a key factor in determining the work effectiveness of PKP-PK personnel, particularly at Yogyakarta International Airport. The aim of this study is to determine the extent to which physical fitness training programs influence the improvement of work effectiveness among PKP-PK personnel. This research employs a quantitative descriptive method, with data collected through a series of physical fitness battery tests (bleep test, push-ups, sit-ups, and planking) and Body Mass Index (BMI) measurements. The sample consisted of 24 PKP-PK personnel stationed at Yogyakarta International Airport. Data were analyzed using frequency distribution techniques. The results showed that the majority of personnel fell into the “Good” (70.83%) and “Very Good” (20.83%) fitness categories, with an overall average score of 72.1. These findings demonstrate that implementing physical fitness training programs positively influences the work effectiveness of PKP-PK personnel in terms of strength, endurance, muscular stamina, and overall physical readiness during duty.

Keywords: *Physical Fitness, Work Effectiveness, PKP-PK, Yogyakarta Airport, Battery Test*

PENGESAHAN PEMBIMBING

Tugas Akhir : "DAMPAK PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP EFEKTIFITAS KERJA PERSONEL PKP-PK DI BANDARA UDARA YOGYAKARTA" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji sebagai salah satu syarat lulus Pendidikan Program Studi Penyelamatan dan Pemadam Kebakaran Penerbangan Program Diploma Tiga Angkatan ke-3, Politeknik Penerbangan Palembang.



Nama: HERBERTH HERMAN YAN WAMAFMA

NIT : 55232210010

PEMBIMBING I

YANI YUDHA WIRAWAN, S.SLT., M.T.

Pembina Tk.1 (IV/b)

NIP:19820619 200502 1 001

PEMBIMBING II

Sutiyo, S.Sos., M.Si.

Pembina (IV/a)

NIP:19681011 199112 1 001

KETUA PROGRAM STUDI

SUTIYO, S.Sos., M.Si.

Pembina (IV/a)

NIP. 19681011 199112 1 001

PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir "DAMPAK PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP EFEKTIFITAS KERJA PERSONEL PKP-PK DI BANDARA UDARA YOGYAKARTA" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Tugas Akhir Program Studi Penyelamatan dan Pemadam Kebakaran Penerbangan Program Diploma Tiga Angkatan ke-3, Politeknik Penerbangan Palembang. Tugas Akhir ini telah dinyatakan LULUS Program Diploma Tiga pada tanggal 15 Juli 2025

KETUA



WAHYUDI SAPUTRA, S.Si.T., M.T.

Pembina (IV/a)

NIP. 19821107 200502 1 001

SEKRETARIS



YANI YUDHA WIRAWAN, S.Si.T., M.T.

Pembina Tk.1 (IV/b)

NIP. 19820619 200502 1 001

ANGGOTA



HERLINA FEBIYANTI, S.T., M.M.

Penata Tk.1 (III/d)

NIP. 19830207 200712 2 002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Herberth Herman Yan Wamadma

NIT : 55232210010

Program Studi : Diploma Tiga Penyelamatan dan Pemadam Kebakaran
Penerbangan

Menyatakan bahwa Tugas Akhir berjudul "DAMPAK PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP EFEKTIFITAS KERJA PERSONEL PKP-PK DI BANDARA UDARA YOGYAKARTA" merupakan karya asli saya bukan merupakan hasil plagiarisme.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik dari Politeknik Penerbangan Palembang.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 10 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Herberth Herman Yan Wamadma
NIT. 55232210010

PEDOMAN PENGGUNAAN TUGAS AKHIR

Tugas Akhir Diploma Tiga yang tidak dipublikasikan terdaftar dan tersedia di Perpustakaan Politeknik Penerbangan Palembang, dan terbuka untuk umum dengan ketentuan bahwa hak cipta ada pada pengarang dengan mengikuti aturan HaKI yang berlaku di Politeknik Penerbangan Palembang. Referensi kepustakaan diperkenankan dicatat, tetapi pengutipan atau peringkasan hanya dapat dilakukan seizin pengarang dan harus disertai dengan kaidah ilmiah untuk menyebutkan sumbernya.

Sitasi hasil penelitian Tugas Akhir ini dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia sebagai berikut :

Wamafma, H.H.Y (2025) : *DAMPAK PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP EFEKTIFITAS KERJA PERSONEL PKP-PK DI BANDARA UDARA YOGYAKARTA*, Tugas Akhir Program Diploma Tiga, Politeknik Penerbangan Palembang.

Memperbanyak atau menerbitkan sebagian atau seluruh Tugas Akhir haruslah seizin Ketua Program Studi Penyelamatan dan Pemadam Kebakaran Penerbangan, Politeknik Penerbangan Palembang.

*Dipersembahkan Kepada
Ayahanda Agustinus Wamafma.S.Hut.Mt. r ap. dan Ibunda Tercinta Sri Rahayu
Rumbekwan Amd.Keb,*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, Sang Juru Selamat, atas kasih karunia dan penyertaan-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik. Dalam setiap proses, mulai dari pengumpulan data hingga penulisan, saya merasakan pertolongan dan hikmat yang Tuhan berikan. sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini tanpa hambatan dengan judul “DAMPAK PROGRAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP EFEKTIFITAS KERJA PERSONEL PKP-PK DI BANDARA UDARA YOGYAKARTA” dengan baik sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dengan ini penulis menyampaikan rasa hormat atas jasa kedua orang tua, dosen pembimbing, dan rekan-rekan penulis yang telah mengorbankan waktu, tenaga, pikiran, dan materil untuk membantu proses penyelesaian Tugas Akhir ini untuk memperoleh gelar Ahli Madya Transportasi (A.Md.Tra). Ucapan terimakasih ini penulis sampaikan kepada segenap pihak yang telah membantu selama proses penyusunan Tugas Akhir ini, terutama kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus.
2. Kedua orang tua penulis, yang tidak pernah lelah memberikan do'a dan dukungan secara moral serta materi untuk kesuksesan penulis.
3. Direktur Politeknik Penerbangan Palembang, Bapak Dr. Capt. Ahmad Hariri, S.T., S.Si.T., M.Si.
4. Ketua Program Studi Penyelamatan dan Pemadam Kebakaran Penerbangan Politeknik Penerbangan Palembang, Bapak Sutiyo, S.Sos., M.Si.
5. Seluruh Personel ARFF Bandara Internasional Yogyakarta.
6. Seluruh senior dan alumni yang telah memberikan masukan dan dukungannya.
7. Rekan-rekan angkatan 3 Politeknik Penerbangan Palembang yang sudah memberikan dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.
8. Dan semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu yang telah membantu penulis selama menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, saya menerima kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan proposal ini. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi saya pribadi serta bagi pembaca pada umumnya.

Palembang, 10 Juli 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized letters and a flourish.

(Herberth Herman Yan Wamafma)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PENGESAHAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	vi
PEDOMAN PENGGUNAAN TUGAS AKHIR	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Batasan Masalah	4
F. Sistematika Penulisan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Teori Penunjang	6
B. Penelitian Terdahulu	9
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	12
A. Penelitian	12
B. Populasi dan Sampel.....	12
C. Teknik pengumpulan data.....	14
D. Teknik Analisis Data.....	18
E. Lokasi dan waktu penelitian	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	20
B. Hasil Penelitian.....	21

C. Pembahasan Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
D. Kesimpulan.....	45
E. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar III.1 Rumus slovin.....	13
Gambar III.2 Perhitungan Rumus Slovin.....	13
Gambar III.3 Hasil Tes.....	14
Gambar IV.1 Bandara Internasional Yogyakarta.....	20
Gambar IV.2 Penilaian kesamptaan.....	24
Gambar IV.3 Rumus Nilai Akhir Samapta.....	24
Gambar IV.4 Rumus Nilai Rata-Rata.....	29

DAFTAR TABEL

<i>Tabel III.1 Gol. Usia</i>	<i>15</i>
<i>Tabel III.2 Nilai Battery Test.....</i>	<i>18</i>
<i>Tabel IV.1 Hasil Battery Test.....</i>	<i>21</i>
<i>Tabel IV.2 Konversi Hasil Nilai Kebugaran Jasmani</i>	<i>25</i>
<i>Tabel IV.3 Total Rata-Rata Keseluruhan Personel.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabel IV.4 Nilai Kebugaran Jasmani</i>	<i>30</i>
<i>Tabel IV.5 Distribusi Battery Test.....</i>	<i>32</i>
<i>Tabel IV.6 Hasil Nilai Bleep Test Personel</i>	<i>33</i>
<i>Tabel IV.7 Distribusi Nilai Bleep Test</i>	<i>35</i>
<i>Tabel IV.8 Nilai Sit Up.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabel IV.9 Distribusi nilai sit up.....</i>	<i>37</i>
<i>Tabel IV.10 Nilai push up</i>	<i>37</i>
<i>Tabel IV.11 Distribusi nilai sit up.....</i>	<i>39</i>
<i>Tabel IV.12 Nilai Planking</i>	<i>40</i>
<i>Tabel IV.13 Distribusi nilai planking</i>	<i>41</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Dokumentasi	50
------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Layanan Penyelamatan dan Pemadam Kebakaran Pesawat Udara (ARFF) memiliki misi yang sangat vital, yakni untuk melindungi nyawa dan mencegah kerusakan pada pesawat udara serta fasilitas bandara dalam situasi kecelakaan atau insiden. Misi ini menuntut kecepatan dan ketepatan dalam respons untuk memastikan keselamatan penumpang, awak pesawat, dan personel bandara. Sebagai bagian dari tim ARFF, personel yang terlibat harus mampu menghadapi situasi darurat dengan kesiapan penuh, sesuai dengan standar internasional yang telah ditetapkan oleh Organisasi Penerbangan Sipil Internasional (ICAO), sebagaimana yang tercantum dalam Dokumen ICAO Doc. 9137 Bagian 1 (2014). Dokumen ini menetapkan standar yang ketat mengenai peralatan yang diperlukan, waktu respons yang harus dipenuhi, serta prosedur operasional yang harus diikuti dalam penanganan kecelakaan udara.

Dalam konteks ini, personel Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK) memainkan peran yang sangat penting. Mereka bertanggung jawab langsung terhadap keselamatan penerbangan di bandar udara, dan karenanya harus memiliki fisik yang prima serta kemampuan untuk merespons dengan cepat dalam situasi yang penuh tekanan, seperti kebakaran pesawat atau kecelakaan udara lainnya. Selain itu, mereka juga perlu memiliki ketahanan tubuh yang tinggi, karena dalam keadaan darurat, mereka dituntut untuk bekerja dalam jangka waktu yang panjang dan dalam kondisi yang sangat menguras energi. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi faktor kunci dalam menunjang efektivitas kerja personel PKP-PK, agar mereka dapat menjalankan tugas mereka dengan optimal (ICAO, 2014).

Kebugaran jasmani itu sendiri meliputi berbagai aspek fisik yang sangat krusial, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi tubuh. Bompa dan Buzzichelli (2019) menyebutkan bahwa

kebugaran jasmani yang baik berfungsi untuk menjaga performa fisik tetap optimal, mengurangi risiko cedera, serta mempercepat pemulihan tubuh setelah bekerja keras. Jika kondisi fisik personel tidak terjaga dengan baik, maka mereka bisa mengalami kelelahan lebih cepat, berisiko cedera, bahkan berpotensi gagal menjalankan tugas yang berisiko tinggi. Dengan demikian, kebugaran jasmani yang prima sangat diperlukan untuk memastikan bahwa mereka dapat melaksanakan tugas penyelamatan dan pemadam kebakaran dengan efektif, bahkan dalam situasi darurat yang paling ekstrem sekalipun.

Salah satu cara yang terbukti efektif untuk memastikan kebugaran jasmani personel PKP-PK tetap optimal adalah dengan menerapkan program pelatihan jasmani yang sesuai dengan tuntutan operasional mereka. Program pelatihan ini perlu dirancang secara khusus, dengan memperhatikan kebutuhan fisik yang diperlukan dalam menghadapi tugas-tugas penyelamatan dan pemadaman kebakaran pesawat. Wilmore, Costill, dan Kenney (2012) mengungkapkan bahwa program pelatihan fisik yang baik harus mencakup latihan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh, yang kesemuanya sangat berguna dalam situasi darurat. Namun, meskipun kebugaran jasmani merupakan elemen yang sangat penting bagi personel PKP-PK, beberapa studi menunjukkan bahwa tingkat kebugaran mereka di berbagai bandara masih memerlukan peningkatan yang signifikan. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan di Bandara Internasional Yogyakarta Kulon Progo menunjukkan bahwa sebagian besar personel PKP-PK memiliki Indeks Massa Tubuh (BMI) yang tidak ideal, dengan beberapa di antaranya terklasifikasi sebagai overweight atau obesitas. Ini menandakan bahwa mereka mungkin tidak cukup menjaga kebugaran fisiknya, yang berpotensi mempengaruhi kinerja mereka dalam situasi darurat. Selain itu, hasil tes kebugaran fisik yang dilakukan pada beberapa personel menunjukkan bahwa sebagian besar mereka berada dalam kategori “cukup” dalam hal kebugaran, yang artinya masih ada banyak ruang untuk perbaikan (Darmawan, 2017).

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi personel PKP-PK dalam menunjang efektivitas kerja mereka, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang urgensi kebugaran jasmani serta merancang program latihan fisik yang efektif yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesiapan fisik personel PKP-PK. Program latihan yang dirancang diharapkan dapat memenuhi standar kebugaran yang dibutuhkan untuk menghadapi berbagai tugas penyelamatan dan pemadaman kebakaran dalam situasi darurat, serta membantu personel untuk tetap berada dalam kondisi fisik yang optimal, baik untuk tugas sehari-hari maupun dalam keadaan darurat yang penuh tekanan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini menjadi sangat relevan untuk menganalisis pentingnya kebugaran jasmani bagi personel PKP-PK serta menyusun program latihan jasmani yang efektif guna menunjang tugas mereka dalam keadaan darurat. Dengan kebugaran jasmani yang optimal, personel PKP-PK diharapkan dapat menjalankan tugas penyelamatan dan pemadaman kebakaran secara profesional, efisien, dan aman, sehingga mendukung tercapainya keselamatan penerbangan di Indonesia

B. Rumusan Masalah

Bagaimana dampak program latihan kebugaran jasmani terhadap peningkatan efektivitas kerja personel PKP-PK di Bandara Internasional Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana dampak program latihan kebugaran jasmani terhadap efektivitas kerja personel PKP-PK di Bandara Internasional Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat dari penelitian ini antara lain :

1. Bagi penulis

Memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung efektivitas kerja personel PKP-PK,

khususnya di lingkungan bandara yang memiliki risiko tinggi dan tuntutan fisik yang besar.

2. Bagi pihak bandara

Membantu meningkatkan kebugaran jasmani sehingga lebih siap dalam menangani kondisi darurat dan mengurangi risiko cedera.

3. Bagi lembaga pendidikan

Penulis berharap agar penelitian ini bisa memberi manfaat bagi Politeknik Penerbangan Palembang agar kedepannya penelitian ini bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

E. Batasan Masalah

Penelitian ini akan membatasi pembahasan pada dampak program latihan kebugaran jasmani terhadap efektivitas kerja personel PKP-PK di Bandara Internasional Yogyakarta, yang mencakup tes kebugaran jasmani seperti Bleep Test, Sit Up, Push Up, dan Planking, serta bagaimana kebugaran jasmani tersebut mempengaruhi aspek fisik yang relevan dengan tugas operasional, seperti daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kecepatan respons dalam situasi darurat

F. Sistematika Penulisan

Agar penulisan penelitian ini tetap fokus pada masalah yang ada, perlu diterapkan suatu sistematika penulisan. Berikut adalah sistematika penulisan Tugas Akhir :

BAB I PENDAHULUAN

Bab I Pendahuluan: terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab II Tinjauan Pustaka: terdiri tinjauan teori, penelitian terdahulu yang relevan sesuai dengan permasalahan yang penulis angkat.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab III Metodologi Penelitian: terdiri dari rancangan penelitian, lokasi dan jadwal penelitian, jenis data yang dikumpulkan, tahapan penelitian, serta metode pengumpulan dan analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab IV terdiri dari hasil dan pembahasan yang penulis dapatkan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab V terdiri dari kesimpulan dan saran dari bab sebelumnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori Penunjang

1. Dampak

Dampak dalam konteks perubahan sosial mengacu pada bagaimana suatu peristiwa atau kebijakan memengaruhi struktur sosial dan kehidupan individu dalam masyarakat. Sugiyono (2019:39) menyatakan bahwa dampak merujuk pada perubahan yang terjadi akibat perlakuan tertentu terhadap suatu objek penelitian, yang dapat memengaruhi kehidupan sosial atau organisasi. Dalam hal ini, dampak yang dimaksud adalah seberapa besar program latihan kebugaran jasmani dapat memengaruhi efektivitas kerja personel PKP-PK di Bandara Internasional Yogyakarta. Kebugaran jasmani yang baik memiliki dampak signifikan terhadap produktivitas dan kualitas kinerja individu. Bompa dan Buzzichelli (2019) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani yang optimal berfungsi untuk menjaga performa fisik tetap tinggi, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat pemulihan tubuh, yang berujung pada peningkatan efektivitas kerja. Program latihan yang dirancang dengan baik dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan daya tahan fisik dan kesiapan operasional. Penilaian dampak dilakukan untuk mengukur seberapa besar program kebugaran jasmani memengaruhi aspek fisik personel PKP-PK, termasuk daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan ketahanan fisik dalam menghadapi situasi darurat. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes kebugaran fisik untuk mengukur dampak program latihan terhadap tingkat kebugaran jasmani dan efektivitas kerja personel.

2. Program Latihan

Program latihan merupakan suatu proses pembinaan fisik yang dirancang secara sistematis dan berkesinambungan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, kesehatan, serta performa kerja individu sesuai dengan tuntutan tugasnya. Menurut pandangan Bompa (2019), dalam menyusun suatu program latihan, diperlukan penerapan prinsip-prinsip dasar seperti

spesifikasi latihan, pembebanan (overload), progresifitas, dan penyesuaian individu (individualisasi). Prinsip-prinsip ini memastikan agar setiap individu mendapatkan rangsangan latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan tubuhnya. Lebih jauh, program latihan kebugaran jasmani melibatkan beberapa komponen utama yang meliputi frekuensi latihan, tingkat intensitas, durasi pelaksanaan, serta jenis latihan fisik yang sesuai dengan karakteristik peserta (Sajoto, 2019). Setiap program latihan idealnya disusun berdasarkan analisis kebutuhan tugas, kondisi fisik awal individu, serta sasaran peningkatan kemampuan fisik yang diinginkan, seperti penguatan otot, peningkatan daya tahan tubuh, fleksibilitas, dan kelincahan. Dalam konteks personel PKP-PK (Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran) di bandara, program latihan fisik memiliki peran penting dalam membentuk kapasitas fisik yang optimal, meningkatkan respon kerja di lapangan, serta mendukung keselamatan dalam melaksanakan tugas darurat. Harsono (2020) menambahkan bahwa keberhasilan implementasi program latihan sangat dipengaruhi oleh penyesuaian antara desain latihan, intensitas beban, serta tingkat adaptasi fisiologis yang dialami peserta latihan. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan yang matang dan evaluasi berkala agar program latihan yang diterapkan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan efektivitas kerja personel PKP-PK.

Program Latihan Kebugaran Jasmani Untuk Personel PKP-PK

Program latihan yang efektif harus mencakup beberapa aspek kebugaran jasmani, antara lain:

- a. Latihan Kardiovaskular (lari, sprint, bersepeda) untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
- b. Latihan Kekuatan (angkat beban, push-up, squat) untuk memperkuat otot yang digunakan dalam operasi penyelamatan.
- c. Latihan Fleksibilitas (stretching, yoga) untuk mengurangi risiko cedera.
- d. Latihan Simulasi Operasional (circuit training berbasis tugas lapangan) untuk meningkatkan kesiapan dalam situasi darurat.

3. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas fisik secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan dan masih memiliki energi cadangan untuk melanjutkan aktivitas lainnya. Menurut pendapat Sajoto (2019:15), kebugaran jasmani mencakup berbagai aspek fisik seperti kekuatan otot, daya tahan tubuh, kelincahan, kelenturan, serta koordinasi gerak yang baik. Harsono (2020:22) menambahkan bahwa kebugaran jasmani merupakan elemen penting dalam mendukung produktivitas kerja, terutama bagi individu yang memiliki beban kerja fisik tinggi seperti personel PKP-PK di lingkungan bandara. Sementara itu, menurut Bompa (2019:30), kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kapasitas fungsi organ tubuh seperti sistem peredaran darah, pernapasan, dan kekuatan otot. Kondisi kebugaran yang baik memungkinkan seseorang untuk melakukan pekerjaan dalam jangka waktu lama tanpa cepat mengalami kelelahan yang berarti. Dalam konteks tugas personel PKP-PK, tingkat kebugaran jasmani yang memadai menjadi modal utama dalam menunjang efektivitas kerja, khususnya dalam menghadapi kondisi darurat yang menuntut ketahanan fisik, kekuatan, dan respons yang cepat. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani menjadi hal yang sangat penting agar setiap personel mampu melaksanakan tugas dengan optimal.

4. Jasmani

Jasmani dapat diartikan sebagai keseluruhan kondisi fisik seseorang yang mencakup fungsi organ tubuh, kekuatan otot, serta kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut pendapat Sajoto (2019:5), aspek jasmani erat kaitannya dengan daya tahan tubuh, kekuatan fisik, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas gerak. Dalam dunia kerja, khususnya pada profesi yang menuntut aktivitas fisik tinggi seperti personel PKP-PK di bandara, kondisi jasmani yang prima sangat diperlukan agar mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan sesuai prosedur. Harsono (2020:10) menjelaskan bahwa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kapasitas lebih dalam menerima beban kerja fisik serta mampu menjaga performa

dalam jangka waktu yang panjang. Program latihan fisik yang dilakukan secara rutin dan terprogram diyakini mampu meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh seperti sistem pernapasan, sistem sirkulasi darah, serta kekuatan otot. Gibson et al. (2020:28) juga menyebutkan bahwa individu dengan kebugaran jasmani yang optimal cenderung memiliki produktivitas kerja yang lebih baik serta mampu mempertahankan fokus dan konsentrasi selama bertugas. Oleh karena itu, dalam konteks penelitian ini, jasmani menjadi faktor penting yang diyakini berkontribusi terhadap peningkatan efektivitas kerja personel PKP-PK di lingkungan bandara.

5. Efektivitas Kerja

Efektivitas kerja merupakan gambaran sejauh mana seorang individu atau kelompok mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan oleh organisasi. Menurut pandangan Gibson et al. (2020:30), efektivitas kerja berkaitan dengan tingkat keberhasilan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan, baik dalam hal jumlah pekerjaan yang diselesaikan, mutu hasil kerja, maupun ketepatan waktu dalam penyelesaiannya. Robbins (2019:42) juga mengemukakan bahwa efektivitas kerja tidak hanya diukur dari segi output, tetapi juga dari sejauh mana hasil kerja memenuhi standar kualitas, prosedur kerja, serta waktu yang telah direncanakan. Bagi personel PKP-PK (Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran) di lingkungan bandara, efektivitas kerja menjadi sangat penting karena berhubungan langsung dengan kemampuan mereka dalam memberikan respon cepat terhadap situasi darurat, kekuatan fisik dalam mengoperasikan peralatan penyelamatan, serta ketelitian dalam mengikuti prosedur keselamatan. Tingginya efektivitas kerja personel PKP-PK tidak hanya berdampak pada kelancaran operasional bandara, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap perlindungan jiwa manusia dan aset bandara. Oleh sebab itu, peningkatan efektivitas kerja menjadi prioritas utama dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan keselamatan penerbangan.

B. Penelitian Terdahulu

Dalam Penelitian ilmiah dilakukan dengan pendekatan penelitian terdahulu yang tujuannya adalah untuk membandingkan hasil penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini. Penelitian terdahulu menjadi acuan penulis dalam melakukan penelitian, sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Namun, penulis tidak menemukan penelitian dengan judul yang sama seperti judul penelitian penulis. Namun, penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis dalam penelitian.

1. Penelitian yang disusun oleh Qaedi pada tahun 2024 dengan judul ‘Dampak Menjaga Kesehatan dan Fisik Terhadap kebugaran personil PKP-PK’. Penelitian ini menyelidiki dampak pemeliharaan kesehatan dan kebugaran fisik terhadap kinerja personel PKP-PK. Melalui tinjauan literatur, studi ini menemukan bahwa menjaga kesehatan dan kebugaran fisik memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kinerja dan kesejahteraan personel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti.
2. Penelitian yang disusun oleh Muhammad Akmal Firzatullah Oktarianto pada tahun 2024 yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Personel Unit Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (Pkp-Pk) di Bandar Udara Jenderal Ahmad Yani Semarang” Hasil penelitian ini kebugaran personel PKP-PK berdasarkan Battery Test dikategorikan "Baik" dan sebagian besar personel memiliki IMT dalam kategori overweight ringan (25,62). (Muhammad Akmal Firzatullah Oktarianto, 2024).
3. Penelitian yang disusun oleh Muzakki & Saputra pada tahun 2020 yang berjudul “Hubungan Antara Body Mass Index dengan Physical Fitness pada Mahasiswa PGSD” Tujuan dari penelitian ini membahas tentang Studi ini mengkaji hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan tingkat kebugaran fisik pada mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Ditemukan korelasi

negatif yang signifikan antara BMI dan tingkat kebugaran fisik, di mana BMI yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kebugaran yang lebih rendah. (Muzakki & Saputra, 2020).