

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap personel PKP-PK di Bandara Internasional Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa program latihan kebugaran jasmani memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan efektivitas kerja personel. Hasil dari tes kebugaran jasmani (battery test) menunjukkan bahwa sebagian besar personel berada dalam kategori kebugaran yang baik, dengan 70,83% personel berada dalam kategori "Baik" dan 20,83% dalam kategori "Baik Sekali". Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani mereka cukup optimal untuk mendukung tugas-tugas operasional yang memerlukan daya tahan fisik yang tinggi, seperti pemadaman kebakaran dan penyelamatan dalam situasi darurat.

Secara lebih spesifik, tes Bleep yang mengukur daya tahan kardiorespirasi menunjukkan bahwa 50% personel berada dalam kategori "Cukup", sementara 41,67% lainnya berada dalam kategori "Baik", yang mengindikasikan masih adanya ruang untuk perbaikan dalam hal ketahanan fisik jantung dan paru. Tes Sit Up, Push Up, dan Planking yang mengukur kekuatan otot menunjukkan hasil yang lebih baik, dengan 95,83% personel dalam kategori "Baik Sekali" pada tes Sit Up dan 75% pada tes Push Up berada dalam kategori "Baik Sekali". Hasil rata-rata nilai keseluruhan kebugaran jasmani personel PKP-PK di Bandara Internasional Yogyakarta adalah 72,1, yang menempatkan mereka dalam kategori "Baik". Dampak program latihan kebugaran jasmani terhadap efektivitas kerja personel PKP-PK sangat jelas terlihat dari kemampuan mereka untuk melakukan tugas fisik secara lebih efisien dan responsif dalam situasi darurat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program latihan kebugaran jasmani memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan efektivitas kerja personel PKP-PK, baik dalam aspek daya tahan tubuh, kekuatan otot, maupun ketahanan fisik secara keseluruhan.

E. Saran

1. Pentingnya Pelatihan Personal: Program latihan yang lebih bersifat personalized berdasarkan hasil tes individu akan lebih efektif. Program pelatihan bisa disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing personel untuk meningkatkan hasil secara lebih optimal.
2. Penekanan pada Ketahanan Kardiorespirasi: Untuk memperbaiki hasil pada tes Bleep Test yang menunjukkan beberapa personel berada di kategori cukup, bisa disarankan untuk meningkatkan latihan kardiorespirasi (seperti lari jarak jauh, interval training, atau latihan aerobik) untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru.
3. Evaluasi Program secara Berkala: Rutin melakukan evaluasi program latihan untuk menilai efektivitasnya dan menyesuaikan dengan kebutuhan personel yang mungkin berubah seiring waktu atau dengan perkembangan tugas yang semakin menuntut fisik.

Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan personel PKP-PK di Bandara Internasional Yogyakarta dapat meningkatkan efektivitas kerjanya dalam menangani situasi darurat dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Agung, W., Hadi, P., Arief, A., Pendidikan, S.-1, Kesehatan, J., Rekreasi, D., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2023). Hubungan Antara Indeks Masa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Ix Smpn 24 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Awali, M. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket MAN 1 Pagaralam. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega ...*, 5, 8–17. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1263416&val=15402&title=Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket MAN 1 Pagaralam](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1263416&val=15402&title=Tingkat%20Kebugaran%20Jasmani%20Siswa%20Ekstrakurikuler%20Bola%20Basket%20MAN%201%20Pagaralam)
- Azahrah, F. R., Afrinaldi, R., & Fahrudin. (2021). Keterlaksanaan Pembelajaran Bola Voli Secara Daring Pada SMA Kelas X Se- Kecamatan Majalaya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(4), 531–538. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5209565>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Journal JIP*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Dony Septiana Rosady, N. R. A. Z. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Fisik pada Petugas Keamanan di Institusi Pendidikan. 6(1), 17–21.
- Dr. Aryo Andri Nugroho, S.Si., M. Pd., Dr. Ida Dwijayanti, M. pd., Rina Dwi Setyowati, M. P. (2023). Statistik Berbantu Ms. Excel. In *Potlot Punlisher* (Vol. 11, Issue 1). <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/23921>
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, N. H. A. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- I Komang Yasa Pastika, & Dr. Ir. Putu Gde Ery Suardana, M.Erg. (2021). Penerapan Eco Airport Pada Bandar Udara Internasional I Gusti Ngurah Rai. *Jurnal Anala*, 9(2), 29–36. <https://doi.org/10.46650/anala.9.2.1156.29-36>
- ICAO. (2014). Airport Services Manual Part 1 Rescue And Fire Fighting Fourth Edition — 2014. In *ICAO Doc 9137 – AN/898 Part 1*.
- Intang Sappaile, B. (2019). Konsep Instrumen Penelitian Pendidikan. *Journal Pendidikan Dan Kebudayaan*, May 2007, 59–75.
- Karmini, L., Novalia, N., & Kristiastuti, F. (2023). Evaluasi Kesesuaian Fasilitas Dan Peralatan Unit Pkp-Pk Di Bandar Udara Internasional Husein

- Sastranegara. *Manners (Management and Entrepreneurship Journal)*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.56244/manners.v6i2.747>
- Luqman Hakim, A., & Fatchlul Hilal, R. (2022). Analisis Peranan Inspektur Angkutan Udara Otoritas Bandar Udara Wilayah 1 Kelas Utama Terhadap Pelaksanaan Pengawasan Standar Pelayanan Minimal Penumpang Angkutan Udara Pt.Citilink Indonesia Di Bandar Udara Internasional Soekarno Hatta. *Flight Attendant Kedirgantaraan : Jurnal Public Relation, Pelayanan, Pariwisata*, 4(1), 19–23. <https://doi.org/10.56521/attendant-dirgantara.v4i1.532>
- Muhammad Akmal Firzatullah Oktariato. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Personel Unit Pertolongan Kecelakaan Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (Pkp-Pk) Di Bandar Udara Jenderal Ahmad Yani Semarang Tugas.
- Muzakki, A., & Saputra, S. Y. (2020). Hubungan Antara Body Mass Index dengan *Physical Fitness* Pada Mahasiswa PGSD. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 8(1), 88–95. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v8i1.12414>
- Padang, A. B. P., & Tamara, A. P. (2023). Analisis Pendidikan Dan Program Pelatihan (Diklat) Dalam Menunjang Kesiapan Petugas Pkp-Pk Di Bandar Udara Internasional Adi *Ground Handling Dirgantara*, 5(1), 1–6. <https://jurnal.sttkd.ac.id/index.php/jgh/article/view/785%0Ahttps://jurnal.sttkd.ac.id/index.php/jgh/article/download/785/501>
- Qaedi, A. N. (2024). “Pengaruh Menjaga Kesehatan dan Fisik Terhadap kebugaran personil pkp- pk .” 1(6), 411–416.
- Seni Oktriani, N. K., Hamidie Ronald Daniel, & Ray, A. S. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin , Usia , dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. 5, 28–40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119–129. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19712>
- Sugiyono. (2017). Statistika untuk Penelitian. *In Saintifik* (Vol. 9, Issue 2). <https://doi.org/10.31605/saintifik.v9i2.451>
- Sugiyono. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Suteja, I. G. N. (2018). Analisis Kinerja Keuangan dengan Metode Altman Z-Score Pada PT Ace Hardware Indonesia Tbk. *Jurnal Moneter*, 5(1), 12–18.
- Sutiyo, Andayani, T., Nugraha, W., & Rahayu, W. W. (2024). *The Impact Of The Drill Method On Cadet ' S Learning Outcome In The Firemanship. Journal of Airport Engineering Technology (JAET)*, 5(1), 44–50. <https://doi.org/10.52989/jaet.v5i1.183>

- Yuliana, A., & Sugiharto. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 5(1), 14–18.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen Penelitian dan Urgensinya dalam Penelitian Kuantitatif. 4, <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/masharif.v4i1.721>
59–75

LAMPIRAN

Lampiran A Dokumentasi



