

**PENERAPAN PENDIDIKAN JASMANI TERINTEGRASI TERHADAP GAYA
HIDUP SEHAT DIKALANGAN PERSONEL ARFF DI BANDAR UDARA
INTERNASIONAL MINANGKABAU PADANG**

Altifah Jaya Putra Malchan ¹, Elfi Amir², Supri³
¹PKP-PK Politeknik Penerbangan Indonesia Curug
²PKP-PK Politeknik Penerbangan Indonesia Curug
³PKP-PK Politeknik Penerbangan Indonesia Curug
Alamat e-mail : ¹ altifahjaya@gmail.com , Alamat e-mail :
²elfi.amir@ppicurug.ac.id, ³supri.supri@ppicurug.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the application of integrated physical education to the healthy lifestyle of Airport Rescue Fire Fighter (ARFF) personnel at Minangkabau Padang International Airport. The background is the importance of physical fitness in supporting rescue and emergency handling tasks. Based on observations and 2024 fitness tests, the majority of personnel have not met fitness standards and do not have a directed and continuous training program. This study used qualitative methods through observation, interviews and documentation. The results showed weaknesses in the training structure and the absence of physical training matriculation as the main obstacles. The proposed solutions included the preparation of training programs based on age groups, the habituation of a healthy lifestyle, and the establishment of a head of training position to manage the program. It was concluded that systematically integrated physical education can improve the fitness and work readiness of ARFF personnel. It is recommended that the airport implement a routine and sustainable fitness training and evaluation program to support flight safety.

Keywords: Physical education, healthy lifestyle, physical fitness, ARFF, airport personnel

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan pendidikan jasmani terintegrasi terhadap gaya hidup sehat Personel Airport Rescue Fire Fighter (ARFF) di bandar udara Internasional Minangkabau Padang. Latar belakangnya adalah pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang tugas penyelamatan dan penanganan darurat. Berdasarkan observasi dan tes kebugaran 2024, mayoritas Personel belum memenuhi standar kebugaran dan belum memiliki program latihan yang terarah dan berkesinambungan. Penelitian ini memakai metode kualitatif melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasilnya menunjukkan adanya kelemahan dalam struktur pelatihan serta ketiadaan matrikulasi latihan fisik sebagai hambatan utama.

Solusi yang diajukan mencakup penyusunan program latihan berdasarkan kelompok usia, pembiasaan pola hidup sehat, serta pembentukan jabatan kepala pelatihan untuk mengelola program. Disimpulkan bahwa pendidikan jasmani terintegrasi secara sistematis dapat meningkatkan kebugaran dan kesiapan kerja Personel ARFF. Disarankan agar pihak bandar udara menerapkan program latihan dan evaluasi kebugaran yang rutin dan berkelanjutan guna mendukung keselamatan penerbangan.

Kata Kunci: Pendidikan jasmani, gaya hidup sehat, kebugaran jasmani, ARFF, Personel Bandara.

A. Pendahuluan

Isu kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat menjadi perhatian utama dalam konteks global, terutama di sektor pekerjaan yang menuntut kesiapsiagaan fisik tinggi seperti layanan penyelamatan dan pemadaman kebakaran bandara (ARFF). Berdasarkan data WHO (2021), sebanyak 71% kematian global disebabkan oleh penyakit tidak menular yang erat kaitannya dengan gaya hidup tidak sehat, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan buruk, serta stres kronis. Sektor aviasi, yang sangat bergantung pada kesiapan fisik dan mental personel darurat, menjadikan kondisi ini sebagai isu krusial.

Sejalan dengan urgensi tersebut, ICAO melalui *Airport Services Manual* ICAO (2015) menegaskan bahwa personel ARFF wajib memiliki kebugaran jasmani

optimal untuk menunjang operasional penyelamatan yang bersifat fisik intensif. Komponen kebugaran seperti kapasitas aerobik, kekuatan otot, dan fleksibilitas menjadi standar yang harus dipenuhi oleh seluruh personel ARFF. Evaluasi kebugaran bukan hanya sekadar syarat administratif, melainkan menjadi elemen penting untuk menjamin efektivitas dan keselamatan dalam menjalankan tugas.

Penerapan pendidikan jasmani dalam konteks pelatihan ARFF belum menjadi perhatian sistemik di banyak bandar udara. Menurut penelitian Utama (2011), pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran berbasis aktivitas fisik yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan psikomotor untuk membentuk karakter, daya tahan tubuh, serta keterampilan sosial. Dengan pendekatan yang tepat, pendidikan

jasmani mampu membentuk kebiasaan gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Namun demikian, fakta di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara regulasi dan implementasi. Berdasarkan hasil observasi dan dokumentasi di Bandar Udara Internasional Minangkabau Padang, sebagian besar personel ARFF belum mencapai standar kebugaran jasmani yang ditetapkan dalam pedoman Direktorat Jenderal Perhubungan Udara (Jenderal Perhubungan Udara, 2022). Selain itu, tidak adanya struktur organisasi formal untuk kepala kepelatihan menjadi salah satu penyebab tidak tersusunnya program latihan terarah dan matrikulasi gaya hidup sehat.

Kajian terdahulu lebih banyak menyoroti pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan formal. Misalnya, studi oleh Mulyana et al. (2024) menekankan pentingnya membentuk kebiasaan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, namun belum mengulas bagaimana konsep tersebut dapat diintegrasikan ke dalam dunia kerja profesional seperti ARFF. Sementara itu, penelitian oleh (Bangun, 2012) menekankan bahwa

kebugaran fisik terdiri atas dua aspek penting, yakni *health related fitness* dan *performance related fitness* yang keduanya dapat ditingkatkan melalui latihan jasmani yang terstruktur.

Permasalahan spesifik yang muncul di Bandar Udara Internasional Minangkabau Padang adalah tidak meratanya pelaksanaan latihan jasmani di antara shift personel ARFF, serta tidak adanya program latihan yang disesuaikan dengan klasifikasi usia. Hal ini berdampak pada ketidaksiapan fisik yang berpotensi membahayakan operasional darurat. Tidak adanya kepala pelatihan yang bertugas khusus juga menghambat implementasi kebijakan kebugaran secara sistemik dan berkelanjutan.

Dalam konteks ini, pendidikan jasmani tidak hanya dilihat sebagai kegiatan fisik semata, melainkan sebagai instrumen pembentuk sistem pendukung operasional keselamatan penerbangan. Pendidikan jasmani terintegrasi, sebagaimana ditekankan oleh Melyza & Aguss R. M. (2021), harus mencakup pendekatan kurikulum yang adaptif, sehingga pendidikan jasmani bukan sekadar pelengkap atau aktivitas tambahan semata.

Penelitian ini memiliki keunikan dengan menelaah penerapan pendidikan jasmani terintegrasi melalui pendekatan klasifikasi usia dan matrikulasi gaya hidup sehat. Penelitian ini juga menjadi upaya menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik, terutama di sektor transportasi udara yang vital namun sering kali terabaikan dari kajian pendidikan kesehatan kerja.

Dengan memperhatikan urgensi dan kesenjangan yang ada, penelitian ini bertujuan untuk menyusun model penerapan pendidikan jasmani terintegrasi yang adaptif dan aplikatif di lingkungan kerja ARFF. Secara teoritis, penelitian ini memperluas cakupan pendidikan jasmani dalam konteks profesional. Secara praktis, hasilnya diharapkan dapat diadopsi oleh manajemen bandara untuk meningkatkan performa dan keselamatan kerja personel.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami fenomena secara mendalam dalam konteks alami, khususnya terkait penerapan pendidikan jasmani

terintegrasi terhadap gaya hidup sehat pada personel ARFF di Bandar Udara Internasional Minangkabau Padang. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran faktual terhadap kondisi kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat personel ARFF tanpa manipulasi variabel tertentu, sebagaimana disarankan oleh Rijal Fadli (2021) dan diperkuat oleh pemikiran Sugiyono (2013), bahwa metode kualitatif relevan untuk memahami makna perilaku sosial dalam lingkungan alamiah secara mendalam.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh personel ARFF yang bertugas aktif di Bandar Udara Internasional Minangkabau Padang, yang dipilih secara purposive berdasarkan relevansi tugas dan keterlibatan mereka dalam program kebugaran jasmani. Populasi penelitian mencakup 32 personel aktif, dan seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Objek penelitian berfokus pada implementasi pendidikan jasmani, struktur organisasi pelatihan, serta kebiasaan gaya hidup sehat yang dijalankan personel dalam konteks pekerjaan sehari-hari. Menurut (Candra Susanto et al.,

2024), pemilihan sampel menyeluruh dari populasi kecil seperti ini penting untuk menjamin representasi data yang utuh dan autentik.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tiga teknik utama yaitu observasi langsung, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara sistematis di lokasi penelitian selama pelaksanaan *On the Job Training* (OJT), untuk mengamati langsung kebiasaan latihan fisik dan interaksi sosial personel. Wawancara dilakukan terhadap kepala unit, asisten komandan jaga, dan senior personel ARFF, guna memperoleh informasi kontekstual dan persepsi subjektif mengenai pelaksanaan latihan jasmani serta kendala yang dihadapi. Sedangkan dokumentasi meliputi foto kegiatan latihan, hasil tes kebugaran, dan struktur organisasi, sebagai bahan triangulasi data.

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman (1994), yang terdiri dari tiga tahap utama, yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data bertujuan menyaring data yang relevan dengan fokus penelitian, sedangkan penyajian data disusun

dalam bentuk naratif dan tabel agar dapat ditelusuri maknanya secara eksplisit. Proses penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dan terus diverifikasi dengan data lapangan untuk menjamin validitas dan reliabilitas temuan.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah interaksi langsung dengan personel ARFF dan dokumen internal bandara seperti laporan kebugaran jasmani dan pedoman pelatihan personel. Sedangkan sumber data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, dokumen peraturan seperti PR 30 Tahun 2022, serta referensi ilmiah terkini yang relevan dengan pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani personel ARFF. Penggunaan sumber data yang beragam ini mengacu pada prinsip triangulasi sumber sebagaimana disarankan oleh (Moleong, 2013), untuk meningkatkan kredibilitas data yang diperoleh.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada Unit ARFF Bandar Udara Internasional Minangkabau Padang selama periode Oktober 2024 hingga Juli 2025. Berdasarkan data observasi

lapangan, wawancara, dokumentasi, serta hasil pengukuran fisik seperti $VO_2\text{Max}$, kekuatan otot, dan indeks massa tubuh (BMI), ditemukan bahwa mayoritas personel ARFF belum mencapai kategori kebugaran jasmani ideal. Hanya sebagian kecil yang memenuhi kriteria optimal, sementara sisanya berada dalam kategori sedang hingga kurang. Temuan ini menunjukkan belum optimalnya penerapan program latihan fisik yang sistematis dan berkelanjutan di lingkungan ARFF.



Gambar 1. Tes Kebugaran Sit Up

Kondisi ini konsisten dengan hasil penelitian oleh Oktariato (2024), yang menyatakan bahwa tanpa program pelatihan fisik yang terstruktur dan sesuai dengan beban kerja, kebugaran jasmani personel pemadam kebakaran cenderung tidak memenuhi standar operasional. Latihan jasmani yang hanya bersifat

rutinitas tanpa perencanaan berbasis klasifikasi usia dan kapasitas fisik individu, menurut mereka, tidak cukup untuk mendukung kesiapsiagaan dalam tugas darurat yang memerlukan daya tahan tinggi.

Ketiadaan struktur organisasi formal yang menangani pelatihan jasmani juga menjadi hambatan utama yang ditemukan. Dalam wawancara dengan kepala unit dan asisten komandan jaga, terungkap bahwa latihan fisik dilakukan secara mandiri atau atas inisiatif individu, bukan berdasarkan program institusional yang terencana. Ini diperkuat oleh pernyataan Rio, salah satu personel senior, yang menyatakan bahwa latihan hanya dilakukan mengikuti instruksi harian tanpa acuan sistematis. Menurut Nabila (2023), keberadaan pelatih atau instruktur fisik dalam struktur organisasi pemadam kebakaran berperan signifikan dalam meningkatkan efektivitas program pembinaan kebugaran jasmani.



Gambar 2. Medical Check Up

Dokumentasi tambahan menunjukkan bahwa pelaksanaan tes kebugaran jasmani hanya dilakukan satu kali dalam setahun, sementara *medical check-up* dijadwalkan dua tahun sekali. Frekuensi dan kontinuitas yang minim ini tidak mendukung konsep evaluasi berkelanjutan sebagaimana disarankan oleh Nabila, (2023), yang menekankan pentingnya pengawasan berkala dan sistem monitoring dalam pembinaan kebugaran fisik petugas layanan darurat.

Melalui gap analysis, ditemukan kesenjangan antara kondisi aktual di lapangan dan pedoman yang tercantum dalam peraturan Dirjen Perhubungan Udara Nomor PR 30 Tahun 2022 serta ICAO Doc 9137. Aspek-aspek seperti belum terpenuhinya standar kebugaran,

tidak adanya kepala pelatihan, serta ketiadaan matrikulasi gaya hidup sehat menjadi titik lemah utama. Situasi ini menunjukkan bahwa implementasi pendidikan jasmani secara terintegrasi belum berjalan optimal. Padahal, menurut (Parlindungan, 2017), pendidikan jasmani yang dipadukan dengan matrikulasi kebiasaan sehat terbukti mampu meningkatkan performa kerja petugas yang bekerja dalam kondisi tekanan tinggi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa lemahnya sistem pembinaan kebugaran jasmani berdampak langsung terhadap kesiapan fisik personel ARFF. Hal ini berimplikasi pada kualitas respons operasional dalam situasi darurat di lingkungan bandara yang menuntut ketahanan fisik dan kestabilan mental yang tinggi.

Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Personel ARFF

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar personel ARFF di Bandar Udara Internasional Minangkabau Padang belum memenuhi standar kebugaran jasmani sebagaimana ditetapkan

dalam regulasi nasional dan internasional. Berdasarkan hasil observasi terhadap VO2Max, kekuatan otot, dan indeks massa tubuh (BMI), hanya sedikit personel yang berhasil mencapai nilai ideal di ketiga parameter tersebut. Banyak personel menunjukkan nilai yang stagnan dan cenderung rendah, khususnya dalam aspek kekuatan otot dan BMI. Ketidaksesuaian ini jelas bertentangan dengan ketentuan ICAO dalam (Airport Services Manual, 2015), yang menegaskan bahwa seluruh personel ARFF harus memiliki kapasitas aerobik dan anaerobik yang optimal, serta kebugaran medis yang memadai untuk menghadapi operasi darurat. Hal serupa juga diatur dalam Peraturan Direktur Jenderal Perhubungan Udara Nomor PR 30 Tahun 2022, yang menyatakan bahwa personel ARFF wajib menjaga kebugaran jasmani sebagai syarat mendasar dalam mendukung kesiapan operasional.

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Personel

HASIL NILAI KEBUGARAN FISIK PERSONEL ARFF TAHUN 2024		
Sampel	ITEM PENILAIAN	NILAI

	VO ₂ MAX	KEKUATAN OTOT	BMI	
1	50	93	80	74
2	50	100	100	83
3	50	93	80	74
4	50	93	80	74
5	50	87	100	79
6	50	77	80	69
7	50	33	100	61
8	50	77	80	69
9	50	93	100	81
10	50	77	50	59
11	50	77	50	59
12	80	93	100	91
13	50	70	80	67
14	50	93	80	74
15	100	100	100	100
16	80	100	80	87
17	50	100	100	83
18	50	60	80	63
19	50	33	50	44
20	50	83	80	71
21	50	83	80	71
22	50	93	100	81
23	50	93	80	74
24	50	93	80	74
25	50	93	100	81
26	50	93	50	64
27	50	93	80	74
28	50	77	50	59
29	80	87	100	89
30	50	83	100	78
31	80	83	80	81
32	50	67	80	66

Sumber: observasi penulis

Salah satu hambatan utama dalam pemenuhan standar kebugaran

tersebut adalah ketiadaan struktur formal kepala pelatihan di dalam organisasi ARFF. Berdasarkan wawancara dengan kepala unit dan asisten komandan jaga, diketahui bahwa program latihan jasmani selama ini tidak dirancang secara sistemik dan tidak terdokumentasi secara konsisten. Latihan yang dilaksanakan lebih bersifat rutinitas informal seperti push-up, sit-up, dan jogging ringan, tanpa pengawasan profesional atau penyesuaian berdasarkan data kebugaran individu. Hal ini bertolak belakang dengan prinsip efektivitas manajerial dalam organisasi yang menekankan pentingnya struktur untuk menjamin pelaksanaan tugas sesuai sasaran (Gammahendra Hamid D. & Riza M. F., 2014). Ketidakhadiran jabatan kepala pelatihan secara langsung mempengaruhi rendahnya konsistensi dan mutu pelaksanaan program kebugaran di lapangan.

Di sisi lain, penelitian ini juga mengungkap belum adanya sistem matrikulasi gaya hidup sehat maupun klasifikasi latihan berdasarkan usia atau kondisi kesehatan personel. Padahal, kebutuhan fisik dan kapasitas tubuh sangat bervariasi

antara personel muda dan senior. Ketimpangan ini menyebabkan hasil kebugaran yang tidak merata, seperti tercermin dari data hasil tes fisik, dan menunjukkan bahwa latihan yang diterapkan tidak mampu mengakomodasi kebutuhan spesifik tiap personel. Dalam konteks pendidikan jasmani, hal ini merupakan kelemahan yang serius, sebab pendekatan terintegrasi yang mempertimbangkan aspek usia, kapasitas fisik, serta kebutuhan sosial telah terbukti efektif membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan (Muzakki Kobandaha F. & Annas A. N., 2024). Tanpa pendekatan berbasis klasifikasi, program latihan cenderung tidak efisien dan tidak berdampak maksimal terhadap kesiapan fisik.

Kondisi di tersebut memperkuat urgensi penerapan pendidikan jasmani terintegrasi di lingkungan kerja ARFF. Pendidikan jasmani yang dirancang secara sistemik dan berbasis kebutuhan individual tidak hanya mendukung penguatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter disiplin dan kebiasaan hidup sehat jangka panjang. Menurut (Sari Wibowo T. P. & Zahra E., 2025), kebijakan

pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan gaya hidup sehat mampu menanamkan kesadaran akan pentingnya kesehatan tubuh dan kebugaran fisik, terutama dalam lingkungan kerja yang menuntut kesiapsiagaan tinggi. Dalam konteks ARFF, metode ini berdampak langsung terhadap keselamatan operasional penerbangan, karena personel yang bugar secara fisik dan mental lebih mampu merespons kondisi darurat dengan efektif dan efisien.

Berdasarkan sintesis hasil temuan, penelitian ini merekomendasikan model pendidikan jasmani terintegrasi bagi personel ARFF yang berbasis pada tiga komponen utama, yakni penyusunan program latihan jasmani berdasarkan klasifikasi usia dan kemampuan fisik, penerapan sistem matrikulasi gaya hidup sehat yang meliputi aspek nutrisi, istirahat, manajemen stres, dan perilaku hidup bersih, sert, pembentukan jabatan kepala pelatihan dalam struktur organisasi ARFF untuk menjamin pelaksanaan dan evaluasi program berjalan secara konsisten dan terukur. Model ini bertujuan tidak hanya untuk

meningkatkan kesehatan personel, tetapi juga untuk mengoptimalkan kesiapan fisik dalam menjalankan tugas penyelamatan dan pemadaman kebakaran. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak lagi diposisikan sebagai pelengkap, melainkan sebagai bagian penting dari sistem manajemen keselamatan penerbangan di bandar udara.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pendidikan jasmani terintegrasi secara sistemik mampu menjadi instrumen penting dalam membentuk gaya hidup sehat di kalangan personel ARFF. Tujuan utama penelitian ini untuk mengidentifikasi kondisi kebugaran jasmani dan penerapan pendidikan jasmani menunjukkan bahwa mayoritas personel belum mencapai standar kebugaran yang disyaratkan, akibat tidak adanya program latihan terstruktur dan jabatan kepala pelatihan. Selain itu, ketidakteraturan dalam latihan fisik dan belum diterapkannya klasifikasi latihan berdasarkan usia turut memperlemah kesiapan fisik yang berdampak langsung terhadap keselamatan

operasional penerbangan. Penelitian ini juga membuktikan bahwa pendidikan jasmani yang diintegrasikan dengan sistem matrikulasi gaya hidup sehat berpotensi meningkatkan kesiapsiagaan fisik personel secara signifikan, sekaligus mendukung manajemen risiko dalam operasi darurat di bandara.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar manajemen ARFF di lingkungan Bandar Udara Internasional Minangkabau dan otoritas bandara nasional mengimplementasikan pendidikan jasmani terintegrasi melalui tiga langkah utama. Pertama, menyusun program latihan fisik berbasis klasifikasi usia dan kapasitas individu. Kedua, menerapkan sistem matrikulasi gaya hidup sehat yang mencakup aspek nutrisi, istirahat, dan manajemen stres. Ketiga, membentuk jabatan struktural kepala pelatihan untuk menjamin konsistensi pelaksanaan dan evaluasi program. Upaya ini bukan hanya bertujuan meningkatkan kebugaran personel, tetapi juga memperkuat sistem keselamatan penerbangan melalui

kesiapan fisik dan mental yang optimal di lingkungan ARFF.

DAFTAR PUSTAKA

- Airport Services Manual. (2015). *Airport Services Manual Part 1 - Rescue and Fire Fighting*. ICAO Doc 9137-AN/898.
- Bangun, S. Y. (2012). Analisis tujuan materi pelajaran dan metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Gammahendra Hamid D. & Riza M. F., F. (2014). Pengaruh Struktur Organisasi terhadap Efektivitas Organisasi. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 7(2), 1–10.
- ICAO. (2015). *Airport Services Manual Part 1 — Rescue and Firefighting Fourth Edition*, 2015.
- Jenderal Perhubungan Udara. (2022). *Standar Teknis dan Operasi Peraturan Keselamatan Penerbangan Sipil Bagian 139 Volume IV Pelayanan Pertolongan Kecelakaan*

Penerbangan dan Pemadam Kebakaran (PKP-PK).

Kebakaran Dan Penanggulangan Bencana Kota Palembang.

Melyza & Aguss R. M., A. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>

OKTARIANTO, M. A. F. (2024). *Analisis Tingkat Kebugaran Personel Unit Pertolongan Kecelakaan Penerbangan Dan Pemadam Kebakaran (Pkp-Pk) Di Bandar Udara Jenderal Ahmad Yani Semarang.*

Moleong, L. J. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. PT Remaja Rosdakarya.

Parlindungan, D. P. (2017). Pendekatan kreatif pendidikan jasmani dan olahraga untuk peningkatan kesehatan dan gaya hidup sehat. *Jurnal Holistika*, 1(1).

Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>

Rijal Fadli, M. (2021). *Memahami Desain Metode Penulisan Kualitatif*. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>

Muzakki Kobandaha F. & Annas A. N., A. (2024). Tantangan dan peluang integrasi pendidikan jasmani dalam kurikulum pendidikan dasar: Sebuah tinjauan literatur. *Innovative: Journal of Social Studies*, 5(1), 101–114. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/15917>

Sari Wibowo T. P. & Zahra E., D. P. (2025). Pengaruh Kebijakan Pendidikan Jasmani Terintegrasi terhadap Gaya Hidup Sehat di Kalangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Manajemen Informatika Dan Komputer (JIMI)*, 8(2), 200–209. <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi/article/view/644>

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

NABILA, M. I. S. (2023). *Implementasi Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Bagi Petugas Pemadam Kebakaran Di Dinas Pemadam*

Utama, A. M. B. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan*

Jasmani. *Jurnal Pendidikan
Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9.