

OPTIMALISASI MODEL MFT SEBAGAI ALAT UKUR KEBUGARAN GURU MGMP PJOK KOTA JAYAPURA

Tri Setyo Guntoro¹⁾, Indra Yudistira^{2)*}

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

² Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

*Corresponding Author: iyudistira2023@gmail.com

Article Info

Article History:

Received May 18, 2025

Revised May 25, 2025

Accepted May 25, 2025

Keywords:

Multistage Fitness Test (MFT)

Fitness Measurement Tool

MGMP

PJOK Teacher

ABSTRAK

Dalam dunia olahraga, penting memiliki kebugaran jasmani yang baik karena kebugaran yang baik dapat memengaruhi kinerja dalam berbagai aktivitas. Keberhasilan dalam mencapai sesuatu yang produktif seringkali tergantung pada tubuh yang sehat dan bugar. Sebagai makhluk hidup dengan berbagai organ tubuh yang lengkap, menjaga agar organ-organ tersebut berfungsi optimal sangat penting untuk memastikan kesehatan secara keseluruhan. Multi Fitness Test (MFT) merupakan sebuah bentuk tes dan pengukuran untuk mengukur kapasitas oksigen maksimal seseorang. Tes MFT sangat mudah dilakukan, hanya menggunakan tape recorder (untuk aba-aba) dan lapangan dengan jarak 20 meter. Tujuan PkM ini adalah mengukur kebugaran kardiovaskular guru MGMP PJOK Kota Jayapura. Metode yang digunakan dua kegiatan pokok yaitu Pelatihan dan Tes Praktik. Hasil MFT peserta pengabdian pada guru menunjukkan bahwa tingkat kebugaran Guru MGMP MPJOK di kota Jayapura dalam kategori yang masih dalam kategori sangat rendah. Hasil tingkat kebugaran yang belum baik ini, menjadi tugas utama para guru olahraga agar untuk meningkatkan kapasitas kebugaran untuk guru dan siswa-siswi kedepan memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik. Kegiatan PkM diusulkan ini memiliki dua target luaran, yaitu satu artikel hasil PkM yang terbit di jurnal nasional Sinta 4 dan Satu buah HKI dari Kemenkumham.

ABSTRACT

In the world of sports, it is important to have good physical fitness because good fitness can affect performance in various activities. Success in achieving anything productive often depends on a healthy and fit body. As a living being with a complete range of organs, keeping them functioning optimally is essential to ensure overall health. The Multi Fitness Test (MFT) is a form of test and measurement to measure a person's maximum oxygen capacity. The MFT test is very easy to do, using only a tape recorder (for the signal) and a field with a distance of 20 meters. The purpose of this PkM is to measure the cardiovascular fitness of MGMP PJOK Jayapura City teachers. The method used is two main activities, namely training and practical tests. The MFT results of the teacher service participants show that the fitness level of MGMP MPJOK Teachers in Jayapura city is in a category that is still in the very low category. The results of this unfavorable fitness level are the main task of sports teachers in order to increase fitness capacity for teachers and students in the future to have an excellent fitness level. This proposed PkM activity has two output targets, namely one article of PkM results published in the national journal Sinta 4 and one IPR from the Ministry of Law and Human Rights.

Copyright © 2025, The Author(s).
This is an open access article
under the CC-BY-SA license



How to cite: Example: Guntoro, T. S., & Yudistira, I. (2025). OPTIMALISASI MODEL MFT SEBAGAI ALAT UKUR KEBUGARAN GURU MGMP PJOK KOTA JAYAPURA. *Devote : Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 4(2), 60–63. <https://doi.org/10.55681/devote.v4i2.3838>

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, penting memiliki kebugaran jasmani yang baik karena kebugaran yang baik dapat memengaruhi kinerja dalam berbagai aktivitas. Keberhasilan dalam mencapai sesuatu yang produktif seringkali tergantung pada tubuh yang sehat dan bugar. Sebagai makhluk hidup dengan berbagai organ tubuh yang lengkap, menjaga agar organ-organ tersebut berfungsi optimal sangat penting untuk memastikan kesehatan secara keseluruhan. Beberapa pekan yang lalu pengabdian melakukan diskusi bersama guru-guru olahraga yang tergabung kedalam MGMPK PJOK di Aula PGRI BTM Kotaraja, disampaikan dari beberapa guru olahraga bahwa sebagian besar belum menerapkan Multistage Fitness Test (MFT) kesulitan dalam menerapkan dan menghitung serta menganalisis hasil data Multistage Fitness Tes (MFT) di sekolah-sekolah

tempat mereka mengajar. Multi Fitness Test merupakan sebuah bentuk tes dan pengukuran untuk mengukur kapasitas oksigen maksimal seseorang. Salah satu bentuk tes ini dapat mengukur kapasitas oksigen maksimal paru seseorang dengan cara manual. Bentuk tesnya adalah lari bolak-balik dengan level.

Prosedur tes yang dilaksanakan adalah lari bolak-balik sepanjang 20 meter sampai batas level maksimal testi berlari. Tes MFT sangat mudah dilakukan, hanya menggunakan tape recorder (untuk aba-aba) dan lapangan dengan jarak 20 meter. Pengusul PkM mengidentifikasi beberapa permasalahan yang ada terkait dengan Multistage Fitness Test (MFT) secara umum dapat diuraikan permasalahan menjadi 3 hal. Pertama, masalah terkait “Kondisi Kebugaran Guru Olahraga MGMP PJOK kurang paham dalam melakukan perhitungan tentang Multistage Fitness Test (MFT), hal. Kedua, masalah terkait “belum banyak guru MGMP PJOK kurang paham dalam menganalisis data Multistage Fitness Test (MFT). Ketiga, masalah terkait “pentingnya Multistage Fitness Test (MFT) Kebugaran Kepada Guru MGMP PJOK Kota Jayapura.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada PkM ini adalah Metode Pelatihan dan Tes Praktik kepada guru MGMP PJOK Kota Jayapura, dengan jumlah peserta PkM adalah 30 Guru MGMP PJOK Kota Jayapura. Pengabdian dilakukan di Aula PGRI Graha Kotaraja.

Berikut ini adalah tahapan pelatihan yang dilakukan sebagai berikut :

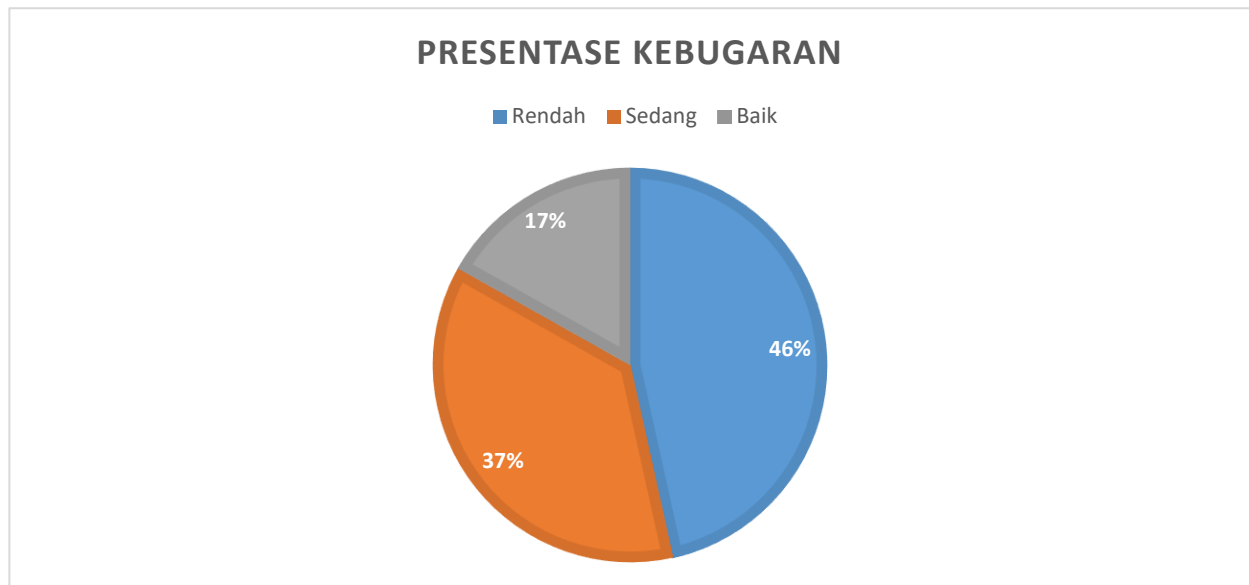
1. Tahapan Persiapan. Pengusul PkM mengurus surat izin kegiatan agar peserta kegiatan diberikan izin mengikuti kegiatan PkM oleh Kepala Sekolah. Pengusul mensurvey Lokasi untuk melakukan kegiatan PkM dan Pengusul Menyusun materi pelatihan model Multistage Fitness Test (MFT). Dan pengusul PkM juga menjalin Kerjasama dengan penerbit jurnal nasional.
2. Tahapan Pelaksanaan. Ketua pengusul PkM lebih banyak berperan, yaitu dengan memberikan materi tentang multistage fitness test (MFT), kegiatan PkM dilakukan satu minggu satu kali sehingga kegiatan fase pelatihan memerlukan empat minggu. Pengusul PkM memberikan penjelasan tentang pelaksanaan Multistage Fitness Test (MFT).
3. Tahapan Terakhir. Ketua pengusul dan anggota pengabdian PkM akan mendampingi peserta untuk melakukan Multistage Fitness Test (MFT). Kegiatan pendampingan dilakukan selama empat minggu dalam satu minggu dilakukan 1 kali dalam satu pertemuan bersama peserta PkM Guru MGMP PJOK. Agar kegiatan ini membuahkan hasil secara maksimal. Metode Pelatihan. Presentasi dan Tanya Jawab, metode ini dipilih untuk menjelaskan tentang Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengetahui Tingkat kebugaran.
4. Metode tanya jawab penting bagi para peserta PkM, baik disaat menerima materi maupun mempraktekannya. Demonstrasi, metode demonstrasi ini penting bagi para peserta pelatihan, mendemonstrasikan bentuk praktek Multistage Fitness Test (MFT). Metode ini digunakan untuk menjelaskan suatu proses tentang pelaksanaan Multistage Fitness Test (MFT) secara bertahap. Latihan/praktek atau tutorial pada metode ini peserta PkM dapat mempraktekannya secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mengoptimalkan Multistage Fitness Test (MFT) sebagai alat ukur kebugaran bagi 30 guru MGMP PJOK Kota Jayapura. Survei awal melalui tes praktek menunjukkan 43,7% dalam kategori Rendah (14 Guru), 36,7%, dalam kategori Rendah (11 Guru) tidak pernah melakukan pengukuran kebugaran formal sehingga hasil MFT Sangat Rendah, dengan 16,6%, Guru mempunyai kebugaran dengan kategori baik (5 Guru). Prosedur tes yang dilaksanakan adalah lari bolak-balik sepanjang 20 meter sampai batas level maksimal testi berlari. Tes MFT sangat mudah dilakukan, hanya menggunakan tape recorder (untuk aba-aba) dan lapangan dengan jarak 20 meter.

Tabel. 1. Distribusi Tingkat Kebugaran Guru MGMP PJOK Kota Jayapura

Kategori	Jumlah Guru	Presentase(%)	Rata-rata VO2Max
Rendah	14	46,7%	32,5 – 2,1
Sedang	11	36,7%	41,2 – 1,8
Baik	5	16,6%	48,6 – 2,3

Grafik. 1. Persebaran Kategori Kebugaran Guru MPMP PJOK Kota Jayapura

Hasil menunjukkan 46,7% guru MGMP PJOK berada dalam kategori kebugaran rendah, dengan nilai Vo2Max dibawah standar nasional untuk pendidik (35mil/kg/min).

Berikut adalah dokumentasi yang dilakukan saat kegiatan pelatihan dan tes kebugaran Guru MGMP PJOK Kota Jayapura.



KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil dan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan telah terjadi peningkatan pengetahuan terkait MFT (Multistage Fitness Test) pada peserta pengabdian. Peserta sangat senang dengan pelatihan tersebut karena MFT dapat menjadi alternatif dalam melakukan tes kebugaran Baik untuk Guru maupun siswa. Peserta pengabdian dapat menerapkan MFT dengan tepat. Hasil MFT peserta pengabdian pada guru menunjukkan bahwa tingkat kebugaran Guru MGMP MPJOK di kota Jayapura dalam kategori yang masih dalam kategori sangat rendah. Hasil tingkat kebugaran yang belum baik ini, menjadi tugas utama para guru olahraga agar untuk meningkatkan kapasitas kebugaran untuk guru dan siswa-siswi kedepan memiliki tingkat kebugaran yang sangat baik.

Saran yang dapat diajukan berkaitan dengan kegiatan tersebut adalah MFT dapat menjadi alat ukur alternatif bagi guru olahraga untuk mengetes tingkat kebugaran siswanya. Selain itu, pelaksanaan MFT oleh guru olahraga hendaknya dilakukan secara konsisten, misal, setiap tiga bulan sekali sehingga akan dapat termonitor perkembangan tingkat kebugaran siswanya

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi dukungan **Financial** terhadap pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Nugraheni, W., Belvana, S., & Bachtiar, B. (2023). Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 61-68
- Tomlin, D. L., & Wenger, H. A. (2001). The relationship between aerobic fitness and recovery from high intensity intermittent exercise. *Sports Medicine*, 31(1), 1-11. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131010-00001>
- Nidommudin, M., & Irawan, D. (2018). Analisis Penggunaan Multi Fitness Test Terhadap Kapasitas Oksigen Maksimal Pada Atlet Futsal. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 6(3), 101-104.
- Tomlin, D. L., & Wenger, H. A. (2001). The relationship between aerobic fitness and recovery from high intensity intermittent exercise. *Sports Medicine*, 31(1), 1-11. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131010-00001>.
- Mahar, M. T., Guerieri, A. M., Hanna, M. S., & Kemble, C. D. (2011). Estimation of aerobic fitness from 20-meter multistage shuttle run test performance. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4), S117- S123. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.07.008>
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test: A useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Medicine*, 38(1), 37- 51. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004>
- Pusmendik Kemdikbudristek (2023) Tes Daya tahan Kardiorespirasi : Multistage Fitnest test (MFT) <https://kebugaran-pusmendik.kemdikbud.go.id/panduan/fase-ef/tes-daya-tahan-kardiorespirasi-multi-stage-fitness-test>