

Pelatihan Metode Masase Kebugaran Pasca Aktivitas Fisik untuk MGMP Penjasorkes di Sleman, Yogyakarta

Oleh: Bambang Priyonoadi, Ali Satia Graha & Rachmah Laksmi Ambardini

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru Penjasorkes dalam pemulihan kelelahan melalui penerapan masase kebugaran pasca aktivitas fisik Materi pengabdian kepada masyarakat diselenggarakan melalui media zoom, terdiri atas teori dan praktek, dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan praktek. Materi teori, meliputi konsep kelelahan, berbagai metode recovery, prinsip dasar massage therapy. Sementara materi pelatihan praktik, meliputi demonstrasi masase kebugaran pasca aktivitas fisik. Peserta pelatihan terdiri atas guru-guru Penjasorkes yang tergabung dalam forum MGMP kota Yogyakarta berjumlah 22 orang. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini peserta menyatakan bahwa pelatihan sangat bermanfaat, khususnya dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta tentang pemulihan kelelahan melalui masase.

Kata Kunci: Pemulihan kelelahan, masase kebugaran pasca aktivitas fisik.