

PELATIHAN METODA MASASE KEBUGARAN PASCA AKTIVITAS FISIK UNTUK GURU PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI SD, SMP DAN SMA DI KABUPATEN KULONPROGO

Oleh: Dr. Drs. Bambang Priyonoadi, M.Kes. Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes., Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes

ABSTRAK

Pelaksanaan ppm dengan judul pelatihan metoda masase kebugaran pasca aktivitas fisik untuk guru pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi sd, smp dan sma di kabupaten kulonprogo bertujuan Meningkatkan pengetahuan Guru-guru Pendidikan Jasmani Kabupaten Kulonprogo dalam hal pencegahan dan perawatan cedera dengan metoda masase kebugaran pasca aktivitas fisik. Pelaksanaan pelatihan dilaksanakan di gedung perkuliahan FIK UNY pada tanggal 10 - 12 Juli 2020 dengan peserta adalah guru pendidikan jasmani SD, SMP dan SMA di Kulon Progo sebanyak 20 orang. Materi pelatihannya adalah teori anatomi dan fisiologi, fisiologi olahraga, teori dan metode masase kebugaran pasca aktivitas fisik . Peserta pelatihan yang belum terampil dalam melaksanakan masase kebugaran pasca aktivitas fisik. Hasil dari pelatihan adalah peserta mampu melaksanakan masase kebugaran pasca aktivitas fisik

Kata Kunci: *Masase, Guru Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*