

# **WORKSHOP BENTUK-BENTUK AKTIVITAS FISIK PADA MASA PANDEMI BAGI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) SEKOLAH DASAR DI KULON PROGO**

Oleh: Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, Erwin Setyo Kriswanto, Jaka Sunardi, Sigit Dwi  
Andrianto

## **ABSTRAK**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) ini bertujuan untuk mmeberikan pemahaman terkait workshop bentuk-bentuk aktivitas fisik pada masa pandemi bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar di Kulon Progo.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini secara daring maupun luring, meliputi presentasi, ceramah dari pengabdi, tanya jawab dan diskusi, demonstrasi atau praktik dan penugasan. Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar Kecamatan Kapanewon Kokap Kulon Progo.

Keberhasilan kegiatan pengabdian dapat dilihat dari; 1) Peserta yang hadir mencapai 80% dari peserta yang diundang dalam workshop, 2) Terlaksananya seluruh kegiatan workshop bentuk-bentuk aktivitas fisik pada masa pandemi bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. 3) Peserta mampu memahami terkait materi yang disampaikan saat workshop bentuk-bentuk aktivitas fisik pada masa pandemi bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dari tim pengabdi.

*Kata kunci:* aktivitas fisik, pandemi