

**Tinjauan kebugaran jasmani guru sekolah dasar negeri
Panninggahan kecamatan junjung sirih, kabupaten
Solok**

Ilham Ade Putra\15086095

Guru sebagai tenaga profesional bertugas merencanakan dan melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, melakukan penelitian, membantu pengembangan dan pengelolaan program sekolah serta mengembangkan profesionalitasnya. Untuk itu guru dituntut memiliki kebugaran jasmani. kebugaran jasmani yang dimiliki Guru Sekolah Dasar Negeri Panninggahan kelihatan kurang baik, kebugaran diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik daya tahan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Guru Laki-laki dan Guru Perempuan SD Negeri Panninggahan Kecamatan Junjung Sirih. Kabupaten Solok.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Populasi penelitian ini adalah Guru SD Negeri Panninggahan Kecamatan Junjung Sirih, Sebanyak 108 orang, Pengambilan sampel menggunakan random sampling sehingga sampel berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yang terdiri dari 3 item tes yaitu : pengukuran tinggi badan, pengukuran berat badan dan jalan cepat 4800 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan memakai rumus $P=f/n \times 100 \%$

Hasil analisis data, Ditemukan Tingkat Kesegaran Jasmani Guru SD Negeri Panninggahan Kecamatan Junjung Sirih. Kabupaten Solok. 5 orang guru (20%) memiliki kebugaran jasmani klasifikasi **baik**, 8 orang guru (32%) memiliki kebugaran jasmani klasifikasi **sedang**, 12 orang guru (48%) memiliki kebugaran jasmani klasifikasi **kurang**.

Kata kunci: Kebugaran jasmani Guru SD Negeri Panninggahan