Latihan Soal Uraian PJOK Kelas 7
Materi: Membugarkan Tubuh

Petunjuk Pengerjaan:

- Bacalah pertanyaan dengan teliti.
- Jawablah pertanyaan secara mandiri, jujur, dan bertanggung jawab.
- Gunakan bahasa yang baik dan benar.

Soal:

1. Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga sebagai media untuk meningkatkan keterampilan sosial. Jelaskan apa yang dimaksud dengan **kesehatan sosial** dalam aktivitas jasmani dan sebutkan 3 contoh bentuknya!
2. Untuk memiliki tubuh yang bugar, terdapat lima komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Sebutkan kelima komponen tersebut dan jelaskan perbedaan antara **kekuatan otot** dengan **daya tahan otot**!
3. Agar olahraga yang dilakukan lebih teratur dan memberikan hasil yang maksimal, kita perlu mengikuti prinsip **FITT**. Uraikan kepanjangan dari FITT dan jelaskan mengapa kita perlu menghitung denyut nadi saat berolahraga!
4. Dalam piramida aktivitas jasmani, terdapat tingkatan jenis olahraga yang disarankan bagi remaja. Mengapa aktivitas fisik sedang (seperti berjalan atau mengerjakan pekerjaan rumah) diletakkan pada bagian paling bawah piramida?
5. Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk menilai apakah berat badan seseorang masuk dalam kategori sehat atau tidak.
   - Tuliskan rumus menghitung IMT!
   - Jika seorang siswa memiliki berat badan 50 kg dan tinggi badan 1,5 meter, hitunglah nilai IMT-nya dan tentukan termasuk kategori apa berdasarkan hasil tersebut!

"Tubuh yang bugar membuatmu lebih semangat belajar, bermain, dan menolong orang lain."