



**PROGRAM STUDI S1 PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

NASKAH SOAL UJIAN TENGAH SEMESTER GANJIL 2024/2025

MATA KULIAH	: FISILOGI OLAHRAGA	FAKULTAS	: ILMU PENDIDIKAN
SEMESTER / SKS	: 2 SKS	PRODI	: S1 PENJASKESREK
TAHUN AKADEMIK	: 2024/2025	DOSEN PENGAMPU	: ISKA NOVIARDILA, M.Pd
SEMESTER	: IV	DOSEN PENGAJAR	: ISKA NOVIARDILA, M.Pd

PERHATIAN :

- JAWABAN DI BUAT DI KERTAS DOUBLE FOLIO
- PENGUMPULAN UAS PADA TANGGAL 10 JANUARI 2024 PALING LAMBAT PUKUL 16.00
- PERHATIKAN INSTRUKSI SOAL
- JIKA TERDAPAT KESAMAAN PERTANYAAN DAN JAWABAN MAKA AKAN DILAKUKAN PENGURANGAN NILAI

SOAL

1. Proses adaptasi fisiologis pada tubuh sangat dipengaruhi oleh jenis latihan yang dilakukan. Jelaskan perubahan yang terjadi pada sistem peredaran darah dan sistem otot tubuh setelah melakukan latihan aerobik jangka panjang. Bagaimana perubahan-perubahan ini berkontribusi terhadap peningkatan performa olahraga dan kesehatan jangka panjang?
2. Sistem saraf pusat berperan penting dalam kontrol gerakan selama latihan. Jelaskan bagaimana mekanisme neuromuskular bekerja saat melakukan aktivitas fisik, serta bagaimana sistem saraf beradaptasi terhadap latihan kekuatan atau latihan daya tahan.
3. Jelaskan konsep VO2 max (maksimal volume oksigen yang dapat digunakan tubuh) dan bagaimana hal itu berkaitan dengan performa atlet dalam olahraga ketahanan. Bagaimana cara mengukur VO2 max, dan apa yang memengaruhi peningkatan VO2 max melalui latihan?

GOOD LUCK