



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

NASKAH SOAL UJIAN AKHIR 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. Jelaskan perbedaan antara latihan aerobik dan anaerobik dalam hal sumber energi yang digunakan, durasi, dan efek fisiologis yang ditimbulkan pada tubuh. Berikan contoh olahraga yang termasuk dalam masing-masing kategori.
2. Setelah melakukan latihan fisik, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis. Jelaskan mekanisme tubuh dalam proses pemulihan pasca-latihan, mulai dari proses pengembalian kadar oksigen yang hilang hingga penurunan suhu tubuh. Jelaskan juga peran sistem kardiovaskular dan respirasi dalam proses ini.
3. Latihan kekuatan dapat menyebabkan adaptasi pada otot, sistem saraf, dan metabolisme energi. Jelaskan tiga perubahan fisiologis utama yang terjadi pada otot setelah melakukan latihan kekuatan secara teratur. Bagaimana perubahan ini dapat memengaruhi performa atlet dalam olahraga yang membutuhkan kekuatan?
4. 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?
5. Latihan intensitas tinggi dapat mempengaruhi keseimbangan asam-basa dalam tubuh. Jelaskan apa yang dimaksud dengan asidosis laktat, bagaimana asidosis terjadi selama latihan anaerobik, dan apa dampaknya terhadap kinerja otot. Apa strategi yang dapat digunakan untuk meminimalisir efek samping dari asidosis laktat ini?

GOOD LUCK