



SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER
Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Semester Ganjil 2019/2020

Universitas Esa Unggul

Mata Kuliah	: MK Gizi dan Fisiologi Olahraga (Paralel)		
Dosen	: Mury Kuswari		
Hari	: Selasa	Waktu	: 90 menit
Tanggal	: Juli 2020	Seksi	:
Sifat Ujian	: Open Book		
Kolom Verifikasi Soal			
<i>Tanggal dan Tanda Tangan Dosen</i>		<i>Tanggal dan Tanda Tangan Ketua Jurusan</i>	
			

Isilah dengan bertahap dan berurutan untuk memudahkan memahami jawabannya:

1. Menurut Anda apa yang menjadi perhatian utama dalam meningkatkan VO₂max atlet
2. Jelaskan hubungan komposisi otot dan VO₂max
3. Jelaskan metabolisme lemak yang terjadi akibat olahraga/ latihan yang dilakukan
4. Jelaskan bagaimana dampak Pademik dengan performa atlet
5. Apa kaitan antara latihan dan sistem imun tubuh