



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

Universitas Esa Unggul

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

Isilah dengan bertahap dan berurutan serta detail untuk memudahkan memahami jawabannya:

1. Berikan dan jelaskan apa perbedaan olahraga yang dilakukan saat sebelum pandemic dan saat pandemic seperti ini
2. Apa kekurangan dan kelebihan olahraga yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi
3. Berikan gambaran bagaimana latihan/protokol latihan yang sebaiknya dilakukan dengan daring/online
4. Menurunt Anda bagaimana olahraga yang dilakukan dengan menggunakan masker dan tidak pakai masker, anda setuju seperti apa
5. Berikan tips olahraga agar sistem imun tubuh Anda semakin baik saat kondisi New Normal saat ini