

# SISTEM ENERGI DALAM PENCAK SILAT

## MACAM SISTEM ENERGI

### Energi Aerobik

1. Intensitas kerja sedang
2. Lama kerja lebih dari 3 menit
3. Irama kerja lancar dan kontinyu
4. Selama aktivitas menghasilkan  $\text{CO}_2$  dan  $\text{H}_2\text{O}$ .

### Energi Anaerobik

#### Laktik :

1. Intensitas kerja maksimal
2. Lama kerja antara 10 - 120 detik
3. Irama kerja cepat
4. Aktivitas menghasilkan asam laktat.

#### Alaktik

- (1) Intensitas kerja maksimal
- (2) Lama kerja kira-kira 10 detik
- (3) Irama kerja eksplosif (cepat mendadak)
- (4) Aktivitas menghasilkan ADP dan energi.



# KEBUTUHAN ENERGI PESILAT

---

1. Lama Waktu Pertandingan
2. Macam Gerak Dalam Pencak Silat Kategori Tanding
3. Irama Gerak Dalam Pencak Silat Kategori Tanding

Pencak silat kategori tanding memerlukan **73,75%** sistem energi ATP-PC, **16,25%** sistem energi LA-O<sub>2</sub>, dan **10%** dari oksigen (O<sub>2</sub>). Oleh karena pada saat melakukan *fight* (waktu kerja) waktu yang digunakan rata-rata 3 detik, maka energi yang digunakan selama melakukan *fight* (waktu kerja) lebih dominan menggunakan sistem energi anaerobik alaktik (ATP-PC). Namun demikian dalam olahraga pencak silat perlu dilandasi dengan kemampuan kapasitas aerobik yang baik, meskipun hanya sebesar 10%.