

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 CO_2 dan H_2O .

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-O₂, dan **10%** dari oksigen (O₂). 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%.