

# **BIOENERGI DALAM OLAHRAGA**

**Asep Suryana Abdurrahmat**

Jurusan Biologi Fakultas MIPA  
Universitas Negeri Gorontalo

## **ABSTRAK**

Dalam suatu program latihan atau olahraga seringkali dilakukan variasi gerakan yang akan menimbulkan efek fisiologis yang berbeda. Adaptasi tubuh terhadap kondisi fisiologis tersebut akan merangsang terjadinya sejumlah reaksi kimia enzimatis dalam tubuh guna mempertahankan prinsip homeostatis. Selain itu, terjadi oksidasi berbagai sumber makanan dalam rangka menjaga kontinuitas suplai energi. Penentuan sumber energi yang akan dioksidasi (*energy predominant*) sangat tergantung dengan kondisi fisiologis tubuh. Dengan demikian terdapat keterkaitan antara variasi gerakan dengan sumber energi yang digunakan untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut.