

1. Apa yang dimaksud dengan energi dalam tubuh manusia dan bagaimana energi tersebut digunakan untuk melakukan aktivitas?
2. Jelaskan perbedaan antara sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik dalam proses pembentukan ATP!
3. Sebutkan dan jelaskan dua sistem pembentukan energi secara anaerobik yang digunakan tubuh saat melakukan aktivitas fisik!