

**GAMBARAN DAYA TAHAN KECEPATAN *SPRINT* 1000 METER SETELAH
PEMBERIAN SUPLEMEN *N.O XPLODE PRE-WORKOUT IGNITER* PADA
ATLET PUTRA BALAP SEPEDA ISSI SUMATERA BARAT**

Varian Kashira Putra, Wilda Welis

Department Of Healty And Recreation, Sport Science Faculty, Padang State
University

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya tahan kecepatan atlet sehingga pada dua putaran terakhir, atlet kehilangan daya tahan kecepatannya pada atlet putra pelatda balap sepeda ISSI Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan Gambaran pemberian suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* terhadap daya tahan kecepatan sprint 1000 meter pada atlet putra pelatda balap sepeda ISSI Sumatera Barat. Jenis penelitian ini adalah Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet balap sepeda ISSI Sumatera Barat yang aktif latihan dan terdaftar pada ISSI Sumatera Barat sebanyak 5 orang. Teknik pengambilan sampel digunakan dengan teknik *total sampling*, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 5 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan tes Balap Sepeda jarak 1000 meter ISSI Sumatera Barat. Data dianalisis dengan menggunakan Uji t atau uji beda mean. Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa pemberian suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* memberikan Gambaran yang signifikan terhadap daya tahan kecepatan sprint 1000 meter pada atlet putra pelatda balap sepeda ISSI Sumatera Barat. Berdasarkan hasil analisis data, ditemui $t_{hitung} = 5,5 > t_{tabel} = 2,13$ dengan peningkatan rata-rata adalah 1,78.

Kata kunci : *Suplemen N.O Xplode Pre- Workout Igniter dan Daya Tahan*

Abstrak

The problem in this study was the low endurance of athletes so that in the last two rounds, athletes lost their speed endurance in ISSI West Sumatra's cycling athletes male athletes. This study aims to reveal the description of N.O Xplode Pre-Workout Igniter supplementation to the durability of the 1000 meter sprint

speed in ISSI West Sumatra bicycle racing athletes. This type of research is descriptive. The population in this study were all ISSI West Sumatra bicycle racing athletes who were actively training and registered with ISSI West Sumatra as many as 5 people. The sampling technique was used by total sampling technique, with the number of samples used as many as 5 people. Data was collected by conducting a Bicycle Race test distance of 1000 meters ISSI West Sumatra. Data were analyzed using t test or different mean test. The results of the study and analysis of the data showed that the supplementation of N.O Xplode Pre-Workout Igniter gave a significant picture of the durability of the 1000 meter sprint speed in the ISSI West Sumatra bicycle racing athletes. Based on the results of data analysis, found $t_{count} = 5.5 > t_{table} = 2.13$ with an increase in average is 1.78.

Keywords: *N.O Xplode Pre-Workout Igniter Supplements and Durability Supplements*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan mengolah tubuh yang bertujuan agar tubuh tetap sehat dan bugar. Olahraga yang bisa menunjang kesehatan apabila rutinitas itu dilakukan rutin minimal 3 kali dalam seminggu. Disamping itu olahraga juga berperan dalam bidang peningkatan prestasi, hal ini dibuktikan dengan banyaknya kompetisi atau kejuaraan yang diadakan baik dari tingkat daerah, provinsi, nasional maupun internasional.

Hal ini juga tertuang dalam Undang – Undang RI tahun 2005 No 3, tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lengkapnya dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran potensi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi

menyatakan bahwa: “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan penyelenggaraan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dalam memperoleh prestasi olahraga yang perlu dilakukan adalah pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sebagaimana yang di jelaskan oleh Ballriech dalam Syafruddin (1994:32) bahwa : “komponen – komponen yang mempunyai pengaruh langsung dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental”. Berdasarkan penjelasan bahwa keempat aspek tersebut dapat meningkatkan prestasi.

Sumatera Barat merupakan daerah yang memiliki cabang olahraga balap sepeda dan telah mengikuti pelombaan baik di tingkat provinsi, nasional maupun internasional. Pekan Olahraga Nasional adalah salah satu event nasional yang selalu ditunggu dan di ikuti oleh atlet balap sepeda Sumatera Barat, namun sangat disayangkan tim balap sepeda Sumatera Barat belum pernah ada yang bisa menaiki podium di setiap nomor yang diperlombakan, hal ini terjadi diduga karena beberapa hal yaitu kurangnya daya ledak, kurangnya daya tahan kecepatan, keadaan kondisi fisik yang kurang baik, nutrisi untuk tubuh belum tercukupi.

Dari beberapa faktor diatas pemberian nutrisi tambahan sangat mempengaruhi terhadap kondisi tubuh saat latihan maupun bertanding. Adapun nutrisi yang mempengaruhi daya tahan kecepatan adalah makanan dan minuman suplemen. Yang termasuk dalam minuman suplemen yaitu *N.O Xplode Pre- Workout Igniter, Electrolyte Fuel System, Whey Protein, Amino* dan lain sebagainya.

Balap sepeda merupakan olahraga yang membutuhkan daya ledak dan daya tahan kecepatan pada nomor perlombaan 1000 meter velodrome, karena dalam aktivitas bersepeda dengan durasi waktu yang singkat dengan tujuan untuk mencapai waktu tercepat.

Olahraga balap sepeda merupakan olahraga yang membutuhkan Daya Tahan Kecepatan yang baik, karna pertandingan olahraga balap sepeda ada yang menggunakan nomor perlombaan jarak pendek di Velodrome sekitar 1000 meter – 5000 meter. Dalam rentang jarak tersebut pemain dituntut melakukan gerakan cepat yang bertahan dalam durasi yang singkat agar bisa mempertahankan kecepatan dan agar bisa mencapai garis finis dengan waktu tercepat. Jika atlet

tidak memiliki kecepatan yang baik maka waktu yang dihasilkan tidak maksimal atau jauh dibawah perolehan waktu rata- rata.

Dibandingkan dengan komponen lain seperti kelincahan, kelentukan, atau kekuatan, daya tahan kecepatan adalah yang paling penting. Karena kemampuan melakukan gerakan selama pertandingan dalam durasi lama adalah yang terpenting. Karena pengertian daya tahan adalah kesanggupan melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Syafrudin (2011:100) mengemukakan “secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama”. Dalam bukunya Syafrudin (2011:106) menjelaskan berdasarkan perpaduan dengan unsur kondisi fisik lain maka daya tahan dibedakan menjadi daya tahan kekuatan dan daya tahan kecepatan.

Salah satu jenis daya tahan adalah daya tahan kecepatan. Menurut Syafrudin (2011:107) daya tahan kecepatan (*speed endurance*) adalah kemampuan organ tubuh mengatasi kelelahan akibat pembebanan kecepatan dengan intensitas tinggi (sub maksimal dan maksimal). Daya tahan kecepatan merupakan daya tahan yang diperlukan dalam balap sepeda dengan nomor perlombaan 1000 meter velodrome, karena durasi pertandingan yang singkat dan sangat dituntut untuk menghasilkan waktu tercepat.

Selama durasi tersebut tubuh harus bisa menghasilkan energi yang cukup untuk bisa tetap bertahan dalam kecepatan yang maksimal selama dalam perlombaan, Seharusnya setiap pembalap atau sebuah tim harus memiliki daya tahan yang tinggi. Berbeda dengan kondisi atlet balap sepeda pelatda Sumatera Barat, di nomor perlombaan 1000 meter track velodrome atlet hanya mampu mempertahankan kecepatannya pada dua putaran awal sehingga di dua putaran terakhir kecepatan atlet menurun sehingga atlet hanya memperoleh waktu 1 menit 18 detik, sedangkan waktu atlet nasional pada kejurnas tahun 2018 di rawamangun Jakarta memperoleh waktu tercepat jarak 1000 meter velodrome 1 menit 9 detik.

Karena dari itu juga setiap pembalap atau tim balap sepeda harusnya mempunyai program latihan yang mendukung dan juga memperhatikan gizi dan nutrisi yang tepat untuk meningkatkan daya tahan kecepatan. Banyak bentuk latihan yang bisa diberikan kepada atlet untuk meningkatkan daya tahan kecepatan. Metode latihan daya tahan menurut Nossek dalam Bafirman dan

Agus (2010:42) didasarkan atas metode ada durasi, interval, repetisi dan kompetitif. Selain dengan latihan fisik, daya tahan juga bisa diperoleh dari makanan dan minuman yang mengandung vitamin dan nutrisi tertentu. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya Pembina atau pelatih yang memberikan minuman suplemen kepada atletnya baik dalam saat berlatih maupun saat dalam pertandingan.

Grek (2015:50) mengemukakan bahwa menggunakan suplemen seperti *creatine*, vitamin, minuman suplemen *whey protein* adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kinerja atlet. *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* adalah jenis suplemen yang dikonsumsi sebelum latihan ataupun bertanding yang berguna untuk menghasilkan ledakan energi, meningkatkan ketahanan, kinerja maksimum serta meningkatkan fokus pada saat latihan maupun pertandingan. Kandungan *Thermic Energy* yang terdiri dari campuran *N-Acetyl-Tyrosine*, *Caffeine Anhydrous*, *Grapefruit Bioflavonoids*, *Pterostilbene*: *Caffeine Cocystal* sebanyak 745 mg/ perscoop nya, dapat membantu Atlet memberikan ledakan energi lebih sempurna sehingga atlet dapat mempertahankan kecepatannya dari awal start hingga mencapai finish, untuk itu penulis mengambil minuman suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* yang digunakan dalam penelitian.

N.O Xplode Pre- Workout Igniter adalah suplemen yang diproduksi oleh perusahaan yang bernama Bio- Engineered supplements and nutrition, inc. (BSN) yang didirikan tahun 2001, yang berlokasi di rawamangun Jakarta Timur, dan sejak saat itu telah menjadi pemimpin pasar global di pasar gizi olahraga dan telah memenangkan penghargaan nutrisi selama enam tahun terakhir dan Produk BSN sendiri juga telah terdaftar di BPOM Indonesia.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara dan pengamatan dilapangan pada saat latihan yang diikuti oleh tim pelatda ISSI Sumatera Barat, mereka mengatakan bahwa tim ini memiliki daya tahan kecepatan yang kurang baik. Padahal mereka memiliki sepeda yang cukup mumpuni untuk berpacu di lintasan. Tetapi karena kurangnya daya tahan kecepatan, maka tidak bisa mempertahankan kecepatan sampai garis finish.

Dilihat dari prestasi yang diraih oleh tim PELATDA ISSI balap sepeda Sumatera Barat dalam pertandingan PON dari tahun ketahun mengalami penurunan prestasi yang sangat jelas, bahkan tim PELATDA ISSI balap sepeda Sumatera Barat belum bisa mengimbangi atlet balap sepeda dari tim Daerah Lain.

Dari hasil pengamatan dan wawancara penulis terhadap pelatih dan atlet pelatda ISSI Sumatera Barat karena kurangnya asupan nutrisi pada saat melakukan latihan dan pertandingan. hal ini menyebabkan rendahnya daya tahan kecepatan atlet sehingga pada dua putaran terakhir, atlet kehilangan daya tahan kecepatannya. Sehingga atlet pelatda ISSI Sumatera Barat tidak dapat bersaing dengan daerah lain. Oleh karena itu penulis ingin melihat serta memecahkan permasalahan pada tim ini, supaya ada perubahan mengenai masalah daya tahan kecepatan tim balap sepeda Sumatera Barat. Dalam penjelasan diatas dan dari wawancara dan pengamatan penulis di lapangan sudah terlihat bahwa kenyataannya atlet balap sepeda Sumatera Barat belum memiliki daya tahan kecepatan yang baik. Diatas sudah dijelaskan bahwa salah satu usaha yang dapat meningkatkan daya tahan kecepatan adalah dengan mencukupi nutrisi tubuh yaitu dengan minuman suplemen dengan merek *N.O Xplode Pre- Workout Igniter*. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pemberian Suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* Terhadap Daya Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat”.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Penelitian deskriptif selalu dilakukan dengan maksud melihat suatu gejala yang timbul. Gejala yang dimaksud disini adalah pemberian suplemen *N.o Xplode Pre- Workout Igniter*. Dengan pemberian suplemen tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pemberian suplemen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian suplemen *N.o Xplode Pre- Workout Igniter* terhadap kecepatan *sprint* atlet pelatda Balap Sepeda Sumatera Barat. Mengingat penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga tidak memadai untuk dikatakan Ekperimen yang sebenarnya, maka penelitian ini tergolong deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Velodrome Rimbo Data Kota Padang. Penelitian ini akan dilaksanakan setelah seminar proposal.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet balap sepeda Kota Padang yang aktif latihan dan terdaftar pada Pengcab Kota Padang. Berdasarkan wawancara dengan pelatih jumlah atlet balap sepeda Kota Padang yang terdaftar adalah sejumlah 5 orang yang terdiri dari atlet putra secara keseluruhan. Teknik

pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yang mana seluruh populasi dijadikan sampel. Sampel diambil dari semua populasi atlet balap sepeda yang aktif latihan. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 5 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes balap sepeda dengan menggunakan alat *trainer* dan *roller* jarak 100km. Teknik analisis data ini menggunakan statistik uji t (uji beda).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

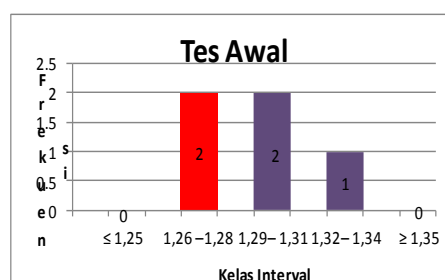
1. Data Awal (*Pre Test*)

Hasil pengukuran variabel Balap Sepeda jarak 1000 meter dari 5 orang sampel sebelum melakukan balap sepeda waktu tertinggi 1,27 dan waktu terendah 1,34. Distribusi waktu menghasilkan rata-rata (*mean*) 1,29 dan standar deviasi adalah 1,8. Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Awal (*Pre Test*)

No	Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	Kategori
1	$\geq 1,35$	0	0	Kurang Sekali
2	1,32– 1,34	1	20	Kurang
	1,29– 1,31	2	40	Cukup
4	1,26 –1,28	2	40	Baik
5	$\leq 1,25$	0	0	Baik Sekali
	Jumlah	5	100	

Dari 5 orang sampel, tidak ada yang termasuk kedalam kategori baik sekali, 2 orang (40%) termasuk ke dalam kategori baik, 2 orang (40%) termasuk ke dalam kategori cukup, 1 orang (20%) termasuk ke dalam kategori kurang dan tidak ada yang termasuk kategori kurang baik. Untuk lebih jelasnya dapat juga bisa dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 10. Histogram Frekuensi Tes Awal (*Pre Test*)

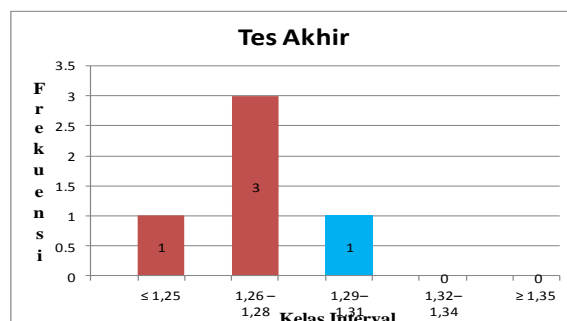
2. Data Akhir (*Post Test*)

Hasil pengukuran variabel Balap Sepeda jarak 1000 meter dari 5 orang sampel setelah melakukan balap sepeda waktu tertinggi 1,31 dan waktu terendah 1,26. Distribusi waktu menghasilkan rata-rata (*mean*) 1,27 dan standar deviasi adalah 1,73. Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada berikut:

Tabel 3. Distribusi Data Tes Akhir (*Post Test*)

No	Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)	Kategori
1	$\geq 1,35$	0	0	Kurang Sekali
2	1,32– 1,34	0	0	Kurang
3	1,29– 1,31	1	20	Cukup
4	1,26 –1,28	3	60	Baik
5	$\leq 1,25$	1	20	Baik Sekali
	Jumlah	5	100	

Dari 5 orang sampel, 1 orang (20%) yang termasuk kedalam kategori baik sekali, 3 orang (60%) termasuk ke dalam kategori baik, 1 orang (20%) termasuk ke dalam kategori cukup, tidak ada yang termasuk ke dalam kategori kurang dan tidak ada yang termasuk kategori kurang baik.. Untuk lebih jelasnya dapat juga bisa dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 11. Histogram Frekuensi Tes Akhir (*Post Test*)

Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Melihat masalah pada Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat yaitu masih kurangnya daya ledak, kurangnya daya tahan kecepatan, keadaan kondisi fisik yang kurang baik, nutrisi untuk tubuh belum tercukupi. Karena tanpa memiliki daya tahan dan kondisi fisik atas yang baik atlet tidak akan mampu melakukan tanding secara

maksimal untuk meraih prestasi. Dalam hal beberapa faktor diatas pemberian nutrisi tambahan sangat mempengaruhi terhadap kondisi tubuh saat latihan maupun bertanding. Adapun nutrisi yang mempengaruhi daya tahan kecepatan adalah makanan dan minuman suplemen, yang termasuk dalam minuman suplemen yaitu *N.O Xplode Pre- Workout Igniter, Electrolyte Fuel System, Whey Protein, Amino* dan lain sebagainya. Sebelum eksperimen diberikan kepada sampel, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*Pre Test*) bertujuan untuk daya tahan, guna memperoleh data untuk dibandingkan dengan tes ahir (*Post Pest*) Sesudah diberikan metode latihan *Drills for game-like situation*.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hiting (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ terhadap hipotesis peneitian yang diajukan, hipotesis dapat diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Pemberian Suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* Terhadap Daya Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hit} (5,5) > t_{tabel} (2,13)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 5. Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian Pemberian Suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* terhadap daya tahan kecepatan *Sprint* 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat dapat meningkatkan kemampuan daya tahan dan kondisi fisik yang baik.

Balap sepeda 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat dapat ditingkatkan dengan 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat dan latihan yang cukup. Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Selain itu latihan menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:25) adalah "suatu proses pengakumulasian dari berbagai komponen latihan yaitu durasi, jarak, frekuensi, repetisi, intesitas, volume, dan interval latihan".Dari beberapa pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan adalah proses implementasi dari perencanaan materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya dalam bentuk aktivitas-aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pengaturan beban mengikuti prinsip-prinsip latihan secara teratur dan terencana sehingga dapat memperbaiki kemampuan ataupun keterampilan.

Salah satu jenis daya tahan adalah daya tahan kecepatan. Menurut Syafrudin (2011:107) daya tahan kecepatan (*speed endurance*) adalah kemampuan organ tubuh mengatasi kelelahan akibat pembebanan kecepatan dengan intensitas tinggi (sub maksimal dan maksimal). Daya tahan kecepatan merupakan daya tahan yang diperlukan dalam balap sepeda dengan nomor perlombaan 1000 meter velodrome, karena durasi pertandingan yang singkat dan sangat dituntut untuk menghasilkan waktu tercepat.

Pemberian Suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* Terhadap Daya Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat dapat meningkatkan daya tahan dengan bentuk kombinasi latihan iso-metrik dan isotonik yang tergabung dalam satu siklus.

Terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, ternyata faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai seperti, durasi, interval, frekuensi dan volume latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan proses latihan yang terprogram. Mengingat program latihan ini sangat penting dalam menjalankan aktivitas latihan, hendaknya perlu diperhatikan dalam realisasi di lapangan karena dengan berlatih yang teratur akan diperoleh keuntungan dari orang yang melaksanakannya yaitu dapat meningkatkan balap sepeda.

Pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk melihat daya tahan pada atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat. Setiap pertemuan latihan, sebelum diberikan perlakuan sampel diharapkan melaksanakan pemanasan terlebih dahulu, sehingga akhirnya diharapkan penelitian ini dapat melahirkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh.

Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

Setelah diberikan Pemberian Suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* Terhadap Daya Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat dapat meningkatkan daya tahan atlet, terdapat Pemberian Suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* Terhadap Daya

Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat.

Berdasarkan pendapat di atas maka Balap sepeda 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat bagus untuk meningkatkan Daya Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat karena dengan latihan tersebut akan meningkatkan respon otot-otot postural, kekuatan otot dan ruang lingkup gerak sendi. Kekuatan otot artinya kekuatan otot dari kaki, lutut serta pinggul harus kuat untuk melakukan gerakan dalam bersepeda. Kekuatan otot tersebut berhubungan langsung dengan kemampuan otot untuk melawan gaya gravitasi serta beban eksternal lainnya yang secara terus menerus mempengaruhi posisi tubuh yang akan membuat Daya Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat akan semakin baik. Akhirnya didasarkan pada pembuktian uji statistik, disimpulkan bahwa pemberian suplemen *N.o Xplode Pre- Workout Igniter* dapat meningkatkan Daya Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat, sehingga Daya Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu meningkatkan daya tahan kecepatan *sprint* 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian suplemen *N.o Xplode Pre- Workout Igniter* dapat meningkatkan Daya Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan Kecepatan *sprint* 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat. Artinya jika pemberian suplemen *N.o Xplode Pre- Workout Igniter* diminum, maka akan memberikan pengaruh yang baik terhadap Daya Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat.

2. Saran

- a. Para Pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek apa saja yang mempengaruhi Daya Tahan Kecepatan Sprint 1000 Meter Pada Atlet Putra Pelatda Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat.
- b. Para atlet agar lebih banyak melakukan gerakan secara multilateral terutama gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan meningkatkan Daya Tahan.
- c. Para peneliti disarankan untuk dapat mencari apa yang cocok untuk meningkatkan meningkatkan daya tahan.
- d. Para pelatih sepeda agar meminimum suplemen *N.o Xplode Pre- Workout Igniter* untuk meningkatkan daya tahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Anggraini Rani. 2009. *Faktor-faktor yang Literatur*. Depok. Fakultas Kesehatan Masyarakat UI.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Aziz Nugroho Yusuf. 2013. *Pengaruh Pemberian Core Stability Exercise Terhadap Back Pain Pyogenik Pada Atlet Balap Sepeda*. Surakarta. FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bafirman, Apri. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media.
- Pekik Djoko Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- _____. 1999. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Zalfendi. 2011. *Gizi Olahraga*. Padang: Sukabina Press.