

ABSTRAK

Rifhaatul Hanifa (2017). Pengaruh Pemberian Suplemen *Electrolyte Fuel System* (EFS) terhadap Peningkatan Daya Tahan Kecepatan Atlet Balap Sepeda Kota Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh atlet balap sepeda Kota Padang yang masih kurang mampu memaksimalkan kemampuan daya tahan kecepatan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang diberikan oleh pemberian suplemen *Electrolyte Fuel System* terhadap daya tahan kecepatan atlet balap sepeda Kota Padang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Bertempat di camp latihan di Tabing, Padang, dilakukan pada bulan Mei 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet balap sepeda Kota Padang, yang berjumlah sebanyak 5 orang. Dalam pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *Total Sampling*, dengan jumlah keseluruhan populasi diambil sebagai sampel yaitu berjumlah 5 orang. Data penelitian didapatkan dengan melakukan tes awal (*Pre Test*) dengan mengukur daya tahan kecepatan serta melakukan tes akhir (*Post Test*) mengukur daya tahan kecepatan. Analisa data dilakukan dengan cara mengukur daya tahan kecepatan atlet, sebelum diberikan suplemen EFS dan saat diberikan suplemen EFS. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus uji beda (uji t).

Hasil analisis data penelitian diperoleh $t_{hitung} = 9,81 > t_{tabel} = 2,78$ (hipotesis penelitian diterima). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian suplemen EFS terhadap peningkatan daya tahan kecepatan atlet balap sepeda Kota Padang, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 9,81$ untuk t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ derajat kebebasan $(dk) = n - 1 = 5 - 1 = 4 = 2.78$, ini artinya terdapat pengaruh yang berarti antara pemberian suplemen EFS terhadap peningkatan daya tahan kecepatan atlet balap sepeda Kota Padang.

Kata Kunci : Suplemen EFS, Daya Tahan Kecepatan.