

ABSTRAK

Muhammad Bilal : 2018 Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Dengan Daya Tahan Atlet Sepakbola Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya tahan atlet sepakbola. Penelitian ini bertujuan 1) Untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan atlet sepakbola pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan metode korelasional. Populasi penelitian yaitu seluruh atlet sepakbola di pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat yang berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data dengan *ford Recall 24 Jam*, untuk data konsumsi karbohidrat dan tes daya tahan dengan *beelp tes* siswa sepakbola pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel tingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan diperoleh kesimpulan (1) Terdapat hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan atlet sepakbola pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat dengan $t_{hitung} = 1.97 > t_{tabel} = 1.792$. Nilai T.hitung lebih besar dari T tabel maka terdapat hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan daya tahan atlet sepakbola pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat.

Kata kunci : Tingkat Konsumsi Karbohidart, Daya Taha