

ABSTRAK

Rafdi Primaharsyah. 2019. Pengaruh Perbandingan Minuman Energi dan Placebo Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Air Bangis

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan kondisi fisik pemain sepakbola PSAB Air Bangis, sehingga para pemain mengkonsumsi minuman energi untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang diberikan oleh minuman energi dan placebo terhadap kemampuan kondisi fisik.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan kepada pemain PSAB Air Bangis. Populasi berjumlah 34 orang, semua populasi dijadikan sebagai sampel yaitu sebanyak 34 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, illinois tes untuk mengukur kelincahan, standing broad jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai, fleksiometer untuk mengukur kelentukan dan bleep test untuk mengukur kemampuan daya tahan aerobik. Teknik analisis data dengan menggunakan uji beda (t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh yang diberikan oleh minuman energi dan placebo terhadap peningkatan kondisi fisik, dimana secara rata-rata placebo memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan minuman energi.

Kata kunci: minuman energi, placebo, kondisi fisik

ABSTRACT

Rafdi Primaharsyah. 2019. The difference in the effect of Energy Drinks and Placebos on Increasing Physical Condition of Air Bangis Football Players

The problem in this study was the low ability of the physical condition of PSAB Air Bangis Football players, so that the players consumed energy drinks to improve their physical condition. The purpose of this study was to determine the differences in the effects of energy drinks and placebo on the ability of physical conditions.

This type of research is a quasi-experiment conducted on PSAB players in Air Bangis. The population is 34 peoples, all populations are sampled as many as 34 people. The instrument used was a 30-meter running test to measure speed, Illinois test to measure agility, standing broad jump to measure the explosive power of limb muscles, fleximeters to measure flexibility and bleep tests to measure aerobic endurance abilities. Data analysis techniques using different test (t).

The results showed that: there was a significant difference between the effect given by energy drinks and placebo on improving physical conditions, where on average placebo had a greater effect than energy drinks.

Keywords: energy drinks, placebo, physical condition