PENGARUH PEMBERIAN SUPLEMEN MUSCLE PHARM ASSAULT PADA ATLET BALAP SEPEDA SPRINT 200 METER PPLP SUMATERA BARAT

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh:

FARIZKY ASPRILLA
1303461/ 2013

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2021

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:	Pengaruh Pemberian Suplemen *Muscle Pharm Assault* Pada Atlet Balap Sepeda *Sprint* 200 Meter PPLP Sumatera Barat
Nama	:	Farizky Asprilla
Nim / Bp	:	1303461/2013
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan
Jurusan	:	Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2021

Disetujui Oleh
Pembimbing:

Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO
NIP.19591104 198510 1 001

Diketahui:
Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi

Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi ,
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Suplemen *Muscle Pharm Assault* Pada Atlet Balap Sepeda *Sprint* 200 Meter PPLP Sumatera Barat

Nama : Farizky Asprilla

NIM/BP : 1303461/2013

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2021

Tim Penguji

Nama		Tanda tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Bafirman HB, M.kes, AIFO	1.
2. Anggota	: Sonya Nelson, S.Si, M.Pd	2.
3. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	3.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Farizky Asprilla
NIM/BP	: 1303461/2013
Tempat/Tgl.Lahir	: Sungai Rumbai / 04 April 1995
Jurusan	: Kesehatan Rekreasi
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Alamat	: Komp. Mega Permai III Blok G/02, Jorong Sungai Baye, Kec. Sungai Rumbai, Kab. Dharmasraya
Judul Skripsi	: Pengaruh Pemberian Suplemen *Muscle Pharm Assault* Pada Atlet Balap Sepeda *Sprint 200* Meter PPLP Sumatera Barat

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk kepentingan akademik bak Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan pemikiran saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan tim penguji.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan untuk kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.
4. Skripsi ini sah apabila telah ditanda tangani asli oleh pembimbing dan tim penguji serta ketua program studi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan yang berlaku.

Padang, Februari 2021

Farizky Asprilla
NIM.1303461

ABSTRAK

Farizky Asprilla.(2020): Pengaruh Pemberian Suplemen *Muscle Pharm Assault* Pada Atlet Balap Sepeda *Sprint* 200 Meter PPLP Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kecepatan atlet pada sprint. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian suplemen *Muscle Pharm Assault* Pada Atlet Balap Sepeda kecepatan sprint 200 meter PPLP Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Balap Sepeda PPLP Sumatera Barat yang aktif latihan dan terdaftar sebanyak 5 orang. Teknik pengambilan sampel digunakan dengan teknik *total sampling*, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 5 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan tes Kecepatan Sprint jarak 200 meter Atlet PPLP Sumatera Barat. Analisis data dan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikasi $\alpha = 0,1$.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukan bahwa pemberian suplemen *Muscle Pharm Assault* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan sprint 200 meter pada atlet PPLP Sumatera Barat. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hit} = 1,67 > t_{tab} = 1,53$.

Kata kunci : *Suplemen, Muscle Pharm Assault, Kecepatan*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian inidengan judul **"Pengaruh Pemberian Suplemen *Muscle Pharm Assault* Pada Atlet Balap Sepeda Sprint 200 Meter PPLP Sumatera Barat".** Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak.Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Dosen penguji, Ibu Sonya Nelson, S.Si, M.Pd dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh Bapak, Ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Orang Tua penulis yang telah mendo'akan dan menyemangati dalam menyusun skripsi.
8. Pengurus ISSI Sumatera Barat yang memberi izin untuk melakukan penelitian di Velodrome Rimbo Data Kota Padang.
9. Seluruh Atlet PPLP Sumatera Barat yang telah terlibat dalam penelitian ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah TuhanYang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **iv**

DAFTAR TABEL ..... **vi**

DAFTAR GAMBAR ..... **vii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 9

C. Pembatasan Masalah 9

D. Rumusan Masalah 9

E. Tujuan Penulisan 10

F. Manfaat Penelitian 10

BAB II PEMBAHASAN

A. Kajian Teori 11

1. Balap Sepeda 11

2. Minuman Suplemen 18

3. *Muscle Pharm Assault* 21

4. Daya Ledak 24

5. Daya Tahan Kecepatan 25

B. Kerangka Konseptual 25

C. Hipotesis Penelitian 26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 27

B. Desain Penelitian 27

C. Tempat danWaktu Penelitian 28

D. Populasi dan Sampel 28

E. Instrumen Penelitian 28

F. Alat dan Teknik Pengumpulan Data 29
G. Jenis Data dan Sumber Data 30
H. Teknik Analisis Data.....30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data.....32
B. Pengujian Persyaratan Analisis 35
C. Pengujian Hipotesis.....35
D. Pembahasan Hasil Penelitian 36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan.....41
B. Saran.....41
DAFTAR PUSTAKA.....43
LAMPIRAN.....45

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Distribusi Frekuensi Data Awal *Pre-Test)* 32
2. Distribusi Frekuensi Data Akhir (*Post-Test)*.....34
3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas 36
4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 37

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Anatomi Seped Balap *Veledrome*.....13
2. Roda Sepeda Balap.....14
3. Rangka Sepeda 15
4. Pakaian Sepeda Balap 16
5. Helm.....17
6. Sepatu dan Pedal.....18
7. Komposisi Suplemen *Muscle Pharm Assault*.....24
8. Kerangka Konseptual 26
9. Histogram Frekunsi Tes Awal (*Pre-Test)*.....33
10. Histogram Frekuensi Tas Akhir (*Post-Test)* 35

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Data Mentah *Pre-Test* Kecepatan *Sprint* 200 meter PPLP Sumatera Barat ...45
2. Data Mentah *Post Test* Kecepatan *Sprint* 200 meter PPLP Sumatera Barat ..45
3. Data *Pre-test* dan *Post-test* Kecepatan *Sprint* 200 meter PPLP Sumatera Barat 45
4. Tabel Standar Deviasi Data *pre test* 46
5. Tabel Standar Deviasi Data *post test* 47
6. Varians *Pre Test* dan *Post Test* 48
7. Data Uji Normalitas *Pre Test* dan *Post Test* 49
8. Tabel Uji T 50
9. Tabel Distribusi Frekuensi *Pre Test* dan *Post Test* 51
10. Daftar Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors 52
11. Daftar Tabel Distribusi F 53
12. Daftar Tabel Distribusi T 54
13. Dokumentasi Penelitian 55
14. Surat Izin Penelitian 62
15. Surat Balasan Penelitian 63

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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, menumbuh

kembangkan serta olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan penyelenggaraan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Ismunandar (1996) dalam (Guardian Ardi, 2012) menyatakan sepeda merupakan salah satu alat transportasi darat jarak dekat. Sekarang ini sepeda merupakan alat untuk bersenang-senang, melakukan petualangan, menjaga kesehatan, untuk mengikuti perlombaan dan meraih prestasi.

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 meningkatatkan prestasi.

Jenis-jenis latihan pada cabang olahraga balap sepeda sesuai dengan komponen-komponen fisik dasar yang perlu dilatih dan dikembangkan. Latihan adalah aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama diikuti peningkatan beban secara bertahap dan terus menerus sesuai dengan kemampuan individu masing-masing. Tujuan latihan untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis (Nasution, 2002 dalam Palar *et al*.,2015).

Menurut Sidik (2007) dalam Ferdiansah (2012) terdapat empat komponen fisik dasar pada latihan sepeda yaitu, kekuatan (*strength),* kelentukan (*flexibility),* kecepan (*speed),* dan daya tahan (*endurance).* Sebab kriteria cabang olahraga sepeda pada umumnya adalah *Power endurance.*

Power endurance ini diartikan bahwa olahraga sepeda adalah olahraga yang dilakukan dengan memaksimalkan kekuatan otot untuk berkontraksi secara cepat dan kuat untuk periode waktu yang cukup lama namun tidak mengalami kelelahan yang berkelebihan.

Sumatera Barat merupakan daerah yang memiliki cabang olahraga balap sepeda dan telah mengikuti perlombaan baik ditingkat provinsi, nasional maupun internasional. Pekan Olahraga Nasional adalah salah satu event nasional yang selalu ditunggu dan diikuti oleh atlet balap sepeda Sumatera Barat, namun sangat disayangkan tim balap sepeda Sumatera Barat belum pernah ada yang bisa menaiki podium disetiap nomor yang diperlombakan, hal ini terjadi diduga karena beberapa hal yaitu kurangnya daya tahan kecepatan, keadaan kondisi fisik yang kurang baik, kurangnya daya ledak, 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 *Pre- Workout dan Intra Workout*, *Nitric Oxide*, *BCAA*, *Creatine* dan lain sebagainya.

Balap sepeda merupakan olahraga yang membutuhkan daya ledak dan daya tahan kecepatan pada nomor perlombaan 200 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 200 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 finish dengan waktu tercepat. Jika atlet tidak memiliki kecepatan yang baik maka waktu yang dihasilkan tidak maksimal atau jauh dibawah perolehan waktu rata- rata.

Untuk meningkatkan kecepatan atlet beberapa metode latihan yang bisa diterapkan contohnya adalah latihan beriringan dan latihan *sprint* interval. Beban atau intesitas latihan semakin hari semakin meningkat agar memberikan rangsangan secara menyeluruh pada tubuh (Maqsalmina, 2007 dalam Palar *et al.,2015).* Latihan dengan beban tertentu dapat mempengaruhi faal tubuh yang nantinya dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Perubahan yang timbul secara cepat disebut sebagai respon. Sedangkan perubahan yang lambat akibat dari aktivitas olahraga yang teratur sebagai adaptasi (Moelek,1984 dalam Syatria,2006). Intesitas latihan adalah berat ringannya beban latihan yang menjadi pertimbangan berikutnya, setelah memperhatikan tipe latihan yang tepat. Intesitas latihan merupakan salah satu pedoman dalam penerapan prinsip beban berlebih. Parameter intesitas latihan yang sering digunakan salah satunya adalah denyut jantung (Mc Ardle, 1986; Janssen, 1989 dalam Bafirman, 2013).

Secara umum, Intesitas rendah dengan tempo lambat diterapkan untuk untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan kardiorespirasi. Intesitas sedang dengan tempo cepat diterapkan untuk meningkatkan daya ledak otot. Sedangkan intesitas tinggi dengan tempo cepat diterapkan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan dan stamina otot. Disamping itu latihan dengan tempo tertentu dimaksudkan untuk meningkatkan kapasitas anaerobic (Bompa, 1990 dalam Bafirman,2013; Garett Jr. dan Kirkendall, 2000).

Selain metode latihan kecukupan nutrisi yang dibutuhkan oleh atlet juga menentukan kecepatan. Pemberian suplemen tambahan juga dapat mempengaruhi kemampuan kecepatan atlet saat latihan maupun pertandingan.

Dibandingkan dengan komponen lain seperti kelincahan, kelentukan, atau kekuatan, daya tahan kecepatan adalah yang paling penting. Karena kemampuan melakukan gerakan selama pertandingan dalam durasi tertentu adalah yang terpenting. Karena pengertian daya tahan adalah kesanggupan melakukan akivitas 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 200 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 PPLP Sumatera Barat, di nomor perlombaan 200 meter track velodrome atlet hanya mampu mempertahankan kecepatannya pada setengah putaran sehingga di setengah putaran terakhir kecepatan atlet menurun sehingga atlet hanya memperoleh waktu 14 detik, sedangkan waktu atlet pada PORPROV Tahun 2018 memperoleh waktu tercepat jarak 200 meter velodrome 12 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.

Dalam Grek (2015:50) mengemukakan bahwa menggunakan suplemen seperti *creatine*, vitamin, minuman suplemen *whey protein* adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kinerja atlet. *Muscle Pharm Assault* 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 *Creatine Monohydrate* yang terdiri dari campuran *Beta-Alanine, Betaine Anhidrat, L-Glycine, Caffeine Anhydrat, L-Carnitine*, yang dapat membantu atlet memberikan ledakan energi lebih sempurna sehingga atlet dapat mempertahan kecepatannya dari awal start hingga mencapai finish. Untuk itu penulis mengambil minuman suplemen *Muscle Pharm Asault* yang digunakan dalam penelitian.

Muscle Pharm Assault adalah suplemen yang diproduksi oleh perusahan suplemen nutrisi Amerika yang bernama supplements and nutrision, yang didirikan tahun 2010, yang berlokasi di Burbank, California, Amerika Serikat. Dan sejak saat itu telah menjadi pemimpin pasar global di pasar gizi olahraga dan telah memenangkan penghargaan nutrisi selama enam tahun terakhir.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara dan pengamatan dilapangan pada saat latihan yang diikuti oleh tim PPLP Sumatera Barat, mereka mengatakan bahwa tim ini memiliki daya tahan kecepatan yang kurang baik.

Padahal mereka memiliki sepeda yang cukup bagus 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 PPLP balap sepeda Sumatera Barat dalam pertandingan PORPROV di tahun 2018 mengalami penurunan prestasi yang sangat jelas, bahkan tim PPLP balap sepeda Sumatera Barat belum bisa mengimbangi atlet balap sepeda dari tim Daerah Lain.

Dari hasil pengamatan dan wawancara penulis terhadap pelatih dan atlet PPLP Sumatera Barat karena kurangnya asupan nutrisi pada saat melakukan latihan dan pertandingan. Hal ini menyebabkan rendahnya daya tahan kecepatan atlet, atlet kehilangan daya tahan kecepatannya. Sehingga atlet PPLP 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 kenyataaannya atlet balap sepeda PPLP 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 merk *Muscle Pharm Assault*. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Suplemen *Muscle Pharm Assault* Pada Atlet Balap Sepeda Sprint 200 Meter PPLP Sumatera Barat".

B. Identifikasi Masalah

Berdasakan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasikan beberapa masalah yang dapat muncul, diantaranya adalah

1. Latihan *sprint* (interval) berulang berpengaruh terhadap daya ledak.
2. Kecukupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh mempengaruhi daya tahan kecepatan.
3. Suplemen *Muscle Pharm Assault* memberi pengaruh terhadap daya tahan kecepatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah ditemukan diatas, maka disini penulis ingin membatasi masalah yang muncul agar penelitian ini bisa fokus dan dapat terpecahkan, permasalahan yang dibatasi disini adalah tentang Pengaruh Pemberian Suplemen *Muscle Pharm Assault* Pada Kecepatan *Sprint* 200 Meter Pada Atlet Balap Sepeda PPLP Sumatera Barat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah disini adalah "Apakah ada pengaruh dari pemberian suplemen *Muscle Pharm Assault* pada atlet balap sepeda *sprint* 200 meter PPLP Sumatera Barat?"

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang diberikan oleh suplemen *Muscle Pharm Assault* pada atlet balap sepeda *sprint* 200 meter PPLP Sumatera Barat.

F. Manfaat penelitian

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana olahraga Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan bacaan atau informasi bagi pembaca dalam menambah Ilmu pengetahuan.
3. Bagi pelatih sebagai pedoman untuk pemakaian suplemen agar membantu dalam latihan maupun pertandingan.
4. Bagi atlet sepeda balap Sebagai panduan dalam meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga balap sepeda.
5. Bagi instansi pemerintahan sebagai pedoman untuk dapat meningkatkan kualitas kemampuan atlet untuk bersaing dalam kompetisi.