

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

SKRIPSI

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



**OLEH:
VARIAN KASHIRA PUTRA
1306972/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Gambaran Daya Tahan Kecepatan *Sprint* 1000 Meter Setelah Pemberian Suplemen *N.O Xplode Pre-Workout Igniter* Pada Atlet Putra Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat**

Nama : **Varian Kashira Putra**
Nim/Bp : **1306972/2013**
Program Studi : **Ilmu Keolahragaaan**
Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Oktober 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

Ketua Jurusan
Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Varian Kashira Putra
Nim/BP : 1306972/2013

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul


Gambaran Daya Tahan Kecepatan *Sprint* 1000 Meter Setelah Pemberian
Suplemen *N.O Xplode Pre-Workout Igniter* Pada Atlet Putra
Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat


Padang, Oktober 2018


Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
2. Anggota : Hastria Effendi, M.Farm, Apt
3. Anggota : Sonya Nelson, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

ABSTRAK

Varian Kashira Putra.(2018) : Gambaran Daya Tahan Kecepatan *Sprint* 1000 Meter Setelah Pemberian Suplemen *N.O Xplode Pre-Workout Igniter* Pada Atlet Putra Balap Sepeda ISSI Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya daya tahan kecepatan atlet sehingga pada dua putaran terakhir, atlet kehilangan daya tahan kecepataannya 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*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi 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”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes dan Dr. Anton Komaini, S.Si M.Pd sebagai pembimbing, yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Hastria Effendi, M.Farm,Apt dan Sonya Nelson, S.Si, M.Pd. sebagai Tim Penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua (Ayahanda dan Ibunda), dan Saudara-Saudara tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
8. Rekan-rekan mahasiswa se angkatan 2013 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, Velodrome Rimbo Data Kota Padang tempat penelitian, dan Program Studi Ilmu Keolahragaan serta pembaca pada umumnya.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah	1
B. IdentifikasiMasalah.....	7
C. PembatasanMasalah.....	7
D. RumusanMasalah.....	8
E. TujuanPenulisan.....	8
F. ManfaatPenelitian	8
BAB II PEMBAHASAN	
A. Kajian Teori	9
1. Balap Sepeda	9
2. Minuman Suplemen	16
3. <i>N.o Xplode Pre- Workout Igniter</i>	18
4. Kondisi Fisik	22
5. Daya Tahan	25
B. Kerangka Konseptual.....	27
C. HipotesisPenelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Desain Penelitian	29
C. Tempat danWaktu Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Instrumen Penelitian	31
F. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	34
1. Data Awal (Pre Test).....	34
2. Data Akhir (Post Test).....	35
B. Uji Persyaratan Analisis.....	37
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 : Komposisi suplemen <i>N.o Xplode Pre- Workout Igniter</i>	21
Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Data Awal (<i>Pre Test</i>)	34
Tabel 3 : Distribusi Data Tes Akhir (<i>Post Test</i>).....	36
Tabel 4 : Rangkuman Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 5 : Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 : Anatomi Sepeda	11
Gambar 2. Roda Sepeda Balap.....	12
Gambar 3. Rangka Sepeda	13
Gambar 4. Pakaian balap sepeda.....	14
Gambar 5. Helm	15
Gambar 6. Sepatu dan Pedal	16
Gambar 7. Trainer dan Roller	16
Gambar 8. Piramida faktor-faktor latihan	23
Gambar 9. Kerangka Konseptual	27
Gambar 10. Histogram Frekuensi Tes Awal (<i>Pre Test</i>).....	35
Gambar 11. Histogram Frekuensi Tes Akhir (<i>Pre Test</i>).....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Pre Test dan Post test Balap Sepeda jarak 1000 meter ISSI Sumatera Barat.....	46
Lampiran 2. Data Pre Test dan Post test Balap Sepeda jarak 1000 meter ISSI Sumatera Barat	47
Lampiran 3. Uji Normalitas Data (Pre test) Tes Awal Balap Sepeda jarak 1000 meter ISSI Sumatera Barat.....	48
Lampiran 4. Uji Normalitas Data (Post Test) Tes Akhir Balap Sepeda jarak 1000 meter ISSI Sumatera Barat.....	49
Lampiran 5. Pengujian Hipotesis.....	50
Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	51
Lampiran 7. Daftar Tabel Distribusi F	52
Lampiran 8. Daftar Tabel Distribusi Uji T	53
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	54
Lampiran 10. Surat penelitian dari FIK UNP	57
Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian dari tempat penelitian.....	59

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”.

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 kejuaraan 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 Cocrystal* 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 kecepataannya. 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 kenyataaannya 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”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat muncul, diantaranya adalah

1. Latihan beriringan dengan sepeda motor meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan.
2. Latihan *sprint* berulang berpengaruh terhadap daya ledak.
3. Kondisi fisik atlet sepeda balap Sumatera Barat.
4. Kecukupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh mempengaruhi daya tahan kecepatan.
5. Suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* memberi pengaruh terhadap daya tahan kecepatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah ditemukan, maka penulis ingin membatasi masalah yang muncul agar penelitian ini bisa fokus dan dapat terpecahkan, permasalahan yang dibatasi adalah tentang gambaran pemberian suplemen *N.O Xplode Pre- Workout*

Igniter terhadap kecepatan sprint 1000 meter pada atlet putra pelatda balap sepeda ISSI Sumatera Barat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah diatas dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah disini adalah “Apakah ada pengaruh dari pemberian suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* terhadap Kecepatan sprint 1000 meter pada atlet putra pelatda balap sepeda ISSI Sumatera Barat?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pemberian suplemen *N.O Xplode Pre- Workout Igniter* terhadap kecepatan sprint 1000 meter pada atlet putra pelatda balap sepeda ISSI 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. 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.
2. Para atlet agar lebih banyak melakukan gerakan secara multilateral terutama gerakan-gerakan yang dapat meningkatkan meningkatkan Daya Tahan.
3. Para peneliti disarankan untuk dapat mencari apa yang cocok untuk meningkatkan meningkatkan daya tahan.
4. Para pelatih sepeda agar meminum 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 Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- _____. 1999. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Zalfendi. 2011. *Gizi Olahraga*. Padang: Sukabina Press.
- N.O. XPLODE Pre Workout Igniter with new formula.htm*
Sejarah Olahraga Balap Sepeda.htm
- <http://reps-id.com/n-o-xplode-pre-workout-igniter-with-new-formula/>
- <http://suplemen-fitness.com/bsn-no-xplode-3-0/>