

## ABSTRAK

Olahraga angkat beban merupakan olahraga yang diminati oleh banyak kalangan. Daya tahan otot sangat diperlukan dalam olahraga angkat beban untuk mengangkat beban yang berat dalam kurun waktu tertentu. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perbedaan daya tahan otot olahragawan di Hello Gym Surabaya antara kelompok kontrol dan intervensi setelah pemberian kopi. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan total 54 subyek penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian bersifat eksperimental dengan menggunakan metode *post test control group design*. Daya tahan otot diukur menggunakan *benchpress test*. Hasil penelitian ini menunjukkan daya tahan otot pada subyek kelompok intervensi memiliki kategori daya tahan otot tinggi dengan rerata repetisi sebanyak 14,8 repetisi dan daya tahan otot pada subyek kelompok kontrol memiliki kategori daya tahan otot sedang dengan rerata repetisi sebanyak 8,2 repetisi. Analisis data uji statistik dengan uji *Independent T test* menunjukkan terdapat perbedaan antara hasil tes daya tahan otot subyek kelompok intervensi dan kelompok kontrol ( $p= 0,000$ ). Oleh karena itu dapat disimpulkan terdapat pengaruh dari kopi (kafein) terhadap daya tahan otot subyek penelitian. Hasil penelitian yang diperoleh, peneliti menyarankan untuk para olahragawan untuk mengonsumsi kopi sebanyak 5 gram sebelum olahraga angkat beban

**Kata Kunci :** Daya Tahan Otot, Olahraga Angkat Beban, Kopi, Olahragawan, Kafein