**Kafein Sebagai Zat Ergogenik, Seberapa Efektifkah?**

dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.KO

Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY

**ABSTRACT**

The use of caffeine as a substance that can improve athletic performance has been long known. Caffeine has a stimulant effect that work on the central and peripheral nervous system resulting in the increase of concentration, decrease of fatigue perception and provide additional energy through the fat metabolism. That's why many coaches, athletes and sports practitioners

believe that the effects of caffeine can improve their performance to win a medal.

Various studies have also been conducted to observe the effect of caffeine on athletic performance. The results are vary, some studies showed caffeine was affecting athletic performance, but other studies were not. This differences is thought to be caused by the variation of the subject population, dose and method of research conducted. Thus the purpose of this paper is to review the effectiveness of caffeine as an ergogenic substance in affecting athletic performance.

**ABSTRAK**

Penggunaan kafein sebagai zat yang dapat meningkatkan kinerja berolahraga telah lama diketahui. Kafein memiliki efek *stimulan* yang bekerja di sistem syaraf pusat maupun syaraf tepi sehingga dapat meningkatkan konsentrasi, penurunkan persepsi kelelahan dan memberikan tambahan tenaga melalui pemecahan lemak. Banyak pelatih,atlet dan praktisi olahraga meyakini efek kafein tersebut dapat membantu meraih prestasi dalam sebuah kejuaraan.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk melihat pengaruh kafein terhadap kinerja berolahraga. Hasil yang didapat bervariasi, beberapa penelitian menunjukkan adanya pengaruh terhadap kinerja atlet, tetapi penelitian yang lain tidak menunjukkan demikian. Hal tersebut terjadi karena perbedaan populasi subyek, dosis dan metode penelitian yang dilakukan. Kajian ini disusun untuk menilai efektifitas kafein sebagai zat ergogenik yang mempengaruhi kinerja berolahraga.

Kata kunci : kafein, zat ergogenik, kinerja olahrahraga