ABSTRAK

SUROHMAT. 2020. "PENGARUH *SIX-WEEK PRIODEZATION MODEL* TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAK BOLA SMAN 4 SUMBAR "

Penelitian ini membahas tentang pengaruh *six-week priodezation model* terhadap daya tahan aerobik pemain sepak bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh *six-week priodezation model* terhadap daya tahan aerobik pemain sepak bola sman 4 sumbar. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *six-week priodezation model* latihan yang terprogram.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari sampai bulan februari 2020 di lapangan sepakbola Sman 4 Sumbar dilaksanakan pada 6 januari sampai 21 februari 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola sman 4 sumbar fa dengan kelompok usia U-15 dan U-17 dengan sampel berjumlah 22 orang laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik Simple Rondom Sampling., penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (18 kali pertemuan). Dalam satu minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Berdasarkan analisi data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah t_{hitung}=4,81, t_{tabel}=1.72 pada latihan terdapat peningkatan dari rata-rata *pretest* 50,37 meningkat menjadi 52,20 pada *posttest*. Berarti metode *six-week priodezation model* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan aerobik pemain sepak bola sman 4 sumbar, artinya penerepan metode *six-week priodezation model* memberikan pengaruh untuk peningkatan daya tahan aerobik.