

## ABSTRAK

Olahraga sepak bola kini banyak mengalami perubahan, baik dari faktor teknis maupun non teknis, sehingga saya sebagai orang yang kurang memperhatikan juga ingin melakukan kajian baik secara literatur maupun fakta. buktikan di mana hal-hal yang perlu saya perhatikan adalah olahraga. Sepak bola sendiri merupakan olahraga yang sangat digemari dan dilakukan oleh masyarakat dari Sabang sampai Merauke pada sore hari atau dini hari demi tercapainya keinginan manusia dalam melakukan kegiatan olahraga secara teratur dan berkesinambungan. Setiap langkah penelitian harus memiliki makna dan tujuan yang tepat untuk mendapatkan data terbaik saat melakukan penelitian, dalam hal ini peneliti memilih pendekatan yang tepat. Berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh dan hasil perhitungan data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan beban terhadap hasil shooting sepak bola siswa MAN 1 Ketapang. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan, dimana nilai  $t_{hitung} 4,28 > \text{nilai } t_{tabel} (1,815)$ , sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Artinya hipotesis penelitian menyatakan ada pengaruh latihan beban terhadap hasil shooting sepak bola pada siswa MAN 1 Ketapang.