**PENGARUH LATIHAN *BALANCE* TERHADAP KETERAMPILAN SEPAK SILA PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SEKOLAH OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

**Rendi Syaputra**

**2019151043**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari latihan *balance* terhadap keterampilan sepak sila permainan sepak takraw di sekolah olahraga negeri sriwijaya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *Pre-experimental design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 20 siswa. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi dan tes untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah tes berupa pretest dan posttest keterampilan sepak sila. Hasil uji hitpotesis data menunjukkan bahwa hasil uji t memberikan nilai thitung = -18,375. Thitung bernilai negatif ini disebabkan karena nilai rata-rata hasil belajar *Pre-Test* lebih rendah daripada nilai rata-rata hasil belajar *Post-Test*. Dalam konteks kasus seperti ini maka nilai t hitung negatif dapat bermakna positif, sehingga nilai thitung menjadi 18,375. Dengan demikian, karena nilai thitung 18,375 > t tabel 2,093, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan diatas dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, yang artinya terdapat pengaruh penggunaan latihan *balance* dalam meningkatkan keterampilan sepak sila permainan sepak takraw di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.

**Kata Kunci :** Latihan *Balance*, Sepak Sila