

## ABSTRAK

ERIK ILHAM PURNAMA. 2023. **PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN MENGGUNAKAN *BOSU BALL* TERHADAP KESEIMBANGAN**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Masalah dalam penelitian ini masih banyak pemain futsal yang keseimbangannya masih kurang. Hal ini dapat dilihat saat melakukan pertandingan atau latihan pemain masih terlihat kaku dan mudah terjatuh sehingga terjadi kehilangan bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan keseimbangan menggunakan *bosu ball* terhadap keseimbangan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes keseimbangan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 5 Tasikmalaya sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Berdasarkan pengolahan data dengan uji statistik. Ternyata secara empirik latihan keseimbangan menggunakan *Bosu ball* berpengaruh secara signifikan terhadap keseimbangan anggota ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 5 Kota Tasikmalaya.

**Kata kunci : *Bosu ball*, Keseimbangan, Latihan**

## **ABSTRACT**

ERIK ILHAM PURNAMA. 2023. ***THE EFFECT OF BALANCE TRAINING USING BOSU BALL ON BALANCE***. Essay. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

*The problem in this study is that there are still many futsal players whose balance is still lacking. This can be seen when conducting matches or training, players still look stiff and fall easily resulting in losing the ball. The purpose of this study was to obtain information about the effect of balance exercises using the bosu ball on balance. The research method used was an experimental method and the instrument in this study was a balance test. The population and sample in this study were 20 students of futsal extracurricular activities at SMP Negeri 5 Tasikmalaya using total sampling technique. Based on data processing with statistical tests. It turns out that empirically, balance training using a Bosu ball has a significant effect on the balance of futsal extracurricular members at SMP Negeri 5 Tasikmalaya City.*

**Keywords:** *Bosu ball, Balance, Exercise*