

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN MEDIA *BOSU BALL* TERHADAP PENINGKATAN KESIMBANGAN PADA ATLET UNIT BOLABASKET PUTRI UPI BANDUNG

Pembimbing : Alen Rismayadi, M. Pd.

Fajar Aditya Iskandar  
1505612

Penelitian ini dilatar belakangi karena latihan keseimbangan merupakan bagian terpenting dari kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet bolabasket. Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai latihan keseimbangan yaitu dengan menggunakan media *Bosu ball*. latihan ini dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan performa pada atlet bolabasket. Para pelatih bola basket di Indonesia terutama Jawa Barat, masih banyak yang kurang memberikan latihan keseimbangan dengan berbagai variasi gerakan kepada atletnya. Penelitian ini mengenai pengaruh latihan media *bosu ball* terhadap peningkatan keseimbangan. metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik total sampling yaitu keseluruhan atlet putri unit bola basket UPI yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Modified Bass Balance test*. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, melalui uji signifikansi dua rata-rata t berpasangan, di peroleh bahwa metode latihan keseimbangan dengan menggunakan media *Bosu Ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan atlet bolabasket putri UPI Bandung.

**Kata Kunci : *Bosu Ball*, Bolabasket, Keseimbangan, Metode latihan**

Fajar Aditya Iskandar, 2019  
PENGARUH LATIHAN MEDIA *BOSU BALL* TERHADAP PENINGKATAN  
KESEIMBANGAN PADA ATLET UNIT BOLABASKET PUTRI UPI BANDUNG  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

## **ABSTRACT**

### **THE IMPACT OF BOSU BALL MEDIA ON BALANCE IMPROVERMENT TOWARD UPI BANDUNG WOMEN BASKETBALL UNIT ATHLETES**

**Adviser : Alen Rismayadi, M.Pd**

**Fajar Aditya Iskandar  
1505612**

*The background of this research is that balance training is the most important part of physical condition that must be possessed by basketball athletes. The problem proposes by the author in this study is about balance exercises by using Bosu Ball. Bosu Ball exercises is expected to give a significant influence towards the athletes' performance. Most basketball coaches in Indonesia, especially in West Java, rarely use various movement in balance exercise practice to the athletes. This research is about the impact of bosu ball media on balance improvement. The research method used is the experimental method with total sampling technique i.e 15 female athletes from UBBBS Universitas Pendidikan Indonesia. The instrument used is the Modified Bass Balance Test. Based on the results of data processing and analysis, through a significance test of two t-pairs, it is found that the equilibrium training method using Bosu Ball media has a significant impact on improving the balance of UPI Bandung women's basketball athletes.*

*Keyword : Balance, Basketball, Bosu Ball, Exercise.*

**Fajar Aditya Iskandar, 2019**  
**PENGARUH LATIHAN MEDIA BOSU BALL TERHADAP PENINGKATAN  
KESEIMBANGAN PADA ATLET UNIT BOLABASKET PUTRI UPI BANDUNG**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu