

ABSTRAK

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan sistem-sistem yang ada dalam tubuh manusia yang dapat diwujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam melakukan aktivitas. Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran fisioterapi terhadap kebugaran fisik untuk mengukur keseimbangan dan koordinasi pada mahasiswa universitas dhyana pura. Metode: penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dalam pengambilan sampel, dengan rancangan penelitian *one group Pre-test Post-test design*. Menggunakan alat ukur keseimbangan: *Standing Stork Test* dan koordinasi: *Hand Wall Toss* dengan jumlah sampel 20 orang. Hasil: pemberian latihan dilakukan 12x dalam 4 minggu terjadi adanya peningkatan keseimbangan sebesar 22,4% pada kaki kanan, 21,6% pada kaki kiri dan koordinasi sebesar 24,8%, kemudian pada uji *paired-sample t-test* keseimbangan didapatkan nilai signifikan (*2-tailed*) adalah 0.000 dan koordinasi didapatkan nilai signifikan (*2-tailed*) adalah 0.000 ($p < 0,005$) yang artinya menandakan adanya peningkatan secara signifikan dan berdistribusi normal. Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa latihan *balance board* dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi pada mahasiswa universitas dhyana pura.

Kata Kunci: Remaja, Keseimbangan, *Balance Board Exercise*, Koordinasi, Kebugaran Fisik

ABSTRACT

Physical fitness is the ability of the various systems in the human body to enhance the quality of life through physical activities. This study aims to determine the role of physiotherapy in physical fitness by measuring balance and coordination in students at Dhyana Pura University. This research is a pre-experimental study using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria for sample selection, with a one-group Pre-test and Post-test design. The balance was measured using the Standing Stork Test and coordination was measure using Hand Wall Toss with total sample of 20 participants. The excercises were conducted 12 times within 4 weeks, resulting 22.4% improvement in balance for the right leg, 21.6% improvement for the left leg, and a 24.8% improvement in coordination. A paired-sample T-test revealed a significant value (2-tailed) of 0.000 for both balance and coordination ($p < 0.005$), indicating a significant improvement and normal distribution. The results suggest that balance board exercises can improve balance and coordination in students at Dhyana Pura University.

Keywords: *Adolescents, Balance, Balance Board Exercise, Coordination, Physical Fitness.*