

ABSTRAK

CECEP PERMANA (2124220157). Skripsi ini berjudul “Efektivitas Latihan *Plyometric Upper Body* Dan *Resistance Training* Dalam Menurunkan Risiko Cedera Bahu Atlet Bola Voli.” Di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Bapak Tony Hartono, M.Pd., AIFMO-P selaku Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan *plyometric upper body*, *resistance training*, serta kombinasi keduanya dalam menurunkan risiko cedera bahu pada atlet bola voli. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest control group design*.

Sampel penelitian terdiri dari 30 atlet bola voli Karangnunggal Voli Ball yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi secara merata ke dalam tiga kelompok perlakuan (masing-masing 10 atlet): Kelompok 1 (*Plyometric Upper Body*), Kelompok 2 (*Resistance Training*), dan Kelompok 3 (Kombinasi). Instrumen pengukuran meliputi *Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test* (CKCUEST) untuk mengukur stabilitas bahu, tes *push-up* untuk mengukur kekuatan/daya tahan otot, dan tes fleksibilitas (*Apley's Scratch & Flexion Test*) untuk mengukur lingkup gerak sendi (ROM). Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*, *One Way ANOVA*, dan uji lanjut *Post Hoc Tukey*.

Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan bahwa ketiga kelompok perlakuan mengalami peningkatan signifikan ($p < 0,05$) pada variabel stabilitas, kekuatan, dan ROM. Hasil uji *One Way ANOVA* memperlihatkan perbedaan efektivitas yang signifikan antar kelompok ($p = 0,000$). Uji *Post Hoc Tukey* menunjukkan bahwa kelompok kombinasi memberikan peningkatan paling dominan dibandingkan kelompok tunggal. Kesimpulannya, latihan *plyometric upper body* unggul dalam meningkatkan stabilitas dinamis, *resistance training* unggul dalam meningkatkan kekuatan otot, sedangkan kombinasi keduanya merupakan metode paling efektif dalam menurunkan risiko cedera bahu atlet bola voli.

Kata Kunci: *Plyometric Upper Body*, *Resistance Training*, Risiko Cedera Bahu, Bola Voli, Stabilitas Sendi.