

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Olahraga Bola Voli	10
B. Cedera Olahraga dan Risiko Cedera Bahu	11
C. Faktor Risiko Cedera Bahu pada Atlet Bola Voli	14
D. Hakikat Pliometrik	16
E. <i>Resistance Training</i> dalam Pencegahan Cedera Bahu Atlet Bola Voli	20
F. Efektivitas Latihan <i>Plyometric Upper Body</i> dan <i>Resistance Training</i> terhadap Risiko Cedera Bahu.....	23
G. Penelitian yang Relevan	24
H. Kerangka Berpikir	26
I. Hipotesis Penelitian	27
 BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	28
B. Desain Penelitian	28
C. Batasan Istilah	29
D. Populasi dan Sampel	31
E. Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	40
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	42
B. Hasil Penelitian.....	43
C. Uji Prasyarat Analisis	44
D. Uji Hipotesis.....	46
E. Pembahasan	48
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	54
DAFTAR LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	29
3.2 Tabel Fleksibilitas	38
3.3 Pengukuran Fleksibilitas Bahu.....	39
4.1 Rata-rata Hasil Pengukuran	43
4.2 Hasil Uji Normalitas	45
4.3 Hasil Uji Homogenitas (Levene Test).....	45
4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i>	46
4.5 Hasil Uji <i>One Way ANOVA</i>	46
4.6 Hasil Uji <i>Post Hoc Tukey</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Anatomi Sendi Bahu dan Kerusakan <i>Rotator Cuff</i>	12
2.2 <i>Stretch Reflex, Muscle Spindle</i> Dirangsang	17
3.3 Tes CKCUEST	35
3.4 <i>Push Up</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Latihan Setiap Pertemuan	59
2 Progresi Beban Latihan	62
3 Waktu Istirahat	62
4 Indikator Keberhasilan Program	62
5 Data Hasil Pengukuran.....	62
6 Output SPSS (Ringkasan Hasil).....	64
7 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	66
8 Surat Keterangan Balasan Melaksanakan Penelitian	67
9 Dokumentasi Penelitian	68
10 Daftar Riwayat Hidup	73