

**EFEKTIVITAS LATIHAN *PLYOMETRIC UPPER BODY* DAN *RESISTANCE*
TRAINING DALAM MENURUNKAN RISIKO CEDERA BAHU
ATLET BOLA VOLI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



CECEP PERMANA
2124220157

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS GALUH
2026**