

**ANALISIS FAKTOR YANG MEMENGARUHI PENURUNAN RISIKO CEDERA
PADA PERMAINAN BOLA VOLI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari
syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

YASSER YANA AGISTA

1606243

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2020

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

YASSER YANA AGISTA

1606243

**ANALISIS FAKTOR YANG MEMENGARUHI PENURUNAN RISIKO CEDERA PADA
PERMAINAN BOLA VOLI**

Disetujui dan disahkan

Pembimbing I

H. Carsiwan, M.Pd

NIP. 197101052002121001

Pembimbing II

Dr. Jajat Darajat KN, M. Kes., AIFO

NIP. 197608022005011002

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031002

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“ANALISIS FAKTOR YANG MEMENGARUHI PENURUNAN RISIKO CEDERA PADA PERMAINAN BOLA VOLI”** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 1 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,

Yasser Yana Agista

1606243

**ANALISIS FAKTOR YANG MEMENGARUHI PENURUNAN RISIKO CEDERA PADA
PERMAINAN BOLA VOLI**

Oleh

Yasser Yana Agista

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

© Yasser Yana Agista
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Analisis Faktor yang Memengaruhi Penurunan Risiko Cedera pada Permainan Bola Voli. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penyusunan karya tulis ini, penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna, baik isi, teknik penyajian, maupun dalam susunan bahasa disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pemahaman penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk memperbaiki karya tulis ilmiah lainnya.

Bandung, 28 Desember 2020

Yasser Yana Agista

NIM 1606243

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa hambatan dan kesulitan selalu ada, namun karena adanya bantuan, dorongan dan do'a dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya terutama kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan, semangat, do'a serta segala upaya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Ucapan terima kasih, juga penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, sebagai bentuk penghargaan, penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Sholehuddin, M.Pd; MA sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Agus Rusdiana, M.A. Ph.D, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, penulis ucapkan terima kasih telah memberikan kesempatan untuk mengikuti studi hingga mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas segala arahan positif dan motivasi yang tidak pernah kering diberikan sejak pertama kali masuk hingga mengantarkan penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak H. Carsiwan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang selalu meluangkan waktunya dalam kesibukannya untuk membimbing, mengarahkan, memberi masukan, petunjuk, sumbangan pikiran dan dorongan semangat dengan penuh ketulusan, keikhlasan, kesabaran, atas ilmu dan pengalaman yang beliau berikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan yang telah memberikan motivasi, semangat dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.

5. Bapak Dr. Jajat Darajat KN, M. Kes., AIF selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang selalu meluangkan waktunya dalam kesibukannya untuk membimbing, mengarahkan, memberi masukan, petunjuk, sumbangan pikiran dan dorongan semangat dengan penuh ketulusan, keikhlasan, kesabaran, atas ilmu dan pengalaman yang beliau berikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan yang telah memberikan motivasi, semangat dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
6. Seluruh Bapak, Ibu dosen dan Staf Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu, bimbingan, motivasi, bantuan, informasi, serta pengertian selama penulis menjalankan.
7. Kepada Yth. Kepala Sekolah, guru dan staf SMA Negeri 1, khususnya seluruh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Negeri se-Tanjungpandan yang telah membimbing sekaligus telah membantu dan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
8. Kedua orang tua tercinta Bapak Drs. Sugiyanto dan Ibu Tri Muji Rahayu S.E, adik tercinta Azkia Shofi Hanayanti dan kakak tercinta Dwian Faizal Wijayanto serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan cinta, kasih sayang, perhatian moril dan material, semangat dan dukungan yang mengalir tiada henti, pengorbanan, nasihat yang sangat berarti serta do'a yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis skripsi ini.
9. Kepada Sylvia Nova Kuntari yang senantiasa memberi dukungan dan membantu menyelesaikan skripsi ini
10. Keluarga Bandung tersayang Sarbini 60, Aldy Priatna, M. Iqbal Safe, Dede Hendra Sucipta, Mugia Gumilar, M. Rehan, manusia hebat yang senantiasa memberikan dukungan, terima kasih sudah menjadi penyemangat kehidupan di Bandung.
11. Terimakasih Kepada Budi Hermanto S. Pd., yang selalu menjadi pendengar dan teman bertukar pikiran terbaik, selalu mendukung dan memberikan semangat kepada penulis saat mengerjakan karya tulis ini serta selaku guru pengampu mata pelajaran kebugaran jasmani di SMA Negeri 1 Wangon.
12. Seluruh Mahasiswa PJKR C 2016 yang telah memberikan dukungan dan masukan.
13. Seluruh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2016 yang telah memberikan dukungan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis skripsi ini.

14. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan karya tulis skripsi ini, semoga selalu diberikan kebahagiaan, kemudahan, rahmat, karunia, serta dilancarkan dalam segala urusan oleh Allah SWT.

Seluruh bantuan dan amal baik tersebut, sangat besar artinya bagi penulis dan sungguh tidak ternilai harganya. Semoga segala kebaikan dan ketulusan tersebut dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin Yaa Robal'alamin.

Bandung, 28 Desember 2020

ABSTRAK

Yasser Yana Agista. 1606243. “Analisis Faktor yang Memengaruhi Penurunan Risiko Cedera pada Permainan Bola Voli”. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. Pembimbing I: H. Carsiwan, M.Pd dan Pembimbing II: Dr. Jajat Darajat KN, M. Kes., AIF

Permainan Bola Voli kerap kali terjadi beberapa kasus cedera. Karenanya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait menganalisis faktor yang memengaruhi penurunan risiko cedera. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan memaparkan pengaruh faktor dalam penurunan risiko cedera pada permainan bola voli. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Voli dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga didapat 23 siswa atau atlet. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan atlet mengenai risiko cedera dan upaya meminimalisir cedera yaitu Lembar Angket, sedangkan untuk mengukur Keterampilan atlet dalam permainan Bola Voli menggunakan Penilaian Rubrik mengenai Gerak Dasar. Analisis data menggunakan uji *independent sampel t-Test*. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor yang memengaruhi penurunan risiko cedera pada permainan Bola Voli yaitu melalui pelatih, keterampilan dalam permainan bola voli, *warming up* dan *cooling down*, pertolongan pertama, pakaian, latihan, lingkungan, serta makanan.

Kata Kunci: *Faktor Risiko Cedera, Permainan Bola Voli.*

ABSTRACT

Yasser Yana Agista. 1606243. “Analysis of Factors Affecting The Reduction of Injury Risk in Volley Ball Game.” Faculty of Sport and Health Education. Indonesia University of Education. Supervisor I : H. Carsiwan, M.Pd and Supervisor II : Dr. Jajat Darajat, M. Kes.,AIF

Volleyball games often have several cases of injury. Therefore it is necessary to do further research on analyzing the factors that affect the risk of injury. The aim of the study was to see and describe the influence of factors in injury on volleyball games. The research method used in this research is the experimental method. The population in this study were students who participated in the volleyball extracurricular activity with the sampling technique using purposive sampling in order to obtain 23 students or athletes. The instrument used to measure athletes' knowledge of risks and efforts to minimize the injury was the questionnaire sheet, while to measure athletes' skills in volleyball games used Rubric Assessment on Basic Motion. Data analysis used independent sample t-test. So it can be concluded that there are factors that affect the risk reduction in volleyball, skills in volleyball, heating and cooling, first aid, clothing, training, environment, and food.

Keywords: Injury Risk Factors, Volleyball Game.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Secara Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Secara Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Manfaat dari segi Kebijakan.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.4 Manfaat dari segi Isu serta Aksi Sosial	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Permainan Bola Voli	Error! Bookmark not defined.

2.1.1 Sejarah Bola Voli.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Hakekat dan Pengertian Permainan Bola Voli.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Lapangan dan Fasilitas Lapangan Bola Voli.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Keterampilan Permainan Bola Voli	Error! Bookmark not defined.
2.2 Analisis Keterampilan dalam Permainan Bola Voli.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Passing	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Servis	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Smash.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Blok	Error! Bookmark not defined.
2.3 Analisis.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Cedera.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Pengertian Cedera.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Hakikat Cedera Olahraga.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Macam-macam Cedera Olahraga	Error! Bookmark not defined.
2.4.4 Pencegahan Cedera.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Faktor Risiko Cedera saat Permainan Bola Voli.....	Error! Bookmark not defined.
2.5.1 Faktor dari luar	Error! Bookmark not defined.
2.5.2 Faktor dari dalam.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.7 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

3.3 Populasi dan Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:	Error! Bookmark not defined.
3.6 Kisi-Kisi Angket	Error! Bookmark not defined.
3.7 Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.8 Uji Coba Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.9 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Demografi Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Uji Prasyarat Analisis	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Uji Homogenitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.3 Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.1 Uji Hipotesis Macam – Macam cedera..	Error! Bookmark not defined.
4.4 Analisis Penurunan Resiko Cidera dengan Keterampilan Bola Voli	Error! Bookmark not defined.
4.4.1 Upaya Penurunan Risiko Cedera Melalui Keterampilan Bola Voli	Error! Bookmark not defined.
4.4.2 Ringkasan Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.5 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.

5.2 Implikasi.....**Error! Bookmark not defined.**

5.3 Rekomendasi**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKAxv

LAMPIRAN.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

- Bloemers, F., D.Collard, M.C.A.Paw, Mechelen, W., J.Twisk, & E.Verhagen. (2011). Physical inactivity is a risk factor for physical activity related injuries in children. *in British Journal of Sport Medicine*, <https://doi.org/10.1136/bjsport-2011-090546>.
- Burke, L. M., Hawley, J. A., & Jeukendrup, S. H. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sport Science*, 25-27.
- Cava, L. G. (1995). *Pengobatan dan Olahraga Bunga Rampai*. Semarang: Dahara Prize.
- Cerika, R., & Sukarmin, Y. (2006). Usaha - Usaha Pencegahan Cedera Olahraga Pada Pemain Bolabasket. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga MEDIKORA*, 94.
- Chan, M. K., & al, e. (2008). Orthopedic Sport Biomechanics - A New Paradigm. *In Clinical Biomechanics*, <https://doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2007.10.007>.
- Depdikbud. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. (1999). *Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Center Tingkat Terampil*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Either. (1982). *Physical Therapy for Sport*. W.B. Saunders Company.
- Fatimah. (2004). *Pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Jakarta: Depdiknas; Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah; Direktur PLB.
- Fielitz, M., L. Petersen, P., & Docheff, D. (2015). Master Volleyball. *Volleyball*.
- Fitri, A. (2002). *Identifikasi Cedera pada Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fosdick, E., & Fosdick, E. (2015). Volleyball Values News from the. 41–42.
- Gabbet, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sport Medicine*, 273-280.
- Gena, A. (2013, Maret 14). *Tindakan dan Pelengkapan P3K yang Penting Dibawa Saat Berpetualang*. Retrieved from Kaskus: <https://www.kaskus.co.id/thread/5141d7b78227cf470d000004/tindakan-danpelengkapan-p3k-yang-penting-dibawa-saat-berpetualang>
- Giam, K. C., & Teh, C. K. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. (Hartono Satmoko. Terjemahan). Jakarta: FIK UNY.
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2009). *Terapi Masase Frirage. Pelaksanaan Cidera Pada Anggota Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: UNY.
- Hidayat, A. (2013, Januari 24). *Pengertian dan Rumus Uji Shapiro-Wilk - Cara Hitung*. Retrieved from Statistikian: <https://www.statistikian.com/2013/01/saphiro-wilk.html>

- Hidayat, A. (2013, Januari 24). *Penjelasan Lengkap Uji Homogenitas*. Retrieved from Statistikian: <https://www.statistikian.com/2013/01/uji-homogenitas.html>
- Hidayat, A. (2013, Januari 7). *Tutorial Cara Uji T Paired Denegan Excel*. Retrieved from Statistikian: <https://www.statistikian.com/2013/01/t-paired-excel.html>
- Hrysomallis, C. (2007). Relationship Between Balance Ability Training and Sports Injury Risk. *in Sport Medicine*, <https://doi.org/10.2165/00007256-200737060-00007>.
- James, P. L., Kelly, G. V., & Beckman, & E. (2014). Injury Risk Management Plan For Volleyball Athletes. *Sport Medicine (Auckland, N. Z.)*, https://doi.org/1007/978-3-319-15735-1_70.
- Jevin, F. (2000). *Cedera Yang Terjadi Pada Olahraga Karate*. Yogyakarta: FIK UNY.
- KemenkesRI, P. (2019, Juni 11). *Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh*. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <http://www.p2ptm.kemendes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>
- Kottama, A. (2013, Juli 5). *Cara Perawatan dan Penyembuhan Cedera*. Retrieved from Healthy Lifestyle, Technology, Games, and Tutorial Blog: <http://ajibondhankottama.blogspot.com/2013/05/cara-perawatan-danpenyembuhan-cedera.html>
- Lambert, S. H. (2010). Tackling in Rugby: Coaching Strategies for Effective Technique and Injury Prevention. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 117-136.
- Laveaga, E. R. (January 2015). Volleyball the Game For ALL. *Volleyball*, 37-41. <https://doi.org/10.1080/23267240.1937.10623509>.
- Lingard, H. (2002). The effect of first aid training on Australian construction workers' occupational health and safety motivation and risk control behavior. *Journal of Safety Research*, 209-230.
- Lutan, R. (2001). *Macam cedera dan Penagannya*. Jakarta: Buku Kesehatan Olahraga.
- McIntosh, A. S. (2011). Biomechanical considerations in the design of equipment to prevent sports injury. *Journal of Sport Engineering and Technology*, 193-199.
- Mechelen, W. v., & Kemper, H. H. (2012). Incidence, Severity, Aetiology and Prevention of Sports Injuries. *Sports Medicine*, 82-99.
- Miltner, O., & Wurm, & M. (2017). In Foot and Ankle Sports Orthopaedics. *Volleyball*, https://doi.org/10.1007/978-3-319-15735-1_70.
- Morgan. (1993). *Mengobati Cedera Olahraga Secara Ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nelson, G. N., Alhaji, M., Yard, E., Comstock, D., & Mckenzie, & B. (2009). Physical Education Class Injuries Treated in Emergency Departments in the US in 1997-2007. *Pediatrics*, <https://doi.org/10.1542/peds.2008-3848>.

- Pekalongan, P. K. (2010, Desember 24). *Luka Memar*. Retrieved from KSR Pekalongan: <http://ksr-pekalongan.blogspot.com/2010/12/luka-memar.html>
- Pertama, P. (2013, Juli 5). *Perdarahan Luar*. Retrieved from Pertolongan Pertama: <http://pertolonganpertamapertolonganpertama.blogspot.com/2011/02/perdarahan-luar.html>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik terhadap Risiko Cedera Olahraga pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, volume 3.
- Richard, M. (1987). *Sports Fitness and Training*. New York: Pantheon Books.
- Sadoso. (1993). *Kesehatan Dalam Olahraga 3*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, volume 1.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, volume 02.
- Stolz, S. A. (2015). Phenomenology and Physical Education. *Educational Philosophy and Theory*, 37-41.
- Sudijandoko, A. (2000). *Pencegahan dan Perawatan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijandoko, A. (2000). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suhairdin, A. L. (2009). *Identifikasi Cedera pada Tim UKM Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharismis, A. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Sukarmin, Y. (2005). Cedera Olahraga Dalam Perspektif Teori Model Ekologi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 13.
- Sutrisno, H. (1991). *Dengan Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Nilai BASIKA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Taylor, M. P. (2002). *Mencegah dan Mengatasi Cedera*. (Jamal Khalib. Terjemahan). Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Wibowo, H. (1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Widhiyanti, K. T., Ariawati, N. W., & Bagia, I. M. (2019). Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Tim Atlet Bola Voli Putra IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 39-43.

- Widyati, D. (2012). Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Putri Bola Voli Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1.
- WILLEM van MECHELEN, *, MD, P. H., PhD, A. H., & PhD. (1993). Prevention of running injuries by warm-up, cool-down, and stretching exercises. *The American's Journal of Sport Medicine*, 711-780.
- Yudiana, Y., & Subroto, T. (2014). *Permainan Bola Voli*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.