

**PENGARUH LATIHAN MEDITASI OTOGENIK TERHADAP
PENINGKATAN KONSENTRASI LATIHAN
(Studi Eksperimen Terhadap Atlet Karate *Kata Kei Shin Kan* Bandung)**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Science
Program Studi Ilmu Keolahragaan**



**Oleh
Qodriannisa Puspaningrum
0809148**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2013**

**PENGARUH LATIHAN MEDITASI OTOGENIK TERHADAP
PENINGKATAN KONSENTRASI LATIHAN**

(Studi Eksperimen Terhadap Atlet Karate *Kata Kei Shin Kan* Bandung)

Oleh

Qodriannisa Puspaningrum

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Qodriannisa Puspaningrum 2013

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2013

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, di fotokopi atau cara alainnya tanpa izin dari penulis.

QODRIANNISA PUSPANINGRUM

**PENGARUH LATIHAN MEDITASI OTOGENIK TERHADAP
PENINGKATAN KONSENTRASI LATIHAN
(Studi Eksperimen Terhadap Atlet Karate Kata Kei Shin Kan Bandung)**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH
PEMBIMBING:**

Pembimbing I

**Dr.H.Yudha M Saputra, M.Ed
Nip. 196303121989011002**

Pembimbing II

**Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D
Nip. 197608122001121001**

**Diketahui oleh
Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan**

**Drs. Sumardiyanto, M.Pd
Nip. 196212221987031002**