

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI DISERTAI MUSIK KLASIK  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN**

**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana  
Pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh

**MOHAMMAD ZEPI PRAKESA**

**0900523**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2016**

# **Pengaruh Latihan Relaksasi Disertai Musik klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan**

Oleh  
Mohammad Zepi Prakesa

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

© Mohammad Zepi Prakesa 2016  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2016

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Mohammad Zepi Prakesa  
0900523**

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI DISERTAI MUSIK KLASIK  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN**

**Disetujui dan Disahkan oleh Pembimbing :**

**Pembimbing I,**

**Dr. Komarudin, M.Pd  
NIP. 197204031999031003**

**Pembimbing II,**

**Dr. Mulyana, M.Pd  
NIP. 197108041998021001**

**Mengetahui  
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan**

**Dr. Komarudin, M.Pd  
NIP. 197204031999031003**