

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DAN *TRY OUT* UJIAN  
NASIONAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN  
NASIONAL**

**TESIS**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga



Oleh

Jajuli Heri Fauzi  
NIM 1602580

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN OLARHAGA  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2018**

# **Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Try Out Ujian Nasional Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional**

Oleh  
Jajuli Heri Fauzi

S.Pd UPI Bandung, 2015

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Olahraga

© Jajuli Heri Fauzi 2018  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2018

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

JAJULI HERI FAUZI

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DAN *TRY OUT* UJIAN  
NASIONAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN  
NASIONAL**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Dr. Eka Nugraha, M.Kes. AIFO  
NIP. 195903041987031002

Pembimbing II

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.  
NIP. 196808301999031001

Mengetahui,  
Ketua Departemen/Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga

Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd.  
NIP. 196001191986031002