

**PENGARUH LATIHAN RILEKSASI SECARA PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN
(Studi Eksperimen Atlet Cabang Olahraga Futsal pada Divisi Sepak Bola di
UKM UPI)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

YUSUP MAULANA MUHAMAD

0800526

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG JANUARI 2013**

Yusup Maulana Muhamad, 2013

Pengaruh Latihan Rileksasi Secara Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan (Studi Eksperimen
Atlet Cabang Olahraga Futsal pada Divisi Sepak Bola di UKM UPI)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : YUSUP MAULANA MUHAMAD
NIM : 0800526
JUDUL : PENGARUH LATIHAN RILEKSASI SECARA
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN

Disetujui dan Disahkan Oleh:

Pembimbing I

Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP.197204031999031003

Pembimbing II

Drs. Abdul Kadir AA, M.Sc.
NIP.194805191973061001

Mengetahui;
Ketua Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dr. H. R. Boyke Mulyana, M.Pd.
NIP.196210231989031001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Rileksasi Secara Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2013

YUSUP MAULANA MUHAMAD