

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE  
PROGRESIF DAN AUTOGENIK TERHADAP PEMULIHAN  
ATLET JUDO**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



oleh :

Sopian

1503948

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

**2019**

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE  
PROGRESIF DAN AUTOGENIK TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO**

Oleh  
Sopian

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

© Sopian  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

Sopian

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE  
PROGRESIF DAN AUTOGENIK TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing

Ira Purnamasari, M.Pd  
NIP. 198107072008122002

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

Dr. Komarudin, M.Pd.  
NIP: 197204031999031003