

**STRATEGI MENTAL YANG EFEKTIF UNTUK MENINGKATKAN
FOKUS ATLET DALAM PERTANDINGAN WOODBALL
MENUJU PON XXI ACEH-SUMUT 2024**



KARYA PRESTASI

Oleh :
NAWANG KUMALA SARI
021211024

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

**STRATEGI MENTAL YANG EFEKTIF UNTUK MENINGKATKAN
FOKUS ATLET DALAM PERTANDINGAN WOODBALL
MENUJU PON XXI ACEH-SUMUT 2024**



KARYA PRESTASI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh :

NAWANG KUMALA SARI

021211024

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025**

HALAMAN PERSERUJUAN

**STRATEGI MENTAL YANG EFEKTIF UNTUK MENINGKATKAN
FOKUS ATLET DALAM PERTANDINGAN WOODBALL
MENUJU PON XXI ACEH-SUMUT 2024**

oleh :

NAWANG KUMALA SARI

NIM : 021211024

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 13 Februari 2025

Pembimbing



Dr. Sigit Ambar Widyawati, S.KM., M.Kes

NIDN. 0625068002

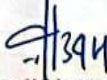
HALAMAN PENGESAHAN

Karya Prestasi
**STRATEGI MENTAL YANG EFEKTIF UNTUK MENINGKATKAN FOKUS
ATLET DALAM PERTANDINGAN WOODBALL
MENUJU PON XXI ACEH-SUMUT 2024**

Disusun oleh :
NAWANG KUMALA SARI
NIM. 021211024

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Prestasi Program Studi S1
Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :
Hari : Kamis
Tanggal : 27 Februari 2025

Tim penguji :
Ketua/Pembimbing Utama


Dr. Sigit Ambar Widyawan, S.KM., M.Kes
NIDN. 0625068002

Anggota/Penguji 1


Ita Perti Lestari, S.KM., M.Kes
NIDN. 0617038801

Anggota/Penguji 2


Yuliaji Siswanto, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0614077602

Mengetahui,

Ketua Program Studi
S1 Kesehatan Masyarakat


Sri Lestari, S.K.M., M.Kes
NIDN. 0630059101



PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Nawang Kumala Sari

NIM : 021211024

Mahasiswa : Program Studi SI Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Prestasi berjudul **"Strategi Mental Yang Efektif Untuk Meningkatkan Fokus Atlet Dalam Pertandingan Woodball Menuju PON XXI Aceh-Sumut 2024"** adalah Karya Prestasi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Karya Prestasi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Karya Prestasi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam Karya Prestasi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 27 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



Nawang Kumala Sari
NIM. 021211024

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nawang Kumala Sari
NIM : 021211024
Mahasiswa : Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Karya Prestasi saya yang berjudul **“Strategi Mental Yang Efektif Untuk Meningkatkan Fokus Atlet Dalam Pertandingan Woodball Menuju PON XXI Aceh-Sumut 2024”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 27 Februari 2025

Yang membuat pernyataan



Nawang Kumala Sari
021211024

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama	: Nawang Kumala Sari
Tempat, tanggal lahir	: Kab. Jepara, 4 Maret 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
Alamat	: Bandengan RT05/RW02, Kec. Jepara, Kab. Jepara, Jawa Tengah
Email	: nawangsari2007@gmail.com
Latar Belakang Pendidikan	
Pendidikan Formal	
Tahun 2009-2015	: SD N 3 BANDENGAN
Tahun 2015-2017	: SMP N 2 JEPARA
Tahun 2018-2021	: SMA N 1 JEPARA
Tahun 2021-2025	: UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga proposal karya prestasi yang berjudul **“Strategi Mental Yang Efektif Untuk Meningkatkan Fokus Atlet Dalam Pertandingan Woodball Menuju PON XXI Aceh-Sumut 2024”**, dapat terselesaikan. Kesempatan dan ridho-Nya yang sangat berarti bagi penulis, kasih sayang dari-Nya, tidak ada yang mampu menandingi.

Penulis menyadari bahwa Karya Prestasi ini tidak dapat selesai tanpa kerja keras, semangat dan doa dari berbagai pihak. Penulis dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati, ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns., Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan.
3. Sri Lestari, S.K.M, M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
4. Dr. Sigit Ambar Widyawati, S.KM.,M.Kes selaku dosen pembimbing saya yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, kritik, dan saran dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam penyusunan proposal serta memberikan motivasi.
5. Seluruh dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan ilmu pengetahuan, Pelajaran, pengalaman, dan dukungan.
6. Kepada kedua orang tua saya Bapak Muh.Nur Arifin dan Ibu Khalimah Purna Irawati, kakak saya Devy Arum Sari dan adik saya Linggar Kumarajati, beserta seluruh keluarga besar terima kasih untuk segala kasih sayang, dukungan dan doa untuk penulis.
7. Kepada pelatih woodball saya yang selalu memberikan motivasi dan arahan.
8. Kepada rekan-rekan team woodball Jawa Tengah yang telah berjuang hingga akhir.
9. Kepada sahabat-sahabat saya yang selama ini selalu memberikan semangat dan dukungan.

10. Kepada Andriano seseorang yang selalu mendengarkan keluhan saya, yang saat ini juga sama-sama berjuang dilingkungan woodball terima kasih selalu memberikan semangat dan dukungan.
11. Kepada seluruh teman-teman PSKM angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan serta motivasi.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya prestasi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan proposal ini.

Ungaran, 27 Februari 2025

Penulis

Nawang Kumala Sari

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSERUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I <u>PENDAHULUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Tujuan Kegiatan	Error! Bookmark not defined.
C. Manfaat Kegiatan	Error! Bookmark not defined.
D. Korelasi Antara Olahraga Woodball dengan Kesehatan Masyarakat	Error! Bookmark not defined.
E. Mental.....	Error! Bookmark not defined.
F. Hasil Penelitian Tentang Atlet Woodball.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II <u>PROSES DAN HASIL PENCAPAIAN</u> ..	Error! Bookmark not defined.
A. Waktu Persiapan.....	Error! Bookmark not defined.
1. Jenis Kompetisi	Error! Bookmark not defined.
2. Pihak yang Terlibat.....	Error! Bookmark not defined.
3. Persiapan Atlet.....	Error! Bookmark not defined.
4. Proses Pencapaian Atlet	Error! Bookmark not defined.
B. Kelebihan dan Kekurangan Atlet	Error! Bookmark not defined.
C. Jenis Prestasi	Error! Bookmark not defined.
BAB III <u>PENUTUP</u>	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Mallet	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Gate	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3 Bola	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.4 Sikap Tubuh	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jenis Prestasi Yang Diperoleh	Error! Bookmark not defined.

