

Laporan pengabdian Masyarakat



**PERAN MENTAL BERTANDING UNTUK MERAH PRESTASI PADA ATLET
RUGBY DALAM MENGHADAPI PRA PON BALI AGUSTUS 2019**

Ketua : Tuti Sarwita, M.Pd

NIDN : 1308028702

Anggota : Didi Yudha Pranata, M.Pd

NIDN : 1313109001

Program Studi Pendidikan Jasmani

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh 2019

Kepada :

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bina Bangsa Getsempena

HALAMAN PENGESAHAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Judul Pengabdian masyarakat: Peran Mental Bertanding Untuk Meraih Prestasi Pada Atlet Rugby Dalam Menghadapi Pra Pon Bali Agustus 2019

NamaDesa/Mitra :Peng Prov Rugby Aceh

Ketua Tim Pengusul

Nama : Tuti Sarwita, M.Pd

NIDN : 1308028702

Program Studi : Penjas

No. Hp : 081362788555

Anggota Tim Pengusul

Nama : DidiYudhaPranata, M.Pd

NIDN : 1313109001

Program Studi : Penjas

No. Hp : 081262039599

LokasiKegiatan/ Mitra

Desa/Kecamatan : Lhong Raya

Kota/Kabupaten : Banda Aceh

Provinsi : Aceh

Luaran yang dihasilkan : Laporan Hasil Pengabdian

Jangkawaktupelaksanaan :19,20, 21 Juli 2019

Banda Aceh, 09 Juli 2019

Mengetahui,

KetuaSTKIP BinaBangsaGetsempena

Ketua Tim Pengusul

**LiliKasmini, M.Si
NIDN. 0117126801**

**Tuti Sarwita, M.Pd
NIDN. 1308028702**

**Menyetujui,
Ketua LPPM STKIP BBG**

**Intan Kemala Sari, M.Pd
NIDN. 1320048701**

**PERAN MENTAL BERTANDING UNTUK MERAH PRESTASI PADA ATLET RUGBY
DALAM MENGHADAPI PRA PON BALI AGUSTUS 2019**



TiM PENGABDIAN

Ketua : Tuti Sarwita, M.Pd

Anggota : Didi Yudha Pranata, M.Pd

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURURAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH 2019**

Ketangguhan Mental

Percaya diri

Mampu fokus

Motivasi dari dalam

Memiliki sifat kerja keras

Komitmen yang kuat

Memiliki determinasi yang baik

Berperilaku positif

Percaya diri ketika mengalami cedera

Mampu berkembang ketika tertekan

Memiliki nilai personal yang konsisten

Memiliki kecerdasan emosi

Fisik kuat

Ramah dalam menggapai kesuksesan

Menanamkan Hal Penting tentang Pertandingan

- Pertandingan merupakan bagian dari hidup.
- Nilai pertandingan tidak hanya kemenangan atau kekalahan.
- Bersainglah dengan diri sendiri bukan dengan lawan.
- Ukur diri sendiri atas dasar “ Usaha Terbaik” pada saat latihan dan pertandingan.
- Anda akan menang dan kalah di banyak pertandingan sepanjang hayat atau hidup.
- Seorang atlet junior adalah waktu untuk belajar dan mengembangkan diri.
- Pemain di bawah usia 12 th, gunakan ajang pertandingan untuk bertemu teman baru dan untuk menguji kemampuan dan bersenang senang.
- Nilai sebenarnya dalam pertandingan adalah berjuang melakukan yang terbaik, berjuang untuk memperbaiki, dan usaha pencapaian tujuan jangka panjang.
- Kemenangan atau kekalahan tidak membuat seorang atlet menjadi pemenang atau kalah, namun bagian dari perjuangan dan perjalanan



Indonesian Rugby
Football Union

PERSATUAN RUGBY UNION INDONESIA

PENGURUS PROVINSI ACEH

Jl. Malikulsaleh No. 50, Lhoong Raya, Banda Aceh – 23238

SURAT KETERANGAN

No. /13171.4/RUGBY/VIII/2019

Ketua Pengprov Rugby UNION Aceh menerangkan bahwa nama yang dibawah ini:

1. Tuti Sarwita, M.Pd
2. Didi Yudha Pranata, M.Pd

benar telah melakukan Pengabdian Masyarakat bersifat penyuluhan dengan tema “Peran mental bertanding untuk meraih prestasi pada atlet Rugby dalam menghadapi pra PON Bali 2019” pada tanggal 13,20,27 Juli dan 3 Agustus 2019.

Demikian surat keterangan ini dikeluarkan agar dapat digunakan sebagai mestinya.



Banda Aceh, 7 Agustus 2019

Ketua Pengprov Rugby UNION Aceh

**PENGPROV
PRUI ACEH**

Ir. H.P. Andry Angung, M.M