



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

TAHAP KEBIMBANGAN PEMAIN BOLA JARING SEBELUM PERTANDINGAN DAN PENGARUHNYA TERHADAP PENCAPAIAN PRESTASI DALAM PERTANDINGAN

WAN SULAIMAN BIN WAN ELIAS



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2007



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

i

PENGAKUAN

Saya mengakui bahawa karya ini adalah karya saya sendiri kecuali nukilan-nukilan dan ringkasan-ringkasan yang tiap-tiap satunya telah dijelaskan sumbernya.



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



(WAN SULAIMAN BIN WAN ELIAS)

M20061000061

APRIL 2007



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

ii

PENGESAHAN

Laporan Projek ini telah diterima dan diluluskan untuk memenuhi

syarat kursus QSS6006 bagi memperolehi syarat

Ijazah Sarjana Pendidikan Sains Sukan,

Fakulti Sains Sukan

Universiti Pendidikan Sultan Idris,

35900 Tanjong Malim, Perak.Darul Rizduan.



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

.....
(DR. JULISMAH BINTI JANI)

Penyelia Kursus QSS6006

Laporan Projek.

Fakulti Sains Sukan



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

iii

PENGESAHAN

Laporan Projek ini telah diterima dan diluluskan untuk memenuhi
syarat kursus bagi memperolehi
Ijazah Sarjana Pendidikan Sains Sukan,
Fakulti Sains Sukan,
Universiti Pendidikan Sultan Idris,
35900 Tanjong Malim, Perak Darul Rizduan.



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

.....
(DR. ONG KUAN BOON)

Penyelaras Kursus QSS6006

Laporan Projek

Pendidikan Sains Sukan



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



PENGHARGAAN

Alhamdulillah, bersyukur kehadrat Allah S.W.T kerana dengan limpah kurnia dan iradatNya telah membuka hati, iltizam serta kekuatan fizikal dan mental kepada saya untuk meneruskan pengajian dan menyempurnakan Laporan Projek ini dengan penuh rasa bangga dan kejayaan.

Sekalung penghargaan dan jutaan terima kasih diucapkan kepada Penyelia Kursus QSS6006 DR. Julismah Binti Jani kerana sudi mengorbankan masa tanpa mengira penat dan lelah untuk memberi bimbingan, nasihat, panduan dan tunjuk ajar sehingga saya dapat menyempurnakan latihan ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga saya tujukan kepada Dr. Ong Kuan Boon kerana bimbingan yang diberikan dan ilmu yang disampaikan dalam QSS6006 Laporan Projek, Penyelidikan Pendidikan Sains Sukan.

Ucapan terima kasih juga saya utarakan kepada pihak pengurusan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM) Gabungan Samaranan dan pihak pentadbir Fakulti Sains Sukan Universiti Pendidikan Sultan Idris kerana memberi kelulusan kepada saya untuk menjalankan kajian ini.



Tidak ketinggalan juga penghargaan ini ditujukan kepada pengurus serta jurulatih pasukan bola jaring Sekolah Menengah Gabungan Samaranan Bahagian Samaranan yang terlibat dalam memberi kebenaran dan kerjasama kepada saya untuk menjalankan kajian ini terutamanya pengurus dan jurulatih bola jaring SMK Serian, SMK Tarat, SMK Semera, SMK Wira Penrissen, SMK Taee, dan SMK Tebakang.

Jutaan penghargaan untuk abah, emak, isteri, anak-anak tersayang serta keluarga yang tidak jemu-jemu memberikan kata-kata semangat dan nasihat yang tidak ternilai dalam usaha untuk menyiapkan kajian ini.

Istimewa buat Isteri tersayang SORPIAH & anak-anak yang dikasihi SH.NADRAH & SH.NURUL IZZAH.

Tidak lupa juga kepada individu yang telah membantu saya menjalankan ujian dalam kajian ini. Tanpa kerja sama daripada mereka, adalah mustahil bagi saya untuk menyempurnakan latihan ilmiah ini dengan jayanya.





KANDUNGAN

Perkara	Muka Surat
PENGAKUAN	i
PENGESAHAN PENYELIA	ii
PENGESAHAN PENYELARAS	iii
PENGHARGAAN	iv
KANDUNGAN	v
SENARAI JADUAL	vii
SENARAI RAJAH	ix
SENARAI GRAF	x
ABSTRAK	xi

BAB

I PENDAHULUAN



Pengenalan
1.1 Pendahuluan
1.2 Latar Belakang Kajian	
1.2.1 Dimensi kebimbangan
1.2.2 Kebimbangan sebelum bertanding
1.2.3 Pengaruh pertandingan ke atas kebimbangan
1.2.4 Kaitan antara prestasi dan kebimbangan
1.3 Penyataan Masalah	9
1.4 Kerangka Konseptual.....	11
1.5 Kepentingan Kajian	12
1.6 Objektif Kajian.....	14
1.7 Delimitasi Kajian.....	14
1.8 Limitasi Kajian	15
1.9 Definisi Operasional.....	16



TINJAUAN LITERATUR

Pendahuluan	
2.1 Kajian-kajian Berkaitan.....	17
2.1.1 Kajian lampau berkaitan tentang tahap keyakinan diri.....	21
3.1 Teori-teori kebimbangan dan perkaitannya dengan prestasi...	23
3.1.1 Teori Dorongan.....	23





3.1.2	Teori U-Terbalik.....	25
3.1.3	Teori Zon Berfungsi yang Optimum Hanin (ZBO).....	28
3.1.4	Teori Pembalikan.....	29
3.1.5	Model Bencana Fazey dan Hardy.....	30

III METODOLOGI KAJIAN

3.1	Rekabentuk Kajian	33
3.2	Instrumen Kajian.....	34
3.3	Prosedur Kajian	35
3.4	Sampel Kajian.....	36
3.5	Tatacara Pengumpulan Data Kajian.....	36
3.6	Kaedah Penganalisaan Data.....	38

IV PENGANALISISAN DATA

1.	Kaedah Penganalisaan Data.....	40
2	Peratusan skor respon tahap keimbangan.....	41
3	Analisis secara diskriptif Skor Min dan Sisihan Lazim Tahap Kebimbangan.....	66
4	Analisis secara inferansi Ujian Anova Sehala.....	70
	4.1.1 Pengujian Hipotesis.....	72
5	Pengaruh tahap keimbangan terhadap prestasi.....	76

V PERBINCANGAN, RUMUSAN DAN CADANGAN

Pendahuluan

1.	Rumusan.....	82
2.	Perbincangan.....	88
3.	Kesimpulan.....	98
4.	Cadangan.....	99
	Bibliografi.....	103
	Lampiran.....	105

- A. Surat kebenaran menjalankan kajian daripada Universiti Pendidikan Sultan Idris
- B. Borang Soal Selidik SCAI-2
- C. Data





SENARAI JADUAL

Jadual	Perkara	Muka Surat
1	Peratusan responden yang terlibat dalam soal selidik	42
2.	Peratusan respon bagi soalan tahap kebimbangan kognitif tujuh hari sebelum pertandingan	44
3	Peratusan respon bagi soalan tahap kebimbangan somatik Tujuh hari sebelum pertandingan	46
4	Peratusan respon bagi soalan tahap keyakinan diri tujuh hari sebelum bertanding	48
5.	Peratusan respon bagi soalan tahap kebimbangan kognitif tiga hari sebelum bertanding	50
6	Peratusan respon bagi soalan tahap kebimbangan somatik tiga hari sebelum bertanding	52
7	Peratusan respon bagi soalan tahap keyakinan diri tiga hari sebelum bertanding	54
8	Peratusan respon bagi soalan tahap kebimbangan kognitif 30 minit sebelum bertanding	57
9	Peratusan respon bagi soalan tahap kebimbangan somatik 30 minit sebelum bertanding	59
10	Peratusan respon bagi soalan tahap keyakinan diri 30 minit sebelum bertanding	61
11	Skor min dan sisihan lazim tahap kebimbangan kognitif, somatik, dan keyakinan diri tujuh hari sebelum bertanding	66
12	Skor min dan sisihan lazim tahap kebimbangan kognitif, Somatik, dan keyakinan diri tiga hari sebelum bertanding	67
13	Skor min dan sisihan lazim tahap kebimbangan kognitif, Somatik, dan keyakinan diri 30 minit sebelum bertanding	68
14	Jadual Anova Sehala perbandingan tahap kognitif, somatik, dan keyakinan diri tujuh hari, tiga hari, dan 30 minit sebelum bertanding	71





05-4506832



pustaka.upsi.edu.my

Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah

PustakaTBainun



ptbupsi

viii

Jadual	Perkara	Muka Surat
15	Pengujian Hipotesis tahap kebimbangan kognitif, somatik, keyakinan diri tujuh hari sebelum bertanding	72
16	Pengujian Hipotesis tahap kebimbangan kognitif, somatik, keyakinan diri tiga hari sebelum bertanding	73
17	Pengujian Hipotesis tahap kebimbangan kognitif, somatik, keyakinan diri 30 minit sebelum bertanding.	75
18	Perbandingan skor min tahap kebimbangan kognitif, somatik, keyakinan diri tujuh hari, tiga hari, dan 30 minit sebelum pertandingan dengan keputusan perlawanan	77



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my

Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah

PustakaTBainun



ptbupsi



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my

Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah

PustakaTBainun



ptbupsi

**SENARAI RAJAH**

Rajah	Perkara	Muka Surat
1	Kerangka Konseptual	11
2	Teori Dorongan.....	25
3	Teori U-Terbalik.....	28
4	Teori Zon Berfungsi yang Optimum Hanin (ZBO).....	29
5	Model Bencana Fazey dan Hadey.....	32
6	Lengkung Pengujian Hipotesis perbandingan tahap kognitif, somatik, keyakinan diri tujuh hari sebelum bertanding.....	72
7	Lengkung Pengujian Hipotesis perbandingan tahap kognitif, somatik, keyakinan diri tiga hari sebelum bertanding.....	74
8	Lengkung Pengujian Hipotesis perbandingan tahap kognitif, somatik, keyakinan diri 30 minit sebelum bertanding.....	75





x

SENARAI GRAF

Graf	Perkara	Muka Surat
1	Peratusan skor respon tahap kebimbangan kognitif tujuh hari sebelum bertanding.....	45
2	Peratusan skor respon tahap kebimbangan somatik tujuh hari sebelum bertanding.....	47
3	Peratusan skor respon tahap keyakinan diri tujuh hari sebelum bertanding.....	49
4	Peratusan skor respon tahap kebimbangan kognitif tiga hari sebelum bertanding.....	51
5	Peratusan skor respon tahap kebimbangan somatik tiga hari sebelum bertanding.....	53
6	Peratusan skor respon tahap keyakinan diri tiga hari sebelum bertanding.....	55
7	Peratusan skor respon tahap kebimbangan kognitif 30 minit sebelum bertanding.....	58
8	Peratusan skor respon tahap kebimbangan somatik 30 minit sebelum bertanding.....	60
9	Peratusan skor respon tahap keyakinan diri 30 minit sebelum bertanding.....	62
10	Rumusan keseluruhan peratusan respon tahap kebimbangan.....	63
11	Rumusan analisis secara diskriptif skor mindan sisihan lazim tahap kebimbangan kognitif, somatik, dan keyakinan diri tujuh hari, tiga hari, 30 minit sebelum bertanding.....	69





ABSTRAK

Tujuan utama kajian ini untuk mengenal pasti tahap kebimbangan kognitif, somatik, dan keyakinan diri serta melihat secara umum masa tahap kebimbangan yang paling menyukarkan pasukan bola jaring bawah 18 tahun Sekolah-Sekolah Menengah Gabungan Samarahan tujuh hari, tiga hari, dan 30 minit sebelum pertandingan dimulakan. Di samping itu kajian ini juga cuba untuk mengenal pasti kesan kebimbangan dan keyakinan diri terhadap prestasi atlet. Seramai 60 subjek telah dipilih yang terdiri daripada 10 pemain untuk setiap pasukan dari enam buah Sekolah Menengah Gabungan Samarahan. Satu set borang soal selidik *Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire (CSAI-2)* digunakan. Data yang diperolehi dianalisa dengan membanding min berdasarkan kepada anova sehala dengan menggunakan *SPSS for Windows 11.0*. Pengujian hipotesis bagi kumpulan subjek dibuat berdasarkan kepada aras keertian, $\alpha = 0.05$. Dapatkan kajian menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap kebimbangan antara pemain bola jaring bawah 18 tahun tujuh hari sebelum pertandingan dengan nilai F dikira $= 1.006$. Ini bermakna hipotesis nol diterima pada $df = 179$, $p > 0.05 = 0.472$. Dapatkan kajian juga menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap kebimbangan antara pemain bola jaring bawah 18 tahun tiga hari sebelum pertandingan dimulakan dengan nilai F dikira $= 1.207$. Ini bermakna hipotesis nol diterima pada $df = 179$, $p > 0.05 = 0.210$. Selain itu dapatan kajian juga menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap kebimbangan pemain bola jaring bawah 18 tahun 30 minit sebelum pertandingan dimulakan dengan nilai F dikira $= 1.030$. Ini bermakna hipotesis nol diterima pada $df = 179$, $p > 0.05 = 0.436$. Dengan itu jelas bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap kebimbangan kognitif, somatik, dan keyakinan diri antara pemain bola jaring bawah 18 tahun Sekolah-Sekolah Menengah Gabungan Samarahan tujuh hari, tiga hari, dan 30 minit sebelum pertandingan dimulakan. Berdasarkan kepada pengujian hipotesis tersebut juga dapat dirumuskan bahawa tahap kebimbangan sedikit sebanyak mempengaruhi prestasi pasukan yang bertanding. Ini adalah kerana pasukan yang mempunyai tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang rendah serta keyakinan yang tinggi memperolehi keputusan yang baik. Manakala pasukan yang mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi dan keyakinan yang rendah memperolehi keputusan yang kurang baik dari kedudukan dan jaringan. Kesimpulannya hasil dari kajian ini penyelidik mendapati situasi tahap kebimbangan pemain perlu diambil berat dan dikawal terutama 30 minit sebelum pertandingan dimulakan kerana ia mempengaruhi prestasi pemain atau pasukan semasa bertanding.





The main objective of this study is to identify the anxiety level of cognitive, somatic and self confidence and also to look in general the time of the anxiety level that affect most upon Samarahan Secondary Schools girls under 18 net ball within the seven days, three days and thirty minutes before the game begins. Beside that, this study is also to identify the effect of anxiety and self confidence upon the athletes performance. 60 subjects were selected. 10 were selected from every team among the six teams from the six secondary schools in the Samarahan division. A set of questionnaire known as Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire (CSA1-2) was used. The data obtained were analyzed by comparing the min based on one way anova using the SPSS for windows 11.0. The hypothesis test were done based on the understanding level, $\alpha=0.05$. The finding of the study shows that there is no significant differences upon the level of anxiety among the under 18 players seven days before the match with the value F calculated as = 1.006. It means the nol hypotheses was accepted at $df = 179$, $p > 0.05 = 0.472$. The finding also shows that there were no significant differences among the under 18 players within the three days period before the game. The value F is calculated as = 1.207. It means the nol hypotheses was accepted at $df=179$, $p > 0.05 = 0.436$. Therefore, it is obvious that there is no significant on the level of anxiety on the cognitive, somatic and self-confidence among the Samarahan Secondary School girls under 18 net ball team within the seven days, the three days and the 30 minutes before the game started. Based on the hypotheses study, it was also concluded that the anxiety level had in one way to another influence the performance of the competing teams. This is because the team that have the low anxiety level performs better. Meanwhile, the team with high anxiety level perform poorly. To conclude, from the finding of this study, researchers found out that the anxiety level of the players need to be looked into and controlled especially within 30 minutes before the game starts as it influence the players or the teams during the match.





05-4506832



pustaka.upsi.edu.my

Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah

PustakaTBainun



ptbupsi

Bab 1

Pengenalan

1.1 Pendahuluan



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my

Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah

PustakaTBainun



ptbupsi

Kegiatan sukan merupakan salah satu bidang yang dapat membantu memperkasakan golongan remaja khasnya pelajar agar menjadi insan yang berguna dan berkebolehan. Dalam merealisasikan matlamat ini, pada masa yang sama wujud beberapa masalah dan kekangan bagi melahirkan atlet remaja yang berketerampilan dan berprestasi. Antara masalah yang wujud ialah pelajar begitu bimbang apabila menyertai sebarang acara sukan terutamanya sebelum dan semasa pertandingan.

Kenyataan ini disokong oleh Cox (1990), Landers dan Boutcher (1986); dan Sonstroem (1984) yang menegaskan tahap optimum keimbangan berkait dengan prestasi terbaik atlet, di mana tahap yang melebihi atau di bawah optimum mempengaruhi prestasi yang biasa diperolehi oleh atlet.

Pengaruh keimbangan sangat berkait rapat dengan prestasi individu dalam sukan terutamanya para atlet remaja. Dikalangan atlet, keimbangan boleh dilihat dalam tiga situasi yang berbeza.



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my

Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah

PustakaTBainun



ptbupsi



Situasi pertama ialah jika seorang peserta yang kurang gemar beraksi dihadapan penonton yang begitu ramai. Perasaan kurang selesa ketika beraksi di hadapan ribuan penonton mengakibatkan tekanan. Keadaan ini akan mewujudkan tahap kebimbangan semakin bertambah dan kesannya prestasi menurun berbanding semasa sesi latihan.

Berbeza dengan situasi pertama, situasi kedua pula ialah keadaan atlet kelihatan relak semasa pertandingan. Kehadiran penonton yang ramai serta tekanan pertandingan tidak memberi sebarang kesan kepada atlet tersebut. Reaksi yang relaks serta bersahaja menyebabkan prestasi atlet merosot kerana tekanan pertandingan tidak begitu dirasai. Tahap kebimbangan yang tidak begitu kuat untuk melakukan persembahan yang terbaik tidak cukup untuk membolehkan atlet beraksi dengan baik.

Situasi ketiga pula, seseorang atlet melihat pertandingan sebagai satu peluang untuk beliau meningkatkan kemampuannya. Kehadiran penonton yang ramai serta pertandingan itu sendiri sebenarnya memberi tekanan kepada beliau. Tahap kebimbangan yang disebabkan oleh kehadiran penonton serta tekanan pertandingan masih lagi di tahap yang terkawal. Situasi ini dapat memberikan tumpuan kepada aksi atlet dan secara tidak langsung dapat memberikan persembahan yang terbaik dalam pertandingan tersebut.

1.2 Latar Belakang Kajian

Tafsiran tentang kebimbangan perlu diketengahkan bagi memudahkan pemahaman tentang fokus utama yang hendak dikaji dalam penyelidikan ini iaitu perbandingan tahap kognitif, somatik, dan keyakinan diri. Pelbagai tafsiran berkenaan dengan





kebimbangan yang telah dikemukakan. Diantaranya adalah seperti yang diuraikan berikut.

Kebimbangan (*anxiety*) secara umumnya merupakan suatu keadaan di mana wujud perasaan takut atau gementar atau merasakan alamat buruk terhadap sesuatu perkara yang berlaku atau yang akan berlaku, samada pada diri seseorang ataupun pada orang lain yang mempunyai pertalian atau kaitan dengan orang itu. Ini merupakan suatu siri sahsiah yang ditentukan oleh kejadian-kejadian yang berlaku pada peringkat yang paling rendah hingga keperingkat paling tinggi.

Dalam hidup banyak punca yang boleh menyebabkan seseorang berada dalam kebimbangan. Menurut Vasudevan (1989) kebimbangan dalam sukan berpunca daripada berbagai-bagai sumber atau faktor dan ia bukan sahaja di alami oleh ahli-ahli sukan, tetapi juga oleh guru sukan, jurulatih, ibu bapa, penonton dan semua orang yang terlibat samada secara langsung maupun tidak langsung.

Mc Garth (1977) menyatakan bahawa kebimbangan ahli-ahli sukan wujud secara semulajadi. Contohnya, seorang individu yang berdarah gemuruh secara semula jadi mempunyai ciri-ciri mudah tertekan serta mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi. Justeru itu, segala tindak balas atau respon yang diambil terhadap situasi di persekitaran akan meningkatkan lagi kadar kebimbangan kerana tindakan mereka ini telah dipengaruhi oleh kebimbangan berdasarkan situasi. Kebimbangan ini boleh dibahagikan kepada empat bahagian iaitu dimensi kebimbangan, kebimbangan sebelum pertandingan, pengaruh pertandingan ke atas kebimbangan, dan kaitan antara prestasi dan kebimbangan





1.2.1 Dimensi keimbangan

Kebimbangan pelbagai dimensi merupakan keimbangan yang wujud dari berbagai sudut, samada sebelum, semasa dan selepas pertandingan. Selain itu keimbangan ini juga dilihat dari dimensi-dimensi bagaimana ia boleh berlaku, sebab dan punca serta kesannya terhadap prestasi, semasa dan selepas.

1.2.2 Kebimbangan sebelum pertandingan

Kebimbangan sebelum pertandingan merupakan keimbangan yang wujud sebelum sesuatu pertandingan dimulakan. Kebiasaannya ia dibuat kajian dan mendapat perhatian oleh para penyelidik dalam masa tujuh hari, tiga hari, dan 30 minit sebelum sesuatu pertandingan dimulakan. Tahap keimbangan sebelum pertandingan secara kebiasaan akan mempengaruhi prestasi persembahan semasa pertandingan. Malah keimbangan sebelum pertandingan merupakan keimbangan yang seringkali mendapat perhatian dan penekanan oleh jurulatih-jurulatih, pengurus-pengurus pasukan serta para atlet sendiri.

1.2.3 Pengaruh pertandingan ke atas keimbangan.

Pengaruh pertandingan ke atas keimbangan bergantung kepada kepentingan pertandingan dan apakah keperluan-keperluan pada jangkamasa panjang. Kadang-kadang keimbangan lebih tinggi selepas pertandingan kerana keputusan yang diharapkan tidak tercapai. Manakala dalam keadaan tertentu apa-apa keputusan pertandingan tidak membawa peningkatan kepada tahap keimbangan.





1.2.4 Kaitan antara prestasi dan kebimbangan.

Kebanyakan kajian yang dijalankan adalah semata-mata untuk melihat apakah kaitan prestasi dan kebimbangan benar-benar membawa kepada perubahan peningkatan prestasi samada sebelum, semasa, dan selepas pertandingan. Sememangnya prestasi dan kebimbangan mempunyai perkaitan yang seiring. Ini adalah kerana kebimbangan secara langsung melibatkan kepada perubahan kognitif, mentaliti, fisiologi, pergerakan-pergerakan perlakuan motor dan seterusnya membawa kepada keyakinan diri atlet untuk bertanding. Jika jurulatih, pengurus-pengurus pasukan dan khasnya atlet sendiri dapat mengawal tahap kebimbangan pada keperluan yang dikehendaki secara tidak langsung ia akan menghasilkan prestasi persembahan yang menyakinkan.

Hans Selye(1975) petikan dari Mc Glynn, telah mendefinisikan kebimbangan sebagai respon yang tidak menentu oleh tubuh badan kita yang berlaku terhadap diri kita. Dalam erti kata lain, kebimbangan adalah sesuatu perasaan risau yang timbul dalam diri manusia. Sehubungan itu manusia akan mengawal kebimbangan dan bukannya kebimbangan mengawal manusia.

Martens (1977) menyatakan reaksi kebimbangan boleh terhasil daripada keperluan objektif persekitaran yang diinterpretasikan sebagai ancaman. Manakala Landers dan Boutcher(1986) pula menyatakan reaksi emosi yang tidak selesa boleh terhasil bersama dengan kebangkitan sistem saraf autonomik. Keadaan emosi yang tidak stabil ini dikenali sebagai kebimbangan.

Manakala Levitt telah mendefinisikan kebimbangan sebagai satu perasaan yang takut menguasai diri manusia sehingga memberi kesan terhadap peningkatan pada fungsi tubuh badan manusia. Kebimbangan ini berkait rapat dengan konsep gementar.





Wann(1997) pula mendefinisikan kebimbangan sebagai interpretasi negatif yang dibuat terhadap bentuk tekanan atau bebanan yang terdapat di persekitaran samada yang telah, sedang dan yang akan dihadapi oleh sesorang individu. Ia merujuk kepada tafsiran kognitif yang dibuat oleh individu tersebut terhadap apa yang terdapat di persekitarannya. Sekiranya tafsiran tersebut menjurus kepada sesuatu yang mendarangkan kesan negatif, maka ia menghasilkan kebimbangan.

Selain itu kebimbangan adalah salah satu faktor yang dapat menganggu emosi seorang atlet ketika dalam pertandingan. Levit (2001) mengkategorikan kebimbangan kepada dua iaitu kebimbangan *tret* dan kebimbangan seketika. Kebimbangan *tret* merujuk kepada ciri-ciri personaliti individu. Individu yang memiliki ciri-ciri ini sering mentafsirkan situasi di persekitaran mereka sebagai menekan atau menggugat diri. Persepsi ini akan meningkatkan lagi tahap kebimbangan semasa yang terhasil dari persepsi individu terhadap bentuk tekanan yang tedapat di persekitarannya pada waktu itu.

Kebimbangan *state* juga merujuk kepada dimensi pengalaman subjek manakala pengalaman emosi individu yang serta-merta dan dicirikan menerusi rasa tidak selesa, takut dan bimbang yang diikuti dengan kebangkitan fisiologi. Ini menjurus kepada perubahan psikologi dan fisiologi sebagai mekanisme respon terhadap situasi tertentu (Spielberger 1972).

Manakala kebimbangan *tret* pula merujuk kepada dimensi personaliti individu dan kajian membuktikan bahawa pandangan individu terhadap persekitaran tertentu sebagai satu ancaman yang menimbulkan tekanan. Ketika ianya berhadapan dengan situasi seumpamanya individu tersebut akan menunjukkan tendensi memberi respon dengan keadaan peningkatan kebimbangan seketika. Ini dianggap sebagai ciri individu melalui tindakbalas konsisten kepada sesuatu keadaan (Spielberger 1972)





Spielberger dan Hackfort (1989) juga mendefinisikan fasa kebimbangan seketika sebagai satu keadaan emosi yang bercirikan ketakutan dan tertekan. Kebimbangan seketika melibatkan perasaan takut dan tertekan yang keterlaluan diikuti dengan peningkatan pada fungsi normal tubuh badan.

Tafsiran tentang kebimbangan secara umum perlu juga disertai dengan pengertian secara khusus kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Sehubungan dengan itu, ketiga-tiga perkara di atas iaitu kebimbangan kognitif, somatik, dan keyakinan diri dapat dilihat dengan jelas melalui penerangan definisi secara terperinci di bawah.

Kebimbangan kognitif merupakan komponen mental kebimbangan seketika. Ia merujuk kepada proses mental yang bersifat kognitif (minda) yang berlaku akibat dari tafsiran terhadap situasi semasa. Kebimbangan somatik seketika pula merujuk kepada aspek fisiologikal dan afektif individu yang terbabit kesan dari kebimbangan kognitif yang fisiologikal dan afektif individu yang terbabit kesan dari kebimbangan kognitif yang wujud dalam diri individu tersebut. Selepas tafsiran dibuat oleh minda (kognitif) kesan kebimbangan somatik seperti peningkatan kadar jantung, berpeluh, perut terasa memulas, otot menjadi keras dan kaku serta mulut dan tekak terasa kering lazimnya akan berlaku. Ini akan menyebabkan individu tersebut berasa kurang selesa serta akan memberikan kesan terhadap afekifnya. (Shaharudin Abd. Aziz, 2001)

Menurut Landers & Boutcher (1986) mendefinisikan kebimbangan sebagai perasaan subjektif iaitu tidak selesa atau perasaan individu yang tidak senang tentang persepsi cabaran yang bakal dihadapi pada waktu yang tertentu dan disertai oleh beberapa mekanisme perubahan fisiologi seperti kadar nadi individu akan meningkat, tangan basah dan kecut perut. Pendapat ini disokong oleh Berkovele, Davidson dan Schwartz (1976) yang mengatakan bahawa terdapat perbezaan di antara kebimbangan





somatik dan keimbangan kognitif dari segi psikologi sukan. Kebimbangan somatik merupakan tindakbalas fisiologikal hasil dari rangsangan yang diterima oleh individu tersebut. Manakala keimbangan kognitif pula adalah merujuk kepada keupayaan emosi untuk mengawal daripada berfikiran negatif terhadap prestasi seperti tidak dapat menumpukan perhatian sepenuhnya terhadap perlawanan yang dihadapi.

Manakala keyakinan diri pula merupakan satu perasaan yakin pada diri seseorang atlet terhadap perlawanan yang bakal dihadapi. Keyakinan diri ini merupakan salah satu faktor yang penting untuk meningkatkan prestasi para atlet (Bandura, 1977; Feltz, 1992; Hardy, Jones Gould, 1977)

Selain itu keyakinan diri juga merupakan salah satu faktor pengaruh yang paling penting untuk meningkatkan prestasi para (Bandura, , 1977; Feltz, 1992; Hardy, Jones Gould, 1977; Weingerd dan Gould, 1999). Menurut Bandura (1977) keyakinan diri adalah darjah kepercayaan seseorang individu mempersempahkan sesuatu perlakuan untuk mencapai matlamat tertentu. Juga dipercayai boleh mempengaruhi pemilihan, usaha, corak pemikiran, reaksi emosi dan sikap persembahan individu. Dalam sukan, keyakinan diri merujuk kepada tahap kepercayaan seseorang individu mengenai kebolehan mereka untuk mempersempahkan sesuatu persembahan yang spesifik berkaitan dengan sukan dan sikap senaman yang ingin mereka baiki (Marcus dan Owen, 1992; Morris, 1995).

Justeru itu, keimbangan kognitif dan somatik serta keyakinan diri dapat mempengaruhi prestasi pemain ketika dalam perlawanan sebenar. Persediaan mental, fizikal, sokongan sosial dan jurulatih adalah faktor utama yang dapat membina keyakinan diri dan mengurangkan keimbangan semasa dalam petandingan.

Perlu diingatkan bahawa keimbangan boleh wujud pada setiap manusia. Ahli sukan juga tidak terlepas daripada mengalami perasaan ini. Cuma corak keimbangan





sahaja yang membezakan antara ahli sukan dengan individu yang tidak bergiat dalam sukan. Kebimbangan merupakan perasaan subjektif yang membawa kepada ketidakselesaan atlet tentang persepsi cabaran yang akal di terima pada ketika tertentu oleh beberapa mekanisme kebangkitan fisiologi.

Kesimpulannya, kebimbangan merupakan satu situasi di mana wujudnya perasaan resah, takut atau gementar yang dialami oleh individu di sesuatu ketika, dan peningkatan aktiviti saraf autonomik ekoran dari perasaan ini. Perasaan tidak selesa ini timbul kerana merasakan sesuatu perkara yang tidak diingini berlaku sama ada pada diri sendiri atau pada orang lain yang mempunyai pertalian. Ianya berkait rapat dengan emosi ketakutan. Kebimbangan merupakan satu siri sahsiah yang ditentukan oleh kejadian-kejadian yang berlaku pada peringkat yang paling rendah hingga ke peringkat yang paling tinggi.



1.3 Penyataan Masalah

Kebimbangan telah diperakui oleh atlet dan jurulatih sebagai satu ciri psikologikal yang paling kritikal dalam mempengaruhi prestasi persembahan sukan. Kejayaan sesebuah pasukan sangat bergantung kepada tahap kebimbangan selain dari kemahiran yang tinggi dalam sukan yang dipertandingkan. Gabungan tahap kebimbangan, keyakinan diri dan kemahiran akan menghasilkan prestasi persembahan sesebuah pasukan samada menurun atau meningkat dalam sesuatu pertandingan.

Pada umumnya permasalahan yang hendak dikaji oleh penyelidik ialah berkaitan dengan perbezaan tahap kebimbangan mengikut masa tertentu sebelum pertandingan. Iaitu tujuh hari, tiga hari, dan tiga puluh minit sebelum pertandingan. Secara umumnya kebimbangan sebelum bertanding merupakan masalah yang sering dihadapi





oleh para atlet samada dalam acara berpasukan mahupun dalam acara individu. Situasi ini juga merupakan permasalahan yang dihadapi oleh atlet individu mahupun berpasukan Gabungan Samarahan. Kebimbangan seringkali mempengaruhi prestasi pemain bola jaring Gabungan Samarahan terutama apabila menghadapi pasukan lawan yang mempunyai kemahiran yang meningkat. Kebimbangan akan menjadi bertambah buruk apabila bertanding di tempat lawan.

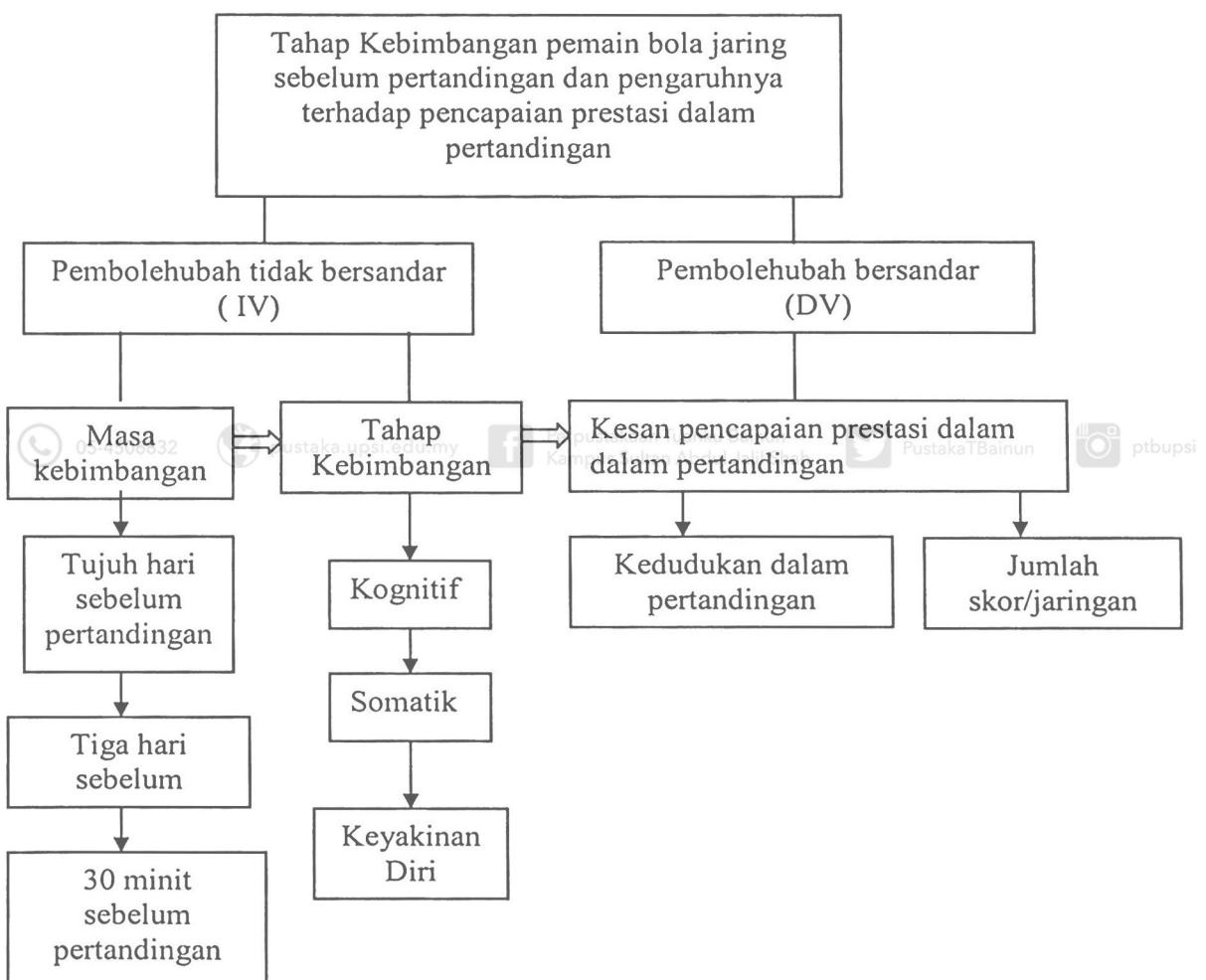
Pada khususnya kajian ini adalah untuk melihat tahap kebimbangan kognitif, somatik, dan keyakinan diri pasukan bola jaring bawah 18 tahun Sekolah Menengah Gabungan Samarahan yang menyertai pertandingan di kejohanan anjuran Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Menengah (MSSM) Gabungan Samarahan Kajian dijalankan terhadap pasukan perempuan bawah 18 tahun. Fokus utama kajian ini juga bertujuan untuk melihat perbezaan tahap kebimbangan tujuh hari, tiga hari, dan 30 minit sebelum pertandingan. Selain itu kajian ini juga adalah untuk melihat sejauh manakah pengaruh tahap kebimbangan tersebut terhadap prestasi pasukan bola jaring MSSM Gabungan Samarahan secara umum. Dengan ini adalah menjadi harapan agar kajian ini dapat membantu pasukan bola jaring dan mana-mana pasukan yang mewakili Gabungan Samarahan membina sebuah pasukan yang mantap dari aspek mental atau psikologi bagi menghadapi pertandingan yang lebih besar.





1.4 Kerangka Konseptual

Rajah 1 : Kerangka Konseptual





H₀₁. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap kebimbangan kognitif, somatik dan keyakinan diri di antara pasukan bola jaring bawah 18 tahun Sekolah-Sekolah Menengah yang bertanding di Kejohanan Bola Jaring anjuran MSSM Gabungan Samarahan tujuh hari, tiga hari dan 30 minit sebelum pertandingan.

H₀₂. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara tahap kebimbangan kognitif, somatik dan keyakinan diri pada tujuh hari, tiga hari dan 30 puluh minit sebelum pertandingan dengan prestasi pasukan bola jaring bawah 18 Sekolah-Sekolah Menengah yang bertanding di Kejohanan Bola Jaring anjuran MSSM Gabungan Samarahan.



1.5 Kepentingan Kajian

Landers(1986) menyatakan tahap kebimbangan yang tinggi bukan sahaja dapat menyebabkan kegagalan prestasi fizikal, tetapi ia juga dapat mengagalkan potensi mental atlet. Sehubungan dengan pendapat Landers(1986) didapati bahawa tekanan emosi (kebimbangan dan ketegangan) boleh mempengaruhi prestasi atlet semasa dalam perlawanan sebenar. Sehubungan dengan itu, hasil dari penyelidikan ini, ia dapat memberi panduan yang jelas kepada individu-individu tertentu terutamanya jurulatih, pegawai-pegawai persatuan, perancang program latihan dan pemain mengenai teknik mengawal tahap kebimbangan yang tinggi dan cara untuk meningkatkan keyakinan diri sepanjang kejohanan berlangsung.

Sehubungan dengan ini, para jurulatih khususnya bagi pasukan bola jaring Sekolah-Sekolah Menengah atau yang mewakili Gabungan Samarahan boleh





menggunakan kaedah penyelidikan ini dengan betul untuk menguji tahap kebimbangan dan ketegangan atlet terhadap pertandingan yang akan dihadapi. Malahan hasil dari dapatan kajian ini nanti dapat memberi garis panduan kepada para jurulatih dalam membentuk satu program latihan yang berkesan dan sesuai dari segi psikologi atlet sebagai langkah meningkatkan keyakinan diri dan mengurangkan tahap kebimbangan atlet. Selain itu, maklumat yang diperolehi daripada kajian yang dijalankan ini dapat membantu jurulatih untuk memahami dengan lebih dalam lagi terhadap tahap kebimbangan dan ketegangan atlet sepanjang kejohanan berlangsung.

Di samping itu, ia juga dapat membolehkan para pengurus dan persatuan memberi perhatian yang lebih serius terhadap kebajikan atlet demi untuk mencapai kecemerlangan prestasi. Agar bersesuaian dengan fizikal, mental dan rohani atlet tersebut.



Dapatan kajian ini juga boleh menjadi panduan kepada atlet yang mewakili pasukan bola jaring Gabungan Samarahan untuk mengetahui tanda dan simptom kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri yang mereka alami semasa pertandingan berlangsung. Hasil daripada pengetahuan ini, secara tidak langsung atlet tersebut akan dapat mengawal tekanan emosi, sekiranya atlet tersebut mengalami tanda-tanda kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik.

1.6 Objektif Kajian

Penyelidikan ini bertujuan untuk:

- 1) Mengenal pasti tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik, serta keyakinan diri dikalangan pemain bola jaring bawah 18 tahun Sekolah-





Sekolah Menengah Gabungan Samarahan tujuh hari, tiga hari, dan 30 minit sebelum pertandingan.

- 2) Bagi melihat secara umum masa tahap kebimbangan yang paling menyukar atlet iaitu tahap kebimbangan bermula dan paling tinggi samada tujuh hari, tiga hari atau 30 minit sebelum pertandingan.
- 3) Mengenal pasti kesan kebimbangan dan keyakinan diri terhadap prestasi atlet.
- 4) Sebagai persediaan awal dan panduan kepada jurulatih-jurulatih yang berhadapan dengan masalah pemain yang mempunyai situasi seumpama ini.

1.7 Delimitasi Kajian

Penyelidikan ini hanya kepada sebahagian sahaja pasukan bola jaring Sekolah-



Sekolah Menengah Gabungan Samarahan yang menyertai kejohanan bola jaring

anjuran MSSM Gabungan Samarahan . Kajian hanya dijalankan terhadap enam buah pasukan dan tidak melibatkan semua pasukan yang mengambil bahagian dalam pertandingan tersebut.





1.8 Limitasi Kajian

Apabila terdapatnya kekangan dan ketidakcekapan dalam pengendalian prosedur semasa proses pengumpulan data boleh menjelaskan hasil dapatan kajian tersebut. Responden berkemungkinan memberi jawapan yang tidak tepat kerana sebahagian pernyataan dalam soal selidik yang dikemukakan berkemungkinan tidak difahami oleh pelajar-pelajar.

1. Kajian tidak dapat dijalankan secara serentak bagi setiap pasukan yang mewakili Sekolah Menengah Gabungan Samarahan kerana masa perlawanan adalah berbeza mengikut kategori kumpulan.
2. Kajian ini terbatas kepada pasukan bola jaring Sekolah Menengah Gabungan Samarahan sahaja. Ia tidak boleh mengambarkan keadaan keseluruhan pemain bola jaring sekolah Menengah Gabungan Samarahan.
3. Penyelidikan ini hanya menggunakan satu instrumen soal selidik sahaja iaitu *CSAI-2*.
4. Respondan hanya memilih jawapan yang disediakan oleh penyelidik dan responden tidak dibenar untuk memberi jawapan dan pendapat sendiri.
5. Penyelidik telah memungut data dengan berpandukan masa yang telah ditetapkan oleh pengkaji sebelum ini iaitu tujuh hari, tiga hari dan 30 minit sebelum pertandingan.
6. Kejujuran dan keikhlasan responden semasa menjawab soal selidik adalah di luar kawalan penyelidik.





1.9 Definisi Operational

Definisi dalam konteks kajian ini adalah seperti berikut :-

i,. Sebelum Pertandingan

Jangkamasa tujuh hari, tiga hari dan 30 minit sebelum pertandingan dimulakan.

ii. Kebimbangan Kognitif

Keupayaan emosi untuk mengawal daripada berfikiran negatif terhadap prestasinya tidak menumpukan perhatian sepenuhnya terhadap perlawanan yang dihadapi.

(Berkovele, Davidson dan Schwartz 1976)



iii. Kebimbangan Somatik

Tindakbalas fisiologikal hasil dari rangsangan yang diterima oleh individu tersebut.

(Berkovele, Davidson dan Schwartz 1976)

iv. Keyakinan diri

Darjah kepercayaan seseorang individu mempersempahkan sesuatu perlakuan untuk mencapai matlamat tertentu. (Bandura, 1977)

v. Pasukan Bola Jaring Bawah 18 Tahun

Pasukan bola jaring yang mengambil bahagian dalam kejohanan yang dianjurkan oleh Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Menengah Gabungan Samarahan.Terdiri daripada pasukan perempuan bawah 18 tahun.

