

KESAN INTERVENSI LATIHAN IMAGERI SERTA BICARA KENDIRI TERHADAP KEBIMBANGAN SEKETIKA DAN PRESTASI MEMANAH

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2023

**KESAN INTERVENSI LATIHAN IMAGERI SERTA BICARA
KENDIRI TERHADAP KEBIMBANGAN SEKETIKA DAN
PRESTASI MEMANAH**

MOHAMMAD AMIR HAKIM BIN MAT ISAR

**DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN
(MOD PENYELIDIKAN)**

**FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2023



Sila tandakan (✓)

Kertas Projek	
Sarjana Penyelidikan	✓
Sarjana Penyelidikan dan Kerja Kursus	
Doktor Falsafah	

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Perakuan ini telah di buat pada 19 (hari bulan) 9 (bulan) 2023

i. Perakuan pelajar :

Saya, MOHAMMAD AMIR HAKIM BIN MAT ISAR, M20181000940, Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk KESAN INTERVENSI LATIHAN IMAGERI SERTA BICARA KENDIRI TERHADAP KEBIMBANGAN SEKETIKA DAN PRESTASI MEMANAH adalah hasil kerja saya sendiri. Saya tidak memplagiat dan apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau kepada mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dinyatakan dengan sejelasnya dan secukupnya.

Tandatangan pelajar

ii. Perakuan Penyelia:

Saya, PROFESOR MADYA DR. NELFIANTY BINTI MOHD RASYID dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk KESAN INTERVENSI LATIHAN IMAGERI SERTA BICARA KENDIRI TERHADAP KEBIMBANGAN SEKETIKA DAN PRESTASI MEMANAH dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sepenuhnya syarat untuk memperoleh Ijazah SARJANA PENDIDIKAN SAINS SUKAN (PSIKOLOGI SUKAN) (SARJANA PENYELIDIKAN).

ASSOC. PROF. DR. NELFIANTY BINTI MOHD RASYID
ASSOCIATE PROFESSOR
FACULTY OF SPORTS SCIENCE AND COACHING
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
35900 TANJONG MALIM, PERAK

27.03.2024

Tarikh

Tandatangan Penyelia



**INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH /
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES**

**BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS/DISERTASI/LAPORAN KERTAS PROJEK
DECLARATION OF THESIS/DISSERTATION/PROJECT PAPER FORM**

Tajuk / Title: KESAN INTERVENSI LATIHAN IMAGERI SERTA BICARA KENDIRI
TERHADAP KEBIMBANGAN SEKETIKA DAN PRESTASI
MEMANAH

No. Matrik /Matric's No.: M20181000940

Saya / I: MOHAMMAD AMIR HAKIM BIN MAT ISAR

mengaku membenarkan Tesis/Laporan Kertas Projek (Kedoktoran/Sarjana)* ini disimpan di Universiti Pendidikan Sultan Idris (Perpustakaan Tuanku Bainun) dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:-

acknowledged that Universiti Pendidikan Sultan Idris (Tuanku Bainun Library) reserves the right as follows:-

1. Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek ini adalah hak milik UPSI.
The thesis is the property of Universiti Pendidikan Sultan Idris
2. Perpustakaan Tuanku Bainun dibenarkan membuat salinan untuk tujuan rujukan dan penyelidikan.
Tuanku Bainun Library has the right to make copies for the purpose of reference and research.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan Tesis/Disertasi ini sebagai bahan pertukaran antara Institusi Pengajian Tinggi.
The Library has the right to make copies of the thesis for academic exchange.
4. Sila tandakan (✓) bagi pilihan kategori di bawah / *Please tick (✓) for category below:-*

- SULIT/CONFIDENTIAL** Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub dalam Akta Rahsia Rasmi 1972. / *Contains confidential information under the Official Secret Act 1972*
- TERHAD/RESTRICTED** Mengandungi maklumat terhad yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan ini dijalankan. / *Contains restricted information as specified by the organization where research was done.*
- TIDAK TERHAD / OPEN ACCESS**

(Tandatangan Pelajar/ *Signature of Student*)

(Tandatangan Penyelia / *Signature of Supervisor*)

Tarikh/Date: 27.03.2024 & (Nama & Cop Rasmi / *Name & Official Stamp*)

Catatan: Jika Tesis/Disertasi ini **SULIT @ TERHAD**, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh laporan ini perlu dikelaskan sebagai **SULIT** dan **TERHAD**.



PENGHARGAAN

“Dengan nama ALLAH yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang”

“Alhamdulillah, segala rahmat dan belas kasihan Allah SWT yang Maha memegang hukum. Maafkan saya kerana menjadi hamba-Mu yang kadang lalai bersyukur. Terima kasih Ya Qahhar, menyimpangkan nyawa dan memelihara kudrat saya demi menyiapkan tesis ini”. Pertamanya, saya ingin mendedikasikan ucapan penghargaan kepada pensyarah penyelidik Profesor Madya Dr. Nelfianty Binti Mohd Rasyid penyelia utama serta sokongan dari Profesor Dr. Shaharudin Bin Abdul Aziz selaku penyelia bersama kerana dengan tunjuk ajar serta bimbingan daripadanya membuka ruang untuk saya menyiapkan tesis Sarjana Pendidikan Sains Sukan (Mod Penyelidikan) ini dengan jayanya. Syukur kepada Tuhan pemberi rezeki, kepada yang pernah hadir dalam hidup lantas pergi meninggalkan diri ini tanpa sebarang berita, atau terpisah oleh ruang dan waktu sesungguhnya pemergian membawa seribu pengalaman dan pengajaran serta untuk yang masih setia bersama dalam melangkah menggapai masa depan ribuan terima kasih atas kesabaran dan kesetiaan. Untuk yang bakal hadir dalam hidup ini, saya panjat rantaian doa agar kamu akan menjadi kenangan indah dalam hidup yang singkat ini atau memori hitam yang bakal menjadikan saya lebih kuat dalam meniti hari-hari mendatang. Kepada Mama, Ayah, Abang Lokman, Kak Wana, Adam, Adra bakal permaisuri hati dan keluarga terdekat yang disayangi serta sahabat seperjuangan semua (Sparta Family, Peterpan Club House dan UPSI Cycling Team). Sesungguhnya, kamu semua insan berharga yang membuat saya terus gagah melangkah biar mengharung duri-duri yang terpacak tajam dan mengoyak kasut saya. Tetapi, dengan adanya semangat kamu semua membuat saya hanya tersenyum tatkala mengesat luka yang hinggap pada kaki ini. Akhir madah, saya mengucapkan ribuan terima kasih kepada mereka yang terlibat secara langsung atau sebaliknya dalam pembikinan tesis ini. Semoga penyelidikan dan tesis ini dapat dijadikan wadah ilmu yang berguna untuk tatapan generasi akan datang.





ABSTRAK

Kajian bertujuan mengkaji kesan intervensi latihan imageri dan bicara sendiri arahan terhadap kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri serta prestasi memanah atlet Sekolah Sukan Malaysia Pahang (SSMP) pada tahun 2019. Kajian menggunakan reka bentuk kuasi-eksperimen. Instrumen kajian terdiri daripada soal selidik *Sport Imagery Ability Measure* (SIAM), *Belief in Self-Talk Questionnaire* (BSQ) dan *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R) serta skor prestasi memanah. Peserta seramai 45 orang diagihkan secara rawak kepada tiga kumpulan kajian iaitu Imageri (I) (n=15), Imageri dan Bicara Kendiri (IBK) (n=15) dan Bicara Kendiri (BK) (n=15). Kesemua kumpulan kajian menjalani intervensi enam minggu iaitu lapan belas sesi dengan kekerapan tiga kali seminggu selama satu jam. Analisis *Two Way Mixed* MANOVA menunjukkan terdapat perbezaan signifikan di antara ketiga-tiga kumpulan intervensi *Multivariate Test's*, $F(12,74) = 41.05$, $p = .000$; *Wilk's Lambda* = 0.17. Kumpulan Imageri dan Bicara Kendiri (IBK) memberi kesan utama dalam penurunan kebimbangan seketika dan peningkatan terhadap keyakinan diri serta skor prestasi memanah pada dua tempoh masa (ujian pra dan pasca). Kesimpulannya, kumpulan intervensi Imageri dan Bicara Kendiri (IBK) menunjukkan kesan lebih ketara berbanding kumpulan Bicara Kendiri (BK) dan Imageri (I). Faktor pengurangan kebimbangan seketika dan peningkatan terhadap keyakinan diri serta skor prestasi memanah menjelaskan penerimaan intervensi melebihi dari satu kaedah akan menghasilkan kesan lebih positif terhadap peserta. Latihan imageri dan bicara sendiri berbentuk arahan boleh dijadikan sebagai rujukan latihan psikologi sukan untuk jurulatih meningkatkan prestasi memanah dalam kalangan atlet.





EFFECTS OF IMAGERY TRAINING WITH SELF TALK TOWARDS STATE ANXIETY AND ARCHERY PERFORMANCE

ABSTRACT

This study examined the effects of imagery training and instructional self-talk towards cognitive state anxiety, somatic state anxiety, self-confidence and archery performance of the Sports School Malaysia Pahang (SSMP) athletes in 2019. This study uses a quasi-experimental design. The instrument consisted Sport Imagery Ability Measure Questionnaire (SIAM), Belief in Self-Talk Questionnaire (BSQ) and Revised Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R) as well archery performance scores were considered. A total of 45 participants were randomly distributed into three experimental groups: Imagery (I) (n = 15), Imagery and Self-Talk (IST) (n = 15) and Self-Talk (ST) (n = 15). All groups underwent a six-week intervention of eighteen sessions three times a week for one hour. Two Way Mixed MANOVA revealed significant differences between the three intervention groups Multivariate Test's, $F(12,74) = 41.05, p = .000$; Wilk's Lambda = 0.17. Imagery and Self-Talk (IST) group had a significant effect on decreasing state anxiety and increasing self-confidence as well archery performance scores over two time periods (pre and post-test). Such a result opens the way to the idea that, Imagery and Self-Talk (IST) group showed a better effect than study groups Self-Talk (ST) and Imagery (I). Factors that reduce state anxiety, increasing self-confidence and archery performance explain the acceptance of interventions over one method will produce a more positive effect on participants. Imagery and instructional self-talk intervention can be used as a reference for sports psychology coaches to improve archery performance among athletes.



KANDUNGAN

Muka Surat

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN	ii
PENGESAHAN PENYERAHAN DISERTASI	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	xiii
SENARAI RAJAH	xiv
SENARAI SINGKATAN	xvi
SENARAI LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENGENALAN	
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	7
1.3 Pernyataan Masalah	8
1.4 Objektif Kajian	14
1.5 Hipotesis Kajian	14
1.6 Kerangka Konseptual Kajian	15
1.7 Kepentingan Kajian	19
1.8 Delimitasi Kajian	20
1.9 Limitasi Kajian	22

1.10	Definisi Terminologi	22
1.10.1	Latihan Kemahiran Psikologi (<i>Psychological Skill Training</i>) (PST)	23
1.10.2	Latihan Imageri	23
1.10.3	Kebolehan Imageri	24
1.10.4	Bicara Kendiri (<i>Self-Talk</i>)	24
1.10.5	Bicara Kendiri Arahan (<i>Instructional Self-Talk</i>)	25
1.10.6	Kebimbangan Seketika	25
1.10.7	Kebimbangan Kognitif Seketika	25
1.10.8	Kebimbangan Somatik Seketika	26
1.10.9	Keyakinan Diri	26
1.10.10	Prestasi Memanah	27

1.11	Rumusan	27
------	---------	----

BAB 2**SOROTAN LITERATUR**

2.1	Pengenalan	29
2.2	Perkembangan Latihan Kemahiran Psikologi dalam Bidang Berkaitan	30
2.3	Latihan Kemahiran Psikologi (<i>Psychological Skill Training</i>) (PST)	31
2.4	Teori Latihan Imageri	39
2.4.1	Teori Pembelajaran Sosial Bandura	40
2.4.2	Teori Pembelajaran Simbolik	41
2.4.3	Teori Psychoneuromuscular	42
2.4.4	Teori Kebangkitan dan Tumpuan	43
2.4.5	Teori Bio-Informasional	44
2.4.6	Teori Triple Code	46

2.4.7	Rumusan Teori Imageri	46
2.5	Jenis-jenis Imageri	47
2.5.1	Imageri Dalaman	47
2.5.2	Imageri Luaran	48
2.6	Kesan Latihan Imageri dalam Sukan	50
2.7	Teori Kebimbangan Seketika	58
2.7.1	Teori U-Terbalik	59
2.7.2	Teori Dorongan: Spence	60
2.8	Bicara Kendiri (<i>Self-Talk</i>)	62
2.8.1	Bicara Kendiri (<i>Self-Talk</i>)	63
2.8.2	Bicara Kendiri Arahan (<i>Instructional Self-Talk</i>)	67
2.8.3	Bicara Kendiri Motivasi (<i>Motivational Self-Talk</i>)	69
2.9	Kajian Lampau Berkaitan Kebimbangan Seketika dan Keyakinan Diri	72
2.10	Kajian Lampau Berkaitan Penggunaan Imageri dalam Sukan	78
2.11	Kajian Lampau Berkaitan Penggunaan Bicara Kendiri dalam Sukan	83
2.12	Kajian Lampau Berkaitan Prestasi Memanah	87
2.13	Rumusan	93
BAB 3 METODOLOGI KAJIAN		
3.1	Pengenalan	96
3.2	Reka Bentuk Kajian	97
3.3	Subjek dan Populasi Kajian	99
3.4	Tempat Kajian	102
3.5	Pemboleh Ubah Kajian	102
3.6	Soal Selidik	103

3.7	Instrumen Kajian	104
3.7.1	Bahagian A: Maklumat Demografi Responden (Atlet SSMP)	105
3.7.2	Bahagian B : Soal Selidik Kebolehan Imageri dalam Sukan (<i>Sport Imagery Ability Measure</i>) (SIAM)	106
3.7.3	Bahagian C : Soal Selidik Keyakinan Penggunaan Bicara Kendiri (<i>Belief in Self-Talk Questionnaire</i>) (BSQ)	108
3.7.4	Bahagian D: Soal Selidik Kebimbangan Seketika Semakan Ke-2 (<i>Revised Competitive State Anxiety Inventory-2R</i>) (CSAI-2R)	110
3.7.5	Bahagian E: Prestasi Memanah (Atlet SSMP)	111
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	115
3.8.1	Ujian Pra	117
3.8.2	Pelaksanaan Soal Selidik	118
3.8.3	Taklimat Kumpulan	120
3.8.4	Intervensi Latihan	120
3.8.4.1	Latihan Imageri Atlet Memanah (<i>Sesi Bermula</i>)	121
3.8.4.2	Latihan Bicara Kendiri Arahan Atlet Memanah	123
3.8.5	Ujian Pasca	124
3.9	Pengurusan dan Pentadbiran Kajian	124
3.10	Tatacara Kajian	127
3.11	Prosedur Pelaksanaan Kajian	128
3.12	Penganalisis Data	129
3.12.1	Statistik Deskriptif	129
3.12.2	Statistik Inferens	129

3.12.3	Two Way Mixed MANOVA	130
3.13	Kesimpulan	131
BAB 4	KEPUTUSAN DAN HASIL DAPATAN	
4.1	Pengenalan	133
4.2	Ujian Normaliti	134
4.2.1	Ujian Normaliti Pemboleh Ubah Bersandar	134
4.3	Profil Demografi Responden	135
4.4	Dapatan Perbezaan antara Kumpulan Kajian (Ho1)	138
4.5	Dapatan Perbezaan Pra dan Pasca Kajian (Ho2)	147
4.6	Dapatan Interaksi antara Kumpulan Kajian Semasa Pra dan Pasca (Ho3)	152
4.7	Kesimpulan	158
BAB 5	PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN	
5.1	Pengenalan	159
5.2	Perbincangan Kajian	162
5.3	Perbincangan Perbezaan antara Kumpulan Kajian (Ho1)	163
5.4	Perbincangan Pra dan Pasca Kajian (Ho2)	166
5.5	Perbincangan Interaksi Kumpulan Kajian Pra dan Pasca (Ho3)	169
5.6	Implikasi Praktikal	174
5.6.1	Implikasi Kepada Pentadbir Sekolah Sukan Malaysia	175
5.6.2	Implikasi Kepada Atlet	177
5.6.3	Implikasi Kepada Bidang Psikologi Sukan	179
5.6.4	Implikasi Kepada Pengkaji akan Datang	180
5.6.5	Implikasi Kepada Ibu Bapa / Masyarakat	182
5.6.6	Implikasi Kepada Jurulatih	184



5.7	Cadangan Kajian Lanjutan	186
5.8	Kesimpulan	190
	RUJUKAN	194
	LAMPIRAN	215



SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka Surat
3.1	Komposisi Responden Kajian	101
3.2	Bilangan item yang terdapat dalam soal selidik Belief in Self-talk Questionnaire (BSQ)	109
3.3	Kesahan dan Kebolehpercayaan Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI -2R)	111
3.4	Borang Skor Prestasi Memanah	113
3.5	Instructional Self Talk (Bicara Kendiri Arahan) Archery Basic Skill	123
3.6	Jadual Periodisasi Latihan Psikologi Atlet	125
3.7	Log Intervensi Latihan Enam Minggu	126
3.8	Analisis Data Berdasarkan Hipotesis Kajian	130
4.1	Ujian Normaliti Shapiro-Wilk	134
4.2	Taburan Responden Mengikut Jantina dan Kumpulan Kajian	136
4.3	Taburan Kumpulan Responden Berdasarkan Umur, Tinggi dan Berat Badan	137
4.4	Taburan Pencapaian Tertinggi Responden Kajian	137
4.5	Analisis Perbezaan antara Kumpulan Kajian	139
4.6	Pairwise Comparisons	144
4.7	Analisis Perbezaan Pra dan Pasca Kajian	148
4.8	Analisis Interaksi antara Kumpulan Kajian Semasa Pra dan Pasca.	153

SENARAI RAJAH

No. Rajah		Muka Surat
1.1	Kerangka Konseptual Kajian	18
2.1	Teori U-Terbalik: Perhubungan antara Kebangkitan dan Prestasi berdasarkan U-Terbalik. Sumber: Gill, D. L. (2000). <i>Psychological Dynamics of Sport and Exercise</i> (2nd Ed.) Champaign, IL: Human Kinetics.	60
2.2	Hubungan antara Kebangkitan dan Prestasi berdasarkan kepada Teori Dorongan. Sumber: Gill, D. (1986). <i>Psychological Dynamics of Sport</i> . Champaign, IL: Human Kinetics	62
2.3	Kerangka kerja Bicara Kendiri (<i>Self-Talk</i>)	65
3.1	Hubungan pemboleh ubah tidak bersandar dan pemboleh ubah bersandar dalam kajian.	103
3.2	Reka Bentuk Busur (A) <i>Recurve Bow</i> dan (B) <i>Compound Bow</i>	114
3.3	Jumlah Skor Anak Panah Mengikut Posisi dalam Sasaran dan Nilai Setiap Zon Sasaran. Sumber: Needham, S. (2013). <i>The Competitive Archer</i> . Wiltshire, U.K.: Crowood Pr.	114
3.4	Tatacara Kajian	127
4.1	Perbezaan antara Kumpulan Kajian Kebolehan Imageri	140
4.2	Perbezaan antara Kumpulan Kajian Penggunaan Bicara Kendiri	140
4.3	Perbezaan antara Kumpulan Kajian Kebimbangan Kognitif Seketika	141
4.4	Perbezaan antara Kumpulan Kajian Kebimbangan Somatik Seketika	142
4.5	Perbezaan antara Kumpulan Kajian Keyakinan Diri	143
4.6	Perbezaan antara Kumpulan Kajian Prestasi Memanah	144
4.7	Perbezaan Pra dan Pasca Kajian Kebolehan Imageri	148
4.8	Perbezaan Pra dan Pasca Kajian Penggunaan Bicara Kendiri	149

4.9	Perbezaan Pra dan Pasca Kajian Kebimbangan Kognitif Seketika	150
4.10	Perbezaan Pra dan Pasca Kajian Kebimbangan Somatik Seketika	150
4.11	Perbezaan Pra dan Pasca Kajian Keyakinan Diri	151
4.12	Perbezaan Pra dan Pasca Kajian Prestasi Memanah	151
4.13	Interaksi antara Kumpulan Kajian Semasa Pra dan Pasca Kebolehan Imageri	154
4.14	Interaksi antara Kumpulan Kajian Semasa Pra dan Pasca Penggunaan Bicara Kendiri	155
4.15	Interaksi antara Kumpulan Kajian Semasa Pra dan Pasca Kebimbangan Kognitif Seketika	156
4.16	Interaksi antara Kumpulan Kajian Semasa Pra dan Pasca Kebimbangan Somatik Seketika	157
4.17	Interaksi antara Kumpulan Kajian Semasa Pra dan Pasca Keyakinan Diri	157
4.18	Interaksi antara Kumpulan Kajian Semasa Pra dan Pasca Prestasi Memanah	158

SENARAI SINGKATAN

BK	Kumpulan Bicara Kendiri
BSQ	<i>Belief in Self-talk Questionnaire</i>
CSAI-2R	<i>Competitive State Anxiety Inventory – 2R</i>
FITA	<i>World Archery Federation</i>
I	Kumpulan Imageri
IBK	Kumpulan Imageri dan Bicara Kendiri
IST	<i>Instructional Self-Talk (Bicara Kendiri Arahan)</i>
KBS	Kementerian Belia dan Sukan
KPM	Kementerian Pelajaran Malaysia
M	<i>Mean</i>
MSSM	Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia
MST	<i>Mental Skill Training</i>
MST	<i>Motivational Self-Talk (Bicara Kendiri Motivasi)</i>
NAAM	Persatuan Memanah Kebangsaan Malaysia
PST	<i>Psychological Skill Training</i>
SD	<i>Standard Deviation</i>
SIAM	<i>Sport Imagery Ability Measure</i>
SPSS	<i>Statistical Packages for Social Sciences</i>
SSMP	Sekolah Sukan Malaysia Pahang
ST	<i>Self-Talk (Bicara Kendiri)</i>

SENARAI LAMPIRAN

- A Maklumat Demografi Responden (Atlet SSMP)
- B Soal Selidik Sport Imagery Ability Measure (SIAM)
- C Soal Selidik *Belief in Self-talk Questionnaire* (BSQ)
- D Soal Selidik *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R)
- E Borang Skor Atlet Memanah SSMP
- F Latihan Imageri Atlet Memanah SSMP
- G Latihan Bicara Kendiri Atlet Memanah SSMP
- H Jadual Periodisasi Latihan Psikologi Atlet
- I Log Intervensi Peserta Kajian Mengikut Kumpulan
- J Surat Kebenaran Penggunaan Soal Selidik dalam Kajian
- K Surat Kebenaran Menjalankan Kajian di Sekolah Sukan Malaysia Pahang
- L Surat Kebenaran Menjalankan Kajian dari Etika UPSI
- M Borang Keizinan Subjek / Iubapa (*Consent Form*)
- N Kelulusan Menjalankan Kajian dari Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan
- O Kebenaran Menjalankan Kajian di SSMP
- P Soal Selidik Kesahan Kandungan Pakar Bidang
- Q Saiz Sampel Mengikut Krejcie dan Morgan (1970)



BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Latihan kemahiran psikologi kepada atlet adalah penting untuk perkembangan psikologi dalam persediaan menghadapi tekanan dan cabaran mental seperti kebimbangan seketika, tekanan dan fokus tumpuan yang sering dihadapi oleh atlet sebelum dan semasa pertandingan (Weinberg & Gould, 2015). Interaksi antara kebimbangan seketika dan prestasi sukan merupakan perkara subjektif kerana bergantung pada tafsiran atlet terhadap persekitaran (Robins, Roberts & Sarris, 2019). Proses ini melibatkan kestabilan mental atlet serta membantu meningkatkan kemahiran psikologi seperti keyakinan diri, relaksasi, tumpuan, motivasi dan kemahiran fizikal bagi membayangkan pelaksanaan kemahiran yang tepat kepada atlet dalam latihan serta pertandingan (Rattanakoses, 2013). Hal ini kerana, prestasi sukan yang cemerlang menjadi asas kepada pengukuran kejayaan seseorang atlet.





Tidak dinafikan, atlet biasanya merasakan sangat gementar secara tidak langsung menyumbang kesan negatif ke atas prestasi mereka. Walaupun mereka bersedia menghadapi situasi tersebut kesan daripada tekanan menyebabkan prestasi atlet tidak menentu. Morahan (2018) menyifatkan prestasi kemahiran mental harus diukur bagi memperlihatkan hasil prestasi sukan kepada atlet serta menyatakan pelaksanaan intervensi latihan kemahiran mental menunjukkan peningkatan atlet bertambah baik dari masa ke semasa. Oleh hal demikian, program latihan mental merupakan salah satu bentuk latihan yang perlu dilaksanakan, selain daripada program latihan fizikal, teknikal dan taktikal.

Salah satu cara dalam membantu atlet meningkatkan prestasi mereka dengan bantuan latihan kemahiran mental atau *Psychological Skill Training* (PST) dari ahli psikologi sukan terlatih. Beberapa pengamal psikologi sukan menegaskan bahawa latihan kemahiran mental penting seiring dengan amalan latihan fizikal yang sering dilakukan oleh para atlet dan mencadangkan bahawa latihan kemahiran mental perlu dimasukkan ke dalam amalan latihan fizikal (Hall, 2001; Williams, 2004; Weinberg & Gould, 2015). Hal yang demikian, penggunaan kemahiran mental telah digunakan secara konsisten oleh atlet yang banyak memperoleh kejayaan berbanding atlet kurang berjaya dalam sukan mereka ceburi.

Grobbelaar (2018), *Psychological Skill Training* (PST) merujuk kepada teknik psikologi sukan seperti penetapan matlamat, imageri, bicara sendiri dan relaksasi dalam meningkatkan kemahiran dan sifat psikologi iaitu motivasi, fokus tumpuan dan keyakinan diri secara kolektif. (PST) bertujuan memudahkan tingkah laku yang diarahkan pada matlamat bagi meningkatkan keupayaan mental serta





merangsang keupayaan diri secara lebih berkesan. Empat kaedah utama atau teknik mental asas yang digunakan dalam *Psychological Skill Training* (PST) iaitu imageri, penetapan matlamat, bicara sendiri dan relaksasi, serta kaedah multidimensi dalam PST (Dohme, Bloom, Piggott & Backhouse, 2020).

Terdapat pelbagai cara yang mampu dilakukan khususnya dalam latihan mental bagi meningkatkan prestasi atlet ke tahap maksimum. Atlet akan mendapat manfaat daripada latihan mental sistematik serta teratur. Melalui kajian dilaksanakan, intervensi latihan kemahiran psikologi utama digunakan iaitu imageri dan bicara sendiri berbentuk arahan dijadikan latihan mental bagi meningkatkan daya fokus tumpuan kepada atlet dalam kajian. Menurut Haghkhah *et al.* (2014) dalam melaksanakan tugas berdasarkan kemahiran motor atau perlakuan fokus tumpuan diperlukan dalam menjayakan arahan untuk dilaksanakan. Oleh itu, terdapat kajian yang mengkaji mengenai arahan mengarahkan untuk fokus kepada tumpuan memberi kesan kepada hasil kemahiran dilakukan (Wulf, 2013). Tambahan lagi, menurut Abdussalam (2012), fokus tumpuan mempunyai hubungan kukuh dengan faktor psikologi kognitif yang lain seperti memori, pembelajaran, membuat keputusan dan persepsi.

Turan, Disceken dan Kaya, (2019), imageri ditakrifkan sebagai menggunakan deria seseorang untuk mewujudkan semula atau mewujudkan satu pengalaman dalam minda. Di samping itu, imageri merupakan proses raptai bayangan sesuatu aktiviti fizikal secara simbolik dalam minda (Morris, Spittle & Watt, 2005). Menurut Avila *et al.* (2015), atlet mendapat manfaat daripada latihan imageri untuk mengukuhkan, membuat perincian, meneroka, mengingat kemahiran sukan baru atau lama dan juga





untuk tujuan spesifik seperti strategi, taktik dan Teknik serta pemulihan dalam sukan. Justeru itu, hasil kajian lampau konsisten menjelaskan penggunaan latihan imageri memberi kesan positif kepada peningkatan keyakinan diri (Callow, Hardy & Hall, 2001; Callow & Waters, 2005; Haight, 2019) mengatasi masalah kebimbangan seketika (Evans, Jones & Mullen, 2004; Mellalieu, Hanton & Thomas, 2009; Norsilawati, 2011) serta meningkatkan prestasi kemahiran motor (Kurtz, 2018; Haight, 2019).

Manakala, bicara sendiri arahan (*Instructional Self-Talk*), didefinisikan sebagai percakapan dalaman yang berlaku sama ada senyap atau kuat secara automatik atau strategik bagi merangsang, mengarahkan, bertindak balas, dan menilai peristiwa dan tindakan dalam bentuk arahan spesifik (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak, & Theodorakis, 2014; McCormick, Meijen, & Marcora, 2018). Melalui penggunaan bicara sendiri arahan, atlet mampu mentafsir pemikiran dan emosi mereka, mengarahkan atau memperbaiki diri, meningkatkan prestasi serta mempelajari kemahiran motor. Seterusnya, penggunaan bicara sendiri berbentuk arahan akan mempengaruhi tingkah laku dan strategi yang terlibat dalam proses mental berdasarkan keutamaan arahan.

Oleh itu, Kahrović *et al.* (2014), kerangka teori bagi pengawalan emosi atlet bersandarkan kemahiran psikologi seperti penetapan matlamat, proses imageri, latihan autogenik serta bicara sendiri (*Self-Talk*) adalah sangat diperlukan bagi meningkatkan kebolehan psikologi. Melalui kajian lampau, membuktikan penggunaan bicara sendiri arahan (*Instructional Self-Talk*) meningkatkan prestasi dalam sukan dengan mengurangkan faktor kebimbangan seketika (Hatzigeorgiadis





et al., 2009; Woodman, 2015; Jason, 2015), peningkatan kemahiran dan pembelajaran (Bulbul & Akyol, 2020) dan peningkatan keyakinan diri (Jason, 2015; Theodorakis *et al.*, 2000), fokus tumpuan (Haghkhah *et al.*, 2014) serta sering digunakan oleh atlet kompetitif semasa latihan dan pertandingan (Gammage, Hardy & Hall, 2001; Taylor, Brinthaup & Pennington, 2018).

Shivashankar (2015), memanah adalah sukan yang memerlukan pergerakan dan kekuatan bahagian atas badan (*upper body*) serta daya tahan tubuh badan. Malah, sukan memanah bukan sahaja memerlukan atlet mempunyai stamina yang tinggi tetapi ketepatan dalam melakukan kuantiti dalam memanah. Menurut Kolayis *et al.* (2014), jumlah markah anak panah diukur berdasarkan kedudukan serta ketepatan anak panah yang menepati sasaran dalam diameter sasaran (*target face*). Kedudukan sasaran anak panah dianggap tindak balas penting dalam menilai prestasi ketepatan sasaran dari pemanah. Berdasarkan kajian lampau, faktor kesilapan dalam meletakkan busur, mekanisme kemahiran motor, masalah psikologi dan kekuatan / kuasa busur (*bow poundage*) merupakan masalah utama dalam prestasi memanah (Ertan, 2009 & Leroyer, 1993). Sehubungan itu, kajian dijalankan untuk mengenal pasti penggunaan latihan kemahiran psikologi (imageri dan bicara sendiri arahan) ke arah mengurangkan kebimbangan seketika bagi maklum balas interaksi prestasi dalam sukan memanah.

Menurut Rodriguez (2017), kebimbangan seketika merupakan emosi yang mempengaruhi prestasi atlet secara keseluruhan akan menghadirkan sifat seperti perasaan gementar, bimbang ketakutan dan kebangkitan fisiologikal. Menurut Norsilawati (2011), kemerosotan prestasi atlet atau kegagalan dalam pertandingan





disebabkan kebimbangan kognitif seketika dan kebimbangan somatik seketika atau kebangkitan fisiologi. Secara tidak langsung, memberi kesan negatif kepada sistem pemprosesan maklumat seperti persepsi, keupayaan membuat keputusan, memori dan pemilihan respons.

Justeru itu, peningkatan kebimbangan kognitif menyebabkan kurang penumpuan terhadap pertandingan, keputusan tidak tepat dan gagal membuat keputusan sebaliknya peningkatan kebimbangan somatik merupakan gangguan sistem saraf seperti kawalan motor halus, koordinasi dan kestabilan otot. Melalui kajian lampau, faktor kebimbangan seketika dan keyakinan diri boleh diatasi dengan pelaksanaan kemahiran latihan mental yang bersesuaian (Haight 2019; Norsilawati, 2011; Smith, 2018).



Berdasarkan maklumat dan pandangan di atas, maka dapat dijelaskan bahawa faktor kebimbangan seketika akan terhasil dalam diri atlet apabila tiba saat pertandingan yang menyebabkan atlet mengalami masalah psikologi. Sehubungan itu, kekuatan mental mampu memainkan peranan penting dalam memastikan atlet berada dalam prestasi terbaik. Menurut Kurtz (2018), persediaan mental jitu diperlukan bagi menghadapi pertandingan dalam mengatasi masalah kebimbangan seketika. Oleh itu, kekuatan mental harus ditekankan serta diberi perhatian dalam mewujudkan persepsi positif terhadap sukan yang diceburi serta dengan penglibatan ahli psikologi sukan terlatih mampu menyumbang impak dalam menggilap potensi ke arah mercu kecemerlangan.





Kesinambungan daripada ini, menurut Badami dan Vaezmousavi (2010), perkembangan positif ke arah pencapaian prestasi atlet bukanlah sesuatu yang senang dilaksanakan dalam senario sukan pada masa kini atlet dan jurulatih perlu melalui cabaran dalam mencapai kejayaan. Tambahan pula, unsur tekanan emosi dan perasaan gementar sering berlaku sehingga memberi kesan negatif kepada kelakuan dan psikologi atlet. Justeru, latihan mental boleh diaplikasikan dalam meningkatkan prestasi serta persembahan atlet, para jurulatih serta pengamal sukan dengan mengambil kira langkah asas bagi mencapai keberkesanan maksimum ketika menyediakan program latihan mental kepada atlet.

1.2 Latar Belakang Kajian

Menurut Simsek *et al.* (2018), kemahiran memanah ditakrifkan sebagai keupayaan melepaskan anak panah pada sasaran dalam jangka masa tertentu dengan ketepatan. Matlamat utama sukan memanah mengumpul mata tertinggi dalam setiap bidikan terhadap sasaran pertandingan. Namun begitu, masalah tumpuan dan faktor kebimbangan seketika sering menjadi masalah utama kepada atlet dalam mewujudkan keyakinan terhadap prestasi. Sebagai atlet, perasaan bimbang semasa pertandingan adalah perkara yang normal dan tidak dapat dielakkan tetapi ianya boleh diberikan latihan mental agar dapat dikawal dengan lebih baik. Oleh itu, kajian meneliti aspek bantuan latihan mental imageri dan bicara sendiri arahan dalam mengatasi masalah kebimbangan seketika yang boleh mempengaruhi prestasi semasa pertandingan.

Faktor kebimbangan seketika dibahagikan kepada dua aspek utama iaitu kebimbangan kognitif seketika dan kebimbangan somatik seketika. Menurut Saadan





et al. (2016), kebimbangan kognitif seketika merujuk kepada proses mental yang bersifat kognitif iaitu minda dan berlaku akibat daripada tafsiran terhadap situasi semasa manakala kebimbangan kognitif seketika adalah tanda-tanda kognitif yang ditunjukkan seperti sukar untuk fokus, tanggapan negatif, rendah keyakinan diri dan takut kalah. Kesannya, kebimbangan seketika yang tinggi mempengaruhi pemikiran yang menjurus kepada penurunan prestasi atlet secara tidak langsung menentukan corak perlawanan apabila pertandingan yang sebenar dihadapi.

Kesimpulannya, melalui latar belakang kajian yang dilaksanakan meneliti bantuan latihan mental iaitu imageri dan bicara sendiri berbentuk arahan mewujudkan keberkesanan atau tidak mendatangkan sebarang kesan bagi mengatasi masalah kebimbangan seketika yang dihadapi oleh atlet memamah SSMP. Ini sejajar, hasil kajian akan menjelaskan bantuan latihan mental yang bertepatan akan menjadikan atlet lebih berdaya saing dan memberikan impak terhadap penemuan kajian.

1.3 Pernyataan Masalah

Penglibatan atlet dalam sukan bukan sahaja memerlukan persediaan fizikal, teknikal dan taktikal, tetapi memerlukan fasa persediaan psikologi yang teliti (Sato, 2017). Latihan imageri dan bicara sendiri arahan merupakan salah satu daripada latihan kemahiran psikologi yang boleh dipraktikkan terhadap atlet. Sehubungan itu, matlamat dalam menjalankan kajian latihan kemahiran psikologi adalah hasil pemerhatian dan pengamatan isu serta masalah yang sering timbul kepada atlet. Menurut Suter (2021), penurunan prestasi adalah disebabkan oleh berlakunya tekanan serta kegagalan





menghadapi tekanan yang mempengaruhi faktor motivasi, fokus tumpuan dan tahap kebimbangan seketika.

Pencapaian atlet memanah negara yang tidak menentu akibat gangguan tumpuan dan kebimbangan apabila bertanding dengan pasukan yang lebih ternama dan kompetitif mendorong pengkaji untuk melihat aspek latihan kemahiran psikologi sukan sebagai salah satu cara mengatasi masalah tersebut. Menurut Syazwan (2020, November 25) melalui keratan akhbar menjelaskan tanpa sebarang pertandingan kompetitif sejak beberapa bulan menyaksikan atlet memanah gagal mengekalkan rentak konsisten sekali gus memerlukan lebih banyak latihan intensif diperlukan. Ini turut diperakui oleh jurulatih kebangsaan, Lee Jae Hyung ketiadaan sebarang penganjuran pertandingan sejak beberapa bulan menyebabkan atlet gagal mengawal emosi dan tumpuan ketika beraksi secara kompetitif. Justeru itu, faktor gangguan prestasi jelas menjadi masalah utama atlet memanah dalam mengekalkan tahap prestasi terbaik semasa pertandingan.

Oleh itu, masalah membabitkan pencapaian dan prestasi sukan memanah di peringkat antarabangsa seperti temasya OLIMPIK, sukan ASEAN dan sebagainya perlu diambil kira. Sebagai contoh, Laporan dari Persatuan Memanah Kebangsaan Malaysia (NAAM) iaitu sebuah organisasi besar di Malaysia yang mengerakkan aktiviti memanah mendapati kebanyakan atlet mengalami masalah kebimbangan seketika mengakibatkan gangguan fokus tumpuan semasa berhadapan dengan pihak lawan yang lebih berpengalaman ketika pertandingan (Ahmad & Linoby, 2013). Faktor ini menjadi titik tolak masalah utama atlet untuk mengekalkan prestasi apabila menyertai kejohanan besar dan bertanding bersama atlet yang lebih ternama.





Tambahan pula, masalah berkaitan teknik pernafasan yang efisien dan aspek konsentrasi menjadi faktor gangguan kepada atlet memanah kenyataan ini disokong melalui kajian Abdul dan Daliya (2010), apabila atlet gagal mengawal pernafasan maka mengganggu fisiologi badan termasuk kestabilan, daya tahan otot dan sistem peredaran darah. Ini menyebabkan, kehilangan kawalan faktor kognitif seperti kemampuan memberi tumpuan, kemampuan memproses isyarat yang terlibat. Aspek konsentrasi yang tinggi memainkan peranan penting dalam sukan melibatkan ketepatan dan tumpuan pemikiran memainkan satu peranan yang tinggi dalam membentuk tindak balas emosional ke atas sesuatu perkara penting. Justeru itu, jika tidak dikawal dengan tepat mendatangkan keburukan terhadap atlet seperti tekanan, kemarahan, kebimbangan dan kekecewaan.



Merupakan masalah psikologi yang sering dialami oleh atlet memanah mengakibatkan atlet terganggu dalam melakukan rutin panahan (Ahmad & Linoby, 2013; Haywood & Lewis, 2006). Menurut Kidwell (2004), '*target panic*' adalah gangguan samada gangguan minda, teknik panahan atau kebimbangan dalam kalangan pemanah. Masalah mengakibatkan pemanah menghadapi masalah kawalan dan hilang konsentrasi secara tiba-tiba (Thomas, 2008). Kidwell (2004), mengklasifikasikan '*target panic*' kepada tiga jenis iaitu melepaskan tali terlalu awal (*premature release*), tidak mahu melepaskan tali (*premature hold*) dan gabungan keduanya.

Seterusnya, pemanah yang mengalami masalah melepaskan tali terlalu awal (*premature release*), mengalami kebimbangan kepada lingkaran kuning sasaran mata





maksimum. Ini mengakibatkan atlet sengaja membidik di luar sasaran kuning manakala, bagi kategori '*premature hold*' adalah atlet memanah tidak mahu melepaskan tali ketika proses bidikan. Menurut Kidwell (2004), fenomena ini berlaku di mana sahaja kedudukan pemanah sebelum melakukan bidikan kepada sasaran. Kebanyakan atlet memanah memberi maklum balas bahawa mereka bimbang jika anak panah tidak menepati sasaran. Terdapat juga pemanah mengalami gabungan kedua-dua masalah tersebut.

Namun begitu, masalah pelaksanaan latihan mental diperingkat atlet turut dititikberatkan melalui kajian ini kerana kebanyakan pengamal sukan tidak mengamalkan teknik latihan mental secara konsisten. Mereka menganggap teknik psikologi hanya membuang masa serta memakan masa yang lama jika dilaksanakan di bandingkan dengan teknik kemahiran latihan fizikal (Foster, Maynard, Butt, & Hays, 2016; Morahan, 2018; Nursahaniza, Thariq & Normah 2017). Seajar itu, latihan mental harus diterapkan di semua peringkat dalam mewujudkan minat serta cabang ilmu. Birrer dan Morgan (2010), kemerosotan prestasi atau kegagalan atlet dalam pertandingan disebabkan oleh kebimbangan kognitif seketika dan kebimbangan somatik seketika atau kebangkitan fisiologi.

Sehubungan dengan itu, penggunaan latihan kemahiran mental mampu meningkatkan prestasi atlet dengan cara mengawal, mengubah atau menghilangkan rasa tidak selesa. Langkah yang progresif perlu diambil ketika atlet di peringkat akar umbi penerapan ilmu kemahiran mental hendaklah dilaksanakan semasa atlet masih di peringkat sekolah bagi mengharungi cabaran yang lebih hebat di persada dunia.





Dengan ada kajian ini, mampu mewujudkan strategi pembangunan mental yang lebih sistematik pada peringkat remaja dan tersusun dengan keperluan atlet memanah.

Justeru itu, penglibatan atlet memanah Sekolah Sukan Malaysia Pahang (SSMP) dalam kajian sejajar dengan pelaksanaan latihan kemahiran mental yang harus dilaksanakan di peringkat akar umbi dalam persediaan menjadi pelapis atlet kebangsaan agar mampu mengaplikasikan teknik serta kemahiran dengan lebih tersusun serta berkesan. Melalui kajian ini penyelidik berpeluang bersemuka dan meyakinkan jurulatih dan atlet mengenai kepentingan bidang psikologi sukan untuk meningkatkan prestasi atlet dalam pertandingan.

Tambahan pula, faktor yang boleh diambil kira sebagai masalah kajian iaitu setiap atlet mempunyai kapasiti pemprosesan maklumat yang agak terhad dan jurulatih perlu memberikan arahan yang menjurus kepada apa perlu ditumpukan oleh atlet untuk meningkatkan prestasi atau kualiti permainan. Disebabkan ini, salah satu faktor penting yang menjadikan arahan lebih efektif adalah jenis fokus tumpuan yang dipilih terhadap arahan yang diberikan (Wulf & Lewthwaite, 2009; Wulf, 2013). Oleh itu, gabungan pengukuran kebimbangan seketika secara psikofisiologi berupaya menjelaskan perubahan yang berlaku sebelum pertandingan serta mampu memberi maklumat yang berguna kepada jurulatih bagi mengatur strategi kemahiran mental yang lebih sistematik.

Situasi sebegini menggambarkan bahawa sewaktu menjalani latihan fizikal peranan jurulatih amat penting dalam menerapkan unsur-unsur psikologi dan memastikan keupayaan fizikal dan mental dalam keadaan seimbang. Ini jelas





dinyatakan oleh Birrer dan Mogan (2010), latihan kemahiran psikologi yang berjaya dilaksanakan mampu melahirkan individu yang lebih berupaya menyelesaikan sesuatu tugas fizikal. Ini dijelaskan, penerapan nilai psikologi perlu dibina sewaktu atlet di peringkat awal penglibatan dalam sukan dengan peranan fasa kognitif dan fizikal yang lebih bersedia dalam menerima sebarang bentuk intervensi.

Dalam pada masa yang sama, kesukaran atlet remaja mendalami serta mengamalkan latihan mental yang lebih bersifat teknikal merupakan cabaran utama para ahli psikologi sukan dalam memberi latihan berbanding atlet elit yang mempunyai pengalaman yang luas serta sering terdedah dengan bantuan latihan kemahiran mental (Foster, Maynard, Butt & Hays, 2016). Menurut Weiss (2011), pembangunan atlet harus menawarkan pengembangan positif dari segi mempromosikan kemahiran berkaitan nilai, tingkah laku, psikososial yang sihat.

Sehubungan dengan itu, pendekatan teknik latihan kemahiran fizikal adalah salah satu usaha dalam mengawal atau mengubahsuai proses dalaman emosi dan pemikiran. Oleh itu, pengkaji mengambil peluang menggunakan ruang ini sebagai salah satu langkah penambahan dalam menjalankan kajian berkaitan kesan latihan intervensi psikologi imageri dan bicara sendiri arahan dalam mengatasi kebimbangan seketika ke atas prestasi memamah dalam kalangan atlet Sekolah Sukan Malaysia Pahang (SSMP). Usaha ini mewujudkan penambahan khazanah ilmu pengetahuan dan dijadikan sebagai salah satu panduan kemahiran psikologi kepada atlet, jurulatih, pakar psikologi sukan dan organisasi sukan yang terlibat secara langsung.





1.4 Objektif Kajian

Secara khususnya objektif kajian ini adalah seperti berikut:

1. Mengetahui pasti perbezaan kemahiran imajeri, penggunaan bicara sendiri, kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika, keyakinan diri dan prestasi memanah antara kumpulan Imajeri (I), kumpulan Imajeri dan Bicara Kendiri (IBK) serta kumpulan Bicara Kendiri (BK).
2. Mengetahui pasti perbezaan kemahiran imajeri, penggunaan bicara sendiri, kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika, keyakinan diri dan prestasi memanah sebelum dan selepas intervensi dijalankan.
3. Mengetahui pasti perbezaan kemahiran imajeri, penggunaan bicara sendiri, kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika, keyakinan diri dan prestasi memanah antara kumpulan Imajeri (I), kumpulan Imajeri dan Bicara Kendiri (IBK) serta kumpulan Bicara Kendiri (BK) sebelum dan selepas intervensi.

1.5 Hipotesis Kajian

Berdasarkan kepada masalah kajian dan objektif yang dikenal pasti, berikut adalah beberapa hipotesis nol kajian yang dikemukakan dalam kajian ini:

- H₀ 1: Tidak terdapat perbezaan signifikan kemahiran imajeri, penggunaan bicara sendiri, kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika, keyakinan diri dan prestasi memanah antara kumpulan Imajeri (I),



kumpulan Imageri dan Bicara Kendiri (IBK) serta kumpulan Bicara Kendiri (BK).

H₀ 2: Tidak terdapat perbezaan signifikan kemahiran imageri, penggunaan bicara sendiri, kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika, keyakinan diri dan prestasi memanah sebelum dan selepas intervensi dijalankan.

H₀ 3: Tidak terdapat perbezaan signifikan kemahiran imageri, penggunaan bicara sendiri, kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika, keyakinan diri dan prestasi memanah antara kumpulan Imageri (I), kumpulan Imageri dan Bicara Kendiri (IBK) serta kumpulan Bicara Kendiri (BK) sebelum dan selepas intervensi.

1.6 Kerangka Konseptual Kajian

Terdapat beberapa contoh kerangka konseptual yang boleh dirujuk bersesuaian dengan bidang penyelidikan. Dalam kajian, penyelidik menggunakan Kerangka Konseptual Kajian Pembangunan Bersepadu Model Morrison yang disesuaikan dengan kajian penyelidik. Dalam model pembangunan bersepadu, reka bentuk dengan kesepaduan dari dua aspek iaitu:

- i. Kesepaduan pembangunan antara ‘penyelidik’ – ‘pakar’ – ‘sampel’.
- ii. Kesepaduan ‘kandungan subjek (atlet memanah)’ – ‘strategi pengajaran’ – ‘tugasan’.



Kesepaduan yang dimaksudkan adalah hubungan antara penyelidik dengan kefahaman tentang bagaimana penghasilan latihan intervensi imageri serta bicara sendiri arahan terhadap kebimbangan seketika dan prestasi memanah. Pada peringkat awal kajian, dimulai dengan 'Fasa Analisis' iaitu penyelidik mengenal pasti isu dan pernyataan masalah yang wujud sehingga memerlukan penyelidik membangunkan satu latihan intervensi kemahiran berbentuk psikologi untuk keperluan jurulatih memanah SSMP.

Fasa seterusnya adalah 'Fasa Reka Bentuk dan Pembangunan'. Dalam fasa ini, terdapat tiga aspek penting yang perlu difokuskan oleh penyelidik. Aspek pertama ialah mengenal pasti strategi mendapatkan aspek psikologi (Soal Selidik) iaitu menentukan matlamat dan objektif intervensi, isi kandungan intervensi, kaedah atau strategi pengajaran dan instrumen yang digunakan. Aspek kedua pula ialah menentukan nilai skor memanah bagi setiap peserta kajian yang mengambil bahagian. Aspek ketiga ialah mendapatkan kesahan kandungan dari pakar bidang. Setiap pencerahan dan penambahbaikan daripada pakar bidang membolehkan penyelidik melakukan kajian sebenar.

Fasa terakhir adalah 'Fasa Pelaksanaan'. Fasa ini adalah fasa yang penting kerana *outcome* kajian akan dihasilkan. Pentadbiran kajian sebenar dijalankan pada fasa ini untuk menjawab persoalan kajian. Hasil daripada pentadbiran kajian sebenar, penyelidik perlu menganalisis data dan menyemak semula reka bentuk kajian. Selain daripada itu, penyelidik akan memperbaiki segala kelemahan atau kekurangan dalam penyediaan latihan intervensi. Pelaksanaan dan penilaian semula akan dilakukan

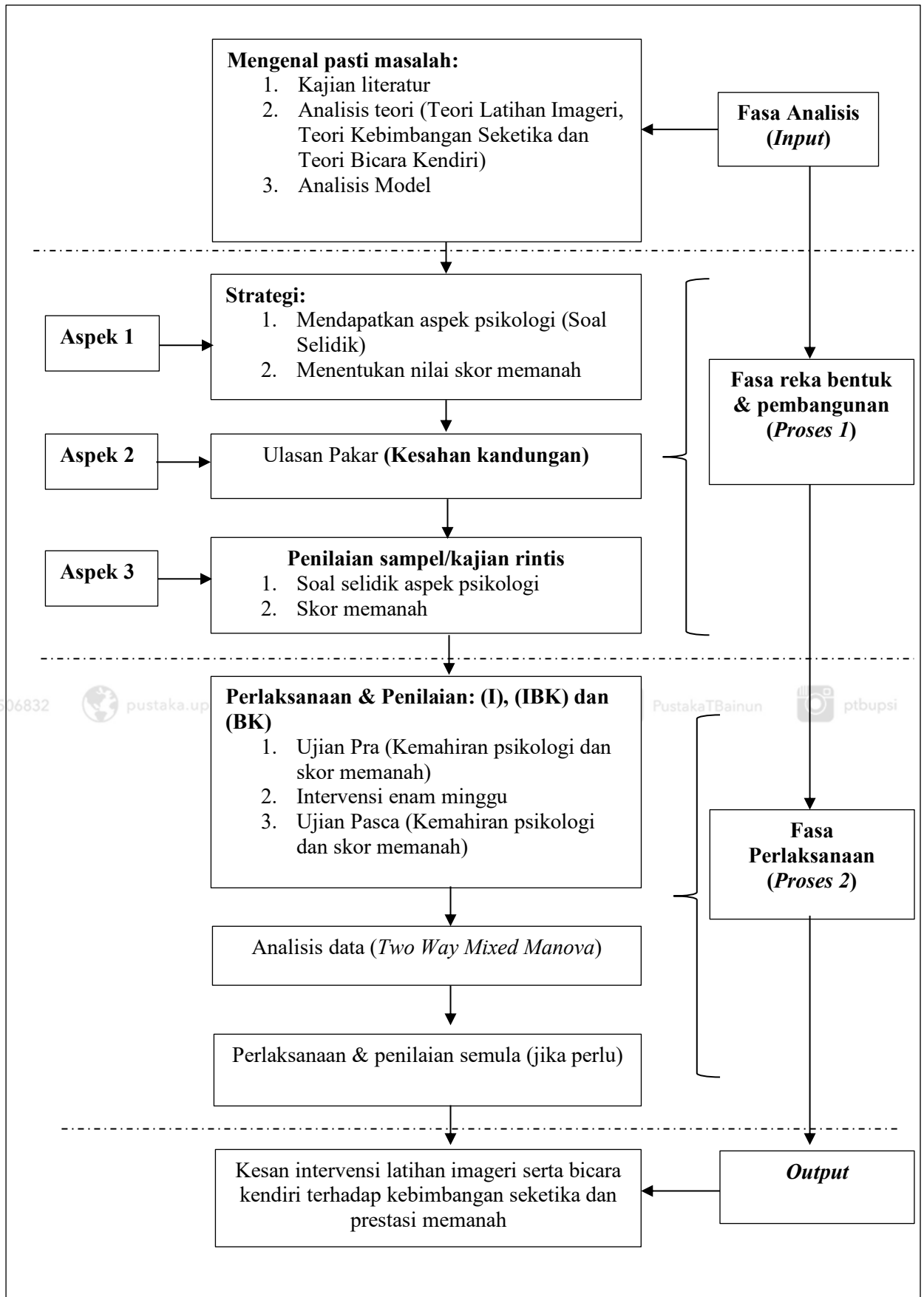




(jika perlu). Setelah selesai, penyelidik boleh menyediakan latihan intervensi berbentuk psikologi untuk dilaksanakan.

Berdasarkan kepada modul pembangunan yang diadaptasi oleh penyelidik ini, setiap fasa memerlukan peranan daripada penyelidik, pakar dan pengguna (sampel). Kesimpulannya, pemilihan contoh atau model kerangka konseptual kajian amat penting agar dapat memandu penyelidik meneruskan kajian. Tanpa kerangka kajian, penyelidik tidak akan mendapat panduan yang tepat ketika melaksanakan kajiannya (Ghazali & Sufean, 2016). Rajah 1.1 merupakan kerangka konseptual kajian ini:





Rajah 1.1. Kerangka Konseptual Kajian



1.7 Kepentingan Kajian

Hasil kajian latihan psikologi dalam mengatasi kebimbangan seketika dan keyakinan diri ke atas prestasi memanah dalam kalangan atlet memanah Sekolah Sukan Malaysia Pahang merupakan asas bagi merancang program latihan mental yang lebih efektif secara individu. Keberkesanan latihan kemahiran psikologi ke atas pemboleh ubah kajian dijadikan garis panduan untuk merancang periodisasi latihan mental yang lebih saintifik, sistematik dan terperinci dengan mengambil kira perbezaan individu secara psikologikal khusus kepada atlet memanah.

Hasil kajian memberi gambaran menyeluruh kepada atlet mengenai interaksi latihan kemahiran psikologi terhadap kebimbangan seketika, keyakinan diri dan kesannya ke atas prestasi memanah. Masalah berkaitan dengan kebimbangan seketika sering terjadi oleh kebanyakan atlet dalam semua jenis sukan yang dipersembahkan. Kebimbangan seketika sering berlaku semasa pertandingan sebenar. Oleh itu, kajian memberi faedah kepada atlet itu sendiri terutamanya atlet memanah SSMP untuk mengenal pasti tahap kebimbangan seketika dan keyakinan diri dengan pelaksanaan latihan kemahiran psikologi yang mampu membantu memaksimumkan prestasi. Sumbangan kajian memberi impak yang besar kepada atlet dalam peningkatan keupayaan kemahiran dan juga sebagai agen motivasi berguna terutama dalam mengawal tumpuan dan emosi seseorang atlet.

Tambahan pula, melalui dapatan kajian memberi gambaran jelas kesan terdapat jurulatih yang bertanggungjawab dalam membantu dan menjaga kepentingan atlet. Jurulatih mampu membantu mengesan sebarang masalah serta bertindak dengan segera menyelesaikan masalah tersebut. Hasil daripada soal selidik





yang dijawab atlet sedikit sebanyak membantu jurulatih membetulkan kesilapan yang dialami. Jurulatih dapat membuat penambahbaikan dalam intervensi yang akan dijalankan berkaitan dengan masalah kebimbangan seketika yang dialami atlet melalui penggunaan latihan kemahiran psikologi. Hasil kajian ini, mampu menambahkan khazanah ilmu dalam bidang psikologi sukan khususnya bagi meningkatkan mutu sukan dan berupaya membantu atlet dalam memahami diri sendiri serta membantu mengawal tahap kebimbangan sebelum pertandingan supaya prestasi atlet terus konsisten.

Selain itu, dapatan kajian kesan intervensi latihan kemahiran psikologi ke atas kebimbangan seketika dan prestasi memanah merupakan asas kepada merancang sesuatu program latihan mental yang efektif dan berkesan serta merupakan sumbangan bermakna dalam bidang Psikologi Sukan. Ini kerana, masalah yang terdapat pada atlet telah dikenal pasti melalui intervensi dan soal selidik yang diberikan. Dengan pelaksanaan ini, ahli psikologi sukan mampu mengenal pasti masalah yang dihadapi oleh atlet dengan lebih terperinci serta menangani dengan cara tepat. Sebarang penambahbaikan dilakukan dalam setiap penyelidikan membantu ahli psikologi memahami dan menjadikan penyelidikan tersebut sebagai alat panduan serta memberi implikasi terhadap perkembangan dan pembangunan sukan di semua peringkat.

1.8 Delimitasi Kajian

Kajian ini tertumpu kepada atlet memanah Sekolah Sukan Malaysia Pahang (SSMP) seramai 45 atlet kesemuanya yang berumur dalam lingkungan 13 tahun hingga 18 tahun





dan terdiri daripada atlet di bawah kategori remaja yang mewakili sekolah hingga ke peringkat kebangsaan. Proses pengumpulan data telah dijalankan sebanyak dua kali iaitu pada peringkat pra kajian dan peringkat pasca kajian.

Kajian ini melibatkan proses pengumpulan data yang menggunakan parameter soal selidik kebolehan imageri diukur dengan menggunakan soal selidik *Sport Imagery Ability Measure* (SIAM) versi melayu dan penggunaan bicara sendiri dinilai melalui *Belief in Self-talk Questionnaire* (BSQ) sebelum pertandingan dalam menilai kepercayaan seseorang atlet. Seterusnya, kebimbangan seketika diukur menggunakan soal selidik *Competitive State Anxiety Inventory – 2R* (CSAI-2R) untuk mengenalpasti tahap kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri serta prestasi memanah diukur dengan menggunakan borang skor yang telah disediakan dengan nilai mata maksimum. Kebimbangan seketika diukur pada 30 minit sebelum prestasi memanah dalam ujian pra dan ujian pasca.

Tempoh masa kajian adalah sekitar enam minggu iaitu dengan menjalankan intervensi ke atas atlet memanah sebanyak tiga kali seminggu sebanyak 18 sesi latihan selama satu jam diberikan. Data pra dan pasca direkodkan serta dicatatkan. Pengkaji menitik beratkan elemen kerahsiaan dengan menjaga setiap dapatan hanya bertujuan untuk kajian ilmiah.





1.9 Limitasi Kajian

Antara limitasi intervensi yang perlu dipertimbangkan apabila membuat kesimpulan dan perbincangan kajian adalah kerjasama yang dapat diberikan oleh atlet dalam menjawab soal selidik yang diberikan. Pengalaman responden iaitu atlet memberi maklum balas dalam bentuk soal selidik juga akan memberi kesan terhadap dapatan kajian. Perkara yang wujud di luar kawalan penyelidik mungkin terdiri daripada sikap dan kesungguhan serta komunikasi sesama peserta kajian. Walau bagaimanapun, penyelidik berusaha bagi memastikan darjah kawalan eksperimen dipertingkatkan melalui pengagihan kumpulan eksperimen secara rawak. Sehubungan itu, kajian adalah berbentuk kuantitatif iaitu eksperimen yang mana menggunakan hasil kajian pra dan pasca dalam menentukan data yang diperolehi.



1.10 Definisi Terminologi

Definisi terminologi digunakan bagi menjelaskan sesuatu istilah dengan lebih tepat dan bersesuaian dengan sesebuah objektif penyelidikan. Definisi terminologi kajian ini, menerangkan definisi latihan kemahiran psikologi (*Psychological Skill Training*) (PST), latihan imageri, kebolehan imageri, bicara sendiri (*self-talk*), bicara sendiri arahan (*instructional self-talk*), kebimbangan seketika, kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika, keyakinan diri dan prestasi memana.





1.10.1 Latihan Kemahiran Psikologi (*Psychological Skill Training*) (PST)

Weinberg & Gould (2015), PST ialah “*Systematic and consistent practice of mental psychological skills training*” merupakan latihan kemahiran psikologi yang sistematik dan konsisten bagi mengekalkan konsentrasi, pengurusan kebimbangan dan kebangkitan, meningkatkan tahap keyakinan serta mengekalkan motivasi. Latihan mental sistematik dan konsisten bertujuan meningkatkan prestasi, keseronokan dan mencapai kepuasan sendiri yang lebih besar terhadap aktiviti sukan dan fizikal (Weinberg & Gould, 2015). Dalam konteks kajian, dua kaedah utama latihan kemahiran psikologi diaplikasikan bagi tempoh intervensi selama enam minggu dalam mengatasi kebimbangan seketika dan meningkatkan keyakinan diri kepada atlet iaitu imageri dan bicara sendiri arahan.



1.10.2 Latihan Imageri

Imageri menurut Turan, Disceken dan Kaya (2019), proses membina semula pengalaman lama atau baru sama seperti keadaan sebenar. Latihan imageri merupakan salah satu kemahiran psikologi yang boleh meningkatkan prestasi dalam sukan melalui pendidikan, kemahiran dan latihan yang sistematik serta konsisten (Weinberg & Gould, 2015). Imageri merujuk kepada proses merangkumi visualisasi mental tentang tugas dilakukan sebelum atau semasa melakukan tugas serta merupakan salah satu teknik mental membayangkan sesuatu dalam minda. Menurut Eckenrod (2016), mendefinisikan imageri sebagai proses menggunakan visualisasi bagi membayangkan situasi. Dalam konteks kajian, latihan imageri dilaksanakan melalui skrip latihan imageri bagi meningkatkan pencapaian dalam prestasi memamah.





1.10.3 Kebolehan Imageri

Dikenali sebagai keupayaan mental atau keupayaan imageri yang merupakan satu teknik digunakan secara meluas untuk meningkatkan prestasi sukan (Gill, 2000). Soal selidik *Sport Imagery Ability Measure* (SIAM) digunakan untuk mendapatkan tahap kebolehan imageri atlet (Watt, 2004).

1.10.4 Bicara Kendiri (*Self-Talk*)

Bicara sendiri (*self-talk*) didefinisikan sebagai cara meningkatkan prestasi sukan merujuk kepada kenyataan individu mengingatkan diri mereka sendiri untuk tujuan tertentu, seperti meningkatkan motivasi dan meningkatkan pelaksanaan kemahiran serta menghasilkan perlakuan diingini (Bulbul & Akyol, 2020). Bicara sendiri termasuk pemikiran atlet dengan diri mereka sendiri yang dibuat secara senyap atau kuat, sama ada semasa melaksanakan suatu aktiviti, atau kemahiran sukan, iaitu sebelum atau selepas pelaksanaannya. Proses pemikiran yang berlaku biasanya tidak sedar dan memberi kesan kepada perasaan dan akibatnya, adalah tindakan atlet. Menurut Lepadatu (2011), bicara sendiri satu alat penting untuk proses pembelajaran. Dalam konteks kajian, penggunaan bicara sendiri arahan (*Instructional Self-Talk*) diaplikasikan dan menguji keberkesanan dalam prestasi memanah. Penggunaan bicara sendiri arahan diukur menggunakan soal selidik *Belief in Self-talk Questionnaire* (BSQ).





1.10.5 Bicara Kendiri Arahan (*Instructional Self-Talk*)

Bicara sendiri arahan merujuk kepada pernyataan yang menarik perhatian, penggunaan kata kunci memperbaiki teknik lakuan dan pemilihan strategik pertandingan (Zetou, Nikolaos & Evaggelos, 2014). Dalam kajian ini, penggunaan bicara sendiri arahan dalam mengingati tugas dan pelaksanaan kemahiran berdasarkan prestasi memanah diaplikasikan kepada atlet.

1.10.6 Kebimbangan Seketika

Kebimbangan seketika adalah keadaan emosi negatif seperti kegugupan, kecemasan dan ketakutan yang berkaitan dengan pengaktifan atau kebangkitan tubuh badan (Weinberg & Gould, 2015). Kebimbangan seketika adalah tahap kebimbangan semasa yang terhasil atau berlaku dari persepsi individu terhadap bentuk tekanan yang terdapat di persekitarannya pada waktu itu seperti perasaan khuatir, takut, tekanan dan kebangkitan fisiologikal. Justeru itu, kebimbangan seketika dalam kajian merujuk tahap kebimbangan dialami sebelum prestasi memanah dilaksanakan. Kebimbangan seketika diukur menggunakan soal selidik *Competitive State Anxiety Inventory – 2R (CSAI-2R)* yang terdiri daripada tiga konstruk iaitu kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri.

1.10.7 Kebimbangan Kognitif Seketika

Kebimbangan merupakan proses mental yang bersifat kognitif yang berlaku akibat dari tafsiran terhadap situasi semasa. Contohnya, ketakutan terhadap penilaian sosial dan





takut terhadap sesuatu kegagalan. Menurut Jurko (2013), kebimbangan kognitif seketika merupakan suatu komponen mental bagi kebimbangan seketika yang merujuk kepada proses mental yang bersifat kognitif (minda) dan berlaku akibat tafsiran terhadap situasi semasa.

1.10.8 Kebimbangan Somatik Seketika

Kebimbangan somatik merujuk kepada aspek fisiologikal dan afektif individu yang terbabit kesan dan kebimbangan kognitif yang wujud dalam diri individu tersebut (Weinberg & Gould, 2015). Sebagai contoh, peningkatan kadar degupan jantung, pernafasan dan ketegangan otot-otot. Hal ini akan mengakibatkan individu merasa marah, kurang yakin serta mendatangkan kesan negatif kepada prestasi individu.



1.10.9 Keyakinan Diri

Menurut Onturk dan Asma (2020), berpendapat keyakinan diri merujuk kepada tahap kepercayaan seseorang individu mengenai kebolehan mereka mempersembahkan tingkah laku spesifik berkaitan dengan sukan dan sikap senaman yang ingin mereka perbaiki. Keyakinan diri adalah kebolehan seseorang individu mempersembahkan sesuatu perlakuan untuk mencapai matlamat tertentu dan berkemampuan mengawal persekitarannya Nazari, Mohammadi dan Yektayar (2013).



1.10.10 Prestasi Memanah

Memanah adalah aktiviti sukan iaitu menembak anak panah dari busur (Azmi Nias, 2015). Sukan ditentukan melalui dominasi tangan dan mata serta tahap ketepatan visual (Mohammadi *et al.*, 2016). Sukan memanah ditaksirkan dalam dua aspek iaitu biomekanikal dan analisis otot dalam menentukan tahap kemahiran atlet Kim, Chang & Park (2019). Prestasi atlet memanah merujuk kepada pencapaian ujian memanah yang dilaksanakan dalam ujian pra iaitu sebelum intervensi dan ujian pasca selepas intervensi serta prestasi ketepatan memanah diukur dengan menggunakan borang skor yang disarankan *International Archery Federation* (FITA) disediakan dengan nilai mata maksimum.

1.11 Rumusan

Secara keseluruhannya, bab ini membincangkan mengenai konsep utama kajian, tujuan, objektif serta hipotesis nol juga turut dinyatakan. Melalui bab ini, kajian dapat dijalankan dengan lebih mudah melalui maklumat yang telah disampaikan serta mampu dijadikan panduan dalam merangka langkah kerja seterusnya untuk menjalankan kajian yang dirancang. Tambahan pula, kajian ini bukan sahaja untuk mengenal pasti tahap kebimbangan seketika atlet sebelum bertanding serta prestasi memanah malah ia juga adalah melengkapkan diri atlet dengan langkah yang boleh diambil untuk meningkatkan prestasi selain kaedah konvensional yang dijalankan.

Oleh itu, melalui perbincangan di bab ini pengkaji dapat mengenalpasti setiap perancangan awal yang hendak dijalankan serta menilai faktor pemboleh ubah untuk menjawab semua keputusan kajian. Bab ini penting dalam meletakkan garis panduan

yang di rancang mengikut kesesuaian kajian malah menjadi salah satu faktor penting dalam menarik minat para pembaca.