



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

KESAN LATIHAN MEDITASI MINDFULNESS TERHADAP KEBIMBANGAN, KEYAKINAN DIRI, DAN *MINDFULNESS* ATLET OLAHRAGA INDONESIA



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

MUSHAWWIR SHALEH AFIEF

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2024



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



KESAN LATIHAN MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP KEBIMBANGAN,
KEYAKINAN DIRI, DAN *MINDFULNESS* ATLET OLAHRAGA INDONESIA

MUSHAWWIR SHALEH AFIEF



DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA SAINS
(MOD PENYELIDIKAN)

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2024



UPSI/IPS-3/BO 32
Pind : 00 m/s: 1/1UNIVERSITI
PENDIDIKAN
SULTAN IDRIS
سولطان ادریس سلطان ادریس
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

Sila tanda (✓)

Kertas Projek

Sarjana Penyelidikan

Sarjana Penyelidikan dan Kerja Kursus

Doktor Falsafah



INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Perakuan ini telah dibuat pada ...20...(hari bulan)...Januari... (bulan) 2025...

i. Perakuan pelajar :

Saya, Mushawwir Shaleh Afief, M20181001466, Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan (SILA NYATAKAN NAMA PELAJAR, NO. MATRIK DAN FAKULTI) dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk KESAN LATIHAN MEDITASI MINDFULNESS TERHADAP KEBIMBANGAN, KEYAKINAN DIRI, DAN MINDFULNESS ATLET OLAHRAGA INDONESIA

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, Am-DR. NELFIANTY MOHD RASYID (NAMA PENYELIA) dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk KESAN LATIHAN MEDITASI MINDFULNESS TERHADAP KEBIMBANGAN, KEYAKINAN DIRI, DAN MINDFULNESS ATLET OLAHRAGA INDONESIA

(TAJUK) dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian/sepenuhnya syarat untuk memperoleh Ijazah MAG (PSIKOLOGI SUKAN) (SILA NYATAKAN NAMA IJAZAH).

20/1/25

Tarikh

Tandatangan Penyelia

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



**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 LATIHAN MEDITASI MINDFULNESS TERHADAP KEBIMBANGAN,
KEYAKINAN DIRI, DAN MINDFULNESS ATLET OLAH RAGA INDONESIA

No. Matrik / Matric's No.:

M20181001466

Saya / I :

Mushawwir Shaleh Afief

(Nama pelajar / Student's Name)

mengaku membenarkan Tesis/Disertasi/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)

Tarikh: 20 Januari 2025(Tandatangan Penyelia / Signature of Supervisor)
& (Nama & Cop Rasmi / Name & Official Stamp)

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

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.

Notes: If the thesis is CONFIDENTIAL or RESTRICTED, please attach with the letter from the organization with period and reasons for confidentiality or restriction.





PENGHARGAAN

Bismillahirrahmanirrahim, dengan rasa rendah hati, rasa kesyukuran dipanjatkan ke hadrat Allah SWT kerana atas limpah rahmat serta izinNya tesis ini dapat dilengkapkan bagi memenuhi syarat penganugerahan Ijazah Sarjana Sains Psikologi Sukan, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI). Ucapan penghargaan dikalungkan khususnya kepada insan yang sentiasa memberi sokongan dan dorongan sepanjang perlaksanaan kajian dan penulisan tesis ini. Tanpa individu ini sudah pasti segala usaha akan sia-sia, manakala harapan dan impian tidak akan terlaksana. Terima kasih tidak terhingga diucapkan kepada kedua penyelia yang profesional, iaitu Yang Berusaha Profesor Madya Dr. Nelfianty binti Mohd. Rasyid dan Yang Berusaha Dr. Nur Haziyanthi binti Mohamad Khalid. Kedua ilmuwan ini bukan sahaja berjaya bertindak sebagai pendorong malah sebagai pembimbing yang berkesan. Ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada kumpulan Atlit Olahraga Program latihan Nasional atas luang masa dan tenaga sebagai subjek kajian. Kepada pembantu penyelidik yang telah memberikan komitmen tinggi dalam usaha membantu menyiapkan kajian ini, jasa kalian amat dihargai. Pengkaji mengalami banyak perkara yang sukar semasa proses kajian dijalankan. Pengkaji mengucapkan ribuan terima kasih dan tahniah kepada pengkaji sendiri kerana berjaya dan tidak berputus asa dalam proses menyiapkan penyelidikan ini. Terima kasih kerana tidak berputus asa, terima kasih kerana percaya dengan kemampuan diri sendiri, terima kasih banyak-banyak. Kejayaan seorang anak adalah berkat doa restu kedua ibu bapanya serta saudara tercinta. Justeru, tesis ini didedikasikan khas buat ayahanda A. Mushawwir Taiyeb, bonda Laelah Azizah, kakak Nuf Hafidzah Tanawali dan Muhammad Muzani Zulmaizar. Pengorbanan, doa restu, dan sokongan mereka sentiasa menghiasi liku-liku kehidupan sebagai pelajar. Khusus buat rakan seperjuangan, barisan pensyarah dan kakitangan pentadbiran di Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan UPSI dipahatkan rasa penghargaan dan terima kasih kerana sentiasa memberi semangat supaya meneruskan perjuangan untuk menghabiskan pengajian. Semoga ilmu ini yang saya dapatkan dapat bermanfaat juga untuk negara. Akhir kalam, InshaAllah segala pengetahuan, pengalaman dan kemahiran yang diperoleh akan dimanfaatkan untuk kelestarian ilmu dan terus cemerlang

bersama
UPSI.





ABSTRAK

Kajian ini mengkaji kesan latihan meditasi *Mindfulness* terhadap tahap kebimbangan, keyakinan diri, dan *mindfulness* atlit olahraga Indonesia. Pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk eksperimental ujian pra dan pasca telah digunakan dalam kajian ini. Peserta kajian terdiri daripada 18 orang atlit olahraga daripada pasukan kebangsaan Indonesia Timur yang dibahagikan kepada kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan. Instrumen kajian yang digunakan adalah Modul *Mindfulness Meditation Training for Sport 2.0* (MMTS 2.0), soal selidik *Competitive State Anxiety Scale Revised* (CSAI-2R), dan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS). Data dianalisis secara deskriptif menggunakan min, sisihan piawai, peratusan dan Ujian *Two-way Mixed Anova*. Dapatan kajian menunjukkan intervensi modul MMTS 2.0 dapat mengawal kebimbangan somatik $F(1, 16) = 9.63, p < .05$; kebimbangan kognitif $F(1, 16) = 7.67, p < .05$; meningkatkan keyakinan diri $F(1, 16) = 23.86, p < .05$; dan meningkatkan tahap *Mindfulness* $F(1, 16) = 40.60, p < .05$ atlit olahraga Indonesia. Kumpulan eksperimen menunjukkan tahap kebimbangan yang lebih rendah, tahap keyakinan diri serta kesedaran *mindfulness* yang tinggi berbanding kumpulan kawalan selepas intervensi dijalankan. Kesimpulannya kajian ini selaras dengan kajian terdahulu yang menunjukkan bahawa latihan kesedaran *mindfulness* dapat mengurangkan kebimbangan, meningkatkan keyakinan diri dan mempromosikan ketenangan. Pelaksanaan MMTS 2.0 ini dapat memberi impak positif kepada pembangunan sukan di Indonesia. Program ini boleh diperkenalkan di seluruh negara bagi meningkatkan persediaan psikologi atlit dalam menghadapi pertandingan.





THE EFFECT ON MINDFULNESS MEDITATION TRAINING ON THE LEVELS OF ANXIETY, SELF-CONFIDENCE AND MINDFULNESS OF INDONESIAN TRACK AND FIELDS ATHLETES

ABSTRACT

This study examines the effect of mindfulness meditation training for sport on the levels of anxiety, self-confidence and mindfulness of Indonesian track and fields athletes . A quantitative approach with a pre and post-experimental design was employed in this study. The participants consisted of 18 athletes from the Eastern Indonesian national team, who were divided into a control group and a treatment group. The research instruments used were the Mindfulness Meditation Training for Sport 2.0 (MMTS 2.0) module, the Competitive State Anxiety Scale Revised (CSAI-2R), and the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Data were analyzed descriptively using mean, standard deviation, percentages and, Two-Way Mixed ANOVA test. The findings of the study indicate that the MMTS 2.0 module intervention can control somatic anxiety $F(1, 16) = 9.63, p < .05$, cognitive anxiety $F(1, 16) = 7.67, p < .05$, increase self-confidence $F(1, 16) = 23.86, p < .05$, and enhance mindfulness levels $F(1, 16) = 40.60, p < .05$ among Indonesian Track and Field athletes. The experimental group was found to have lower levels of anxiety, higher self-confidence, and greater mindfulness awareness compared to the control group after the intervention. In conclusion, this study aligns with previous research showing that mindfulness awareness training can reduce anxiety, boost self-confidence, and promote tranquility. The implementation of MMTS 2.0 can have a positive impact on sports development in Indonesia and can be introduced nationwide to enhance athletes' psychological preparedness for competition.





KANDUNGAN

Muka Surat

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN	ii
------------------------------------	----

PENGESAHAN PENYERAHAN DISERTASI	iii
--	-----

PENGHARGAAN	iv
--------------------	----

ABSTRAK	v
----------------	---

ABSTRACT	v
-----------------	---

KANDUNGAN	vi
------------------	----

SENARAI JADUAL	xii
-----------------------	-----

SENARAI RAJAH	xiii
----------------------	------

SENARAI LAMPIRAN	xiv
-------------------------	-----

BAB 1 PENGENALAN

1.1 Pendahuluan	1
-----------------	---

1.2. Latar Belakang Kajian	4
----------------------------	---

1.3. Pernyataan Masalah	17
-------------------------	----

1.4. Objektif Kajian	20
----------------------	----

1.5. Hipotesis Kajian	20
-----------------------	----

1.6. Kerangka Konsep Kajian	21
-----------------------------	----

1.7. Kepentingan Kajian	24
-------------------------	----

1.8. Batasan Kajian	25
---------------------	----

1.9. Definisi Operasional	25
---------------------------	----





1.9.1	Kebimbangan	25
1.9.1.1	Kebimbangan Somatik	26
1.9.1.2	Kebimbangan Kognitif	26
1.9.2	Keyakinan Diri	27
1.9.3	<i>Mindfulness</i>	27
1.9.4	<i>Mindfulness Meditation Training in Sports</i> (MMTS 2.0)	28
1.9.5	Atlit Olahraga	29

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1.	Pendahuluan	30
2.2.	Kebimbangan Pertandingan	31
2.2.1	Aspek-aspek Kebimbangan	34
2.2.2	Faktor Penyebab Kebimbangan Pertandingan	35
2.2.3	Mentakrifkan Tekanan dan Memaham Proses Tekanan	37
2.2.3.1	Permintaan persekitaran	39
2.2.3.2	Persepsi Permintaan	39
2.2.3.3	Respon Tekanan	40
2.2.3.4	Akibat Kelakuan	40
2.2.4	Teori Multidimensional Kebimbangan	41
2.2.5	Mengenal Pasti Sumber Tekanan dan	52





2.2.5.1	Sumber Situasi Tekanan	53
2.2.5.2	Sumber Tekanan Peribadi	54
2.2.6	Kajian Lampau Berkaitan Kebimbangan	56
2.3.	Keyakinan Diri	60
2.3.1	Aspek Keyakinan Diri	63
2.3.2	Jenis Keyakinan Diri	63
2.3.3	Manfaat Keyakinan Diri	65
2.3.4	Komponen Keyakinan Diri Sukan	68
2.3.5	Membina Keyakinan Diri	69
2.3.5.1	Memberi Tumpuan Kepada Pencapaian Prestasi	69
2.3.5.2	Bertindak Yakin	70
2.3.5.3	Bertindak Balas dengan Penuh Keyakinan	70
2.3.5.4	Berfikir dengan Yakin	71
2.3.5.5	Menggunakan Imageri dan Pemetaan Matlamat	72
2.3.5.6	Mengoptimumkan Keadaan Fizikal dan Latihan	72
2.3.5.7	Persediaan	73
2.3.7	Kajian Lampau Keyakinan Diri	74
2.4.	<i>Mindfulness</i>	78





2.4.1	Definisi <i>Mindfulness</i>	78
2.4.2	Manfaat <i>Mindfulness</i>	80
2.4.3	Elemen <i>Mindfulness</i>	82
2.4.4	Dimensi <i>Mindfulness</i>	91
2.4.5	<i>Mindfulness</i> dalam Sukan	92
2.4.6	<i>Self Compassion</i>	97
2.4.7	<i>Mindfulness Meditation Training for Sport 2.0</i> (MMTS 2.0)	102
2.4.8	Kajian Lampau Berkaitan <i>Mindfulness</i>	115

BAB 3 METODOLOGI

3.1	Pendahuluan	121
3.2	Reka Bentuk Kajian	122
3.3	Pensampelan Kajian	123
3.3.1	Populasi	123
3.3.2	Sampel	123
3.4	Instrumen Kajian	125
3.4.1	<i>Competitive State Anxiety Scale-Revised</i> (CSAI-2R)	125
3.4.2	<i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS)	126
3.4.3	<i>Mindfulness Meditation Training for Sport 2.0</i> (MMTS 2.0)	127
3.5	Dapatan Kajian Rintis	152
3.5.1	Objektif Kajian	152
3.5.2	Subjek Kajian Rintis	152



3.5.3	Kesahan	153
3.5.4	Kuasa Diskriminasi	154
3.5.5	Kesahan Konstruk	155
3.5.6	Kebolehpercayaan	156
3.6	Prosedur Pelaksanaan Intervensi	157
3.6.1	Mendapatkan Kelulusan daripada Federasi dan Pihak Penyokong	157
3.6.2	Sesi Taklimat dengan Atlit	158
3.6.3	Ujian Pra	158
3.6.4	Pembahagian dan Taklimat Kumpulan	159
3.6.5	Proses Pengajaran dan Pembelajaran Berasaskan Modul Latihan	159
3.6.6	Ujian Pasca	160
3.7	Teknik Analisis Data	161

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1	Pendahuluan	163
4.2	Latar Belakang Demografi	164
4.3	Analisis Deskriptif	164
4.4	Dapatan Kajian	167
4.4.1	Uji Normaliti	167
4.4.2	Uji Kesamaan Varians	168
4.4.3	Uji Homogeniti	170
4.4.4	Uji Hipotesis	171
4.4.4.1	Tidak Terdapat Perbezaan yang Signifikan Tahap Kebimbangan Somatik Antara Kumpulan Kawalan	172



dan Kumpulan Rawatan Pada Ujian Pra dan Pasca

4.4.4.2	Tidak Terdapat Perbezaan yang Signifikan Tahap Kebimbangan Kognitif Antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Pada Ujian Pra dan Pasca	173
4.4.4.3	Tidak Terdapat Perbezaan yang Signifikan Keyakinan Diri Antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Pada Ujian Pra dan Pasca	174
4.4.4.4	Tidak Terdapat Perbezaan yang Signifikan <i>Mindfulness</i> Antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Pada Ujian Pra dan Pasca	175

BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN, DAN CADANGAN

5.1	Pendahuluan	177
5.2	Perbincangan Dapatan Kajian	179
5.2.1	Kesan MMTS 2.0 Terhadap Tahap Kebimbangan Atlit Olahraga	179
5.2.2	Kesan MMTS 2.0 Terhadap Tahap Keyakinan Diri Atlit Olahraga	181
5.2.3	Kesan MMTS 2.0 Terhadap Mindfulness Atlit Olahraga	182
5.3	Kesimpulan Kajian	186
5.4	Implikasi Cadangan Kajian	190
5.5	Cadangan Kajian Lanjutan	194

RUJUKAN	197
----------------	------------



**SENARAI JADUAL**

No Jadual		Muka Surat
3.1	<i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	122
3.2	Subjek Kajian dan Acara Lomba	124
3.3	Konstruk CSAI-2R	126
3.4	Kandungan Sub Modul dan Aktiviti MMTS 2.0	129
3.5	Sesi 1 Pengenalan <i>Mindfulness (Introduction to Mindfulness)</i>	130
3.6	Sesi 2 Pengenalan <i>Self Compassion (Introduction to Self Compassion)</i>	132
3.7	Sesi 3 Pelabelan Pengalaman (<i>Tolerating Sport Distres</i>)	133
3.8	Sesi 4 <i>Fikiran yang Dijemput dan Tidak Diundang , Emosi dan Sensasi Fizikal (Tolerating Sport Distress)</i>	135
3.9	Sesi 5 Konsentrasi (<i>Concentration</i>)	138
3.10	Sesi 6 Mengatasi Gangguan & Bertolak Ansur dengan Gangguan Sukan (<i>Coping with Distraction</i>)	140
3.11	Sesi 7 <i>Self Compassion and Mindfulness for Difficult Moments</i>	143
3.12	Sesi 8 <i>Self Compassion and Mindfulness for Self and Others</i>	144
3.13	Sesi 9 <i>Self Regulation-Sport Values</i>	145
3.14	Sesi 10 <i>Self Regulation-Body Awareness</i>	148
3.15	Sesi 11 <i>Preparing to Adapt & Adjust</i>	149
3.16	Sesi 12 <i>Accepting, Adapting, Adjusting</i>	151
3.17	Indeks Diskriminasi Aitem	157





3.18	Klasifikasi Skor Reliabilitas	160
4.1	Analisis Deskriptif CSAI-2R dan MAAS	167
4.2	Nilai Skor CSAI-2R dan MAAS	169
4.3	Frekuensi hasil skor CSAI-2R	170
4.4	Ujian Normaliti CSAI-2R dan MAAS	171
4.5	Hasil Uji Kesamaan Varians Kebimbangan Somatik pada Ujian Pra dan Pasca	172
4.6	Hasil Uji Kesamaan Varians Kebimbangan Kognitif pada Ujian Pra dan Pasca	172
4.7	Hasil Uji Kesamaan Varians Keyakinan Diri pada Ujian Pra dan Pasca	173
4.8	Hasil Uji Kesamaan Varians <i>Mindfulness</i> pada Ujian Pra dan Pasca	174
4.9	Uji Homogeniti CSAI-2R	174
4.10	Analisis <i>Two Way</i> ANOVA perbezaan tahap Kebimbangan Somatik antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian dan pasca	175
4.11	Analisis <i>Two Way</i> ANOVA perbezaan tahap Kebimbangan Kognitif antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian dan pasca	176
4.12	Analisis <i>Two Way</i> ANOVA perbezaan tahap Keyakinan Diri antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian dan pasca	177
4.13	Analisis <i>Two Way</i> ANOVA perbezaan tahap <i>Mindfulness</i> antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian dan pasca	178





SENARAI RAJAH

No Rajah

Muka Surat

1.1	Kerangka Konsep Kajian
-----	------------------------

23





SENARAI LAMPIRAN

- A Instrumen Kajian
- B Persetujuan Kebenaran Intervensi dan Workbook MMTS 2.0
- C Translate back-to-back
- D Validator Pakar Psikologi Olahraga
- E Sijil Psikologi Sukan Negara





BAB 1

PENGENALAN



1.1 Pendahuluan

Kajian kesan latihan kemahiran psikologi berasaskan latihan meditasi *mindfulness* terhadap kebimbangan, keyakinan diri, dan *mindfulness* dalam kalangan atlit olahraga dijalankan ke atas sekumpulan subjek yang terdiri daripada atlit olahraga pasukan kebangsaan. Tujuan kajian ini ialah mengenal kesan latihan meditasi sukan terhadap tahap kebimbangan, keyakinan diri, dan *mindfulness* atlit olahraga Indonesia. Aspek kebimbangan pertandingan dan keyakinan diri diukur menggunakan soal selidik *Competitive State Anxiety Inventory 2 Revised* (CSAI-2R) daripada Cox, Martens, dan Russel (2003). Soal selidik CSAI-2R mengukur kebimbangan somatik, kebimbangan kognitif dan keyakinan diri.



Kajian intervensi yang digunakan ialah pendekatan latihan kemahiran psikologi berasaskan *Mindfulness* iaitu *Mindfulness Meditation Training for Sport* (MMTS) yang diperkenalkan oleh Baltzell dan Summers (2018). MMTS telah mengalami perkembangan, setelah dilakukan kajian yang lebih mendalam untuk memberikan intervensi terbaik kepada atlit, MMTS kemudiannya ditukar nama kepada *Mindfulness Meditation Training for Sport 2.0* (MMTS 2.0). Menurut Baltzell dan Summers (2018) perbezaan antara MMTS dan MMTS 2.0 ialah hadirnya elemen baharu dalam bentuk *self-compassion* yang boleh membantu atlit apabila mengalami kesukaran dalam semasa pertandingan dan mengganggu prestasi. MMTS 2.0 menggunakan tempoh masa yang paling singkat berbanding dengan intervensi *Mindfulness* yang lain, ia hanya memerlukan tempoh 6 jam jumlah latihan atau kira-kira 6 minggu yang bermaksud 1 jam latihan pada setiap minggu (Baltzell & Summers, 2018). Teknik dan konsep yang digunakan dalam MMTS 2.0 merujuk kepada konsep meditasi *mindfulness* yang dibangunkan oleh Kabat-Zinn (2016) dan kemudiannya digunakan sebagai asas kepada pelbagai jenis intervensi *Mindfulness* lain seperti *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness Acceptance Commitment* (MAC) (Baltzell & Summers, 2018).

Menurut Baltzell dan Summers (2018) MMTS 2.0 menawarkan cara terbaik kepada atlit untuk fokus pada situasi semasa dan menerima keadaan sedia ada, supaya atlit dapat mengoptimumkan prestasi sukan dengan bantuan intervensi *mindfulness*. Hal tersebut dapat membantu mengatasi penurunan prestasi dalam sukan, MMTS 2.0 menawarkan kepada atlit cara baharu untuk menangani kesukaran ini. Daripada

diarahkan untuk berhenti atau hanya fokus pada perlawanan seterusnya, MMTS 2.0 mencadangkan atlit supaya mengatasi kesukaran dalam pertandingan terlebih dahulu agar ia tidak terus mengganggu prestasi kerana cabaan mengabaikannya selalunya tidak berkesan.

Dalam latihan MMTS 2.0, tujuan latihan *self-compassion* adalah menerima kebaikan untuk diri sendiri, ialah cara untuk melatih atlit supaya lebih cekap menghadapi kemungkinan berlaku dan memberi peluang kepada atlit untuk terus meningkatkan prestasi mereka. MMTS 2.0 juga direka bentuk untuk membantu atlit membangunkan pendekatan bertimbang rasa dan belas kasihan diri yang akan menjejaskan prestasi. Matlamatnya adalah untuk membantu atlit menjadi lebih berkebolehan untuk mengendalikan emosi yang selalunya tidak stabil, membantu atlit untuk lebih mampu menumpukan perhatian dan akhirnya mampu membantu atlit berprestasi lebih baik (Baltzell & Summers, 2018).

Sehubungan itu, kajian telah dijalankan bagi mengenal pasti kesan latihan *Mindfulness Meditation Training for Sport 2.0* (MMTS 2.0) sebagai suatu kaedah alternatif terhadap intervensi latihan kemahiran psikologi. MMTS 2.0 juga digunakan dalam kajian penyelidikan terdahulu yang mengkaji berbagai jenis sukan seperti bola sepak, bola keranjang, bermula daripada atlit pelajar hingga atlit yang bertaraf Olimpik (Baltzell & Akhtar, 2014; Baltzell, Caraballo, Chipman & Hayden, 2014; Baltzell, Chipman, Hayden & Bowman, 2015; Cooper, 2017; Diehl & Baltzell, 2018; DiBernardo, 2018). Walau bagaimanapun, dalam kajian yang telah dijalankan ini,

modul latihan *Mindfulness Meditation Training for Sport 2.0* (MMTS 2.0) adalah modul asal yang oleh Baltzell dan Summers (2018) yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Kajian kesan MMTS terhadap tahap kebimbangan, keyakinan diri, dan *mindfulness* atlit olahraga Indonesia dijalankan ke atas sekumpulan subjek yang terdiri daripada atlit olahraga pasukan kebangsaan.

1.2 Latar Belakang Kajian

Dalam dunia sukan, pertandingan yang menyebabkan tekanan meningkat atau situasi panas adalah sangat biasa, terutamanya dalam sukan yang memerlukan sentuhan fizikal (Kusuma, Hartono, Annas, Pramono & et al, 2020). Hal ini menyebabkan tumpuan atlit lebih mudah terganggu hingga, menyebabkan penurunan prestasi atau kegagalan atlit menampilkan kebolehan terbaik mereka. Oleh sebab itu, atlit bukan sahaja memerlukan kesediaan fizikal dan teknikal, malah persediaan mental juga diperlukan (Irianto & Limintuarso, 2020).

Psikologi sukan merupakan salah satu bidang yang menjelaskan apakah faktor mental yang boleh mempengaruhi prestasi seseorang atlit. Satu aspek yang menjadi sebahagian daripada psikologi sukan dan mempunyai pengaruh terhadap prestasi atlit ialah perasaan bimbang. Dalam dunia sukan terdapat istilah kebimbangan seketika atau kebimbangan semasa menghadapi pertandingan. Kumbara et al (2018) menjelaskan kebimbangan seketika adalah satu proses kebimbangan dalam diri atlit yang berlaku akibat daripada situasi pertandingan. Kebimbangan seketika menggambarkan perasaan seorang atlit di mana kekasaran akan berlaku, iaitu hasil

yang tidak berjaya atau pengalaman takut akan kegagalan yang akan berlaku (Kumbara et al, 2018).

Perasaan bimbang yang dirasai selalunya membuatkan atlit keliru untuk bertindak balas atau mengenal pasti emosi tersebut kerana kebimbangan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti ketidakselesaian, kekeliruan dan dicirikan oleh istilah ketakutan yang kadangkala dialami dalam peringkat dan situasi yang berbeza. Dalam psikologi, kebimbangan ditakrifkan sebagai satu bentuk reaksi psikologi yang timbul daripada segala sesuatu yang baru. Kebimbangan adalah keadaan di mana fisiologi badan kelihatan seperti sesak nafas atau menyebabkan degupan jantung yang menjadi laju akibat tindak balas yang timbul. Kebimbangan jika tidak dikawal dengan baik akan menjejaskan prestasi atlit sehingga menyebabkan pergerakan menjadi kaku, goyah, takut kalah sehingga pemain tidak dapat melakukan semua teknik yang telah dikuasai sebelum ini (Kumbara, Metra, & Ilham, 2018). Kumbara et al (2018) juga menegaskan, kebimbangan dicirikan oleh gejala fizikal seperti perubahan dramatik dalam tingkah laku, kebimbangan dan kesukaran tidur. Terdapat ketegangan pada otot bahu, leher dan perut, perubahan dalam irama pernafasan, penguncupan otot di dagu, sekitar mata dan rahang.

Martens, Vealey, dan Burton dalam Cox (2023) menggunakan pendekatan multidimensi dalam menjelaskan tentang kebimbangan. Kebimbangan terdiri daripada dua komponen iaitu somatik dan kognitif. Kebimbangan Somatik menurut Martens et al dalam Cox (2023) adalah elemen fisiologi dan afektif pengalaman kebimbangan



yang berkembang secara langsung daripada rangsangan autonomi. Sebaliknya, kebimbangan kognitif ialah komponen mental kebimbangan dan disebabkan oleh jangkaan negatif tentang kejayaan atau penilaian diri yang negatif. Aspek ini mempunyai hubungan linear negatif dengan prestasi atlit. Semakin tinggi kebimbangan kognitif seseorang atlit, semakin rendah prestasi atlit dalam sesuatu pertandingan. Kebimbangan ini mempunyai hubungan melengkung terhadap prestasi. Atlit yang kebimbangannya terlalu rendah atau terlalu tinggi akan memberi kesan negatif terhadap prestasi atlit. Kebimbangan yang tinggi ini, akan memuncak apabila atlit akan bertanding, dan kemudian hilang apabila pertandingan bermula. Kebimbangan yang sederhana sebenarnya membuatkan atlit menunjukkan prestasi yang optimum.



Kebimbangan somatik, mempunyai kesan yang lebih kecil terhadap prestasi atlit berbanding kebimbangan kognitif. Salah satu tekanan lain yang boleh menjejaskan kebimbangan seseorang atlit ialah hasil daripada pertandingan atau tuntutan prestasi yang diharapkan daripada pertandingan itu (Martens et al dalam Cox, 2023). Selaras dengan kajian meta-analisis oleh Craft, Magyar, Becker, dan Feltz (2003) yang mengukur pengaruh kebimbangan atlit terhadap prestasi secara amnya terdiri daripada tiga subkomponen iaitu kebimbangan somatik, kebimbangan kognitif, dan keyakinan diri serta mempunyai korelasi yang berbeza dengan prestasi. Dalam kajian menunjukkan bahawa sub-komponen keyakinan diri mempunyai kesan yang paling kuat berbanding dua subkomponen yang lain.



Faktor kebimbangan yang berlebihan atau terlalu tinggi yang dirasakan oleh atlit mampu menjejaskan prestasi atau kehidupan atlit. Mylsidayu (2015) menunjukkan kebimbangan berlaku kerana imej yang muncul sebelum perlawanan, jangkaan yang diberikan kepada atlit dan sifat pertandingan sukan. Imej yang muncul ketika menghadapi sesuatu pertandingan boleh menimbulkan kebimbangan kerana atlit terlalu memikirkan akibat yang akan diterima sekiranya gagal atau kalah dalam sesuatu pertandingan atau beranggapan perkara yang tidak diingini akan berlaku seperti prestasi yang kurang baik, yang ternyata lebih kuat (Mylsidayu, 2015). Menurut Melllieu, Hanton dan Fletcher (2009) keinginan untuk menang secara langsung boleh menjejaskan kebimbangan seseorang atlit, dan boleh membawa kesan negatif. Atlit yang mempunyai harga diri yang rendah dan kebimbangan yang tinggi akan menghasilkan prestasi yang rendah. Mereka juga mempunyai matlamat hasil yang tidak realistik berbanding keputusan pertandingan. Sebaliknya, atlit yang berprestasi tinggi adalah mereka yang lebih berkeyakinan dan mempunyai kebimbangan yang rendah (Mellalieu et al, 2009).

Bagi atlit, untuk beraksi dalam acara sukan terbesar dunia seperti Sukan Olimpik, mencapainya bukanlah mudah. Atlit perlu mencapai tahap prestasi tertentu dan terlebih dahulu mampu secara konsisten mampu menunjukkan prestasi yang cemerlang di peringkat daerah hingga global. Terdapat tiga faktor yang boleh mempengaruhi prestasi atlit iaitu faktor fizikal, psikologi dan teknikal (Ikhrum, Jufri & Ridfah, 2020). Aspek psikologi memerlukan perhatian khusus kerana aspek ini mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atlit. Ardini dan Jannah (2017)



menyatakan faktor psikologi mempunyai pengaruh sebanyak 80 peratus terhadap kemenangan atlit profesional. Ini bermakna aspek psikologi sangat mempengaruhi prestasi atlit dalam pertandingan. Darisman dan Muhyi (2020) menyatakan terdapat dua jenis aspek psikologi yang menyokong prestasi atlit, pertama ialah aspek positif psikologi yang menyokong prestasi seperti keyakinan diri dan personaliti yang matang. Manakala aspek psikologi yang kedua ialah psikologi negatif yang boleh mengganggu prestasi seperti kebimbangan, ketegangan, keyakinan diri yang rendah, gangguan emosi, ketakutan, dan keraguan. Salah satu jenis faktor psikologi yang mempunyai pengaruh kuat dalam dunia sukan ialah kebimbangan pertandingan dan keyakinan diri. Mengatasi kebimbangan sebelum permainan adalah sangat diperlukan kerana ia mampu menjejaskan prestasi atlit jika tidak ditangani dengan baik.



Hidayana dan Rumini (2020), menjelaskan bahawa dalam undang-undang hala tiga Republik Indonesia mengenai sistem sukan negara dijelaskan bahawa prestasi adalah hasil maksimum yang diperolehi oleh seseorang atlit atau pasukan sukan dalam kejohanan sukan. Sukan merupakan antara bidang yang mendapat perhatian khusus oleh negara Indonesia. Sukan bukan sahaja dijalankan secara sederhana, malah ia perlu dirancang disusun dengan sebaik mungkin. Menurut Harsuki dalam Vanagosi (2019), kejurulatihan juga dilaksanakan dengan secara terancang seperti yang diterangkan dalam komponen sistem kejurulatihan sukan negara iaitu matlamat, pengurusan, faktor pekerjaan, atlit, kemudahan dan prasarana, struktur dan kandungan program, sumber pembelajaran, metodologi, penilaian dan penyelidikan, serta dari segi pembiayaan.



Mencapai prestasi dalam dunia sukan bukanlah mudah, justeru kerjasama dari pelbagai aspek amat diperlukan agar matlamat bersama dapat dicapai, salah satunya kemahiran psikologi atau boleh juga dipanggil kemahiran mental. Strategi dan kaedah sistematik yang sengaja direka atau distruktur untuk meningkatkan penampilan atlit dengan kesediaan kemahiran mental dan psikologi mereka. Kemahiran mental dalam sukan kompetitif direka untuk menyediakan keadaan psikologi atlit dalam membantu peningkatan prestasi. Dalam keadaan ini kemahiran psikologi akan melekat pada diri atlit supaya ia menjadi watak sebagai profil psikologi yang akan menentukan peranan dalam prestasi kejayaan atlit (Handayani, 2019). Bukan sahaja atlit perlu meningkatkan kebolehan psikologi mereka, tetapi juga jurulatih. Arthur, Callow, Roberts, dan Glendinning (2019) menjelaskan latihan atau pembangunan faktor psikologi bukan sahaja tertumpu kepada atlit, jurulatih juga perlu mempunyai pelbagai kemahiran psikologi atlit bagi memperoleh keputusan yang maksimum dalam pertandingan.

Salah satu jenis sukan prestasi tinggi yang diharapkan mendapat pencapaian yang maksimum khususnya di arena antarabangsa ialah olahraga. Ini kerana sukan jenis ini merupakan sukan induk kepada semua sukan, kerana semua sukan akan melibatkan aktiviti dalam olahraga. Aktiviti berlari, melompat dan membaling adalah pergerakan asas kebanyakan sukan. Tiga corak pergerakan asas datang daripada olahraga (Febrianti, 2013). Selain itu, olahraga merupakan sukan yang boleh diukur dengan mengutamakan keupayaan fizikal atlit mengikut bakat masing-masing,

olahraga dibahagikan kepada dua bahagian atau kumpulan pertandingan iaitu trek dan padang. Dalam acara trek dibahagikan kepada banyak acara dan begitu juga dengan acara padang, supaya olahraga menjadi sukan yang memperjuangkan pingat terbanyak dalam pertandingan pelbagai acara (Kurniawan, 2020).

Menurut Candra, Budiyanto, dan Sobihin (2020), terdapat ciri-ciri psikologi yang perlu ada pada atlet dalam olahraga. Setiap nombor perlumbaan seperti larian jarak dekat, larian jarak sederhana jauh, lompat atau lontaran mempunyai ciri-ciri psikologi yang tidak terlalu berbeza. Motivasi, persediaan mental, perhatian, kebolehan mengawal kebimbangan sehingga tahap keyakinan diri adalah ciri-ciri yang perlu ada pada atlet. Mengawal kebimbangan dan keyakinan diri adalah antara perkara terpenting yang perlu ada pada seseorang atlet dalam sukan olahraga dalam pelbagai jenis nombor.

Kebimbangan pertandingan yang dirasakan oleh atlet boleh dikurangkan dengan cara atlet mempunyai keyakinan diri yang tinggi. Keyakinan diri yang tinggi boleh mengurangkan prestasi buruk yang disebabkan oleh kebimbangan pertandingan. Hal ini kerana atlet yang mempunyai skor keyakinan diri yang rendah akan mengalami kebimbangan pertandingan yang tinggi manakala atlet yang mempunyai keyakinan diri yang tinggi tidak akan mengalami kebimbangan yang berlebihan (Triana, Irawan, & Windrawanto, 2020). Selain itu, keyakinan diri ditakrifkan oleh Jang et al (2018) sebagai kekuatan keinginan untuk menjalankan tugasnya dengan berani dan tidak gentar oleh pihak lawan. Hal ini bermakna atlet yang mempunyai keyakinan diri yang

tinggi akan berani menghadapi lawan.

Atiq, Tangkudung, dan Maulana (2017), menjelaskan terdapat beberapa perkara yang boleh meningkatkan keyakinan atlit iaitu dengan meningkatkan keupayaan atlit, menunjukkan keupayaan kepada lawan, membuat persediaan mental dan fizikal, mendapat sokongan sosial, kepimpinan jurulatih, dan mengenalpasti negeri asal atlit. Keyakinan penting untuk dimiliki oleh atlit bagi mengekalkan penampilan mereka ketika bertanding. Hal ini sama dengan apa yang dikatakan oleh Rosalina dan Nugroho (2020), bahawa atlit akan bertindak balas secara positif terhadap perlawanan sekiranya mempunyai keyakinan diri yang tinggi, sehingga keresahan dan ketegangan yang dirasakan dapat diminimumkan malah dapat dielakkan. Tetapi sekiranya atlit mempunyai keyakinan diri yang rendah, kebimbangan akan meningkat. Keyakinan diri boleh dianggap sebagai pengubah suai mental, kerana keyakinan seolah-olah mengubah suai perasaan atlit tentang tindak balas dan memikirkan segala yang berlaku kepada mereka dalam sukan (Vealey dalam Brewer, 2009).

Keyakinan diri adalah salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi prestasi atlit semasa bertanding. Menurut Triana, Irawan dan Windrawanto (2020) atlit yang kurang keyakinan diri akan mengalami ketegangan ketika menghadapi perlawanan. Ketegangan yang dirasakan oleh atlit adalah sebahagian daripada kebimbangan pertandingan yang dialami oleh atlit. Atlit yang berasa tegang dan mengalami kebimbangan yang berlebihan tidak akan dapat menunjukkan prestasi terbaik mereka ketika bertanding. Menjelang pertandingan atlit akan cenderung

mengalami kebimbangan yang berlebihan. Akibat daripada kebimbangan yang keterlaluan ini menyebabkan atlit tidak dapat mempamerkan kemahiran yang telah dipelajari dan akan memberi kesan negatif terhadap prestasi atlit (Lailiyah & Jannah, 2022).

Sama seperti keyakinan diri yang merupakan salah satu faktor yang dapat mengganggu prestasi atlit ketika bertanding, kebimbangan pertandingan juga boleh menjejaskan prestasi atlit. Pelupessy dan Dimiyati (2019) mendedahkan bahawa kebimbangan boleh menyebabkan individu memilih untuk mengelak sesuatu perkara atau tugas. Ini bermakna atlit yang mengalami kebimbangan pertandingan yang tinggi apabila berhadapan dengan situasi pertandingan akan membuatkan atlit mengelak daripada menjalankan tugas dan mempamerkan prestasi yang lemah sehingga memberi kesan kepada prestasi atlit. Atlit yang terus menunjukkan prestasi yang lemah akan membawa kepada kekalahan dan penurunan prestasi.

Hasanah dan Refanthira (2020) menyatakan terdapat beberapa cara yang boleh dilakukan untuk mengurangkan kebimbangan pertandingan yang dialami oleh atlit. Imajeri iaitu teknik intervensi kognitif di mana individu akan menggunakan deria mereka untuk mencipta atau mencipta semula pengalaman dalam fikiran mereka. Kedua ialah *Self talk* iaitu cara seseorang bercakap dengan dirinya sendiri. Beberapa kajian telah menunjukkan bahawa bercakap sendiri boleh mengurangkan kebimbangan pertandingan yang dialami oleh atlit ketika bertanding. Seterusnya ialah relaksasi otot progresif berkesan untuk mengurangkan kebimbangan pertandingan dalam kalangan

atlit. Seterusnya ialah *Mindfulness* yang boleh membantu mengurangkan kebimbangan secara berkesan dalam kalangan atlit. Kemahiran *Mindfulness* atlit adalah berkaitan dengan keupayaan mereka untuk mengatasi emosi negatif dan meningkatkan tumpuan atlit ketika menghadapi pertandingan, sehingga dapat mengurangkan tahap kebimbangan pertandingan yang dirasakan oleh atlit (Hasanah dan Refanthira, 2020)

Menurut Hooker dan Fodor (2008) salah satu usaha untuk mengurangkan kebimbangan dalam diri seseorang ialah dengan menggunakan kaedah *Mindfulness* ialah teknik yang membawa tumpuan individu senantiasa berada pada masa kini. Dengan memberi tumpuan kepada mengawal pemikiran yang mengembara, pemikiran automatik terhadap tekanan dan kebimbangan, mengurangkan sikap reaktif dan impulsif serta mempunyai keupayaan untuk memeriksa pemikiran dan perasaan dengan rasional (Weare, 2014). Apabila keadaan *Mindfulness* tercapai, fikiran individu akan lebih tertumpu tanpa membuat sebarang penilaian terhadap status masa kini (Arif, 2016).

Menurut Baltzells dan Summers (2017) *Mindfulness* ialah kesedaran yang timbul apabila individu dapat memberi perhatian dengan cara tertentu, dengan sengaja, pada masa ini, dan tanpa menghakimi. *Mindfulness* juga ditakrifkan sebagai keadaan mental yang melibatkan tumpuan perhatian pada objek (nafas), dan pada masa yang sama memerhati fikiran, emosi, dan sensasi yang timbul pada masa ini (Cebolla, Campos, Gallana, Oliver et al., 2017). Niemiec (2014) menegaskan bahawa intipati program berasaskan *Mindfulness* adalah untuk mengamalkan kesedaran tentang

peristiwa semasa, penerimaan, memerhati fikiran, perasaan dan sensasi menerapkan *Mindfulness* secara langsung apabila menghadapi tekanan atau masalah.

Mindfulness berakar umbi dalam falsafah Buddha yang boleh membantu individu untuk mempunyai kesedaran dan tidak bertindak balas terhadap apa yang berlaku pada masa kini serta cara untuk mentafsir peristiwa positif, negatif dan neutral supaya mereka dapat mengatasi perasaan tertekan dan membawa diri mereka sendiri (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). Sementara itu, Snyder dan Lopez (2002) mendefinisikan *Mindfulness* sebagai keadaan fikiran yang fleksibel, yang terbuka kepada perkara baru, proses menggambarkan sesuatu yang baru. Apabila seseorang itu sedar, seseorang itu menjadi lebih peka terhadap konteks dan perspektif dalam situasi semasa. Apabila seseorang itu sensitif, tingkah laku individu boleh dibimbing dan bukannya dikawal oleh peraturan dan rutin.

Keng, Smoski, dan Robins (2011) mencadangkan bahawa perkataan *Mindfulness* boleh digunakan untuk menggambarkan sifat dan latihan seperti meditasi. Individu yang mengamalkan meditasi *Mindfulness* untuk mengurangkan tekanan adalah kaedah praktikal untuk melakukan ini. Salah satu perkara yang dilakukan dalam meditasi melibatkan teknik relaksasi iaitu dengan menarik nafas dan menghembus nafas serta merehatkan otot. Keng et al. (2011) mencadangkan bahawa pada peringkat awal latihan meditasi *Mindfulness* ini melibatkan penumpuan dengan menyedut dan kemudian menghembus karbon dioksida. Hal ini dilakukan kerana teknik pernafasan berkesan dalam membantu individu mengawal emosi sebagai tindak balas kepada



tekanan.

Menurut Kaur (2018) meditasi mempunyai banyak faedah utama yang boleh membantu prestasi olahraga. Atlit yang menggunakan meditasi ke dalam rutin latihan mereka boleh lebih bersedia untuk pertandingan dan mempunyai mentaliti yang lebih baik daripada lawan mereka. Meditasi adalah alat yang berkuasa, berguna untuk badan dan minda. Dalam sukan, ia boleh mempercepatkan keupayaan untuk pulih daripada kecederaan, meningkatkan kemahiran kognitif dan tumpuan, dan mengurangkan tekanan dan kebimbangan. Salah satu teknik meditasi yang disyorkan khusus untuk atlit ialah *Mindfulness Meditation Training in Sport 2.0* (MMTS 2.0) yang diperkenalkan oleh Baltzell dan Summers (2017), MMTS 2.0 adalah latihan psikologi



yang menggunakan pendekatan *Mindfulness* dan meditasi.

Menurut Baltzell dan Summers (2018) MMTS 2.0 adalah satu siri latihan perhatian tertumpu untuk membantu atlit membina tabiat baharu, menumpukan perhatian dan mengawal emosi. Aspek transformatif latihan *Mindfulness* ialah dengan latihan berulang, corak latihan awal ini secara automatik akan membentuk rangkaian saraf baharu dalam otak, meningkatkan kemungkinan tabiat baharu dalam minda atlit muncul dengan lebih mudah dan spontan apabila atlit memerlukannya. Reka bentuk latihan intervensi psikologi MMTS 2.0 itu sendiri merupakan pembaharuan daripada daripada *Mindfulness Based Intervention* (MBI) yang dibangunkan oleh Kabat-zinn (2016), yang elemen asasnya kemudiannya digunakan sebagai asas awal dalam membangunkan dan mereka bentuk MMTS 2.0 oleh Baltzell dan Summers (2018).



MMTS 2.0 membantu atlit belajar untuk bertindak balas terhadap tekanan sukan secara berbeza. Ia bukan sahaja menggalakkan atlit mengubah fikiran tetapi ia dapat membantu mereka mengatasi ketakutan, kritikan diri atau emosi negatif. MMTS 2.0 menjurus ke arah membantu atlit menerima pemikiran sedemikian. Program meditasi ini akan membantu atlit belajar untuk menyedari pemikiran sedemikian dan kemudian mempunyai keupayaan yang lebih kuat untuk mengalihkan perhatian mereka kepada persembahan yang lebih relevan. Daripada terganggu oleh rasa malu membuat kesilapan semasa pertandingan atau terganggu oleh ketakutan kegagalan, atlit belajar menerima pengalaman dan memberi tumpuan kepada pertandingan seterusnya (Baltzell dan Summers, 2018).

Dalam kajian ini, penyelidik berminat untuk mengkaji kesan *Mindfulness Meditation Training for Sport* terhadap tahap kebimbangan, keyakinan diri, dan *mindfulness* atlit olahraga Indonesia. Penyelidik telah membentangkan skop penyelidikan kepada atlit olahraga, yang dikenal pasti mempunyai tahap kebimbangan sederhana atau tinggi sebelum bertanding berdasarkan soal selidik *Competitive State Anxiety Inventory Revised (CSAI-2R)*. Intervensi yang dijalankan oleh penyelidik dalam kajian ini ialah *Mindfulness Meditation Training in Sport 2.0 (MMTS 2.0)*.

1.3 Pernyataan Masalah

Salah satu jenis sukan yang mempunyai sejarah prestasi yang membanggakan bagi Indonesia ialah olahraga, sepanjang sejarah penyertaan Indonesia dalam Sukan SEA, olahraga sejak tahun 1977 telah menyumbangkan 45 emas, 64 perak dan 59 gangsa (Pengurus Besar Persatuan Atlitik Seluruh Indonesia, 2023). Membincang dan mengkaji sukan olahraga sememangnya menarik kerana sukan itu sering digelar sebagai *mother of sports*. Dengan fakta tersebut, tidak hairanlah sukan ini sering dikaji oleh ahli sains sukan (Sutoro, Guntoro, & Putra, 2020).

Olahraga adalah sukan yang pada dasarnya bersifat individu, walaupun dalam beberapa kategori terdapat acara berpasukan. Dapatan kajian lampau telah membuktikan tahap kebimbangan atlit dalam sukan individu adalah lebih tinggi



berbanding pasukan seperti kajian Kemala dan Mamesah (2020). Menurut kajian Irianto dan Limintuarso (2020), sukan individu (memanah, berbasikal, ping pong, gusti, lawan pedang, olahraga, angkat berat, judo, tinju, lari, lompat galah & taekwondo) mempunyai tahap kawalan terhadap kebimbangan yang lebih rendah berbanding sukan berpasukan (hoki, bola baling, sepak takraw & bola tampar). Atlet dari sukan individu mengalami kebimbangan dan depresi dengan lebih mudah berbanding atlet dari sukan pasukan kerana atlet individu menanggung sendiri semua beban emosi dan tidak berkongsi dengan rakan sepasukan mereka (Pluhar et al, 2019). Atlet olahraga ini perlu mempunyai satu kaedah latihan yang berkesan untuk mengawal kebimbangan dan memberikan prestasi yang optima. Sehingga kini, belum ada satu kaedah latihan yang spesifik untuk mengawal tahap kebimbangan atlet



Penyelidikan ini akan menggunakan atlet olahraga negara sebagai subjek yang kesemua atlitnya berasal dari timur Indonesia, Papua. Menurut Dongoran dan Kalalo (2020), atlet Papua mempunyai tahap kawalan kebimbangan yang rendah iaitu sebanyak 28% daripada 101 atlet Papua yang terdiri daripada atlet bola baling, softball, olahraga, kriket, futsal, bola keranjang dan pencak silat berada dalam kebimbangan menghadapi perlawanan yang tinggi. Dapatan ini sama seperti hasil kajian Sutoro, Guntoro, dan Putra (2020) yang mengkaji ciri-ciri psikologi atlet Papua dan mendapati ciri-ciri psikologi dengan dimensi yang paling rendah ialah kebimbangan. Oleh itu, atlet Papua perlu mendapatkan latihan psikologi yang tepat untuk memperbaiki faktor psikologi terutamanya mengawal kebimbangan yang dialami oleh atlet Papua.





Selain faktor kebimbangan, aspek psikologi seperti keyakinan diri dan tahap *Mindfulness* atlit adalah merupakan faktor yang penting dalam persediaan psikologi atlit sebelum bertanding (Walker, 2016). Pengetahuan berkenaan persediaan psikologi atlit seperti keyakinan diri dapat membantu jurulatih untuk meningkatkan prestasi (Carpentier & Mageau, 2016). Hal ini juga sama dengan hasil kajian Zandi dan Mohebi (2016) serta Dohme et al. (2017) yang menyatakan bahwa keyakinan diri merupakan salah satu faktor psikologi yang paling penting untuk dimiliki oleh atlit jika ingin berjaya. Selain itu, menurut Trujillo dan Reyes (2017) menjelaskan bahwa satu teknik intervensi yang berjaya mengurangkan kebimbangan dan meningkatkan keyakinan diri atlit ialah menggunakan pendekatan *Mindfulness*.



Pemilihan jenis latihan psikologi yang diberikan mestilah bersesuaian dengan situasi atlit. Intervensi *Mindfulness* yang biasa digunakan seperti MAC (*Mindfulness Acceptance Commitment*) atau MSPE (*Mindful Sport Performance Enhancement*) memerlukan tempoh intervensi yang lama. Oleh yang demikian, Baltzell dan Summers (2017) telah memperkenalkan *Mindfulness Meditation Training in Sport 2.0* (MMTS 2.0). MMTS 2.0 merupakan satu intervensi alternatif baharu yang menggunakan *Mindfulness* sebagai asas. Tempoh latihan MMTS 2.0 adalah lebih pendek berbanding jenis latihan intervensi *Mindfulness* yang lain. MMTS 2.0 hanya memerlukan enam jam latihan, dengan butiran setiap sesi hanya mengambil masa 30 minit dan mempunyai 12 sesi. Setiap minggu terdapat dua sesi yang diperlukan untuk melaksanakan MMTS 2.0 selama enam minggu dan hanya satu jam seminggu.





Disamping itu teknik intervensi MMTS 2.0 masih baru berbanding teknik intervensi *mindfulness* yang lain. Sehingga kini terdapat sedikit sahaja kajian yang menggunakan teknik intervensi MMTS 2.0. Kajian pertama menggunakan MMTS 2.0 telah dijalankan oleh Baltzell dan Akhtar (2014) yang mendapati MMTS 2.0 berjaya meningkatkan *mindfulness* dalam diri atlit dan berkesan dalam mengurangkan pelbagai jenis emosi negatif yang dirasakan oleh atlit. Kajian yang lebih mendalam diperlukan untuk menguji keberkesanan MMTS 2.0, penyelidik menggunakan kaedah intervensi *Mindfulness Meditation Training in Sport* (MMTS 2.0) terhadap atlit olahraga Indonesia. Pendekatan *MMTS 2.0* diharap dapat mengawal tahap kebimbangan atlit serta meningkatkan keyakinan diri dan *Mindfulness* dengan



1.4 Objektif Kajian

Objektif umum kajian ini adalah mengkaji kesan *Mindfulness Meditation Training for Sport* terhadap tahap kebimbangan, keyakinan diri, dan *mindfulness* atlit olahraga Indonesia. Berikut merupakan objektif khusus kajian ini:

- 1.4.1 Mengenal pasti kesan MMTS 2.0 terhadap tahap kebimbangan somatik atlit olahraga antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian pra dan pasca
- 1.4.2 Mengenal pasti kesan MMTS 2.0 terhadap tahap kebimbangan kognitif



atlit olahraga antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian pra dan pasca

1.4.3 Mengenal pasti kesan MMTS 2.0 terhadap tahap keyakinan diri atlit olahraga antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian pra dan pasca

1.4.4 Mengenal pasti kesan MMTS 2.0 terhadap *Mindfulness* atlit olahraga antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian pra dan pasca

1.5 Hipotesis Kajian

 05-4506832 Kajian ini menggunakan hipotesis nol (H_0). Berikut adalah hipotesis kajian:  ptbupsi

1.5.1 Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap keseimbangan somatik antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian pra dan pasca.

1.5.2 Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap keseimbangan kognitif antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian pra dan pasca

1.5.3 Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap keyakinan diri antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian pra dan pasca.

1.5.4 Tidak terdapat perbezaan yang signifikan pada tahap *Mindfulness* antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan pada ujian pra dan pasca.

1.6 Kerangka Konseptual Kajian

Kerangka konseptual kajian menerangkan keseluruhan konsep dan perkaitan antara semua aspek yang dikaji dalam kajian ini. Intervensi MMTS 2.0 telah dipilih untuk mengkaji kesan terhadap pembolehubah bersandar iaitu kebimbangan, keyakinan diri dan tahap *Mindfulness* atlit olahraga Indonesia. Kajian ini menunjukkan bahawa atlit terlebih dahulu akan mengukur tahap kebimbangan dan *Mindfulness* mereka. Pengukuran telah diambil untuk mendapatkan gambaran awal tentang kebimbangan dan *Mindfulness* atlit. Selepas keputusan dibuat, yang kemudiannya akan dibahagikan kepada kumpulan kawalan dan kumpulan intervensi.

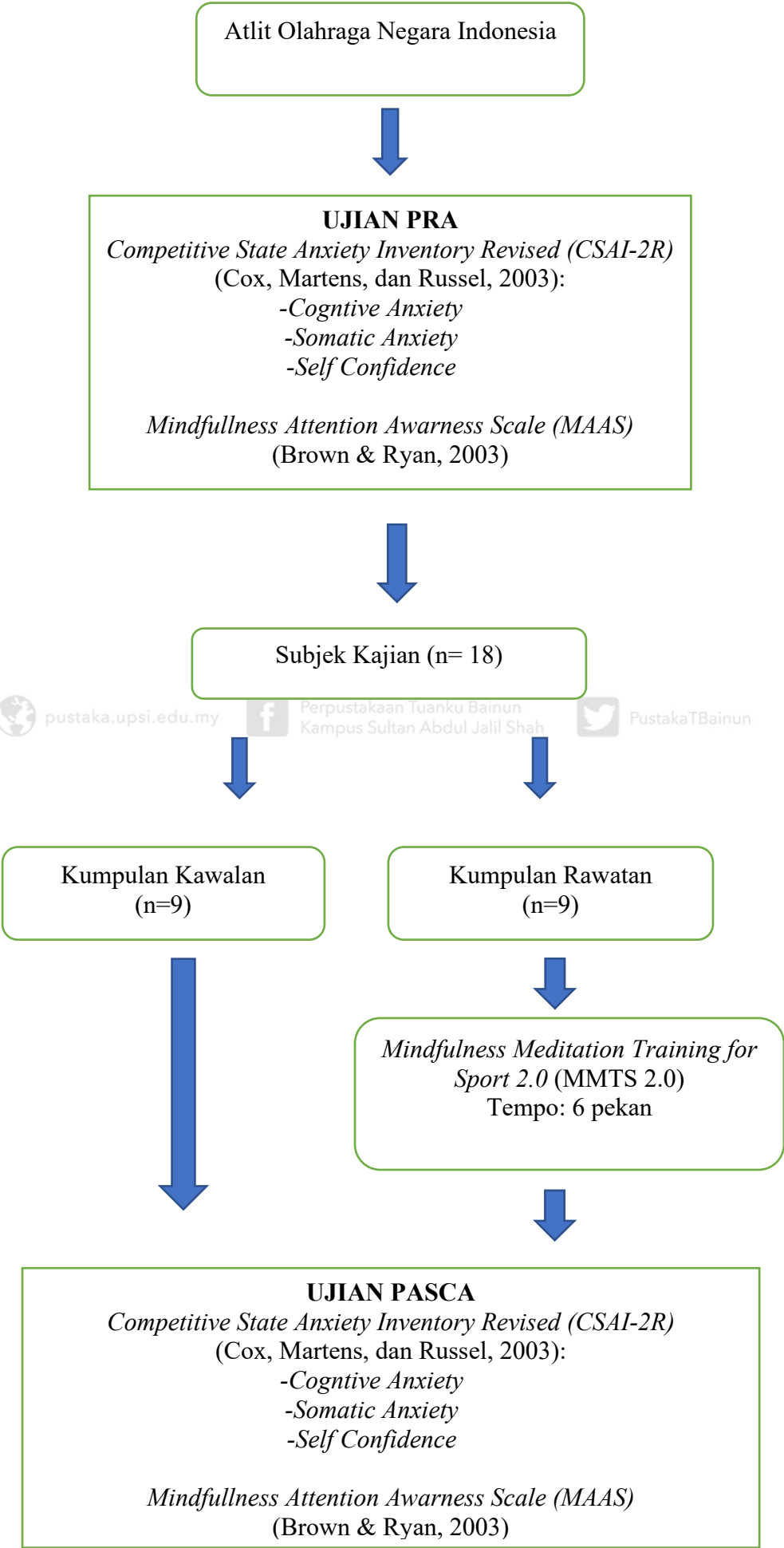
Selepas intervensi, para atlit kemudian diukur untuk tahap kebimbangan dan *Mindfulness* mereka sekali lagi. Kajian ini ingin mengenalpasti sama ada atlit mengalami perubahan tahap kebimbangan selepas menerima *Mindfulness Meditation Training in Sport 2.0* (MMTS 2.0). Meditasi boleh mengalakkan pembebasan hormon epinefrin, kortisol, steroid, dan aldosteron yang boleh meningkatkan tekanan darah, nadi, kadar pernafasan dan boleh menghalang sistem saraf simpatetik (Baltzell dan Summers, 2018). Tujuan meditasi *Mindfulness* diharapkan dapat mengurangkan kebimbangan dengan mengawal emosi negatif apabila mengalami tekanan daripada pihak lawan, mengawal perasaan negatif, mudah meletakkan *mindfulness* dalam pertandingan untuk prestasi meningkat.



Kerangka konseptual kajian kesan *Mindfulness Meditation Training for Sport* terhadap tahap kebimbangan, keyakinan diri, dan *mindfulness* atlit olahraga Indonesia seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 1.1. Terdapat dua pembolehubah dalam kajian ini, yang pertama ialah Pembolehubah Bebas. Pembolehubah bebas terdiri daripada kumpulan yang terbagi menjadi dua, iaitu kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan. Selain itu kajian ini juga menggunakan ujian sebagai pembolehubah bebas yang terbagi menjadi dua, ujian pra dan ujian pasca. Sementara itu, pembolehubah yang berikutnya iaitu pembolehubah bersandar. Pembolehubah bersandar terdiri daripada skor kebimbangan, keyakinan diri dan tahap *Mindfulness*. Kebimbangan dan keyakinan diri akan diukur menggunakan soal selidik *Competitive State Anxiety Inventory Revised (CSAI-2R)* yang dibuat oleh Cox, Martens, dan Russel (2003). Sementara itu tahap *Mindfulness* akan menggunakan soal selidik *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* oleh Brown dan Ryan (2003).



Rajah 1.1
Kerangka Konsep Kajian



1.7 Kepentingan Kajian

Hasil kajian *Mindfulness Meditation Training for Sport 2.0* (MMTS 2.0) untuk mengawal kebimbangan, keyakinan diri, dan *Mindfulness* pada atlit olahraga Indonesia dapat digunakan untuk kepentingan negara dan masa depan sukan Indonesia. Bagi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) dan Pengurus Besar Persatuan Atlitik Seluruh Indonesia (PB PASI), organisasi sukan terkait akan mendapatkan manfaat dari kajian dan dapat menjadi medium pembelajaran pembangunan sains sukan dan boleh digunakan sebagai proses pembelajaran yang boleh digunakan untuk meningkatkan kualiti sumber manusia.

Bagi atlit, strategi ini dijangka menerima pembelajaran baharu untuk membantu mereka mengembangkan kemahiran dan berprestasi lebih baik. Atlit akan mendapat pemahaman baharu tentang cara mengurangkan kebimbangan, mengawal emosi dan meningkatkan fokus. Manakala bagi jurulatih, realisasi penyelidikan ini diharap dapat memberikan inovasi dan motivasi baharu dalam proses latihan, dan jurulatih juga boleh memperoleh pembelajaran baharu dari segi ilmu psikologi yang digabungkan dengan ilmu taktikal dan strategi agar dapat membantu mencapai matlamat yang telah ditetapkan sebelum ini.



1.8 Batasan Kajian

Dalam kajian ilmiah, penyelidik membuat batasan kajian yang berfungsi untuk mengehadkan siapa yang dapat mengambil bahagian dalam kajian ini, kerana tidak semua dapat menjadi subjek kajian. Ia juga dapat membantu penyelidik dalam proses pengambilan data. Kajian ini hanya dilakukan pada atlit olahraga yang tergabung dalam pasukan kebangsaan desentralisasi Indonesia Timur. Seluruh acara dari kelas yang dipertandingkan baik pada kategori lelaki ataupun perempuan semuanya dijadikan subjek kajian. Jumlah atlit yang mengikuti pusat program latihan pasukan kebangsaan berjumlah 18 orang.



1.9 Definisi Operasional

Definisi operasional bagi pemboleh ubah yang digunakan pada kajian ini ialah:

1.9.1 Kebimbangan

Kebimbangan dalam kajian ini adalah merujuk kepada kebimbangan pra-pertandingan yang diukur menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory Revised* (CSAI-2R) oleh Cox, Martens, dan Russel (2003). Komponen kebimbangan pra-pertandingan yang diukur dalam CSAI-2R menjelaskan tentang situasi seimbangan seperti



keimbangan somatik dan keseimbangan kognitif. Soal selidik CSAI-2R ini akan menggunakan versi bahasa Indonesia yang telah diterjemahkan oleh pakar bahasa.

1.9.1.1 Kebimbangan Somatik

Menurut Martens et al dalam Cox (2023) keseimbangan somatik ialah pengalaman keseimbangan yang berkembang secara langsung daripada rangsangan autonomi. Kebimbangan somatik ialah komponen fizikal dan mencerminkan tindak balas fisiologi, seperti peningkatan kadar denyutan jantung, peningkatan pernafasan dan ketegangan otot. Kebimbangan yang tinggi ini, akan memuncak apabila atlit akan bertanding dan kemudian hilang apabila pertandingan bermula. Kebimbangan yang sederhana

1.9.1.2 Kebimbangan Kognitif

Kebimbangan kognitif ialah komponen mental keseimbangan dan disebabkan oleh jangkaan negatif tentang kejayaan atau penilaian diri yang negatif. Kebimbangan kognitif adalah komponen mental, iaitu timbulnya keseimbangan yang disebabkan oleh ketakutan terhadap penilaian sosial yang negatif, ketakutan kegagalan dan kehilangan harga diri. Aspek ini mempunyai hubungan linear negatif dengan prestasi atlit. Semakin tinggi keseimbangan kognitif seseorang atlit, semakin rendah prestasi atlit dalam sesuatu pertandingan (Martens et al, 2023).

1.9.2 Keyakinan Diri

Dalam kajian ini, keyakinan diri pada atlit olahraga merujuk kepada sub skala keyakinan diri yang juga diukur menggunakan soal selidik CSAI-2R oleh Cox, Martens, dan Russels (2003). Selain kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik, CSAI-2R juga mengukur keyakinan diri.

1.9.3 *Mindfulness*

Kabat-Zinn (2016) mentakrifkan *mindfulness* sebagai kesedaran bukan penghakiman yang terbuka hati, dari masa ke semasa. *Mindfulness* sedemikian memerlukan penerimaan terhadap apa yang berlaku, yang boleh dikonsepkan sebagai mengambil sikap kesedaran yang tidak menghakimi dan secara aktif menerima pengalaman pemikiran, perasaan dan sensasi badan semasa ia berlaku. Dengan amalan membenarkan dan tidak menentang pengalaman dalaman dan luaran, individu itu boleh belajar mengalami perhubungan yang berubah kepada emosi, pemikiran, corak pemikiran dan reaksi kebiasaan. Dalam kajian ini, *Mindfulness* menggunakan soal selidik *Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)* oleh Brown dan Ryan (2003) yang mengenal pasti tahapan *mindfulness* individu terhadap pengalman harian yang bersifat luaran dan dalaman.

1.9.4 *Mindfulness Meditation Training in Sport 2.0* (MMTS 2.0)

Dalam kajian ini MMTS 2.0 adalah intervensi alternatif yang diperkenalkan oleh Beltzell dan Summers (2018) sebagai alternatif baharu kepada intervensi melalui pendekatan meditasi *Mindfulness* dalam sukan. MMTS 2.0 ialah teknik intervensi baharu yang menggabungkan pendekatan *Mindfulness* dan *Self Compassion* untuk diaplikasikan dalam konteks sukan.

Intervensi MMTS 2.0 dalam kajian ini mempunyai empat belas sesi latihan. Sesi pertama bertujuan untuk menerangkan objektif program untuk semua topik program latihan, mengumpulkan persetujuan, dan mentadbir pra-ujian manakala sesi dua hingga tiga belas berfokus kepada penyediaan bahan dan latihan MMTS 2.0. Dua belas sesi memberi tumpuan kepada latihan MMTS 2.0 dan dijalankan selepas tiga puluh minit latihan pada waktu petang, dua hari seminggu, selama enam minggu. Para peserta dinasihatkan untuk berlatih meditasi selama lima hingga sepuluh minit setiap hari secara berasingan di luar program MMTS 2.0. Sesi keempat belas pula adalah untuk penyelidik menerangkan latihan MMTS 2.0 dan menjalankan ujian pasca dan memberikan penilaian semasa keseluruhan latihan (Beltzell dan Summers, 2018).



1.9.5 Atlit Olahraga

Atlit olahraga dalam kajian ini merujuk kepada nombor pertandingan atlit olahraga Indonesia timur yang terdiri daripada acara 100m, 200m, 400m, 1500m, 5000m, 3000m lari berhalangan (*steeple chase*), lompat jauh (*long jump*), lontar peluru (*shot vault*), lempar cakera (*discuss throw*), lempar lembing (*javelin throw*), dan acara gabungan (*decathlon*). Keseluruhan atlit telah mewakili negeri pada Pekan Olahraga Nasional (PON) 2021.

