



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

KESAN BICARA KENDIRI TERHADAP KEMAMPUAN KAPASITI
ANAEROBIK DALAM KALANGAN PEMAIN BOLASEPAK SMK CLIFFORD.

PETER JOHNSON A/L THOMINATHAN



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

TESIS INI DIKEMUKAKAN SEBAGAI MEMENUHI SYARAT
PENGANUGERAHAN IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN (SAINS SUKAN)

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2015



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



ABSTRAK

Kajian ini adalah bertujuan untuk mengukur kesan bicara sendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford, Kuala Kangsar. Kajian bersifat kuantitatif menggunakan Ujian-pra, fasa intervensi dan ujian-pasca sebagai prosedur kajian. Reka bentuk eksperimen berkumpulan menggunakan persampelan rawak berstrata melibatkan 36 orang pelajar sebagai peserta kajian. Reka bentuk match group design digunakan supaya pembahagian peserta dalam kumpulan dibahagi sama rata dan adil. Keputusan ujian Levene menunjukkan pembahagian peserta ke dalam kumpulan adalah setara dan seragam dengan nilai signifikan yang lebih besar iaitu $p > .05$. Lode Cycle Ergometer dan kaedah bicara sendiri digunakan sebagai instrumen kajian. Data dianalisis menggunakan dua kaedah statistik iaitu analisis data demografi responden dan analisis infrensi menggunakan ujian-t berpasangan dan ANOVA sehala bagi menjawab hipotesis kajian. Dapatan kajian menunjukkan nilai pekali kolerasi yang tinggi bagi keempat-empat pembolehubah iaitu $r > 0.85$. Analisis infrensi berdasarkan ujian-t berpasangan menunjukkan nilai yang signifikan $p < 0.05$ bagi keempat-empat kumpulan yang menjelaskan bahawa terdapat kesan bicara sendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dari ujian pra ke ujian post. Analisis ANOVA sehala tidak menunjukkan perbezaan yang signifikan di antara kumpulan bicara sendiri tanpa bantuan dan dengan bantuan terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik bagi kedua-dua bicara sendiri (motivasi dan arahan) dengan nilai signifikan $p > .05$. Peningkatan min skor ujian pasca berbanding ujian pra menunjukkan kedua-dua bicara sendiri (motivasi dan arahan) memberi kesan terhadap kemampuan kapasiti anaerobik. Namun analisis infrensi tidak menunjukkan perbezaan yang signifikan diantara bicara sendiri motivasi tanpa bantuan dan dengan bantuan serta diantara kumpulan bicara sendiri arahan tanpa bantuan dan dengan bantuan. Margin perbezaan min skor ujian yang kecil menyebabkan nilai signifikan gagal diperolehi. Implikasi kajian ini dapat memberi kesedaran di kalangan jurulatih dalam meningkatkan prestasi fizikal atlet di sekolah.





THE EFFECT OF SELF-TALK ON THE ABILITY OF ANAEROBIC CAPACITY PERFORMANCE AMONG THE FOOTBALL PLAYERS IN CLIFFORD SCHOOL

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effect self talk on the ability of anaerobic capacity performances among the football players in Clifford school, Kuala Kangsar. An experimental design using stratified random sampling which involved 36 student as research participants. Match group design used in grouping the participants into groups by equal and fairly. Levene test results show that grouping of participants into groups are equal and uniform with the significant value which is greater of $p > .05$. Lode Cycle Ergometer and self-talk method is used as the research instrument. The data was analysed using two statistic method which are demography data of respondents and inferency analysis using paired t-test and one way ANOVA to answer the hypothesis of the study. The results show a higher correlation value for all four variables that is $r > 0.85$. inferency analysis based on paired t-test shows a significant value of $p < 0.05$ for all four groups that proves there is an effect of self-talk on the ability of anaerobic capacity from pre-test to post-test. Analysis of one way ANOVA did not show any significant differences between self-regulated and self assisted self-talk group on obtaining anaerobic capacity for both (motivational and instructional) self-talk with significant value $p > .05$. The increase in min score using post-test compare to pre-test shows that both (motivational and instructional) self-talk have effects on the anaerobic capacity ability. Meanwhile, inferency analysis prove that there are no significant difference between self-regulated and self assisted motivational self-talk and also between self-regulated and self assisted instructional self-talk. Margin difference on min score test that is small causes the significant value fail to obtain. The implication of this study is to provide awareness among the trainers in improving the physical performance of athletes in schools.





KANDUNGAN

Muka Surat

PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
ISI KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	ix
SENARAI RAJAH	xi
SENARAI LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Pengenalan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	7
1.3 Penyataan Masalah	13
1.4 Kepentingan Kajian	15
1.5 Objektif Kajian	16
1.6 Hipotesis Kajian	17
1.7 Kerangka Konseptual Kajian	19





1.8 Limitasi Kajian	21
---------------------	----

1.9 Definisi Operasional	22
--------------------------	----

BAB 2 SOROTAN KAJIAN

2.1 Pengenalan Bicara Kendiri	24
-------------------------------	----

2.2 Pengenalan Teori <i>Self-Efficacy</i>	29
---	----

2.3 Kajian-Kajian Lepas Berkaitan Bicara Kendiri	35
--	----

2.4 Kajian-Kajian Lepas Berkaitan Ujian Wingate 30s	44
---	----

BAB 3 METHODOLOGI KAJIAN

3.1 Rekabentuk Kajian	48
-----------------------	----



3.2 Sampel Kajian	49
-------------------	----

3.3 Tempat Kajian	49
-------------------	----

3.4 Instrumen Kajian	50
----------------------	----

3.5 Prosedur Kajian	51
---------------------	----

3.5.1 Prosedur Ujian Wingate 30s	52
----------------------------------	----

3.5.2 Prosedur Intervensi Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Motivasi Tanpa Bantuan	55
--	----

3.5.3 Prosedur Intervensi Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Motivasi Dengan Bantuan	55
---	----

3.5.4 Prosedur Intervensi Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Arahan Tanpa Bantuan	56
--	----

3.5.5 Prosedur Intervensi Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Arahan Dengan Bantuan	56
---	----





3.5.6 Pemilihan Perkataan Cue	57
-------------------------------	----

3.6 Pengumpulan Data	58
----------------------	----

3.7 Penganalisan Data	58
-----------------------	----

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1 Analisis Demografi Respondan	60
----------------------------------	----

4.2 Analisis Min, Sisihan Piawai Dan Ujian Levene Bagi Menguji Kehomogenan Varian Berdasarkan Ujian Pra	64
--	----

4.3 Analisis Kolerasi Pearson Ujian Wingate 30s Diantara Skor Ujian Pra Dan Ujian Pasca Bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian.	67
---	----

4.4 Analisis Infrensi	68
-----------------------	----



BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1 Pengenalan	81
----------------	----

5.2 Perbincangan	81
------------------	----

5.2.1 Hipotesis Null Pertama, Kedua, Ketiga Dan Keempat	82
---	----

5.2.2 Hipotesis Null Kelima Dan Keenam	84
--	----

5.3 Kesimpulan	85
----------------	----

5.4 Cadangan	86
--------------	----

RUJUKAN	89
----------------	----

LAMPIRAN	103
-----------------	-----



SENARAI JADUAL

No. Jadual	Muka Surat
4.1 Taburan Peratusan Peserta Mengikut Jantina	60
4.2 Taburan Peratusan Peserta Mengikut Umur	61
4.3 Taburan Peratusan Mengikut Pengalaman Dalam Permainan Bolasepak	62
4.4 Taburan Peratusan Mengikut Posisi Pemain	63
4.5 Taburan Min Dan Sisihan Piawai Bagi Pembolehubah-Pembolehubah Kajian Berdasarkan Ujian-Pra	64
4.6 Analisis Ujian Levene Bagi Menguji Kehomogenan Varian Berdasarkan Ujian Pra	66
4.7 Analisis Kolerasi Pearson Ujian Wingate 30s Diantara Ujian-Pra Dan Ujian-Pasca Bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian Bagi Menguji Kebolehpercayaan Kajian.	67
4.8 Analisis Ujian T-Berpasangan Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Motivasi Tanpa Bantuan Berdasarkan Ujian-Pra Dan Ujian-Pasca Bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian	70

- 4.9 Analisis Ujian T-Berpasangan Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Arahan Tanpa Bantuan Berdasarkan Ujian-Pra Dan Ujian-Pasca Bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian 71
- 4.10 Analisis Ujian T-Berpasangan Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Motivasi Bantuan Berdasarkan Ujian-Pra Dan Ujian-Pasca Bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian 72
- 4.11 Analisis Ujian T-Berpasangan Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Arahan Bantuan Berdasarkan Ujian-Pra Dan Ujian-Pasca Bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian 74
- 4.12 Analisis Ujian Anova Sehalu Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Motivasi Tanpa Bantuan (Self-Regulated) Dengan Kumpulan Bicara Kendiri Motivasi Dengan Bantuan (Self-Assisted) Berdasarkan Min Skor Ujian Bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian. 75
- 4.13 Analisis Ujian Anova Sehalu Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Arahan Tanpa Bantuan (Self-Regulated) Dengan Kumpulan Bicara Kendiri Arahan Dengan Bantuan (Self-Assisted) Berdasarkan Min Skor Ujian Bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian 78



SENARAI RAJAH

No. Rajah

Muka Surat

1.1	Kerangka Konseptual Kajian	20
2.1	Sumber Maklumat Efficacy	32
2.2	Perkaitan Diantara Sumber Maklumat Efficacy, Pertimbangan Efficacy Dan Akibat	33
3.1	Prosedur Pengumpulan Dan Penganalisisan Data	59





SENARAI LAMPIRAN

- A Borang Maklumat Individu
- B Maklumat Untuk Peserta Yang Terlibat Dengan Kajian Penyelidikan
- C Surat Kebenaran Ibubapa
- D Surat Perlantikan Peserta Kajian
- E Surat Permohonan Kebenaran Menjalankan Kajian Ilmiah Di SMK Clifford, Kuala Kangsar
- F Surat Kebenaran Menjalankan Kajian Ilmiah Di SMK Clifford, Kuala Kangsar
- G Surat Kelulusan Daripada Bahagian Perancangan Dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.





BAB 1

PENDAHULUAN

Bab ini secara ringkas membincangkan tentang perkara-perkara asas dalam kajian yang mendedahkan keberkesanan kaedah bicara sendiri (*self-talk*) dalam meningkatkan kemampuan anaerobik menggunakan ujian Wingate 30s dalam permainan Bolasepak. Perbincangan juga telah tertumpu kepada latarbelakang kajian, kepentingan kajian, pernyataan masalah, objektif kajian, hipotesis kajian, limitasi kajian dan definasi operasional.

1.1 Pengenalan

Pendekatan kemahiran psikologi sukan merupakan antara faktor penting kejayaan seseorang atlet dalam bidang sukan yang diceburi selain faktor fizikal, teknikal dan strategi permainan (Nelfianty, 2002). Menurut Hardy (2006), faktor psikologi memainkan peranan penting dalam menentukan kejayaan dan kegagalan seseorang atlet. Ini kerana atlet-atlet elit yang bertanding dalam satu pertandingan kebiasaannya





mempunyai kekuatan fizikal, tahap kemahiran, teknikal dan perancangan taktikal yang hampir sama (Hardy, 2006). Oleh yang demikian, kelebihan dalam aspek psikologi merupakan penentu kepada pencapaian prestasi kemahiran seseorang atlet dalam sukan yang diceburi. Kenyataan ini disokong oleh Kuan dan Roy (2007) yang menekankan bahawa faktor kejayaan seseorang atlet dikaitkan dengan faktor kekuatan mental, kerana kekuatan mental boleh mempengaruhi kemahiran sukan.

Menurut Cox, (1998) psikologi sukan merupakan satu bidang sains yang melibatkan pengaplikasian prinsip-prinsip psikologi dalam bidang sukan. Menurut Weinberg dan Gould, (1999, 2011) menyatakan bahawa psikologi sukan adalah satu bidang kajian saintifik tentang manusia dan perlakuan mereka dalam konteks sukan dan pergerakan. Tambahan lagi menurut Saharuddin (2001), psikologi sukan boleh ditakrifkan sebagai satu bentuk kajian saintifik tentang reaksi serta perlakuan fizikal, afektif dan kognitif keatas mereka yang terbabat secara langsung mahupun tidak langsung dengan aktiviti sukan. Berdasarkan kenyataan pakar-pakar psikologi sukan, maka psikologi sukan boleh disimpulkan sebagai satu bidang kajian saintifik tentang perlakuan dan tingkah laku manusia dalam sukan tertentu.

Dalam bidang psikologi sukan, terdapat pelbagai kaedah dan mekanisma yang boleh digunakan untuk meningkatkan prestasi seseorang atlet samaada sebelum, semasa dan selepas pertandingan (Hardy, 2006). Salah satu kaedah yang boleh diaplikasikan oleh atlet bagi meningkatkan semangat dan keyakinan diri ialah kaedah motivasi (Hardy, 2006; Chang, Ho, Lu, Ou, Song & Gill, 2014). Motivasi merupakan satu kaedah yang digunakan dalam bidang psikologi sukan yang dapat meningkatkan kekuatan mental atlet untuk mencapai kejayaan dalam sukan (Duda & Treasure,





2006). Menurut Vasudevan (1991), yang mendefinisikan motivasi sebagai alat atau sumber yang mendorong seseorang mencapai matlamat dan seterusnya berusaha berterusan mencapai kejayaan yang cemerlang. Motivasi memainkan peranan penting terhadap pencapaian atlet dalam bidang sukan kerana kejayaan seseorang atlet bergantung kepada keinginan yang bersungguh-sungguh untuk mencapai kejayaan (Moran, 2004).

Tambahan lagi, motivasi berasal dari Bahasa Latin “*movere*” yang membawa maksud mengerakkan (Anshel, 1997). Arah motivasi merujuk kepada tujuan dan keinginan aksi dalam aktiviti (Mohd Sofian, 2003). Motivasi didefinisikan sebagai satu proses kebangkitan dalam diri seseorang atlet yang membantu meningkatkan usaha mengarah serta mengekalkan perlakuan yang diinginkan (Mohd Sofian, 2002).



Menurut Ozesen, (2007) motivasi adalah arah dan intensiti usaha seseorang individu dimana arah bermaksud mendekati atau mengelakkan diri dari situasi tertentu dan intensiti pula bermaksud usaha seseorang untuk mendekati atau mengelakkan diri dari situasi tersebut.

Terdapat dua sumber motivasi, iaitu sumber motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik ditafsir sebagai usaha dalaman diri atlet, memperbaiki pencapaian, berjuang, bersaing bagi mencapai kejayaan dan tidak dipengaruhi oleh ganjaran atau pengaruh luaran (Vasudevan, 1991; Mohd Sofian, 2002; Huber, 2013). Manakala motivasi ekstrinsik pula, ditafsirkan sebagai faktor-faktor luaran seperti keinginan untuk mendapatkan ganjaran berbentuk kebendaan, puji-pujian, penghormatan atau anugerah tertentu serta kebenaran dan galakan ibu bapa (Vasudevan, 1991; Mohd Sofian, 2002; Huber, 2013).





Menurut Vasudevan (1991) lagi, kedua-dua sumber motivasi ini sangat penting bagi seorang atlet dalam mencapai kejayaan dalam bidang sukan. Motivasi intrinsik adalah lebih penting dalam mengekalkan semangat dan keyakinan diri untuk jangka masa panjang berbanding motivasi ekstrinsik (Vasudevan, 1991). Terdapat kajian yang menyokong bahawa atlet yang memberi respon terhadap motivasi intrinsik adalah lebih komited dalam aktiviti mereka (Agbor-Baiyee, 1997; Vallerand & Losier, 1999). Tambahan pula, motivasi ekstrinsik penting bagi meningkatkan motivasi intrinsik seorang atlet dalam mencapai matlamat (Vasudevan, 1991).

Antara teknik yang biasa digunakan untuk memotivasikan diri adalah bicara sendiri (Bandura, 1997). Bicara sendiri melibatkan kata-kata rangsangan diri yang diguna untuk meningkatkan motivasi diri, keyakinan diri serta intensiti usaha seseorang individu atau pasukan. Kata-kata rangsangan diri boleh berbentuk slogan-slogan tertentu seperti "*you're the best*", "*I can do it*" (Bandura, 1997; Huber, 2013).

Menurut Hardy, (2006) berdasarkan penyelidikannya, menyatakan bahawa bicara sendiri adalah salah satu kaedah yang paling penting dalam motivasi. Keberkesanan dan kepentingan kaedah bicara sendiri sebagai satu latihan kemahiran psikologi untuk meningkatkan kemahiran mental dan prestasi kemahiran motor seorang atlet telah lama diiktiraf oleh pengamal-pengamal psikologi sukan gunaan seperti Bandura (1997,2001); Burton dan Raedeke (2008); Vealey (2007); Zinsser, Bunker dan Williams (2010). Namum, pendekatan bicara sendiri hanya mendapat perhatian dan penekanan sebagai satu topik penyelidikan yang penting sejak sedekat yang lalu (Hardy, 2006). Menurut Hardy (2006), Weiss (2009) dan Ulmer (2010), menerusi kajian penyelidikan mereka telah membuktikan kepentingan dan





keberkesanan kaedah bicara sendiri sebagai satu latihan kemahiran psikologi yang dapat meningkatkan kemahiran mental dan prestasi kemahiran motor atlet dalam sukan.

Terdapat banyak kajian yang telah dijalankan dalam menguji keberkesanan bicara sendiri yang melibatkan pelbagai pembolehubah iaitu dari kemahiran motor halus (Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman & Kozimor, 1995) dan kemahiran motor kasar (Hamilton, Scott, & MacDougall, 2007), dengan melibatkan peserta yang berbeza-beza dari peringkat sekolah (Kalovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2011) malah pelajar universiti (Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004), dari atlet baru (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002) hingga atlet berpengalaman (Landin & Hebert, 1999).



Tambahan lagi, pelbagai intervensi telah dilaksanakan, dari pendekatan *cross-sectional* (Malouff, McGee, Halford, & Rooke, 2008) sehingga intervensi *multi week* (Perkos et al., 2002). Selain itu, beberapa rekabentuk eksperimen telah digunakan, seperti ujian-pra dan ujian-pasca menggunakan kumpulan rawak (Hatzigeorgiadis et al., 2004), atau menggunakan rekabentuk *single subject baseline* (Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas, 2004). Kesemua kajian ini menunjukkan keberkesanan kaedah bicara sendiri dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor.

Selain kekuatan mental dan keupayaan fizikal atlet bolasepak, kapasiti anaerobik juga memainkan peranan penting dalam menilai keupayaan sebenar atlet bolasepak. Walaupun sistem tenaga aerobik merupakan domain dalam sukan bolasepak, namun kapasiti anaerobik juga mempunyai kepentingan yang tinggi dalam





mempengaruhi prestasi kemahiran motor atlet dalam sukan bolasepak (Sporis, Jukic, Ostojic & Milanovic, 2009). Kapasiti anaerobik boleh ditafsirkan sebagai keupayaan menghasilkan tenaga adenosine triphosphate dan *phosphocreatine* (ATP-PC) yang maksimum melalui metabolisme anaerobik semasa menjalani latihan yang maksimal (Kaminagakura, Zagatto, Redkva, Gomes, Loures, Kalva-Filho & Papoti, 2012).

Keupayaan mensintesis semula oksigen, tenaga adenosine triphosphate dan *phosphocreatine* (ATP-PC) ketika saat kritikal apabila kuasa maksimum diperlukan dianggap sebagai gold standard dalam mengukur kapasiti anaerobik atlet ((Nummela, Alberts, Rijntjes, Luhtanen & Rusko, 1996; Kaminagakura, Zagatto, Redkva, Gomes, Loures, Kalva-Filho & Papoti, 2012) Sejak kepentingan kapasiti anaerobik meningkat dalam sukan, perkembangan peralatan dan kaedah alternatif untuk mengukur kapasiti anaerobik atlet dalam sukan amat diperlukan (Tharp, Newhouse, Uffelman, Thorland & Johnson, 1985).

Secara keseluruhannya, menurut Kolovelonis, Goudas, dan Dermitzaki (2011), pendekatan bicara sendiri dapat meningkatkan prestasi kemahiran motor. Namun, kemampuan kapasiti anaerobik juga dapat mempengaruhi prestasi kemahiran motor (Sporis, Jukic, Ostojic & Milanovic, 2009). Ia kerana bilangan pecutan dan larian kelajuan tinggi semasa bermain bolasepak permainan dilaporkan meningkat pada peringkat yang lebih tinggi (Mohr, Krstrup, & Bangsbo, 2003; Randers, Jensen, Bangsbo, & Krstrup, 2009). Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengukur kesan bicara sendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik atlet dalam permainan bolasepak.





1.2 Latar Belakang Kajian

Latihan kemahiran psikologi merupakan satu aktiviti dalam psikologi sukan yang merangkumi kaedah imageri, visualisasi, kawalan emosi, penetapan matlamat, latihan konsentrasi serta relaksasi bagi merangsangkan ciri-ciri pergerakan fizikal atau sesuatu objek yang tidak wujud dalam persepsi minda seseorang manusia sama ada tetap atau sementara (Barr & Hall 1992). Terdapat kajian yang membuktikan keberkesanan latihan kemahiran psikologi dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor atlet. Pendapat ini sebaris pandangan Orlick dan Parington (1988), yang mengatakan bahawa latihan kemahiran psikologi memainkan peranan yang penting untuk meningkatkan prestasi pencapaian kemahiran motor atlet dalam sukan.



pengaruh yang kuat terhadap prestasi pencapaian kemahiran motor atlet dalam sukan selain daripada latihan fizikal. Oleh itu, seorang jurulatih perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran dalam bidang psikologi untuk melatih atletnya mencapai tahap optimum. Ini penting kerana bayangan kegagalan sentiasa berlegar di dalam minda atlet. Keadaan ini akan meningkatkan kebimbangan dan perasaan takut dikalangan atlet.

Kebimbangan merupakan satu bentuk tekanan yang sentiasa mengganggu diri seseorang atlet sebelum, semasa dan selepas sesuatu pertandingan (Mohd Sofian, 2002). Menurut Klaffs dan Arnheim (1981), yang menyokong kenyataan ini mengatakan bahawa suatu pertandingan sememangnya akan mengakibatkan gangguan emosi yang boleh mengganggu prestasi atlet. Kebimbangan adalah keadaan emosi





negatif ditandai dengan kegugupan, kecemasan dan ketakutan dan berkaitan dengan pengaktifan atau kebangkitan tubuh badan (Weinberg & Gould, 2011).

Penggunaan dan pendekatan strategik kognitif untuk meningkatkan prestasi pencapaian kemahiran motor atlet dalam sukan telah menjadi amalan biasa di kalangan atlet (Hackfort & Schwenkmezger, 1993; Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004). Menurut Hackfort dan Schwenkmezger (1993), Hatzigeorgiadis, Theodorakis dan Zourbanos (2004) peningkatan minat dalam bidang psikologi sukan telah membawa kepada perkembangan teknik dan merangka latihan kemahiran psikologi. Salah satu teknik yang dirancang oleh pengkaji-pengkaji sejak sedekat yang lalu ialah pendekatan kaedah bicara sendiri (Hardy, 2006; Chang, Ho, Lu, Ou, Song & Gill, 2014). Bicara sendiri boleh ditakrifkan sebagai satu cara praktikal untuk



mengatasi persepsi minda yang negatif dan menggantikan dengan arahan baru yang positif supaya dapat meningkatkan prestasi kemahiran motor atlet dalam sukan (Hackfort & Schwenkmezger, 1993; Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004; Morris & Andersen, 2007). Dalam erti kata lain, kaedah bicara sendiri merujuk kepada pernyataan yang dibuat untuk diri sendiri samada secara dalaman ataupun luaran (Burnett, 1996; Morris & Andersen, 2007).

Menurut Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak dan Theodorakis (2014) bicara sendiri mempunyai hubungan dengan prestasi kemahiran motor atlet. Ini kerana apa yang mereka cakap dengan diri sendiri akan mempengaruhi prestasi kemahiran motor mereka dalam sukan (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak & Theodorakis, 2014). Kaedah bicara sendiri adalah berdasarkan penggunaan perkataan “cue” yang bertujuan untuk memudahkan proses pembelajaran dan meningkatkan prestasi





kemahiran motor (Van Raalte, Brewer, Lewis, Linder, Wildman & Kozimor, 1995; Hamilton, Scott, & MacDougall, 2007; Kalovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2011).

Tambahan lagi, menurut Zinsser, Bunker dan Williams (2001), bicara sendiri boleh dibahagikan kepada dua bentuk iaitu bicara sendiri negatif dan bicara sendiri positif. Bicara sendiri negatif merujuk kepada segala kata-kata dalaman yang menjurus kepada keraguan kecil dan kebimbangan yang keterlaluan, berada dalam keadaan ketakutan, teragak-agak, mempersoalkan tentang kebolehan diri dan menunjukkan kelemahan dirinya. Bicara sendiri Positif adalah arahan kepada minda separa sedar (*sub-conscious mind*) untuk bangun, bertindak pantas dan membuat perubahan (Shad Helmstetter, 2000). Bicara sendiri Positif mampu mengembalikan tumpuan atlet kepada tugas yang perlu dilakukan pada masa sekarang.



Bicara sendiri positif pula boleh dibahagikan kepada dua kategori iaitu bicara sendiri motivasi (*motivational self-talk*) dan bicara sendiri arahan (*instructional self-talk*) (Zinsser, Bunker & Williams, 2001). Bicara sendiri motivasi merujuk kepada kemampuan untuk mengembalikan tumpuan, keyakinan diri dan kekuatan sepanjang tempoh perlawanan (Zinsser, Bunker & Williams, 2001). Manakala bicara sendiri arahan pula merujuk kepada pernyataan yang menarik perhatian, penggunaan kata-kata kunci untuk memperbaiki teknik lakuan dan pemilihan strategik pertandingan.

Menurut Weinberg (1988); Andersen (2000); Williams dan Leffingwell (2002), pendekatan kaedah bicara sendiri positif banyak membantu atlet untuk mengekalkan fokus, keyakinan diri dan mengekalkan prestasi kemahiran motor berbanding bicara sendiri negatif yang meningkatkan kebimbangan dan mengganggu





prestasi kemahiran motor atlet. Kenyataan ini disokong oleh Johnson-O'Connor dan Kirschenbaum, (1982) yang menjalankan kajian dalam permainan golf, Hamilton dan Fremour (1985) dalam kajian yang melibatkan permainan basketball, Rushall, Hall, Roux, Sasseville, dan Rushall (1988) dalam permainan luncur salji, Weinberg, Smith, Jackson, dan Gould (1984) yang menguji ketahanan serta Dagrou, Gauvin, dan Halliwell, (1992); Van Raalte, Cornelius, Brewer, dan Hatten, (2000) dalam permainan dart.

Menurut Cohn (1991); Eklund (1996); dan McPherson (2000), bicara sendiri positif merujuk kepada persembahan yang baik manakala bicara sendiri negatif merujuk kepada persembahan yang kurang memuaskan. Keadaan ini berlaku disebabkan oleh peningkatan bicara sendiri positif yang akan mengurangkan bicara sendiri negatif dalam diri atlet (Andersen, 2000; Williams & Leffingwell, 2002; Zinsser, Bunker, & Williams, 2001).

Disamping itu, berdasarkan kajian-kajian perbandingan diantara bicara sendiri arahan dan bicara sendiri motivasi pula, Hatzigeorgiadis, Theodorakis dan Zourbanos (2004) menerangkan bahawa kedua-dua kaedah bicara sendiri meningkatkan prestasi kemahiran motor atlet dalam sukan tetapi mempunyai peranan yang berbeza. Kenyataan ini disokong oleh Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma dan Kazakas (2000); Zinsser, Bunker dan Williams (2001); Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos, dan Douma (2001) yang membuktikan bahawa kaedah bicara sendiri arahan adalah lebih berkesan jika melibatkan kemahiran pergerakan motor dan bagi tugas yang memerlukan kekuatan, keyakinan dan daya tahan, kaedah bicara sendiri motivasi memberi kesan.





Selain bicara sendiri, Keupayaan meningkatkan kemampuan kapasiti anaerobik ke tahap yang maksimum juga merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan kejayaan seseorang atlet dalam sukan (Ayalon, Inbar & Bar-Or, 1974). Ujian *Wingate* merupakan satu ujian berintensiti tinggi yang menggunakan *cycle ergometry* selama 30s. Ujian ini telah dibangunkan pada tahun 1970 di *Institut Wingate* di Israel dan digunakan untuk mengukur *peak anaerobic power* dan *anaerobic capacity* (Inbar, Bar-Or & Skinner, 1996). Menurut Aziz (2004) ujian *wingate* merupakan satu ujian yang sangat popular dan prosedur ujian yang diterima untuk mengukur kapasiti anaerobik dan kuasa anaerobik. Ini kerana ujian *Wingate* ini mudah diaplikasikan dan hanya mengambil masa selama 30s menggunakan *cycle ergometer*.



dianggap ujian yang paling sesuai untuk menilai prestasi kemampuan kapasiti anaerobik atlet. Terdapat banyak kajian yang menggunakan ujian *Wingate* untuk mengukur kemampuan kapasiti anaerobik dalam sukan yang memerlukan *multi-sprint* (Williams, 1997; Beneke, Pollmann, Bleif, Leithauser & Hutker, 2002; Davis, Brewer, & Atkin, 1992). Contoh kajian-kajian yang dijalankan adalah seperti bolasepak (Davis, Brewer & Atkin, 1992; Gomes, Monteiro, Santos, Maciel & Soares, 1995), ragbi (Bell, Cobner, Cooper & Philips, 1996; Rigg & Reilly, 1988) dan bola keranjang (Bell, Cooper, Cobner & Longville, 1994). Ujian ini menghasilkan data kuasa anaerobik seperti “*peak power*” (PP), “*mean power*” (MP) dan “*fatigue index*” (FI).





Melalui ujian *Wingate* ini, pengkaji dapat mengukur tahap kemampuan kapasiti anaerobik pemain melalui pelbagai aspek. Empat fokus utama pengkaji dalam kajian ini adalah dengan melihat *Peak Power*, *Mean Power*, *Total Work* dan *Time To Peak*. *Peak Power* merujuk kepada kuasa mekanikal yang tertinggi yang terhasil dalam tempoh masa 5 saat semasa ujian yang menunjukkan penjana tenaga *ATP-PC* dari sistem tenaga (Bar-Olir, 1987). Nilai *Peak Power* dinyatakan dalam unit Watt (W). *Mean Power* pula digunakan untuk mencerminkan kadar anaerobik *Glycolysis* di dalam otot (Bar-Olir, 1987). *Mean Power* merujuk kepada purata *Peak Power* yang dikumpul selang 5 saat selama 30 saat. Nilai *Mean Power* dinyatakan dalam unit watt (W). *Total Work* pula adalah jumlah keseluruhan *Peak Power* yang direkod pada setiap 5 saat semasa ujian selama 30 saat dan dinyatakan dalam unit Joules (Bar-Olir, 1987). *Time To Peak* pula merujuk kepada pencapaian masa untuk mencapai *Peak Power* semasa ujian 30 saat dan dinyatakan dalam unit Saat (s) (Bar-Olir, 1987).



Menurut Zainuddin dan Mohd Redzuan (2010), sukan bola sepak juga merupakan sukan yang melibatkan penggunaan tenaga anaerobik kerana dalam permainan bolasepak terdapat aktiviti-aktiviti yang berintensiti tinggi, tempoh masa kurang dari satu minit yang tidak memerlukan oksigen atau penggunaan oksigen yang minimum. Oleh yang demikian, memang tidak dinafikan bahawa penggunaan tenaga anaerobik dalam sukan bolasepak adalah sangat penting. Jelas sekali lakuan atau aktiviti-aktiviti ini, iaitu semasa dalam permainan merupakan gabungan antara tenaga aerobik dan anaerobik. Tidak dinafikan di dalam sukan bolasepak, aktiviti-aktiviti anaerobik tidak boleh dipandang remeh kerana banyak situasi di dalam permainan memerlukan pemain-pemain mengaplikasikannya. Oleh yang demikian, keperluan





dalam program-program latihan untuk menerapkan elemen-elemen anaerobik adalah tidak dapat disangkal lagi (Zainuddin dan Mohd Redzuan (2010).

1.3 Penyataan Masalah

SMK Clifford, Kuala Kangsar merupakan Pusat latihan Daerah (PLD) bagi sukan bolasepak di daerah Kuala Kangsar. SMK Clifford juga dipilih mewakili Negeri Perak dalam Program Pembangunan Bolasepak Negara (NFDP) di bawah anjuran Kementerian Belia dan Sukan bersama-sama dengan SMK Anderson dan SMK Gunung Rapat. Pencapaian pasukan SMK Clifford sejak tiga tahun kebelakangan di bayangi oleh kehebatan pasukan SMK Anderson (PLD Kinta Utara) dan SMK



Pada tahun 2013 dan 2014, pasukan SMK Clifford tewas kepada pasukan SMK Gunung Rapat diperingkat akhir dalam Kejohanan Liga Jabatan Negeri Perak dan pada tahun 2015, pasukan SMK Clifford tewas kepada pasukan SMK Anderson diperingkat separuh akhir. Manakala dalam Kejohanan Liga Pembangunan Bolasepak Negara (NFDP), pasukan SMK Clifford seri (0-0) dengan pasukan SMK Anderson pada pusingan pertama dan tewas (2-0) pada pusingan kedua. Manakala perlawanan menentang pasukan SMK Gunung Rapat pula pasukan SMK Clifford tewas (1-0) dan (2-1) pada kedua-dua pusingan.





Kegagalan mengatasi pasukan bolasepak SMK Anderson dan pasukan bolasepak SMK Gunung rapat mendatangkan keraguan dan kerisauan pengkaji yang merupakan jurulatih pasukan bolasepak SMK Clifford. Walaupun mempunyai kemahiran motor yang tinggi, namun pemain-pemain bolasepak SMK Clifford masih gagal mengatasi pasukan bolasepak SMK Anderson dan pasukan bolasepak SMK Gunung rapat.

Pengkaji telah menemuramah jurulatih SMK Anderson dan jurulatih SMK Gunung Rapat mengenai program latihan dan persediaan pasukan yang dilakukan oleh kedua-dua jurulatih. Selain latihan kemahiran motor, kedua-dua jurulatih juga mengamalkan latihan kemahiran psikologi terutamanya kemahiran bicara sendiri dalam meningkatkan keyakinan dan kekuatan mental pemain-pemain dalam menghadapi tekanan permainan.



Oleh yang demikian, pengkaji ingin mengkaji keberkesanan bicara sendiri dan potensi kemahiran bicara sendiri dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor pemain bolasepak SMK Clifford. Berdasarkan penglibatan pengkaji dalam bidang kejurulatihan bolasepak di Daerah Kuala Kangsar, masih ramai jurulatih di peringkat sekolah dan Daerah Kuala Kangsar tidak menyedari akan potensi bidang psikologi dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor pemain dalam sukan. Jurulatih-jurulatih di peringkat sekolah dan daerah tidak mengamalkan latihan kemahiran psikologi sebagai salah satu persediaan dalam latihan bagi menghadapi pertandingan. Sehubungan dengan itu, jurulatih dan guru-guru perlu mempunyai pengetahuan dan kompetensi dalam bidang psikologi untuk membolehkan mereka membantu atlet meningkatkan prestasi dalam bidang sukan di peringkat sekolah, daerah dan negeri.

