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

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 kendiri 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 kendiri digunakan sebagai instrumen kajian. Data dianalisis menggunakan dua kaedah statistik iaitu analisis data demografi respondan 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 kempat-empat kumpulan yang menjelaskan bahawa terdapat kesan bicara kendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dari ujian pra ke ujian post. Analisis ANOVA sehala tidak menunjukkan perbezaan yang signifikan di antara kumpulan bicara kendiri tanpa bantuan dan dengan bantuan terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik bagi kedua dua bicara kendiri (motivasi dan arahan) dengan nilai signifikan $p > .05$. Peningkatan min skor ujian pasca berbanding ujian pra menunjukkan kedua dua bicara kendiri (motivasi dan arahan) memberi kesan terhadap kemampuan kapasiti anaerobik. Namun analisis infrensi tidak menunjukkan perbezaan yang signifikan diantara bicara kendiri motivasi tanpa bantuan dan dengan bantuan serta diantara kumpulan bicara kendiri 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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, inferecy 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.8 Limitasi Kajian 21

1.9 Definisi Operasional 22

BAB 2 SOROTAN KAJIAN

2.1 Pengenalan Bicara Kendiri 24

2.2 Pengenalan Teori *Self-Efficacy* 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.6 Pemilihan Perkataan Cue 57

3.6 Pengumpulan Data 58

3.7 Penganalisisan 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

SENARAI 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 Sehala 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 Sehala 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

SENARAI RAJAH

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

SENARAI LAMPIRAN

A Borang Maklumat Individu

B Maklumat Untuk Peserta Yang Terlibat Dengan Kajian Penyelidikkan

C Surat Kebenaran Ibubapa

D Surat Perlantikkan 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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 1

PENDAHULUAN

Bab ini secara ringkas membincangkan tentang perkara-perkara asas dalam kajian yang mendedahkan keberkesanan kaedah bicara kendiri (*self-talk)* dalam meningkatkan kemampuan anaerobik menggunakan ujian *Wingate 30s* dalam permainan Bolasepak. Perbincangan juga telah tertumpu kepada latarbelakang kajian, kepentingan kajian, penyataan 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 terbabit 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,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2006). Menurut Vasudevan (1991), yang mendefinasikan 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 diingini (Mohd Sofian, 2002). Menurut Ozesen, (2007) motivasi adalah arah dan intensiti usaha seseorang individu dimana arah bermaksud mendekati atau mengelakan 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).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Menurut Vasudevan (1991) lagi, kedua-dua sumber motivasi ini sangat penting bagi seorang atlet dalam mencapai kejayaan dalam bidang sukan. Motivasi instrinsik 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 instrinsik 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 kendiri (Bandura, 1997). Bicara kendiri melibatkan kata-kata rangsangan diri yang diguna untuk meningkatkan motivasi diri, keyakinan diri serta intensiti usaha seseorang individu atau pasukan. Kata-kata ransangan 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 kendiri adalah salah satu kaedah yang paling penting dalam motivasi. Keberkesanan dan kepentingan kaedah bicara kendiri sebagai satu latihan kemahiran psikologi untuk meningkatkan kemahiran mental dan prestasi kemahiran motor seorang atlet telah lama di iktiraf oleh pengamal-pengamal psikologi sukan gunaan seperti Bandura (1997,2001); Burton dan Raedeke (2008); Vealey (2007); Zinsser, Bunker dan Williams (2010). Namum, pendekatan bicara kendiri 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

keberkesanan kaedah bicara kendiri 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 kendiri 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).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 kendiri 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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 metabolisma 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 menganggar kapasiti anaerobik atlet dalam sukan amat diperlukan (Tharp, Newhouse, Uffelman, Thorland & Johnson, 1985).

Secara keseluruhannya, menurut Kolovelonis, Goudas, dan Dermitzaki (2011), pendekatan bicara kendiri 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, Krustrup, & Bangsbo, 2003; Randers, Jensen, Bangsbo, & Krustrup, 2009). Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengukur kesan bicara kendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik atlet dalam permainan bolasepak.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kenyataan ini membuktikan bahawa latihan kemahiran psikologi mempunyai 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 menganggui 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 menganggu prestasi atlet. Kebimbangan adalah keadaan emosi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 kendiri (Hardy, 2006; Chang, Ho, Lu, Ou, Song & Gill, 2014). Bicara kendiri 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 kendiri merujuk kepada penyataan yang dibuat untuk diri sendiri samada secara dalaman ataupun luaran (Burnett, 1996; Morris & Andersen, 2007).

Menurut Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak dan Theodorakis (2014) bicara kendiri 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 kendiri adalah berdasarkan penggunaan perkataan "*cue*" yang bertujuan untuk memudahkan proses pembelajaran dan meningkatkan prestasi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 kendiri boleh dibahagikan kepada dua bentuk iaitu bicara kendiri negatif dan bicara kendiri positif. Bicara kendiri 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 kendiri Positif adalah arahan kepada minda separa sedar (*sub-conscious mind*) untuk bangun, bertindak pantas dan membuat perubahan (Shad Helmstetter, 2000). Bicara kendiri Positif mampu mengembalikan tumpuan atlet kepada tugasan yang perlu dilakukan pada masa sekarang.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bicara kendiri positif pula boleh dibahagikan kepada dua kategori iaitu bicara kendiri motivasi (*motivational self-talk)* dan bicara kendiri arahan (*instructional self-talk)* (Zinsser, Bunker & Williams, 2001). Bicara kendiri motivasi merujuk kepada kemampuan untuk mengembalikan tumpuan, keyakinan diri dan kekuatan sepanjang tempoh perlawanan (Zinsser, Bunker & Williams, 2001). Manakala bicara kendiri arahan pula merujuk kepada penyataan 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 kendiri positif banyak membantu atlet untuk mengekalkan fokus, keyakinan diri dan mengekalkan prestasi kemahiran motor berbanding bicara kendiri negatif yang meningkatkan kebimbangan dan menganggu

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Disamping itu, berdasarkan kajian-kajian perbandingan diantara bicara kendiri arahan dan bicara kendiri motivasi pula, Hatzigeorgiadis, Theodorakis dan Zourbanos (2004) menerangkan bahawa kedua-dua kaedah bicara kendiri 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, Bebetsos, dan Douma (2001) yang membuktikan bahawa kaedah bicara kendiri arahan adalah lebih berkesan jika melibatkan kemahiran pergerakan motor dan bagi tugas yang memerlukan kekuatan, keyakinan dan daya tahan, kaedah bicara kendiri motivasi memberi kesan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Selain bicara kendiri, 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.*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Menurut Bar-Olir (1987) Ujian 30s *Wingate* menggunakan *cycle ergonometry* 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).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 penjanaan 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).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 Gunung Rapat (Sekolah Sukan Negeri).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

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 kendiri dalam meningkatkan keyakinan dan kekuatan mental pemain-pemain dalam menghadapi tekanan permainan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Oleh yang demikian, pengkaji ingin mengkaji keberkesanan bicara kendiri dan potensi kemahiran bicara kendiri 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 kompentensi dalam bidang psikologi untuk membolehkan mereka membantu atlet meningkatkan prestasi dalam bidang sukan di peringkat sekolah, daerah dan negeri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan pengalaman pengkaji juga, kajian untuk mengukur kesan bicara kendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik tidak pernah dilakukan di Daerah Kuala Kangsar terutamanya yang melibatkan pemain-pemain bolasepak SMK Clifford. Menyedari pendekatan kaedah bicara kendiri dapat meningkatkan kemampuan kapasiti anaerobik, maka jurulatih-jurulatih diperingkat sekolah dan daerah di daerah Kuala Kangsar boleh merangka dan menyediakan satu jadual latihan yang lebih sistematik dan berkesan dengan menambahkan pendekatan kaedah bicara kendiri ke dalam program latihannya.

Oleh itu, adalah wajar kesan bicara kendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik ini dikaji, dianalisis supaya prestasi kemampuan kapasiti anaerobik pemain dapat ditingkatkan ke tahap yang optimum bagi menghadapi kejohanan-kejohanan yang akan datang sekaligus dapat meningkatkan nama dan imej daerah kuala kangsar di peringkat negeri Perak.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.4 Kepentingan Kajian

Kepentingan Kajian yang dijalankan ini dapat memberi maklumbalas yang berguna tentang kepentingan latihan kemahiran psikologi terutamanya kaedah bicara kendiri dalam meningkatkan kemampuan kapasiti anaerobik dan memberi gambaran kepada para atlet tentang kemampuan diri sendiri berdasarkan data yang dikumpul. Kajian ini juga dapat meningkatkan kesedaran kepada para jurulatih di peringkat sekolah dan daerah tentang kepentingan latihan kemahiran psikologi dan keberkesanan kaedah bicara kendiri serta membantu merancang jadual latihan yang lebih sistematik dan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

terancang supaya dapat meningkatkan prestasi kemampuan kapasiti anaerobik pemain.

Oleh itu, latihan kemahiran psikologi terutamanya kaedah bicara kendiri harus diberi penekanan supaya dapat melahirkan atlet yang berketrampilan dan berkebolehan diperingkat yang lebih tinggi pada masa depan. Sehubungan dengan itu, bidang psikologi juga dapat dikembangkan di peringkat sekolah dan daerah untuk mencapai kemajuan dalam bidang sukan.

1.5 Objektif Kajian

Objektif kajian adalah seperti berikut:

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.5.1 Mengukur kesan bicara kendiri motivasi tanpa bantuan (*self-regulated*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca.

1.5.2 Mengukur kesan bicara kendiri arahan tanpa bantuan (*self-regulated*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca.

1.5.3 Mengukur kesan bicara kendiri motivasi dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.5.4 Mengukur kesan bicara kendiri arahan dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca.

1.5.5 Mengenalpasti perbandingan di antara bicara kendiri motivasi tanpa bantuan (*self-regulated*) dengan bicara kendiri motivasi dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor min pembolehubah-pembolehubah kajian.

1.5.6 Mengenalpasti perbandingan di antara bicara kendiri arahan tanpa bantuan (*self-regulated*) dengan bicara kendiri arahan dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor min pembolehubah-pembolehubah kajian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.6 Hipotesis Kajian

Hipotesis merupakan ramalan pengkaji tentang perhubungan dan perbezaan antara pembolehubah-pembolehubah. Penerimaan dan penolakkan Hipotesis nol adalah berdasarkan aras signifikan yang telah ditetapkan iaitu $p \leq 0.05$. Berdasarkan masalah kajian dan objektif kajian, maka pengkaji membuat hipotesis nol seperti berikut :-

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

H01 : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri motivasi tanpa bantuan (*self-regulated*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca.

H02 : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri arahan tanpa bantuan (*self-regulated*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca.

H03 : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri motivasi dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

H04 : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri arahan dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca.

H05 : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara bicara kendiri motivasi tanpa bantuan (*self-regulated*) dengan bicara kendiri motivasi dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor min pembolehubah-pembolehubah kajian bagi kedua-dua kumpulan.

H06 : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara bicara kendiri arahan tanpa bantuan (*self-regulated*) dengan bicara kendiri arahan dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor min pembolehubah-pembolehubah kajian bagi kedua-dua kumpulan.

1.7 Kerangka Konseptual Kajian

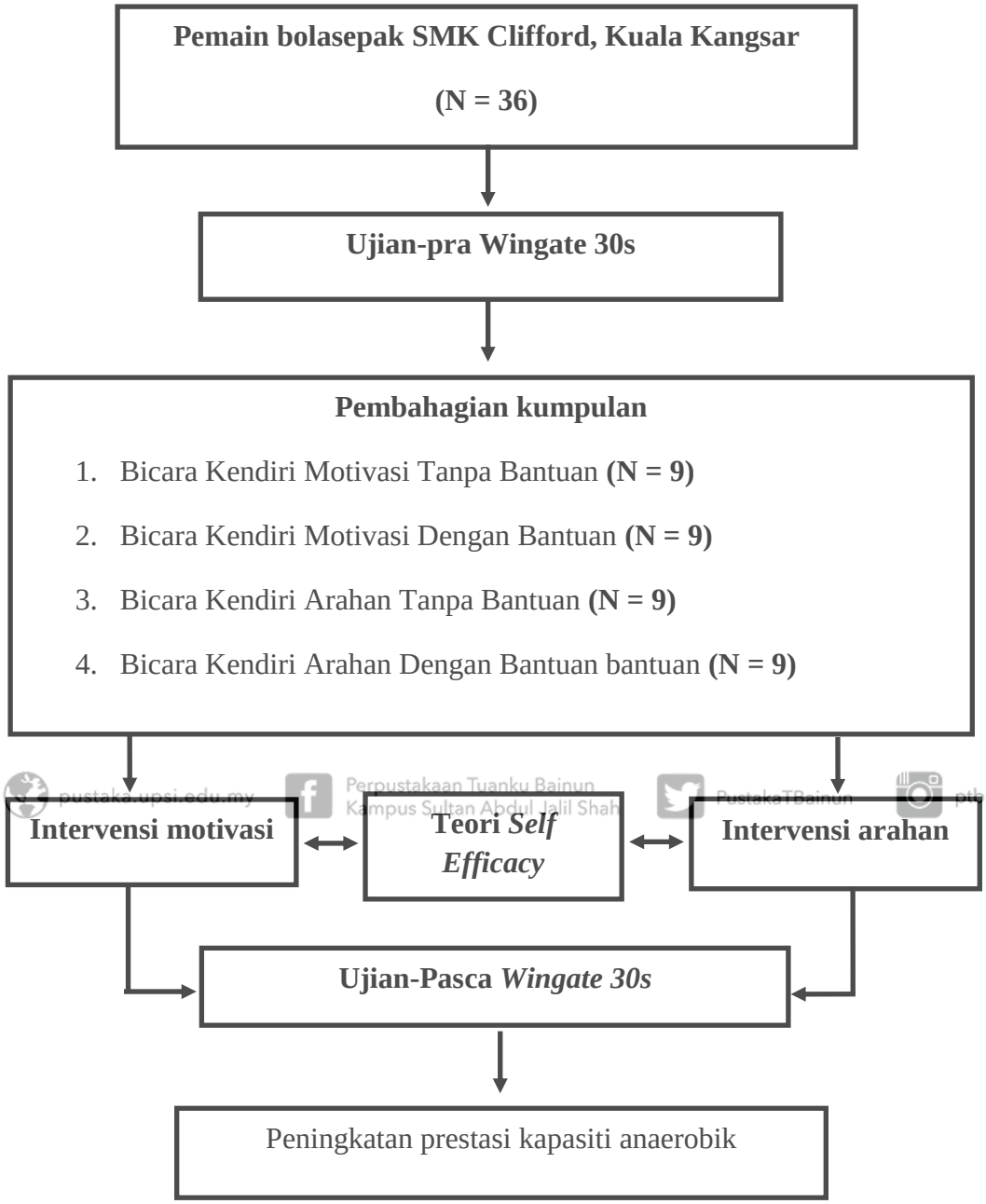
Pencapaian pasukan bolasepak SMK Clifford sejak tiga tahun kebelakangan ini telah menjadi pencetus idea bagi penyelidik menjalankan kajian ini. Menurut Hardy (2006), atlet-atlet yang bertanding dalam satu pertandingan kebiasaannya mempunyai kekuatan fizikal, tahap kemahiran, teknikal dan perancangan taktikal yang hampir sama. Kelebihan dalam aspek psikologi merupakan penentu kepada pencapaian prestasi kemahiran seseorang atlet dalam sukan yang diceburi.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Untuk kajian ini, pengkaji merangka kerangka koseptual kajian berdasarkan teori *Self-Efficacy*. Menurut Hardy (2006) *Self-Efficacy* merujuk kepada kepercayaan seseorang bahawa satu tahap prestasi kemahiran motor dapat dicapai dalam suatu situasi yang diberikan. Kepercayaan ini mengaktifkan tindak balas kognitif, motivasi, dan afektif. Menurut Bandura (1997), salah satu sumber yang menyumbang kepada pembentukan kepercayaan *Self-Efficacy* adalah melalui bicara kendiri.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



Rajah 1.1 : Kerangka konseptual kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.8 Limitasi Kajian

Kajian ini adalah untuk menilai kesan bicara kendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford menggunakan ujian *Wingate 30s*. Kajian ini hanya terbatas kepada 36 pemain bolasepak SMK Clifford, Kuala Kangsar. Terdapat beberapa batasan kajian yang akan mempengaruhi dapatan kajian.

1.8.1 Hasil dapatan kajian ini hanya melibatkan pemain-pemain bolasepak SMK Clifford, Kuala Kangsar.

1.8.2 Perkataan "*cue*" yang digunakan dalam kajian ini dicadangkan oleh penyelidik berdasarkan keperluan kajian berdasarkan kajian-kajian lepas.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.8.3 Kajian ini hanya mengkaji kesan bicara kendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford.

1.8.4 Pengukuran tahap kemampuan kapasiti anaerobik adalah berdasarkan kepada pemain-pemain bolasepak SMK Clifford, Kuala Kangsar.

1.8.5 Kemampuan kapasiti anaerobik pemain-pemain diuji dari segi *Peak Power, Mean Power, Total Work* dan *Time to peak* sahaja.

1.8.6 Kesungguhan, keikhlasan dan penumpuan pemain-pemain sewaktu menjalani ujian *Wingate 30s* merupakan salah satu faktor yang boleh mempengaruhi skor ujian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.9 Definisi Operational

1.9.1 Bicara kendiri

Melibatkan kata-kata rangsangan diri yang diguna untuk meningkatkan motivasi diri, keyakinan diri serta intensiti usaha seseorang individu atau pasukan (Bandura, 1993, 1997).

1.9.2 Bicara kendiri motivasi (*motivational self-talk)*

Merujuk kepada kemampuan untuk mengembalikan tumpuan, keyakinan diri dan kekuatan sepanjang tempoh perlawanan (Zinsser, Bunker & Williams, 2001).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.9.3 Bicara kendiri arahan (*instructional self-talk)*

Merujuk kepada penyataan yang menarik perhatian, penggunaan kata-kata kunci untuk memperbaiki teknik lakuan dan pemilihan strategik pertandingan (Zinsser, Bunker & Williams, 2001).

1.9.4 Kapasiti anaerobik

Keupayaan menghasilkan tenaga *adenosine triphosphate* dan *phosphocreatine* (ATP-PC) yang maksimum melalui metabolisma anaerobik semasa menjalani latihan yang maksimal (Kaminagakura, Zagatto, Redkva, Gomes, Loures, Kalva-Filho & Papoti, 2012).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.9.5 Ujian *Wingate 30s*

Satu ujian yang sangat popular dan prosedur ujian yang diterima untuk mengukur kapasiti anaerobik dan kuasa anaerobik selama 30 saat menggunakan basikal ergometer (Inbar, Bar-Or & Skinner, 1996).

1.9.6 *Peak power*

Merujuk kepada kuasa mekanikal yang tertinggi yang terhasil dalam tempoh masa lima saat semasa ujian yang menunjukkan penjanaan tenaga ATP-PC dari sistem tenaga (Bar-Olir, 1987).

1.9.7 *Mean power*

Merujuk kepada purata *peak power* yang dikumpul selang setiap lima saat selama 30 saat. Nilai *mean power* dinyatakan dalam unit watt (W) (Bar-Olir, 1987).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

1.9.8 *Total work*

Jumlah keseluruhan *peak power* yang direkod pada setiap lima saat semasa ujian selama 30s dan dinyatakan dalam unit joules (Bar-Olir, 1987).

1.9.9 *Time to peak*

Merujuk kepada pencapaian masa untuk mencapai peak power semasa ujian *Wingate 30s* dan dinyatakan dalam unit saat (s) (Bar-Olir, 1987).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 2

SOROTAN KAJIAN

Bab ini secara ringkas menbincangkan tentang pengenalan bicara kendiri, pengenalan teori *Self Efficacy* yang diperkenalkan oleh Albert Bandura (1997, 1998 dan 2001), kajian-kajian lepas berkaitan bicara kendiri dan kajian-kajian lepas berkaitan ujian *Wingate 30s*. teori-teori dan kajian-kajian dalam bab ini menjelaskan dan mengukuhkan kepentingan bicara kendiri dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor dan ujian *Wingate 30s* dalam mengukur kemampuan kapasiti anaerobik.

2.1 Pengenalan Bicara Kendiri

Keberkesanan bicara kendiri semakin mendapat perhatian dalam bidang psikologi sukan sejak kebelakangan ini (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos & Theodorakis, 2014). Bicara kendiri merupakan satu strategi kognitif yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi kemahiran motor, dan kebanyakkan kajian bicara kendiri

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

memberi tumpuan kepada kesan bicara kendiri terhadap prestasi kemahiran motor (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos & Theodorakis, 2014).

Menurut Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos dan Theodorakis (2014), terdapat pelbagai kajian yang menyokong kaedah bicara kendiri dalam meningkatkan kemahiran motor dan meningkatkan prestasi sukan. Kajian-kajian eksperimental mengenai kesan bicara kendiri terhadap kemahiran telah dijalankan oleh Harvey, Van Raalte dan Brewer (2002); Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma dan Kazakas (2000), kajian-kajian intervensi dijalankan oleh Johnson, Hrycaiko, Johnson dan Hallas (2004); Perkos, Theodorakis dan Chroni, (2002), kajian-kajian berbentuk *single-subject multiple-baseline designs* telah dikaji oleh Landin dan Hebert (1999); Hamilton, Scott dan McDougall (2007).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hardy, Gammage dan Hall (2001) dalam kajian kualitatif yang mengkaji sebab-sebab atlet menggunakan bicara kendiri. Seramai 164 responden digunakan sebagai subjek kajian yang akan mengisi "open-ended questionnaire". Pengkaji mengenal pasti dua dimensi yang luas dalam fungsi bicara kendiri iaitu motivasi dan kognitif. Dimensi motivasi merujuk kepada fungsi-fungsi seperti meningkatkan keyakinan diri, dan mengawal kebimbangan, manakala dimensi kognitif merujuk kepada fungsi pelaksanaan kemahiran dan pembangunan strategik. Zervas, Stavrou, dan Psychountaki (2007) telah mencipta satu instrument iaitu *Self-Talk Questionnaire* (S-TQ), untuk menilai kedua-dua dimensi tersebut. Hasil kajian membuktikan perbezaan fungsi bicara kendiri dalam dimensi motivasi dan dimensi kognitif. Walau bagaimanpun, pengkaji mengenalpasti bahawa kajian mengenai hubungan fungsi bicara kendiri terhadap aspek psikologi yang lain seperti kebimbangan, konsentrasi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dan keyakinan diri perlu dijalankan kerana ia merupakan mekanisme berpotensi dalam membuktikan kesan bicara kendiri terhadap prestasi kemahiran motor.

Tambahan lagi, Theodorakis, Hatzigeorgiadis, dan Chroni (2008) telah membentangkan satu pendekatan multidimensi terhadap fungsi bicara kendiri untuk mengetahui bagaimana bicara kendiri beroperasi. Satu instrument iaitu *Functions of Self-Talk Questionnaire* (FSTQ) telah dibangunkan berdasarkan laporan atlet dan bukti empirikal daripada literasi mereka yang telah mengenalpasti lima fungsi bicara kendiri. Mereka mencadangkan bahawa bicara kendiri dapat meningkatkan tumpuan, meningkatkan keyakinan, mengawal usaha, mengawal kognitif , tindak balas emosi, dan mencetuskan pelaksanaan automatik.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Beberapa kajian eksperimen telah dijalankan untuk menguji andaian yang dinyatakan di atas dalam bentuk kerangka konseptual. Percubaan pertama untuk memeriksa ujikaji fungsi bicara kendiri telah dibuat oleh Hatzigeorgiadis, Theodorakis, dan Zourbanos (2004). Mereka mengkaji kesan bicara kendiri arahan dan motivasi terhadap prestasi dan gangguan kognitif dalam dua kemahiran permainan polo air iaitu kemahiran ketepatan balingan dan kemahiran kuasa. Seramai 60 orang pelajar digunakan sebagai subjek kajian (30 lelaki dan 30 perempuan). Peserta kajian akan melakukan 10 balingan dan jumlah balingan yang tepat akan diambil kira serta mengisi "*Thought Occurrence Questionnaire for Sport"* untuk mengukur tahap pemikiran subjek kajian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Keputusan kajian menunjukkan bahawa peningkatan yang lebih baik bagi kedua-dua kumpulan bicara kendiri dalam kemahiran ketepatan manakala dalam kemahiran kuasa peningkatan yang ketara hanya dapat dilihat dalam kumpulan motivasi. Berhubung dengan kesan bicara kendiri keatas gangguan kognitif pula, dilaporkan bahawa kurangnya ganggu kognitif berbanding penilaian awal bagi kumpulan eksperimen manakala tiada perbezaan bagi kumpulan kawalan. Pengkaji mencadangkan bahawa pendekatan bicara kendiri dapat mengurangkan gangguan kognitif dan dengan itu dapat meningkatkan prestasi kemahiran motor. Tambahan pula, pengkaji mencadangkan bahawa jenis bicara kendiri mempunyai kesan yang berbeza terhadap prestasi kemahiran motor dan membuat spekulasi bahawa fungsi bicara kendiri bergantung kepada jenis bicara kendiri yang digunakan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Menurut Hardy (2006) menerusi kajian kritikal mengenai literasi bicara kendiri, yang menekankan bahawa kekurangan kajian berdasarkan teori merupakan antara faktor dimana perkaitan diantara teori *Self-Efficacy* Bandura dengan bicara kendiri tidak dapat dibuktikan. *Self-Efficacy* merujuk kepada kepercayaan seseorang bahawa satu tahap prestasi kemahiran motor dapat dicapai dalam suatu situasi yang diberikan. Kepercayaan ini akan mengaktifkan tindak balas kognitif, motivasi, dan afektif dan seterusnya merupakan faktor penentu dalam pencapaian prestasi kemahiran motor yang optimum. Menurut Bandura (1997), salah satu sumber yang menyumbang kepada pembentukan kepercayaan *Self-Efficacy* adalah melalui pujukan lisan. Menurut Hardy (2006) pujukan lisan berasal daripada diri sendiri dalam bentuk bicara kendiri dan mempunyai kesan penting terhadap kepercayaan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kesan bicara kendiri terhadap *Self-Efficacy* buat pertama kali telah dikaji oleh Hardy, Hall, Gibbs, dan Greensdale (2005). Seramai 44 orang pelajar universiti digunakan sebagai peserta kajian yang menjalani ujian "crunch test" dalam tiga fasa berlainan hari. Rekabentuk eksperimental menggunakan "*single blind"* dan dipilih secara random. Hasil kajian mendapati bicara kendiri mempunyai hubungan yang sederhana dengan *Self-Efficacy*. Tambahan pula, pengkaji melaporkan bahawa *self-efficacy* mempunyai hubungan yang positif terhadap prestasi sukan. Pengkaji menekankan bahawa kajian mereka dapat membuktikan kesan bicara kendiri terhadap *Self-Efficacy*.

Bukti awal mengenai Kesan bicara kendiri terhadap *Self-Efficacy* dapat dilihat menerusi kajian-kajian yang menilai keberkesanan bicara kendiri dan persepsi atlet mengenai kesan bicara kendiri. Menurut Johnson, Hrycaiko, Johnson dan Hallas (2004) menerusi kajian intervensi bagi mengkaji kesan strategi bicara kendiri terhadap prestasi kemahiran motor menggunakan rekabentuk *single-subject multiple-baseline study*. Seramai empat orang pemain bolasepak wanita bawah 14 tahun digunakan sebagai subjek kajian. Hasil kajian melaporkan bahawa berdasarkan persepsi peserta, bicara kendiri dapat membantu mereka meningkatkan keyakinan mereka. Laporan yang sama telah diberikan oleh Perkos, Theodorakis, dan Chroni (2002) menerusi kajian mereka menggunakan pemain bola keranjang, dan Thelwell dan Greenlees (2003) dalam kajian kualitatif dengan *triathletes*. Dengan *Self-Efficacy* boleh dilihat sebagai variasi keyakinan diri (Feltz & Chase, 1998), maka kajian-kajian diatas menggalakkan lagi penyelidikan tentang kesan bicara kendiri terhadap *Self-Efficacy* dan prestasi kemahiran motor.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hubungan di antara *Self-Efficacy* dengan prestasi kemahiran motor mempunyai bukti yang kukuh dalam bidang psikologi sukan dengan pelbagai kajian seperti acara lari jarak jauh (Martin & Gill, 1995), acara renang (Miller, 1993 dalam Feltz & Lirgg, 2001) dan permainan bola tampar (Alexander & Krane, 1996). Feltz dan Chase (1998) dalam kajian mereka telah mengkaji *Self-Efficacy* dalam sukan yang menyokong hubungan positifnya dengan prestasi sukan dan meningkatkan kemahiran motor. Selain itu, Moritz, Feltz, Fahrbach, dan Mack (2000) telah menjalankan satu kajian meta-analisis bagi mengenalpasti kesan positif hubungan antara *Self-Efficacy* dengan prestasi kemahiran motor dalam sukan berdasarkan 45 kajian dengan 102 kolerasi. Hasil kajian menunjukkan nilai pekali kolerasi .38. Oleh itu, jika bicara kendiri meningkatkan *Self-Efficacy*, maka peningkatan ini dapat menyumbang kepada penjelasan mengenai kesan bicara kendiri terhadap prestasi kemahiran sukan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.2 Pengenalan Teori *Self-Efficacy*

Kejayaan dalam bidang sukan tidak hanya bergantung kepada faktor fizikal sahaja tetapi juga melibatkan faktor psikologi (Mellalieu & Hanton, 2008). Keyakinan diri yang tinggi dapat meningkatkan tahap kemahiran dan lakuan motor atlet menjurus kepada kejayaan atlet dalam sukan. Kurang keyakinan diri menyebabkan kegagalan atlet untuk mencapai kejayaan kerana tidak dapat menahan tekanan apabila memasuki peringkat yang lebih tinggi (Feltz, Short & Sullivan, 2008).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bandura (1997) telah memperkenalkan *Theory Of Self-Efficacy* bagi menjelaskan tahap keupayaan kognitif yang berbeza di antara individu dalam memikul dan menghadapi cabaran. Kepentingan *Teori Self-Efficacy* dalam bidang sukan telah lama diberi pengiktirafan. Atlet, jurulatih dan pengamal psikologi sukan gunaan telah mengakui pengaruh kuat teori ini dalam mempengaruhi pemikiran, perasaan dan tingkah laku serta prestasi atlet dalam sukan (Feltz, Short & Sullivan, 2008).

Teori *Self-Efficacy* ini dianggap sebagai satu konstruk psikologi sukan yang paling berpengaruh dalam bidang sukan dalam menentukan kejayaan (Felts, 1988). Menurut Feltz, Short dan Sullivan (2008) petikan dari buku *Self-Efficacy In Sports, Self-Efficacy* merujuk kepada keyakinan diri dan meyakinkan diri dalam situasi pertandingan. Atlet yang kurang keyakinan diri dan tiada keyakinan diri tidak akan mencapai kejayaan dalam sukan. Bandura (1997) merujuk teori *Self-Efficacy* sebagai mekanisme kognitif yang umum di antara maklumat penilaian sosial yang dipilih dengan cara pemikiran individu, tindakan emosi, motivasi dan tingkahlaku.

Tingkahlaku bermotivasi dan cara pemikiran beginilah yang akan menjadi penyumbang penting kepada peningkatan prestasi kemahiran motor dalam sukan. Atlet yang mempunyai *Self-Efficacy* yang tinggi akan mengejar cabaran manakala atlet yang mempunyai *Self-Efficacy* yang rendah akan mengelak cabaran. Menurut Bandura (1997) terdapat perbezaan yang besar diantara memiliki satu set kemahiran yang diperlukan untuk melaksanakan suatu tugas dengan memiliki keyakinan diri untuk mampu mengintegrasikan kemahiran tersebut ke dalam satu bentuk tindakan dan mengaplikasikannya dalam pelbagai keadaan dan cabaran.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

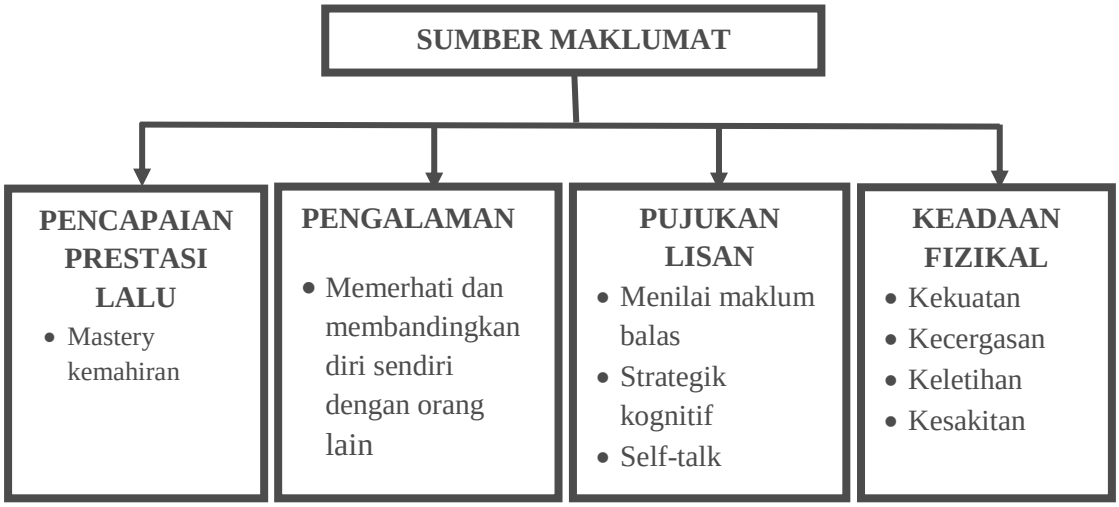
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bandura's (1997, 2001) *Theory Self-Efficacy* telah dibangunkan dalam satu rangka teori kognitif sosial. Menurut teori kognitif sosial, seorang individu dilihat sebagai ejen proaktif dalam kawalan berdasarkan pengetahuan, motivasi, tindakan dan emosi dan bukannya pasif reactor kepada persekitaran mereka. Bandura merujuk pandangan ini sebagai agen perspektif dalam fungsi kognitif sosial (Bandura, 2001). Sebagai agen, individu tersebut akan menggunakan pemikiran, refleksi diri dan kawalan diri untuk mempengaruhi tindakannya. teori kognitif sosial juga berpendapat bahawa rangkaian struktur sebab dan akibat adalah bergantung kepada tingkah laku, faktor peribadi, dan keadaan persekitaran. Rangkaian ini merupakan proses dua hala yang beroperasi sebagai penentu interaksi antara satu sama lain untuk menjelaskan motivasi dan tingkah laku individu (Bandura, 1997). Sebagai contoh maklum balas seorang jurulatih kepada atlet dapat mempengaruhi kepercayaan atlet dalam mencapai matlamat yang ditetapkan serta mempengaruhi usaha kearah mencapai matlamat.

Oleh yang demikian berdasarkan teori kognitif sosial ini, teori *Self-Efficacy* ini memainkan peranan dalam meningkatkan keyakinan diri sebagai faktor teras yang menentukan tingkah laku seseorang kearah matlamat.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



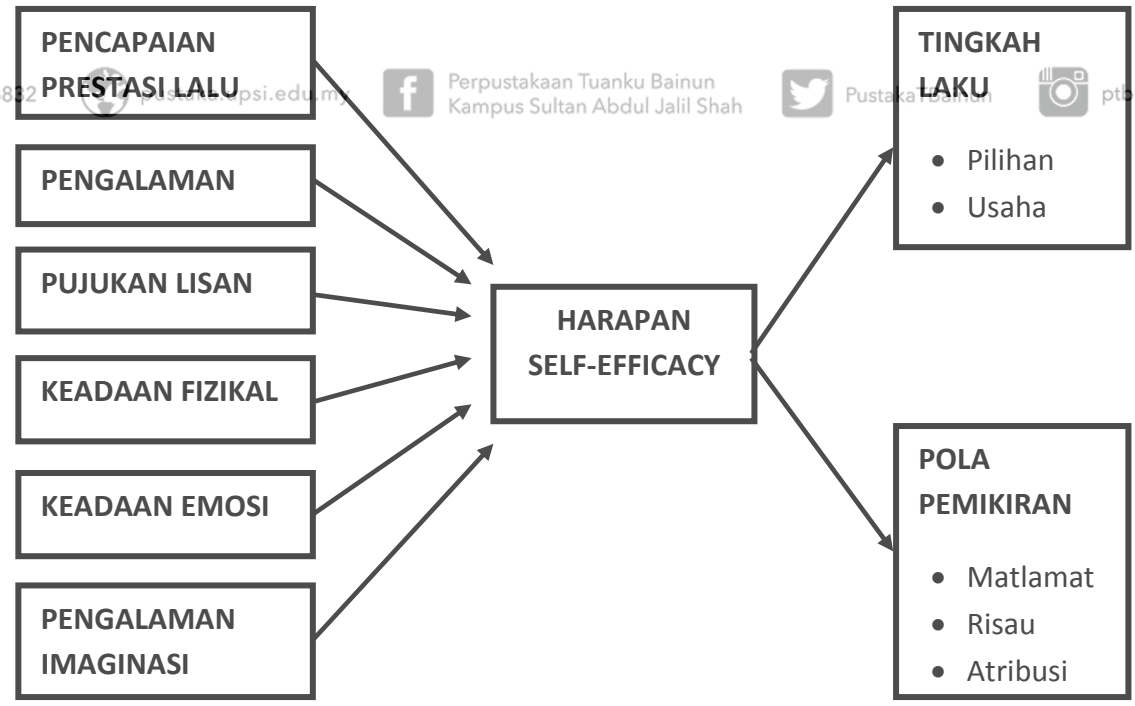
Rajah 2.1 : Sumber maklumat Efficacy (Feltz, Short dan Sullivan, 2008).

Rajah 2.1 di atas menerangkan sumber-sumber maklumat bagi teori *Self-Efficacy Bandura*. Sumber dari pencapaian prestasi kemahiran motor yang lalu memainkan peranan kerana pencapaian prestasi kemahiran motor yang lalu akan memberikan pengalaman mastery tersendiri dalam diri atlet (Bandura, 1997). Sekiranya pengalaman mastery mempengaruhi kepercayaan *Self-Efficacy* maka kejayaan atlet akan berterusan. Sumber pengalaman pula membantu atlet memerhati, membandingkan dan mengumpul maklumat tentang prestasi kemahiran motor diri sendiri dengan orang lain dalam sukan dan menggunakan maklumat tersebut untuk menilai prestasi kemahiran motor sendiri (Bandura, 1997; Maddux, 1995). Keadaan ini membantu atlet mengelak kekalahan dan meningkatkan perasaan persaingan (Frey & Ruble, 1990). Selain itu, sumber pujukan lisan paling banyak digunakan oleh para jurulatih, ibubapa dan penyokong dalam mempengaruhi kepercayaan *Efficacy* atlet (Vargas-Tonsing, Myers & Feltz, 2004; Weinberg & Jakson, 1990).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Walaupun pengaruh pujukkan lisan adalah terhad, namun ia membantu memotivasikan diri atlet untuk meningkatkan usaha kearah kejayaan (Bandura,1997). Sumber maklumat *Efficacy* terakhir ialah keadaan fizikal atlet di mana faktor keletihan, kesakitan dan kelesuan otot akan mengurangkan usaha atlet mencapai prestasi kemahiran motor sebenar (Wilson, Sullivans, Myers & Feltz, (2004); Bandura, 1997). Keadaan ini akan mempengaruhi perasaan dalam kepercayaan *Efficacy* atlet dengan mengimbas kembali kejayaan dan kegagalan yang lalu. Jika perasaan yang positif maka akan meningkatkan kepercayaan *Efficacy* atlet. Jika tidak, perasaan negatif akan mengurangkan kepercayaan *Efficacy* atlet (Bandura, 1997).



Rajah 2.2 : Perkaitan di antara sumber maklumat Efficacy, pertimbangan Efficacy dan akibat (Feltz, Short dan Sullivan, 2008).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Rajah 2.2 menjelaskan perkaitan di antara sumber maklumat *Efficacy*, pertimbangan *Efficacy* dan akibat. Menurut Bandura (1997) kepercayaan *Efficacy* merupakan penentu utama tahap motivasi seseorang dalam mencapai matlamat tertentu. Kepercayaan *Efficacy* dapat mempengaruhi pola pemikiran dan tingkah laku seseorang. Tingkah laku merujuk kepada pemilihan cabaran dan matlamat, usaha dan ketekunan dalam mencapai matlamat. Banyak kajian yang menyokong idea ini dimana seorang individu akan memilih cabaran dan matlamat supaya mereka dapat mastery satu kemahiran dan mengelakkan diri daripada faktor-faktor yang boleh menganggu keupayaan mereka (Feltz & Weiss, 1982).

Pemilihan cabaran dan matlamat merupakan sebahagian daripada teori kognitif sosial (Zimmermann, 2000). Menurut Bandura (1997), penilaian *Efficacy* yang tepat akan menjurus kepada pemilihan cabaran yang realistik dan bermotivasi dalam menerima cabaran yang lebih tinggi secara progresif sejajar dengan peningkatan keupayaan dan kepercayaan *Efficacy*. Keadaan ini akan mempengaruhi usaha dan ketekunan atlet dalam mencapai matlamat yang ditetapkan.

Selain itu, Pertimbangan *Efficacy* atlet juga mempengaruhi pola pemikiran dalam mencapai matlamat. Pola pemikiran merujuk kepada matlamat, risau dan atribusi. Menurut teori *Self-Efficacy*, keadaan dan tahap kepercayaan efficacy mempengaruhi stress dan kebimbangan atlet (Bandura, 1997). Atlet yang mempunyai tahap kepercayaan *Efficacy* yang tinggi akan sentiasa fokus terhadap cabaran dan matlamat yang ingin dicapai dan mereka yang mempunyai tahap kepercayaan *Efficacy* yang rendah cenderung kearah kekalahan, kecederaan dan gagal menangani stress.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.3 Kajian-Kajian Lepas Berkaitan Bicara Kendiri

Landin dan Herbert (1999) telah menjalankan kajian bagi mengenalpasti keberkesanan strategi bicara kendiri terhadap prestasi kemahiran motor dalam sukan. Seramai lima orang pemain tenis digunakan sebagai sampel kajian bagi menilai kemahiran *volley* pemain sambil berlari ke arah jaring (*Net Approach*). Rekabentuk *single-subject multiple baseline* digunakan. Data yang diperolehi dianalisa menggunakan analisa anova sehala. Analisis diskriptif menunjukkan peningkatan pencapaian prestasi kemahiran motor dari rendah ke sederhana dalam kemahiran *volley* pemain sambal berlari kearah jaring. Keputusan ini dapat membuktikan keberkesanan bicara kendiri dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor sukan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Menurut Mallet dan Hanrahan (1997) telah menjalankan satu kajian terhadap atlet muda acara pecut bagi melihat keberkesanan intervensi bicara kendiri dalam latihan 100m. seramai 12 orang atlet (11 lelaki dan 1 perempuan) digunakan sebagai subjek kajian. Subjek akan melakukan larian 100m ujian masa dalam keadaan terkawal dan kemudian dengan menggunakan intervensi kajian. Semasa intervensi kajian, subjek kajian akan melakukan 3 percubaan. Rekabentuk kajian adalah berbentuk *multiple baseline design* keputusan menunjukkan penurunan dalam masa pencapaian sebanyak 2.3% yang dinilai sebagai peningkatan yang boleh diterima bagi peringkat atlet tersebut. Hasil kajian membuktikan pengaruh strategi bicara kendiri dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor dalam sukan.

Dagrou, Gauvin dan Halliwell (1992) telah menjalankan kajian untuk melihat kesan bicara kendiri positif, negative dan neutral terhadap prestasi kemahiran motor.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kajian ini bertujuan menilai pengaruh bicara kendiri terhadap prestasi kemahiran motor. Seramai 46 orang lelaki dan perempuan yang menuntut di kolej di Ivory Coast telah digunakan sebagai subjek kajian. Subjek di bahagi secara rawak kepada dua kumpulan rawatan (N = 16 setiap satu kumpulan) dan kumpulan kawalan (N = 17). Setiap subjek akan melengkapkan 5 set dengan 10 baling setiap set kearah 45cm x 45cm target. Subjek kumpulan bicara kendiri positif dan negative dikendaki menyebut perkataan "cue" yang diberikan dengan kuat setiap kali melakukan percubaan. Hasil kajian didapati bahawa penurunan mendadak dalam kesalahan sudut balingan pada kumpulan bicara kendiri positif berbanding kumpulan kawalan manakala kadar kesalahan sudut balingan bagi kumpulan bicara kendiri negatif masih tinggi berbanding kumpulan kawalan. Dengan itu maka dapat dirumuskan bahawa bicara kendiri positif adalah lebih berkesan dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma dan Kazakas (2000) telah menjalankan satu kajian penyelidikan untuk melihat kesan bicara kendiri motivasi dan arahan dalam memperbaiki prestasi kemahiran motor. Kajian ini mengkaji keberkesanan strategik bicara kendiri yang berbeza untuk meningkatkan prestasi dalam kemahiran motor yang berbeza. Sebanyak 4 kajian dijalankan untuk melihat kesan bicara kendiri motivasi dan bicara kendiri arahan terhadap empat kemahiran iaitu ketepatan bolasepak (n=72), servis badminton (n=48), ujian bangkit tubi (n=54) dan knee extension menggunakan isokinetic dynamometer (n=63).

Hasil kajian daripada ujian menjaring bolasepak dan ujian servis badminton yang dijalankan didapati bahawa hanya peserta kumpulan bicara kendiri arahan menunjukkan peningkatan signifikan yang lebih baik dalam prestasi kemahiran motor

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

berbanding dari kumpulan bicara kendiri motivasi dan kawalan. Hasil daripada eksperimen ujian bangkit tubi menunjukkan tidak ada perbezaan yang signifikan di antara ketiga-tiga kumpulan, walaupun semua kumpulan menunjukkan peningkatan. Manakala bagi eksperimen *knee extension* dengan menggunakan dinamometer isokinetik, peningkatan yang ketara bagi kedua-dua kumpulan motivasi dan arahan berbanding dengan kumpulan kawalan. Keputusan kajian menjelaskan bahawa strategik bicara kendiri arahan adalah lebih berkesan jika melibatkan kemahiran pergerakan motor dan bagi tugas yang memerlukan kekuatan dan daya tahan, strategik bicara kendiri motivasi adalah lebih berkesan.

Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetsos dan Douma (2001) telah menjalankan satu kajian untuk melihat keberkesanan dua jenis bicara kendiri yang berbeza terhadap prestasi kemahiran motor atlet dalam sukan bola keranjang. Seramai 60 orang pelajar pendidikan jasmani dan pelajar sains sukan telah digunakan sebagai sampel kajian. Pelajar-pelajar ini dibahagikan kepada 2 kumpulan rawatan dan satu kumpulan kawalan. Ketiga-tiga kumpulan diberi arahan yang sama tetapi bagi kumpulan rawatan pendekatan bicara kendiri dengan menggunakan perkataan "*cue*" *relaks dan fast* di amalkan. Satu kumpulan rawatan akan menggunakan perkataan *relaks* dan satu lagi kumpulan rawatan menggunakan perkataan *fast*. Keputusan kajian menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap prestasi kemahiran motor bagi kumpulan rawatan yang menggunakan perkataan *relaks* berbanding dua kumpulan lain. Dapatan ini membuktikan bahawa pendekatan bicara kendiri memang memberi kesan yang positif terhadap prestasi kemahiran motor atlet dalam sukan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hatzigeorgiadis, Theodorakis dan Zourbanos (2004) telah mengkaji kesan bicara kendiri arahan dan bicara kendiri motivasi terhadap prestasi kemahiran motor dalam permainan polo air. Dua eksperimen dijalankan dalam kajian ini iaitu melibatkan ketepatan (baling bola ke target) dan kuasa (jarak balingan). Seramai 60 pelajar kelas renang (30 lelaki dan 30 perempuan) yang tiada pengalaman dalam permainan polo air dalam lingkungan umur 19 hingga 22 tahun digunakan sebagai sampel kajian yang dibahagi kepada dua kumpulan secara rawak. Ujian balingan dan *Thought Occurrence Questionnaire For Sport* (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2000) untuk mengukur gangguan psikologi yang wujud semasa melakukan percubaan diguna sebagai instrument kajian. Hasil kajian menunjukkan bahawa kedua-dua peîdekatan bicara kendiri membantu meningkatkan prestasikemahiran motor atlet. Dalam eksperimen yang melibatkan ketepatan, bicara kendiri arahan menunjukkan peningkatan yang lebih namun dalam eksperimen melibatkan kuasa, bicara kendiri motivasi menunjukkan peningkatan yang lebih. Dapatan ini membuktikan bahawa pendekatan bicara kendiri dapat meningkatkan prestasi kemahiran motor atlet dalam sukan.

Papaioannou, Ballon, Theodorakis dan Auwelle (2004) telah menguji kesan gabungan di antara penetapan matlamat dan bicara kendiri terhadap prestasi kemahiran motor dalam sukan. Seramai 41 orang pemain bolasepak profesional dan separuh prosefional dari empat pasukan yang berbeza telah digunakan sebagai sampel kajian. Ujian kemahiran menjaring bola sepak dijalankan dengan 4 tugas yang telah ditetapkan iaitu satu pasukan menggunakan strategik bicara kendiri, satu pasukan menggunakan strategik penetapan matlamat, satu lagi pasukan menggunakan kedua-dua strategik dan satu lagi pasukan adalah kumpulan kawalan. Analisis

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menunjukkan bahawa peningkatan prestasi kemahiran motor secara signifikan bagi pasukan yang menggunakan kedua-dua strategik berbanding tiga pasukan yang lain. Justeru itu, gabungan kedua-dua strategik penentuan matlamat dan bicara kendiri adalah lebih efektif dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor.

Satu kajian yang melibatkan pelari-pelari marathon dalam pertandingan sebenar telah dijalankan oleh Schuler dan Langens (2007) untuk menilai keberkesanan bicara kendiri untuk mengurangkan kesan negatif yang terhasil dalam mental pelari-pelari marathon semasa bertanding. Terdapat kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan yang dipilih secara rawak. Bagi kumpulan rawatan latihan bicara kendiri tidak diberikan tetapi pelari diminta menggunakan perkataan dan pendekatan bicara kendiri tersendiri dan menggunakannya ketika saat diperlukan semasa bertanding. Hasil kajian diperolehi dengan menemuramah pelari-pelari marathon selepas tamat larian. Dapatan kajian menjelaskan bahawa pelari-pelari kumpulan rawatan mengakui kepentingan bicara kendiri dalam membantu mereka menamatkan larian dan meningkatkan prestasi pertandingan.

Hamilton, Scott dan Macdaugall (2007) telah menjalankan kajian untuk melihat keberkesanan tiga pendekatan bicara kendiri iatu bicara kendiri positif tanpa bantuan, bicara kendiri positif berbantu dan bicara kendiri negatif berbantu terhadap prestasi ketahanan atlet. Seramai sembilan orang atlet lumba basikal digunakan sebagai subjek kajian. Subjek akan mengayuh selama 20 minit menggunakan basikal *ergometry* dua kali seminggu selama 5 minggu. Rekabentuk multiple-baseline dan tiga intervensi kajian dikenakan selepas tahap keupayaan atlet di catat. Hasil kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menunjukkan bahawa peningkatan dalam semua kumpulan tetapi peningkatan yang lebih besar dilihat pada kumpulan yang menggunakan bicara kendiri positif berbantu.

Perkos, Theodorakis dan Chroni (2002) telah menjalankan kajian untuk mengkaji persepsi pemain dalam bicara kendiri serta keutamaan mereka ke atas penggunaan bicara kendiri motivasi dan bicara kendiri arahan semasa latihan kemahiran. Seramai 62 orang pemain digunakan sebagai subjek kajian yang dibahagikan kepada dua kumpulan. Semua subjek akan menjalani kedua-dua latihan bicara kendiri dan melakukan ujian kemahiran menghantar, ujian kemahiran mengelecek dan ujian kemahiran menjaring. Hasil kajian menunjukkan bahawa peningkatan yang signifikan dalam ujian kemahiran mengelecek dan ujian kemahiran menjaring semasa bicara kendiri motivasi. Subjek juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam tahap konsentrasi, keyakinan dan tahap relaksasi berbanding bicara kendiri arahan. Bicara kendiri arahan hanya menunjukkan peningkatan dalam ujian kemahiran hantaran. Dapatan kajian ini dapat membuktikan bahawa bicara kendiri dapat meningkatkan prestasi kemahiran motor atlet.

Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios dan Theodorakis (2008) telah menjalankan satu kajian untuk mengkaji kesan bicara kendiri motivasi terhadap *Self-Efficacy* dan prestasi kemahiran motor dalam permainan tenis. Seramai 46 orang pemain tenis digunakan sebagai subjek kajian. Subjek kajian akan dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan yang menjalani latihan yang sama.kumpulan rawatan akan didedahkan dengan latihan bicara kendiri motivasi. Analisis anova menunjukkan peningkatan signifikan bagi kumpulan rawatan dalam masa interaksi bagi *Self-Efficacy* dan prestasi kemahiran motor. Manakala bagi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kumpulan kawalan tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Analisis kolerasi pula menunjukkan peningkatan *Self-Efficacy* mempunyai hubungan positif dengan peningkatan dalam prestasi kemahiran motor. Dapatan kajian membuktikan bahawa peningkatan *Self-Efficacy* dapat menjelaskan kesan bicara kendiri terhadap prestasi kemahiran motor.

Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki dan Theodorakis, (2009) telah menjalankan kajian untuk mengkaji kesan bicara kendiri motivasi terhadap keyakinan diri, kebimbangan dan prestasi pada atlet muda. 72 orang digunakan sebagai subjek kajian. Kajian dijalankan dalam lima sesi iaitu pengenalan dan pengukuran keupayaan sebenar, tiga sesi latihan dan sesi pengukuran. Subjek dibahagikan kepada dua kumpulan (kawalan dan rawatan). Kedua-dua kumpulan mengikuti program latihan yang sama dengan kumpulan rawatan mengamalkan strategik bicara kendiri motivasi. Pada sesi akhir, pengukuran dan penilaian akan dijalankan serta mengisi Competitive Anxiety Inventory-2R. Data yang diperolehi daripada kajian ini akan dianalisa menggunakan analisa Manova. Hasil kajian menunjukkan peningkatan dalam prestasi kemahiran motor, keyakinan diri dan penurunan dalam kebimbangan kognitif bagi kumpulan rawatan sedangkan tiada perubahan yang diperhatikan untuk kumpulan kawalan. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pendekatan bicara kendiri dapat meningkatkan keyakinan diri dan mengurangkan kebimbangan kognitif. Oleh itu, disarankan bahawa peningkatan dalam keyakinan diri boleh dianggap sebagai satu cara yang berkesan dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor sukan.

Kolovelonis, Goudas dan Dermitzaki (2011), telah menjalankan satu kajian untuk mengkaji kesan bicara kendiri arahan dan bicara kendiri motivasi terhadap

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

prestasi kemahiran motor dalam aktiviti *Chess Pass* dan *modified push-ups test*. kajian ini menggunakan rekabentuk kuasi eksperimen yang melibatkan ujian pra dan pasca. Seramai 54 orang digunakan sebagai subjek kajian yang akan dibahagikan secara random ke dalam tiga kumpulan (kawalan, motivasi dan arahan). Ujian-pra dijalankan terlebih dahulu untuk mendapatkan tahap keupayaan atlet sebelum rawatan dan ujian-pasca dijalankan untuk mengumpul data selepas rawatan. Kesemua kumpulan diarahkan untuk menggunakan jenis bicara kendiri yang telah ditugaskan semasa ujian post dijalankan. Hasil kajian menunjukkan bahawa kedua-dua kumpulan bicara kendiri menunjukkan peningkatan yang signifikan berbanding kumpulan kawalan dalam ujian c*hess Pass*, tetapi bicara kendiri motivasi adalah lebih berkesan berbanding bicara kendiri arahan dalam *modified push-ups test*. Oleh itu secara keseluruhannya dapat disimpulkan bahawa bicara kendiri adalah teknik yang berkesan untuk meningkatkan kemahiran motor dalam pendidikan jasmani.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Weinberg, Miller dan Horn (2012), telah menjalankan satu kajian untuk mengkaji keberkesanan tiga kaedah bicara kendiri (motivasi, arahan dan gabungan) menggunakan ujian larian satu batu. Dua acara merentas desa (ujian masa dan ujian-post) dijalankan dalam bentuk pertandingan ke atas atlet-atlet kolej. Seramai 81 orang atlet merentas desa (41 lelaki dan 40 perempuan) digunakan sebagai subjek kajian. Subjek dibahagikan kepada 6 kumpulan intervensi selepas ujian masa. Peserta akan menjalani latihan bicara kendiri selama 1 minggu selepas ujian masa, subjek akan menjalani ujian post dengan menggunakan teknik intervensi yang telah diberikan. Analisis infrensi menggunakan repeated measures ANOVA menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan kesan ketiga-tiga kumpulan bicara kendiri terhadap prestasi, ini kerana perbezaan pencapaian yang kecil diperolehi dalam

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dapatan kajian. namun analisa deskriptif menunjukkan peningkatan dalam masa pencapaian dari ujian masa ke ujian post. Keputusan kajian menunjukkan bahawa ketiga-tiga kumpulan menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap prestasi pencapaian atlet berdasarkan ujian masa dan ujian post yang dijalankan terutamanya kumpulan gabungan (pengurangan 10s), berbanding kumpulan motivasi (pengurangan 7s) dan kumpulan arahan (pengurangan 8s). keputusan ini membuktikan peranan bicara kendiri dalam meningkatkan prestasi pencapaian masa atlet dalam sukan.

Blanchfield, Hardy, Moore, Staiano dan Marcora (2013) telah menjalankan satu kajian novel yang mengkaji kesan pendekatan psikologi menggunakan kaedah bicara kendiri motivasi terhadap kadar penggunaan tenaga dan prestasi daya tahan. Seramai 24 orang sigunakan sebagai subjek kajian yang dibahagikan secara rawak kedalam dua kumpulan. Ujian-pra dan ujian-pasca telah dijalankan untuk mendapatkan data dan program intervensi bicara kendiri selama 2 minggu bagi kumpulan rawatan dijalankan. Keputusan ujian menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap masa berbasikal sehingga keletihan bagi kumpulan rawatan dalam ujian-pra dan pasca. Manakala bagi kumpulan kawalan, tidak menunjukkan perbezaan yang signifikan. Bagi kadar penggunaan tenaga, kaedah bicara kendiri motivasi dapat menggurangkan kadar penggunaan tenaga. Ia merupakan kajian pertama yang membuktikan secara signifikan bahawa kaedah pendekatan bicara kendiri dapat mengurangkan kadar penggunaan tenaga dan meningkatkan daya tahan. Hasil kajian menyokong model *Psychobiological* prestasi ketahanan dan menggambarkan bahawa campur tangan psychobiological dapat memberi manfaat kepada prestasi ketahanan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hatzigeorgiadis, Theodorakis, Galanis dan Zourbanos (2014) telah menjalankan satu kajian bagi mengukur keberkesanan bicara kendiri terhadap prestasi pertandingan dalam sukan renang. Seramai 41 orang perenang digunakan sebagai subjek kajian dan dibahagikan kepada dua kumpulan (kawalan dan rawatan). Pencapaian masa dalam dua pertandingan diambil kira. Di antara dua pertandingan, subjek dalam kumpulan rawatan akan menjalani latihan bicara kendiri selama 10 minggu. Rekabentuk kuasi eksperimen yang melibatkan ujian pra dan pasca dimana pencapaian atlet di dua pertandingan yang disertai diambil sebagai data kajian. Keputusan kajian menunjukkan bahawa peningkatan prestasi kemahiran motor yang baik bagi kumpulan rawatan berbanding kumpulan kawalan. Dapatan ini membuktikan keberkesanan stategik bicara kendiri dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor atlet dalam sukan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

2.4 Kajian-Kajian Lepas Berkaitan Ujian Wingate 30s

Dotan dan Bar-Or (1983) telah menjalankan satu kajian untuk menentukan beban rintangan optimum untuk memperlihatkan kuasa yang maksimum pada kaki dan tangan dalam ujian Wingate 30s. seramai 18 orang perempuan dan 17 lelaki pelajar pendidikan jasmani digunakan sebagai subjek kajian. Subjek akan menjalani lima sesi dimana beban rintangan ditetapkan dalam lingkungan 2.43 to 5.39 Joule untuk kaki dan 1.96 to 3.92 Joule untuk tangan. Basikal ergonometer digunakan sebagai instrument kajian. Hasil kajian menunjukkan beban rintangan optimum kaki bagi lelaki dan perempuan ialah 5.13 dan 5.04 joule dan beban rintangan optimum tangan bagi lelaki dan perempuan ialah 3.52 dan 2.82 joule. Walaupun ujian wingate tidak

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sensitive terhadap beban rintangan yang dikenakan, namun keputusan yang lebih baik dapat diperolehi dengan mengunakkan beban rintangan optimum ini sebagai panduan.

Tharp, Newhouse, Uffleman, Thorland dan Johnson (1985), telah menjalankan satu kajian untuk menilai perkaitan diantara ujian *Wingate 30s* dengan ujian pecut 50m terhadap pengaruh faktor umur dan berat subjek. 56 orang atlet sekoolah digunakan sebagai subjek kajian. Subjek diuji kuasa anaerobik (5s) dan kapasiti anaerobik (30s) menggunakan ujian *Wingate.* Hasil kajian mendapati, ujian *Wingate* untuk kuasa Anaerobik dan kemampuan Anaerobik mempunyai nilai kolerasi yang sederhana dengan ujian pecut 50m (r = -0.53 dan -0.53) tetapi mempunyai kolerasi yang tinggi apabila dikaitan dengan berat badan. Nilai kolerasi meningkat apabila berat badan meningkat dan nilai kolerasi menurun apabila umur meningkat. Korelasi yang tinggi dengan berat badan perlu diambil kira apabila membandingkan kapasiti anaerobik individu. Berdasarkan hasil kajian, Tharp et. al. (1985), berpendapat bahawa ujian *Wingate* mempunyai kelebihan menyediakan ukuran kuantitatif kecergasan Anaerobik.

Calbet, Chavarren, dan Dorado (1997) telah menjalankan kajian untuk melihat kesesuaian penggunaan ujian *Wingate 30s* dan *45s* dalam mengukur kekurangan maksimum oksigen dan pengaruh kapasiti anaerobik. Seramai 19 orang telah digunakan sebagai subjek kajian. Kajian dijalankan selama 14 minggu dimana dua minggu pertama sesi suai kenal menggunakan basikal ergonometer. Hasil kajian mendapati, nilai kolerasi yang hampir dalam pengurangan maksimum oksigen semasa ujian *Wingate 30s* dan *45s*. kadar pengurangan oksige pada 30s pertama dalam ujian *Wingate 45s* adalah sama dengan ujian *Wingate 30s*. Nilai intra koefesien kolerasi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dalam pengurangan oksigen selepas 30s adalah 0.96. kesimpulannya, kedua-dua ujian wingate mempunyai kesahan dalam mengukur kemampuan anaerobik.

Sands, McNeal, Ochi, Urbanek, Jemni dan Stone (2004) telah menjalankan kajian untuk membandingkan ujian *Wingate 30s* dengan ujian lompat berulang anaerobik *Bosco*. Ujian terdiri daripada ujian *Wingate 30s* dan ujian lompat berulang anaerobik *Bosco 60s*. seramai sebelas orang lelaki dan Sembilan orang perempuan telah menjadi subjek kajian. Ujian *Wingate* dijalankan menggunakan *Monark 894 E cycle ergometer* dan ujian *Bosco* dijalankan diatas platform. Hasil kajian mendapati bahawa, ujian *Wingate* dan *Bosco* menunjukkan nilai kuasa puncak dan puratanya yang besar dan signifikan dikalangan subjek lelaki tetapi bukan dikalangan subjek perempuan. Keputusan kajian menunjukkan bahawa ujian *Bosco* dan *Wingate* mempunyai ciri-ciri pengukuran anaerobik dan mengukur aspek-aspek kuasa anaerobik dan kapasiti. Tetapi ujian *Bosco* mungkin tidak sesuai untuk atlet yang tidak terlatih dalam lompat.

Manakala, Queiroga, Cavazzotto, Katayama, Portela, Tartaruga dan Ferreira (2013), telah menjalankan kajian untuk menilai kesahan ujian *Running-based Anaerobic Sprint Test* (RAST) terhadap prestasi anaerobik berbanding ujian *Wingate* menggunakan atlet lumba basikal. Seramai 10 atlet *mountain bike* akan menjalani ujian RAST dan *wingate* secara rawak sebanyak dua kali setiap ujian. Ujian RAST merangkumi enam ujian pecut 35m dengan masa rehat 10s setiap percubaan. Ujian wingate pula ujian pecut 30s menggunakan basikal ergometer (MAXX®). Rintangan Sepuluh peratus daripada berat badan dikenakan. *Peak power (PP), mean power (MP)* dan *fatigue index (FI)* yang diperolehi daripada kedua-dua ujian akan dianalisa

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menggunakan ujian-t berpasangan, ujian kolerasi Pearson's linear (r) dan Bland and Altman's plots. Hasil kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan diantara ujian RAST dengan ujian Wingate. Keputusan menunjukkan bahawa ujian RAST tidak sesuai digunakan untuk menilai prestasi anaerobik berbanding ujian wingate bagi atlet lumba basikal.

Attia, Hachana, Chaabène, Gaddour, Neji, Shephard dan Chelly (2014) pula telah menjalankan satu kajian untuk menilai perkaitan dan kebolehpercayaan ujian *Wingate 20s* dan ujian *Wingate 30s*. seramai 81 orang pelajar digunakan sebagai subjek kajian. 41 orang subjek kajian akan menjalani ujian *Wingate 20s* dan ujian *Wingate 30s* (selang 48jam) pada fasa pertama untuk mengukur kebolehpercayaan ujian. Seramai 31 orang subjek akan menjalani ujian *Wingate 20s* dan ujian *Wingate 30s* sekali. Ujian *Wingate* dijalankan menggunakan *Monark 894 E Cycle Ergometer*. Nilai intra koefesien kolerasi bagi *peak power output* (PPO) adalah 0.98 dan 0.95 manakala *mean power output* (MPO) adalah 0.98 dan 0.90. hasil kajian menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan diantara ujian *Wingate 20s* dan ujian *Wingate 30s*. Ini kerana margin perbezaan yang sangat kecil ditunjukkan pada kedua-dua ujian yang dijalankan. Keputusan kajian membuktikan ujian *Wingate 20s* boleh diguna pakai untuk mengukur prestasi anaerobik atlet.

Secara kesimpulanya, kesemua kajian menunjukkan bahawa bicara kendiri dapat meningkatkan prestasi kemahiran motor atlet dalam sukan. Ini kerana bicara kendiri dapat meningkatkan fokus, konsentrasi, keyakinan, semangat dan kemahiran motor atlet semasa bertanding. Walaubagaimanapun, kajian yang membandingkan antara jenis-jenis bicara kendiri tidak dapat dikenalpasti keberkesanannya.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 3

METHODOLOGI KAJIAN

Bab ini merangkumi rekabentuk kajian, sampel kajian, tempat kajian, instrumen kajian, prosedur kajian, prosedur ujian *Wingate 30s*, pengumpulan data, penganalisisan data yang digunakkan untuk menyempurnakan kajian ini serta membantu menganalisis data dengan lebih tepat disamping mencapai matlamat kajian.

3.1 Rekabentuk Kajian

Kajian ini bersifat kuantitatif. Rekabentuk kajian yang dipilih adalah berbentuk eksperimen berkumpulan yang mengkaji keberkesanan rawatan menggunakan persampelan rawak berstrata. Reka bentuk *match group design* digunakan supaya pembahagian peserta dalam kumpulan dibahagi sama rata dan adil. Pengkaji menetapkan ujian-pra, fasa intervensi dan ujian-pasca sebagai prosedur kajian untuk mendapatkan data kajian. Keberkesanan pendekatan bicara kendiri (*self-talk)* dikaji

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menggunakan Ujian *30s Wingate Test* untuk mengukur pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford.

3.2 Sampel Kajian

Seramai 36 orang pemain digunakan sebagai peserta kajian. peserta kajian terdiri daripada pemain-pemain bolasepak SMK Clifford, Kuala Kangsar dari 13 hingga 18 tahun. SMK Clifford merupakan pusat latihan daerah Kuala Kangsar dan pemain-pemain ini mewakili daerah Kuala Kangsar dalam pelbagai pertandingan bolasepak peringkat negeri yang dianjurkan. Pengkaji mengunakan kaedah persampelan rawak berstrata. Menurut Noraini Idris (2010) kaedah persampelan ini digunakan untuk memilih peserta kajian supaya terdapat wakil dari semua peringkat umur.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.3 Tempat Kajian

Kajian ini dijalankan di dua tempat iaitu ujian wingate 30s dijalankan di Makmal Pengukuran Dan Penilaian, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), Tanjong Malim, Perak kerana menggunakan instrumen Lode Cycle Ergometry serta padang SMK Clifford bagi menjalankan fasa intervensi dan latihan bolasepak.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.4 Instrumen Kajian

Menurut Ahmad Hashim (2003) instrumen merupakan alat ujian yang digunakan untuk mengukur dan menilai maklumat. Instrumen yang digunakan mestilah mempunyai kebolehpercayaan, objektiviti dan kesahan supaya dapat meningkatkan kualiti pengukuran dan penilaian.

Instrumen kajian yang diguna pakai dalam kajian ini adalah seperti borang kebenaran ibubapa untuk mendapatkan kebenaran ibubapa dan penjaga pemain untuk membenarkan pemain dijadikan peserta kajian. Borang maklumat peribadi pemain untuk memcatat maklumat-maklumat yang diperlukan dalam kajian seperti tinggi, berat, umur. *Lode Cycle Ergometry* (*Type Corvial V3, Model 906900, Lode B.V. Medical Technology, Groningen, The Netherlands*) digunakan dalam ujian *Wingate 30s* untuk mengukur kemampuan kapasiti anaerobik peserta. *Samsung Galaxy Tab A* 10.1 (*10.1-inch display, 1 GHz dual-core Nvidia Tegra 2 processor, Android 3.1 Honeycomb*) di gunakan untuk merakam perkataan ”*cue*” bicara kendiri dan digunakan oleh peserta semasa melakukan ujian *Wingate 30s*. Jam Polar *RCX5 (Polar Electro Ins, Professorintie 5, FI-90440 Kempele, Finland)* dengan *strap* dada digunakan untuk mengukur kadar nadi semasa peserta melakukan ujian *Wingate 30s*. *Lode Cycle Ergonometry Manager Software* (*Version 9.4.5 Software, Lode B.V. Medical Technology, Groningen, The Netherlands*) digunakan untuk merekod data dan disimpan secara automatik dalam komputer.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5 Prosedur Kajian

Kajian ini merangkumi ujian-pra, intervensi dan ujian-pasca sebagai prosedur kajian. Terlebih dahulu pengkaji mendapat kebenaran menjalankan kajian daripada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia. Seterusnya pengkaji telah mendapat persetujuan daripada Pengetua SMK Clifford, Kuala Kangsar selaku Ketua Jabatan untuk menjalankan kajian di sekolah dan ibubapa dan penjaga pemain untuk dijadikan peserta kajian. peserta kajian diberi taklimat tentang tujuan, prosedur dan aktiviti yang dijalankan supaya pemain mendapat maklumat kajian sebelum ujian-pra dijalankan.

Ujian-pra merangkumi pengisian borang maklumat peribadi pemain seperti berat badan, ketinggian, umur dan maklumat-maklumat lain yang terdapat dalam borang maklumat peribadi pemain. Seterusnya peserta kajian menjalani ujian *Wingate 30s* yang merangkumi tiga sesi iaitu sesi pemanasan badan, sesi pecutan 30 saat dan sesi pemulihan.

Semasa fasa intervensi, peserta kajian telah dibahagikan kepada empat kumpulan menggunakan kaedah *match group design* bagi mengelakkan *bias sampling* serta memastikan pembahagian peserta dalam kumpulan dibahagi sama rata dan adil. Setiap kumpulan menerima satu daripada empat rawatan yang telah ditetapkan oleh pengkaji iaitu bicara kendiri motivasi tanpa bantuan, bicara kendiri motivasi dengan bantuan, bicara kendiri arahan tanpa bantuan dan bicara kendiri arahan dengan bantuan. peserta bagi kumpulan bicara kendiri motivasi dengan bantuan dan kumpulan bicara kendiri arahan dengan bantuan menjalani latihan bicara kendiri

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

menggunakan *Samsung Galaxy Tab A 10.1* dan *Ear Phone* selama tujuh hari. Tempoh intervensi tujuh hari berdasarkan kajian Weinberg, Miller dan Horn (2012). Peserta kajian menjalani latihan bicara kendiri menggunakan perkataan "*cue*" yang telah dirakam didalam *Samsung Galaxy Tab A 10.1* selama 30 saat selama tujuh hari sebelum menjalani latihan bolasepak seperti biasa. Menurut Cutton, Killion dan Burt (2015), rakaman bicara kendiri dalam peranti digital juga boleh membantu meningkatkan kesedaran bicara kendiri. Penggunaan *headphone* juga boleh digunakan (Cutton, Killion & Burt, 2015).

Ujian-pasca pula merangkumi pengukuran ujian *Wingate 30s* dengan menggunakan perkataan "*cue*" yang telah ditetapkan. Ujian *Wingate 30s* ini juga merangkumi tiga sesi iaitu sesi pemanasan badan, sesi pecutan 30 saat dan sesi pemulihan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.1 Prosedur Ujian *Wingate 30s*

Tiga sesi ujian *Wingate 30s* iaitu sesi pemanasan badan, sesi pecutan 30 saat dan sesi pemulihan dijalankan. Sebelum ujian dijalankan, peserta kajian diberi taklimat dan penerangan tentang prosedur ujian. Ini adalah bertujuan untuk memastikan ujian dijalankan dengan betul sekaligus memberikan keputusan yang tepat. Peserta kajian memakai *Polar RCX5* dengan *strap dada* untuk mendapatkan bacaan kadar nadi semasa melakukan ujian. Sebelum ujian *Wingate 30s* dijalankan, peserta kajian melaraskan ketinggian tempat duduk ke tahap yang optimum dalam basikal ergometer. Ketinggian tempat duduk dilaras sehingga lutut dibengkokkan lima belas

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

darjah semasa kaki diluruskan (Havenetidis, Matsouka, & Konstadinou, 2003). Menurut Mcleod dan Blackburn (1980) menerusi kajian bertajuk *biomechanic of knee rehabilitation with cycling* menyatakan bahawa jika tempat duduk melebihi 15 darjah akan mengakibatkan sakit pada *illiotibial band* dan ketegangan pada *ACL*. Manakala jika tempat duduk kurang dari 15 darjah akan meningkatkan tekanan pada bahagian *patelofemoral joint* dan *quadriceps*.

Peserta kajian menjalani sesi pemanasan badan selama lima minit menggunakan basikal ergomometri pada kelajuan 60 watt dengan tiga kali pecutan empat saat untuk penyesuaian diri dan untuk mencapai kadar nadi latihan (Kalinski , Norkowski , Kerner & Tkaczuk, 2002, Zupan, Arata, Dawson, Wile, Payn & Hannon, 2009, Keir, Theriault & Serresse, 2013). Menurut American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*, kadar nadi latihan ialah 50 peratus daripada intensiti latihan. Menurut Bishop (2003), kadar nadi bagi sesi pemanasan badan adalah diantara 40 peratus hingga 60 peratus daripada intensiti latihan. Keadaan ini akan dapat mengurangkan penggunaan phosphate dan meningkatkan prestasi latihan jangka waktu pendek. Kenyataan ini disokong oleh Frikha, Chaâri, Mezghanni, dan Souissi (2016), yang mencadangkan bahawa intensiti sesi pemanasan adalah 50 peratus daripada intensiti latihan. Kadar nadi latihan bagi peserta-peserta kajian adalah berbeza mengikut umur. Oleh itu, pengkaji telah menetapkan kadar nadi latihan sebelum ujian dijalankan.

Peserta kajian direhatkan selama lima minit selepas sesi pemanasan untuk mengurangkan kadar keletihan semasa sesi pemanasan (Kalinski , Norkowski , Kerner & Tkaczuk, 2002, Zupan, Arata, Dawson, Wile, Payn & Hannon, 2009, Keir,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Theriault & Serresse, 2013). Menurut Bishop (2003), Frikha, Chaâri, Mezghanni, dan Souissi (2016), masa rehat lima minit selepas sesi pemanasan tidak akan menggangu pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik serta dapat membantu mencapai kesan ergogenik yang terbaik dalam latihan jangka waktu pendek. Beban rintangan adalah 7.5 peratus daripada berat badan yang ditetapkan secara automatik oleh *Lode Cycle Ergonometry Manager Software* pada basikal ergonometer (Kalinski , Norkowski , Kerner & Tkaczuk, 2002; Keir, Theriault & Serresse, 2013).

Peserta kajian menjalani sesi pecutan 30 saat selepas sesi pemanasan selesai. Semasa sesi pecutan 30 saat, peserta kajian mengayuh basikal selama satu minit pada kelayuan 60 waat sebelum melakukan pecutan 30 saat. Kiraan sepuluh diberikan sebagai persediaan untuk peserta melakukan pecutan "all-out" selama 30 saat. Beban rintangan dikenakan secara automatik oleh *Lode Cycle Ergonometry Manager Software* semasa peserta kajian melakukan pecutan "all-out" 30 saat. Data akan di catat selama 30 saat dan disimpan secara automatik dalam komputer menggunakan program *Lode Cycle Ergonometry Manager Software*. Pendekatan bicara kendiri arahan atau motivasi diberikan kepada peserta kajian sepanjang sesi pecutan "all-out" 30 saat pada ujian-pasca.

Selepas ujian *wingate 30s*, peserta kajian meneruskan kayuhan untuk proses pemulihan sehingga dua minit (Kalinski , Norkowski , Kerner & Tkaczuk, 2002; Keir, Theriault & Serresse, 2013).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.2 Prosedur Intervensi Kajian Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Motivasi Tanpa Bantuan.

Semasa fasa intervensi, peserta kajian telah diberikan satu kertas yang mengandungi perkataan "laju" yang digunakan sebagai perkataan "*cue*" untuk kumpulan bicara kendiri motivasi. Dalam keaadan yang selesa peserta kajian mengulangi perkataan itu selama 30 saat sambil memejam mata. Latihan intervensi dijalankan selama tujuh hari. Selepas latihan intervensi, peserta kajian menjalani latihan bolasepak seperti biasa. Peserta kajian menggunakan perkataan "*cue*" yang diberikan secara berulang-ulang selama 30 saat samada secara senyap ataupun suara yang kuat ketika melakukan ujian *Wingate 30s* pada ujian pasca.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.3 Prosedur Intervensi Kajian Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Motivasi Dengan Bantuan.

Dalam fasa intervensi bagi kumpulan bicara kendiri motivasi dengan bantuan, peserta kajian menggunakan *Samsung Galaxy Tab A 10.1* dengan *Ear Phone* yang telah dirakam perkataan "laju" yang akan digunakan sebagai perkataan "*cue*". Dalam keaadan yang selesa peserta kajian mendengar perkataan itu selama 30 saat sambil memejam mata. Latihan intervensi dijalankan selama tujuh hari. Selepas latihan intervensi, peserta kajian menjalani latihan bolasepak seperti biasa. Semasa ujian pasca, peserta kajian menggunakan *Samsung Galaxy Tab A 10.1* dengan *Ear Phone* yang mengandungi perkataan "*cue*" ketika melakukan ujian *Wingate 30s*.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.4 Prosedur Intervensi Kajian Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Arahan Tanpa Bantuan.

Peserta kajian bagi kumpulan bicara kendiri arahan tanpa bantuan diberikan satu kertas yang mengandungi perkataan "naik, lurus, cepat" yang digunakan sebagai perkataan "*cue*". Dalam keaadan yang selesa peserta mengulangi perkataan itu selama 30 saat sambil memejam mata. Latihan intervensi dijalankan selama tujuh hari. Peserta menjalani latihan bolasepak seperti biasa selepas latihan intervensi. Peserta kajian menggunakan perkataan "*cue*" yang diberikan secara berulang-ulang selama 30 saat samada secara senyap ataupun suara yang kuat ketika melakukan ujian pasca *Wingate 30s*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.5 Prosedur Intervensi Kajian Bagi Kumpulan Bicara Kendiri Arahan Dengan Bantuan.

Fasa intervensi bagi kumpulan bicara kendiri arahan dengan bantuan pula, peserta kajian diberikan *Samsung Galaxy Tab A 10.1* dengan *Ear Phone* yang telah dirakam perkataan "naik, lurus, cepat" yang digunakan sebagai perkataan "*cue*". Dalam keaadan yang selesa subjek akan mendengar perkataan itu selama 30 saat sambil memejam mata. Latihan intervensi dijalankan selama tujuh hari. Selepas latihan intervensi, peserta kajian menjalani latihan bolasepak seperti biasa. Semasa ujian-pasca dijalankan, peserta kajian menggunakan *Samsung Galaxy Tab A 10.1* dengan *Ear Phone* yang mengandungi perkataan "*cue*" ketika melakukan ujian *Wingate 30s.*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.5.6 Pemilihan Perkataan Cue

Menurut Landin (1994), perkataan "*cue*" adalah arahan untuk menghentikan tingkahlaku yang menganggu dan membantu pelajar memberi fokus terhadap tingkahlaku yang diperlukan. Menurut Fronske dan Wilson (2002) perkataan "*cue*" terdiri daripada satu perkataan, frasa atau ayat yang memberi tumpuan kepada pembangunan kemahiran motor dalam pendidikan jasmani. Menurut Landin (1994) perkataan "*cue*" meningkatkan pembelajaran kemahiran dengan meningkatkan perhatian, kefahaman, dan pengekalan terhadap tingkahlaku. Menurut Houser dan Frymier (2009) perkataan "*cue*" memainkan peranan dalam peningkatan pencapaian pelajar dan mencapai skor yang lebih tinggi. Menurut Landin (1994) juga keberkesanan perkataan "*cue*" bergantung kepada empat komposisi iaitu memberi tumpuan kepada maklumat yang paling utama (central), ketepatan perkataan "*cue*" dalam meningkatkan pembangunan kemahiran (correct), maklumat yang ringkas dan jelas (concise) dan kreatif dalam meningkatkan pembelajaran yang signifikan (creatif). Menurut Fronske dan Wilson (2002), perkataan "*cue*" mestilah satu perkataan ringkas yang dapat menarik perhatian dan tumpuan atlet terhadap teknik lakuan yang betul, berbentuk peribadi yang memfokuskan pada elemen utama kemahiran motor dan berbentuk positif yang dapat mempengaruhi keyakinan dan tingkahlaku atlet.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.6 Pengumpulan Data

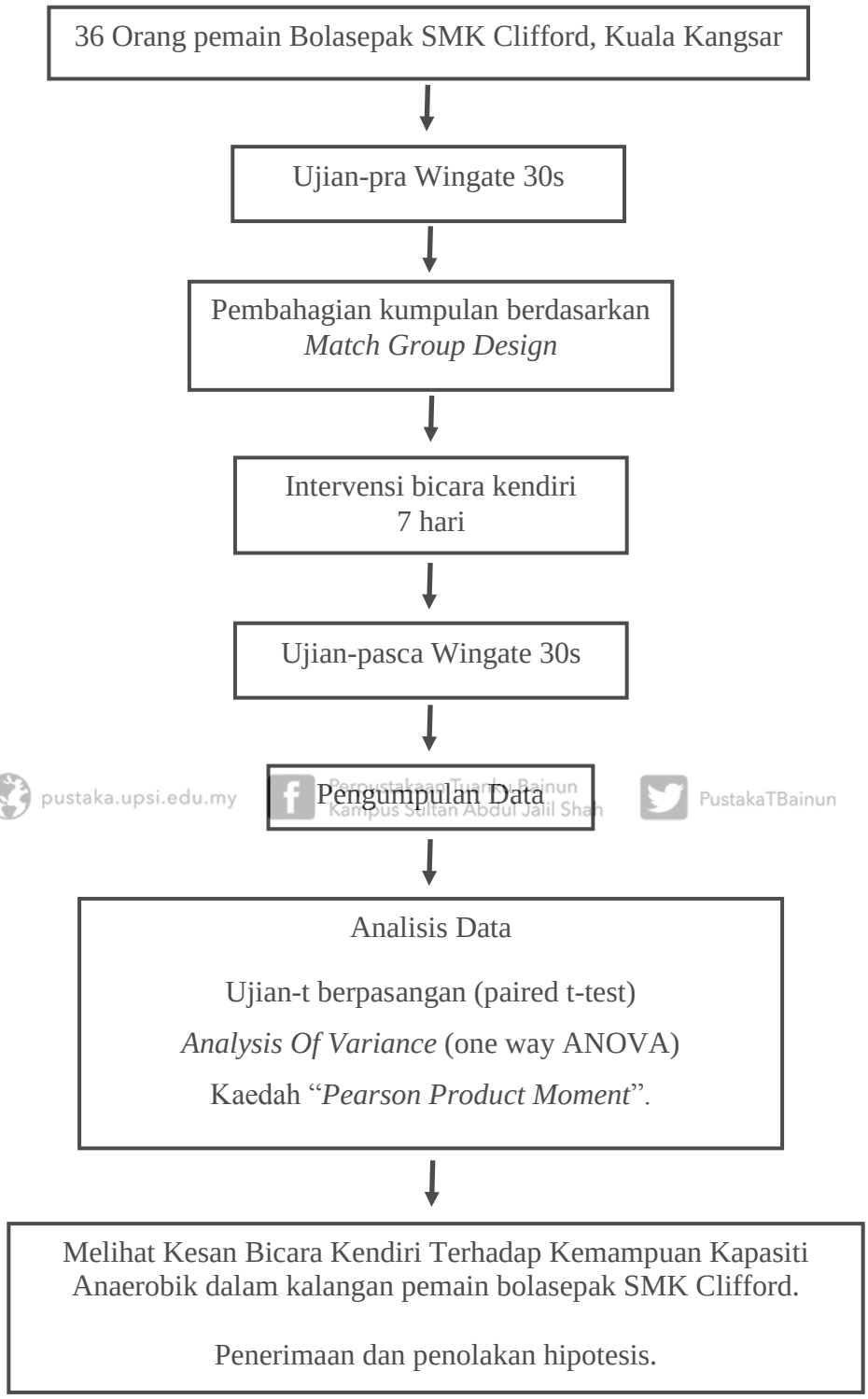
Pengumpulan data dibuat sebaik sahaja tamat ujian yang dilakukan. Kajian ini bersifat kuantitatif kerana data diperolehi adalah dari skor ujian *Wingate 30s*. Data akan dicatat dan disimpan secara automatik dalam komputer menggunakan program *Lode Cycle Ergonometry Manager Software*. Data yang diperolehi adalah data pencapaian tertinggi dalam ujian yang dijalankan.

3.7 Penganalisisan Data

Data yang diperolehi daripada ujian yang dijalankan akan dicatat dan dianalisis menggunakan program "*Statistical Package For Social Science For Windows Version 11.5*" (SPSS). Menurut Ahmad Hashim (2003) penganalisisan data berstatistik menggunakan SPSS dapat menghasilkan pengiraan yang tepat dan juga bebas daripada ralat. Data dikumpul dan diproses menggunakan analisis data demografi respondan dan analisis infrensi menggunakan analisis ujian-t berpasangan digunakan bagi menjawab hipotesis pertama, kedua, ketiga dan keempat, *Analysis Of Variance* (one way ANOVA) digunakan untuk menjawab hipotesis kelima dan keenam. Nilai pekali kolerasi kebolehpercayaan bagi ujian ini akan dianalisis menggunakan kaedah "*Pearson Product Moment*".

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi



Rajah 3.1 : Menunjukkan prosedur pengumpulan dan penganalisisan data

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 4

DAPATAN KAJIAN

Dalam bab ini, pengkaji melaporkan data kajian yang telah dikumpul menggunakan *Statistical Package for Social Science* (SPSS 17.0) *for windows.* Data telah dianalisa menggunakan dua prosedur statistik iaitu analisis data demografi responden dan analisis inferensi bagi menjawab hipotesis kajian menggunakan kaedah analisis ujian t-berpasangan., *ANOVA sehala,* dan *pearson product moment*.

4.1 Analisis Demografi Responden

Jadual 4.1

Taburan Peratusan Peserta mengikut Jantina

Pemain	Bil	Peratus
Lelaki	36	100
Jumlah	36	100

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan jadual 4.1 diatas, peserta kajian ini terdiri daripada 36 orang pemain bolasepak lelaki (100%) sahaja

Jadual 4.2

Taburan Peratusan Peserta mengikut Umur

Umur	Bil	Peratus
13 tahun	5	13.9%
14 tahun	6	16.7%
15 tahun	7	19.4%
16 tahun	10	27.8%
17 tahun	7	19.4%
18 tahun	1	2.8%
Jumlah	36	100

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Berdasarkan jadual 4.2 di atas, peserta kajian terdiri daripada enam peringkat umur yang berbeza iaitu dari 13 hingga 18 tahun. Peserta yang berumur 13 tahun adalah Seramai lima orang (13.9%), peserta yang berumur 14 tahun seramai enam orang (16.7%), peserta yang berumur 15 tahun adalah seramai tujuh orang (19.4%), peserta yang berumur 16 tahun seramai 10 orang (27.8%), tujuh orang (19.4%) peserta berumur 17 tahun dan seorang (2.8%) peserta berumur 18 tahun.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.3

Taburan Peratusan mengikut Pengalaman dalam Permainan Bola Sepak

Pengalaman penglibatan	Bil	Peratus
Kurang 1 tahun	4	11.1%
1 tahun	5	13.8%
2 tahun	8	22.2%
3 tahun	6	16.7%
4 tahun	7	19.5%
5 tahun	6	16.7%
Jumlah	36	100

Jadual 4.3 menunjukkan taburan peratusan mengikut pengalaman penglibatan peserta kajian dalam permainan Bolasepak. Terdapat enam peringkat pengalaman iaitu kurang dari satu tahun, satu tahun, dua tahun, tiga tahun, empat tahun dan lima tahun. Seramai empat orang (11.1%) peserta mempunyai pengalaman kurang dari satu tahun, lima orang (13.8%) peserta mempunyai pengalaman selama satu tahun, lapan orang (22.2%) peserta mempunyai pengalaman selama dua tahun, eman orang (16.7%) peserta mempunyai pengalaman selama tiga tahun, tujuh orang (19.5%) peserta mempunyai pengalaman selama empat tahun dan eman orang (16.7%) peserta mempunyai pengalaman tertinggi iaitu selama lima tahun.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.4

Taburan Peratusan mengikut Posisi Pemain

Posisi pemain	Bil	Peratus
Penjaga Gol	4	11.1%
Pertahanan	13	36.1%
Tengah	11	30.6%
Penyerang	8	22.2%
Jumlah	36	100

Jadual 4.4 menunjukkan taburan peratusan mengikut posisi peserta kajian dalam pasukan Bolasepak SMK Clifford. Terdapat empat posisi utama iaitu posisi penjaga gol, posisi pertahanan, posisi tengah dan posisi penyerang. Seramai empat orang (11.1%) peserta merupakan Penjaga Gol, seramai 13 orang (36.1%) peserta adalah pemain pertahanan, seramai 11 orang (30.6%) peserta adalah pemain tengah dan seramai lapan orang (22.2%) peserta bermain dalam posisi penyerang.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.2 Analisis Min, Sisihan Piawai Dan Ujian *Levene* Bagi Menguji Kehomogenan Varian Berdasarkan Ujian Pra.

Jadual 4.5

Taburan Min Dan Sisihan Piawai bagi Pembolehubah-Pembolehubah Kajian Berdasarkan Ujian Pra

Kumpulan bicara kendiri motivasi	**N**	**Peak Power**		**Mean Power**		**Total Work**		**Time to Peak**	
		M	***SD***	***M***	***SD***	***M***	***SD***	***M***	***SD***
tanpa bantuan	9	705.14	165.14	411.74	60.45	12.26	1.80	1.30	0.926
dengan bantuan	9	705.01	224.67	390.57	67.54	11.63	2.01	0.85	0.101

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Kumpulan bicara kendiri arahan	**N**	**Peak Power**		**Mean Power**		**Total Work**		**Time to Peak**	
		M	***SD***	***M***	***SD***	***M***	***SD***	***M***	***SD***
tanpa bantuan	9	704.96	227.71	436.75	96.11	13.00	2.86	0.94	0.113
dengan bantuan	9	705.44	216.07	425.80	79.49	12.58	2.94	0.93	0.126

Jadual 4.5 menunjukkan taburan min dan sisihan piawai bagi pembolehubah kajian berdasarkan skor ujian pra. Terdapat empat pembolehubah kajian iaitu Peak Power, Mean Power, Total Work Dan Time To Peak. Seramai (N = 36) orang pelajar telah menjadi peserta dalam kajian ini yang dibahagikan kepada empat kumpulan (N = 9) setiap kumpulan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dapatan kajian min dan sisihan piawai skor ujian pra bagi kumpulan bicara kendiri motivasi tanpa bantuan berdasarkan pembolehubah Peak Power ialah (*M* = 705.14, *SD* = 165.14), Mean Power (*M* = 411.74, *SD* = 60.45), Total Work (*M* = 12.26, *SD* = 1.80) dan Time to Peak (*M* = 1.30, *SD* = 0.926). Min dan sisihan piawai skor ujian pra bagi kumpulan bicara kendiri motivasi dengan bantuan berdasarkan pembolehubah Peak Power ialah (*M* = 705.01, *SD* = 224.67), Mean Power (*M* = 390.57, *SD* = 67.54), Total Work (*M* = 11.63, *SD* = 2.01) dan Time to Peak (*M* = 0.85, *SD* = 0.101). Bagi kumpulan bicara kendiri arahan tanpa bantuan, min dan sisihan piawai skor ujian pra berdasarkan pembolehubah Peak Power ialah (*M* = 704.96, *SD* = 227.71), Mean Power (*M* = 436.75, *SD* = 96.11), Total Work (*M* = 13.00, *SD* = 2.86) dan Time to Peak (*M* = 0.94, *SD* = 0.113). manakala min dan sisihan piawai skor ujian pra bagi kumpulan bicara kendiri arahan dengan bantuan berdasarkan pembolehubah Peak Power ialah (*M* = 705.44, *SD* = 216.07), Mean Power (*M* = 425.80, *SD* = 79.49), Total Work (*M* = 12.58, *SD* = 2.94) dan Time to Peak (*M* = 0.93, *SD* = 0.126).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.6

Menunjukkan Analisis Ujian Levene bagi Menguji Kehomogenan Varian Berdasarkan Ujian Pra.

	F	***df1***	***df2***	***Sig***
Peak Power	.689	3	32	.566
Mean Power	.021	3	32	.996
Total Work	.399	3	32	.755
Time to Peak	1.935	3	32	.144

Jadual 4.6 menunjukkan keputusan ujian *Levene* bagi menguji kehomogenan varian. Dapatan kajian menunjukkan nilai signifikan bagi pembolehubah Peak Power adalah (p = 556, F (3, 32) = .689) Mean Power (p = .996, F (3, 32) = .021), Total Work (p = .755, F (3, 32) = .399) dan Time to Peak (p = .114, F (3, 32) = 1.935). Hasil kajian menunjukkan nilai signifikan yang lebih besar iaitu p > .05 bagi keempat-empat pembolehubah kajian. Ini membuktikan bahawa data adalah homogenus . Dapatan ini dapat menjelaskan bahawa pembahagian peserta ke dalam kumpulan adalah setara dan seragam.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

4.3 Analisis Kolerasi Pearson Ujian *Wingate 30s* Di Antara Skor Ujian Pra Dan Ujian Pasca Bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian.

Jadual 4.7

Menunjukkan Analisis Kolerasi Pearson Ujian Wingate 30s Diantara Ujian Pra dan Ujian Pasca bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian bagi Menguji Kebolehpercayaan Ujian.

		Peak power		**Mean power**		**Total Work**		**Time to Peak**	
		Pra	**Pasca**	**pra**	**Pasca**	**pra**	**pasca**	**pra**	**pasca**
Peak Power Pra	Pearson Correlation	1	**.996**	.618	.699	.683	.707	-.146	-.183
	Sig. (2-tailed)		**.000**	.000	.000	.000	.000	.396	.284
	N	36	**36**	36	36	36	36	36	36
Mean Power Pra	Pearson Correlation	.618	.699	1	**.932**	.998	.955	-.177	-.164
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		**.000**	..000	.000	.302	.340
	N	36	36	36	**36**	36	36	36	36
Total Work Pra	Pearson Correlation	.683	.707	.998	.955	1	**.956**	-.170	-.161
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	..000	.000		**.000**	.323	.348
	N	36	36	36	36	36	**36**	36	36
Time to Peak Pra	Pearson Correlation	-.146	-.183	-.177	-.164	-.170	-.161	1	**.980**
	Sig. (2-tailed)	.396	.284	.302	.340	.323	.348		**.000**
	N	36	36	36	36	36	36	36	**36**

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.7 menunjukkan nilai pekali kolerasi ujian *Wingate 30s* di antara skor ujian pra dan ujian pasca bagi keempat-empat pembolehubah kajian bagi mendapatkan kesahan dan kebolehpercayaan ujian. Menurut Baumgatner dan Jackson (1999), satu ujian dapat mencapai tahap pekali kolerasi kesahan 0.80 dan keatas serta pekali kolerasi kebolehpercayaan 0.85 hingga 0.93 adalah wajar diterima dalam pengukuran. Analisis ujian kolerasi pearson menunjukkan nilai pekali kolerasi bagi keempat-empat pembolehubah kajian dimana *Peak Power* (r = .996, N = 36, p = .000, $p < 0.05$), *Mean Power* (r = .932, N = 36, p = .000, $p < 0.05$), *Total Work* (r = .956, N = 36, p = .000, $p < 0.05$) dan *Time To Peak* (r = .980, N = 36, p = .000, $p <$ 0.05). Dapatan kajian menunjukkan nilai pekali kolerasi yang tinggi bagi keempat-empat pembolehubah iaitu $r > 0.85$ dan wajar diterima. Ini selari dengan kajian Hachana, Attia, Nassib, Shephard, dan Chelly (2012), yang telah menjalankan kajian untuk mengukur nilai kebolehpercayaan uji ulang-uji bagi ujian *Wingate 30s* menggunakan 46 subjek lelaki dan 23 subjek perempuan yang merupakan pelajar ijazah sains sukan. Nilai pekali kolerasi kebolehpercayaan yang dicadangkan ialah di antara 0.85-0.99 ($r > 0.85$).

4.4 Analisis Infrensi

Berdasarkan dapatan kajian, pengkaji menguji hipotesis kajian iaitu hipotesis nol pertama (H01) tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri motivasi tanpa bantuan (*self-regulated*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca., hipotesis nol kedua (H02) tidak terdapat perbezaan yang signifikan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dalam kesan bicara kendiri arahan tanpa bantuan (*self-regulated*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca, hipotesis nol ketiga (H03) tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri motivasi dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca, hipotesis nol keempat (H04) tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri arahan dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca.

Hipotesis nol kelima (H05) tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara bicara kendiri motivasi tanpa bantuan (*self-regulated*) dengan bicara kendiri motivasi dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor min pembolehubah-pembolehubah kajian bagi kedua-dua kumpulan, hipotesis nol keenam (H06) tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara bicara kendiri arahan tanpa bantuan (*self-regulated*) dengan bicara kendiri arahan dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor min pembolehubah-pembolehubah kajian bagi kedua-dua kumpulan.

Bagi menjawab hipotesis nol pertama (H01), hipotesis nol kedua (H02), hipotesis nol ketiga (H03) dan hipotesis nol keempat (H04) pengkaji menggunakan analisis infrensi kaedah ujian-t berpasangan. Bagi menjawab hipotesis nol kelima

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

(H05) dan hipotesis nol keenam (H06), pengkaji menggunakan analisis infrensi kaedah *Analysis Of Variance* (one way ANOVA).

Jadual 4.8

Keputusan Analisis Ujian-T Berpasangan bagi Kumpulan Bicara Kendiri Motivasi Tanpa Bantuan (Self-Regulated) Berdasarkan Ujian Pra dan Ujian Pasca bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian.

Pasangan		***M***	***SD***	***r***	***t***	***df***	***Sig (2-tailed)***
Peak Power pra	Peak Power pasca	-125.40	49.28	.998	-7.635	8	.000
Mean Power pra	Mean Power pasca	-42.81	39.22	.805	-3.275	8	.011
Total Work pra	Total Work pasca	-.1.180	1.155	.851	-3.064	8	.015
Time to Peak pra	Time to Peak pasca	.272	.213	.994	3.826	8	.005

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.8 menunjukkan keputusan ujian-t berpasangan untuk menguji hipotesis nol pertama iaitu tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri motivasi tanpa bantuan (*self-regulated*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca. Analisis ujian-t berpasangan menunjukkan ($t(8) = -7.635$, $p = .000$, $r = .998$, $M = -125.40$, $SD = 49.28$) bagi pembolehubah *Peak Power*, ($t(8) = -3.275$, $p = .011$, $r = .805$, $M = -42.81$, $SD = 39.22$) bagi pembolehubah *Mean Power*, ($t(8) = -3.064$, $p = .015$, $r = .851$, $M = -1.180$, $SD = 1.155$) bagi pembolehubah *Total Work* manakala bagi pembolehubah *Time to Peak* ($t(8) = 3.826$, $p = .005$, $r = .994$, M

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

= .272, *SD* = .213). Keempat-empat pembolehubah kajian menunjukkan nilai signifikan $p < 0.05$. Dapatan kajian menjelaskan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri motivasi tanpa bantuan terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan ujian pra dan ujian pasca. Dapatan kajian menolak hipotesis null pertama (H01).

Jadual 4.9

Keputusan Analisis Ujian-T Berpasangan bagi Kumpulan Bicara Kendiri Arahan Tanpa Bantuan (Self-Regulated) Berdasarkan Ujian Pra dan Ujian Pasca bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian.

Pasangan		***M***	***SD***	***R***	***t***	***df***	***Sig (2-tailed)***
Peak Power pra	Peak Power pasca	-103.28	32.40	.998	-9.564	8	.000
Mean Power pra	Mean Power pasca	-39.90	28.84	.958	-4.150	8	.003
Total Work pra	Total Work pasca	-.974	.542	.987	-5.398	8	.001
Time to Peak pra	Time to Peak pasca	.177	.069	.788	7.650	8	.000

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.9 menunjukkan keputusan ujian-t berpasangan untuk menguji hipotesis nol kedua iaitu tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri arahan tanpa bantuan (*self-regulated*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca. Keputusan ujian-t berpasangan menunjukkan ($t(8) = -9.564$, p = .000, r =

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

.998, *M* = -103.28, *SD* = 32.40) bagi pembolehubah *Peak Power*, (*t*(8) = -4.150, *p* = .003, *r* = .958, *M* = -39.90, *SD* = 28.84) bagi pembolehubah *Mean Power*, (*t*(8) = -5.398, p = .001, r = .987, *M* = -.974, *SD* = .542) bagi pembolehubah *Total Work* manakala bagi pembolehubah *Time to Peak* (*t*(8) = 7.650, *p* = .000, *r* = .788, *M* = .177, *SD* = .069). Keempat-empat pembolehubah kajian menunjukkan nilai signifikan $p < 0.05$. Dapatan kajian menjelaskan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri arahan tanpa bantuan terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan ujian pra dan ujian pasca. Dapatan kajian menolak hipotesis null kedua (H02).

Jadual 4.10

Keputusan Analisis Ujian-T Berpasangan bagi Kumpulan Bicara Kendiri Motivasi Dengan Bantuan (Self-Assisted) Berdasarkan Ujian Pra dan Ujian Pasca bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pasangan		***M***	***SD***	***R***	***T***	***df***	***Sig (2-tailed)***
Peak Power pra	Peak Power pasca	-113.84	41.44	.999	-8.241	8	.000
Mean Power pra	Mean Power pasca	-39.25	32.42	.972	-3.632	8	.007
Total Work pra	Total Work pasca	-.948	.668	.977	-4.256	8	.003
Time to Peak pra	Time to Peak pasca	.194	.087	.647	6.690	8	.000

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.10 menunjukkan keputusan ujian-t berpasangan untuk menguji hipotesis nol ketiga iaitu tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri motivasi dengan bantuan (*self-assisted*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca. Analisis ujian-t berpasangan menunjukkan (t(8) = -8.241, p = .000, r = .999, M = -113.84, SD = 41.44) bagi pembolehubah *Peak Power*, (t(8) = -3.632, p = .007, r = .972, M = -39.25, SD = 32.42) bagi pembolehubah *Mean Power*, (t(8) = -4.256, p = .003, r = .977, M = -.948, SD = .668) bagi pembolehubah *Total Work* manakala bagi pembolehubah *Time to Peak* (t(8) = 6.690, p = .000, r = .647, M = .194, SD = .087). Keempat-empat pembolehubah kajian menunjukkan nilai signifikan $p < 0.05$. Dapatan kajian menjelaskan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri motivasi dengan bantuan terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan ujian pra dan ujian pasca. Dapatan kajian menolak hipotesis null ketiga (H03).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.11

Keputusan Analisis Ujian-T Berpasangan bagi Kumpulan Bicara Kendiri Arahan Dengan Bantuan (Self-Assisted) Berdasarkan Ujian Pra dan Ujian Pasca bagi Keempat-Empat Pembolehubah Kajian.

Pasangan		***M***	***SD***	***R***	***T***	***df***	***Sig (2-tailed)***
Peak Power pra	Peak Power pasca	-100.37	26.81	.999	-11.232	8	.000
Mean Power pra	Mean Power pasca	-37.64	28.60	.953	-3.949	8	.004
Total Work pra	Total Work pasca	-.863	.654	.975	-3.961	8	.004
Time to Peak pra	Time to Peak pasca	1.556	.097	.641	4.787	8	.001

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.11 menunjukkan keputusan ujian-t berpasangan untuk menguji hipotesis nol keempat iaitu tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan bicara kendiri arahan dengan bantuan (*self-assisted*) terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca. Keputusan ujian-t menunjukkan ($t(8) = -11.232$, $p = .000$, $r = .999$, $M = -100.37$, $SD = 26.81$) bagi pembolehubah *Peak Power*, ($t(8) = -3.949$, $p = .004$, $r = .953$, $M = -37.64$, $SD = 28.60$) bagi pembolehubah *Mean Power*, ($t(8) = -3.961$, $p = .004$, $r = .975$, $M = -.863$, $SD = .654$) bagi pembolehubah *Total Work* manakala bagi pembolehubah *Time to Peak* ($t(8) = 4.787$, $p = .001$, $r = .641$, $M = 1.556$, $SD = .097$). Keempat-empat pembolehubah kajian menunjukkan nilai signifikan $p < 0.05$. Dapatan kajian menjelaskan bahawa terdapat perbezaan yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

signifikan dalam kesan bicara kendiri arahan dengan bantuan terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan ujian pra dan ujian pasca. Dapatan kajian menolak hipotesis null keempat (H04).

Jadual 4.12

Keputusan Analisis Ujian ANOVA Sehala 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.

Pasangan		***Sum of square***	***Df***	***Mean square***	***F***	***Sig***
Min Peak Power	Between Group	601.35	1	601.35	.290	.598
	Within Group	33163.89	16	2072.74		
	Total	33765.24	17			
Min Mean Power	Between Group	57.209	1	57.21	.044	.836
	Within Group	20711.85	16	1294.50		
	Total	20769.06	17			
Min Total Work	Between Group	.243	1	.243	.272	.609
	Within Group	14.251	16	.891		
	Total	14.493	17			
Min Time to Peak	Between Group	.028	1	.028	1.051	.321
	Within Group	.426	16	.027		
	Total	.454	17			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.12 menunjukkan keputusan ujian *ANOVA sehala* untuk menguji hipotesis nol kelima iaitu tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara bicara kendiri motivasi tanpa bantuan (*self-regulated*) dengan bicara kendiri motivasi dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor min pembolehubah-pembolehubah kajian bagi kedua-dua kumpulan, Keputusan analisis ujian *ANOVA* sehala menunjukkan ($F(1, 16) = .290$, $p = .598$) bagi min pembolehubah *Peak Power*, ($F(1, 16) = .044$, $p = .836$) bagi min pembolehubah *Mean Power*, ($F(1, 16) = .272$, $p = .609$) bagi min pembolehubah *Total Work* manakala bagi min pembolehubah *Time to Peak* ($F(1, 16) = 1.051$, $p = .321$). Keempat-empat pembolehubah kajian menunjukkan nilai signifikan $p > 0.05$.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dapatan kajian menjelaskan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara bicara kendiri motivasi tanpa bantuan (*self-regulated*) dengan bicara kendiri motivasi dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan min skor ujian bagi keempat-empat pembolehubah kajian. Dapatan kajian menerima hipotesis null kelima (H05). Ini kerana perbezaan dalam skor min antara kumpulan yang agak kecil. Kesan saiz yang dikira menggunakan Eta kuasa dua (*d)* adalah 0.018 bagi pembolehubah *Peak Power*, 0.002 bagi pembolehubah *Mean Power*, 0.016 bagi pembolehubah *Total Work* dan 0.062 bagi pembolehubah *Time to Peak*. Keadaan tidak signifikan berlaku kerana kedua-dua kumpulan menunjukkan peningkatan prestasi kemampuan kapasiti anaerobik yang hampir sama.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Keputusan ujian *Levene* bagi menguji kehomogenan varian bagi kumpulan bicara kendiri motivasi tanpa bantuan (self-regulated) dengan kumpulan bicara kendiri motivasi dengan bantuan (self-assisted) berdasarkan min skor ujian menunjukkan nilai signifikan bagi pembolehubah *Peak Power* adalah (p = 931, $F(1, 16)$ = .008), *Mean Power* (p = .879, $F(1, 16)$ = .024), *Total Work* (p = .546, $F(1, 16)$ = .380) dan *Time to Peak* (p = .183, $F(1, 16)$ = 1.940). Hasil kajian menunjukkan nilai signifikan yang lebih besar iaitu $p > .05$ bagi keempat-empat pembolehubah kajian. Ini menunjukkan bahawa data adalah homogenus dan taburan normal.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.13

Keputusan Analisis Ujian ANOVA Sehala 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.

Pasangan		***Sum of square***	***Df***	***Mean square***	***F***	***Sig***
Min Peak Power	Between Group	37.932	1	37.932	.043	.839
	Within Group	14145.44	16	884.09		
	Total	14183.37	17			
Min Mean Power	Between Group	23.007	1	23.007	.028	.869
	Within Group	13198.20	16	824.89		
	Total	13221.21	17			
Min Total Work	Between Group	.056	1	.056	.154	.700
	Within Group	5.766	16	.360		
	Total	5.822	17			
Min Time to Peak	Between Group	.002	1	.002	.280	.604
	Within Group	.114	16	.007		
	Total	.116	17			

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Jadual 4.13 menunjukkan keputusan ujian *ANOVA* sehala untuk menguji hipotesis nol keenam iaitu tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara bicara kendiri arahan tanpa bantuan (*self-regulated*) dengan bicara kendiri arahan dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor min pembolehubah-pembolehubah kajian bagi kedua-dua kumpulan, Keputusan analisis ujian *ANOVA*

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

sehala menunjukkan ($F(1,16) = .043$, $p = .839$) bagi min pembolehubah *Peak Power*, ($F(1,16) = .028$, $p = .869$) bagi min pembolehubah *Mean Power*, ($F(1,16) = .154$, $p = .700$) bagi min pembolehubah *Total Work* manakala bagi min pembolehubah *Time to Peak* ($F(1,16) = .028$, $p = .604$). Keempat-empat pembolehubah kajian menunjukkan nilai signifikan $p > 0.05$.

Dapatan kajian menjelaskan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara bicara kendiri arahan tanpa bantuan (*self-regulated*) dengan bicara kendiri arahan dengan bantuan (*self-asisted*) terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan min skor ujian bagi keempat-empat pembolehubah kajian. Dapatan kajian menerima hipotesis null keenam (H06). Keputusan tiada signifikan berlaku kerana margin perbezaan dalam skor min antara kumpulan yang diperolehi agak kecil. Kesan saiz yang dikira menggunakan Eta kuasa dua (*d)* adalah 0.003 bagi pembolehubah *Peak Power*, 0.002 bagi pembolehubah *Mean Power*, 0.010 bagi pembolehubah *Total Work* dan 0.017 bagi pembolehubah *Time to Peak*. Peningkatan prestasi kemampuan kapasiti anaerobik yang hampir sama diantara kedua-dua kumpulan menyebabkan nilai signifikan tidak diperolehi.

Keputusan ujian *Levene* bagi menguji kehomogenan varian bagi kumpulan bicara kendiri arahan tanpa bantuan (self-regulated) dengan kumpulan bicara kendiri arahan dengan bantuan (self-assisted) berdasarkan min skor ujian menunjukkan nilai signifikan bagi pembolehubah *Peak Power* adalah ($p = 393$, $F(1, 16) = .772$), *Mean Power* ($p = .810$, $F(1, 16) = .060$), *Total Work* ($p = .720$, $F(1, 16) = .133$) dan *Time to Peak* ($p = .353$, $F(1, 16) = .915$). Hasil kajian menunjukkan nilai signifikan yang

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

lebih besar iaitu $p > .05$ bagi keempat-empat pembolehubah kajian. Ini membuktikan bahawa data adalah homogenus dan taburan normal.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAB 5

PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1 Pengenalan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Di dalam bab ini, pengkaji akan membuat perbincangan dan ulasan mengenai dapatan kajian yang diperolehi serta ulasan teori yang berkaitan bagi menyokong dapatan kajian. Pengkaji juga akan membuat kesimpulan kajian dan cadangan penambahbaikan untuk kajian-kajian yang akan datang.

5.2 Perbincangan

Kajian yang dijalankan ini adalah bertujuan untuk mengukur kesan bicara kendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford. Pengukuran kemampuan kapasiti anaerobik telah dilakukan menggunakan ujian *Wingate* 30s. Seramai 36 orang pemain bolasepak SMK Clifford, Kuala Kangsar dalam lingkungan 13 tahun hingga 18 tahun yang aktif bermain telah menjadi peserta

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dalam kajian ini. Data yang diperolehi telah diproses menggunakan analisa ujian-t berpasangan, Analysis Of Variance (one way *ANOVA*) dan *pearson product moment*. untuk mengukur kesan perbezaan strategi bicara kendiri dalam mempengaruhi prestasi pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik.

5.2.1 Perbincangan Hipotesis Null Pertama, Kedua, Ketiga Dan Keempat.

Berdasarkan analisis kajian bagi hipotesis null pertama (H01), kedua (H02), ketiga (H03) dan keempat (H04), Dapatan kajian mendapati, kempat-empat kumpulan kajian telah menunjukkan peningkatan dalam min skor ujian pasca berbanding ujian pra dalam ketiga-tiga pembolehubah kajian (*Peak Power, Mean Power* dan *Total Work)* dengan nilai signifikan $p < 0.05$ bagi kesemua pembolehubah-pembolehubah kajian. Dapatan kajian ini dapat menjelaskan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesan latihan bicara kendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford berdasarkan skor ujian-pra dan ujian-pasca.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peningkatan min ini membuktikan bahawa terdapat kesan pendekatan bicara kendiri dalam meningkatkan prestasi kemampuan kapasiti anaerobik ke tahap yang optimum. Disamping itu penurunan masa dalam pembolehubah keempat (*Time To Peak)* menjelaskan pencapaian *Peak Power* yang lebih cepat pada ujian pasca berbanding ujian pra. Dapatan kajian ini disokong oleh Landin dan Herbert (1999); Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos dan Theodorakis (2014) yang telah membuktikan keberkesanan pendekatan bicara kendiri dalam meningkatkan prestasi kemahiran motor.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Menurut Zinsser, Bunker dan Williams (2001), Bicara kendiri merupakan faktor utama dalam mencapai kawalan kognitif yang dapat membantu meningkatkan prestasi kemahiran motor atlet. Keupayaan mengawal perasaan dan pemikiran yang timbul semasa latihan dan pertandingan merupakan salah satu faktor kejayaan atlet dalam bidang sukan (Dosil, 2008). Ini kerana bicara kendiri dapat meningkatkan konsentrasi, tumpuan, keyakinan diri atlet semasa latihan dan pertandingan (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak & Theodorakis, 2014). Menurut Chang, Ho, Lu, Ou, Song dan Gill (2014), bicara kendiri dapat meningkatkan keyakinan diri, keinginan dan mengembalikan tumpuan serta konsentrasi atlet ketika menyertai sesuatu pertandingan. Bicara kendiri juga dapat mengurangkan pemikiran negatif yang wujud di minda atlet sebelum dan semasa bertanding atau berlatih (Afrouzeh, Sohrabi, Haghkhah, Goharrokhi & Rowshani, 2014).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dapatan kajian ini selari dengan dapatan kajian Kolovelonis, Goudas dan Dermitzaki (2011) yang menjelaskan kedua-dua kumpulan bicara kendiri (motivasi dan arahan) menunjukkan peningkatan yang signifikan berbanding kumpulan kawalan, tetapi bicara kendiri motivasi adalah lebih berkesan berbanding bicara kendiri arahan. Ini kerana menurut Zinsser, Bunker dan Williams (2001) bicara kendiri motivasi berperanan untuk meningkatkan usaha, keyakinan, konsentrasi dan tumpuan atlet semasa melakukan latihan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.2.2 Perbincangan Hipotesis Null Kelima Dan Keenam

Dapatan kajian bagi hipotesis null kelima (H05) dan keenam (H06), analisis kajian berdasarkan ujian *ANOVA* sehala menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara kumpulan bicara kendiri motivasi tanpa bantuan dengan kumpulan bicara kendiri motivasi dengan bantuan terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik pada aras nilai signifikan $p > .05$ pada keempat-empat pembolehubah kajian, Manakala bagi kumpulan bicara kendiri arahan, Analisis menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara bicara kendiri arahan tanpa bantuan dengan bicara kendiri arahan dengan bantuan terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik pada aras nilai signifikan $p > .05$ pada keempat-empat pembolehubah kajian,

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Dapatan kajian ini seiringan dengan dapatan kajian Weinberg, Miller dan Horn (2012) dimana ketiga-tiga kumpulan bicara kendiri (motivasi, arahan dan gabungan) yang dikaji oleh mereka menunjukkan nilai signifikan yang lebih tinggi daripada .05 maka dapatan kajian mereka menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan diantara ketiga-tiga kumpulan bicara kendiri terhadap prestasi pencapaian masa atlet dalam sukan merentas desa. Keadaan ini disebabkan oleh margin perbezaan yang kecil diperolehi diantara kumpulan kajian dalam dapatan kajian menyebabkan nilai signifikan gagal diperolehi.

Dengan ini, dapatan kajian membuktikan bahawa kesan bicara kendiri tanpa bantuan dan dengan bantuan tidak menunjukkan kesan yang signifikan terhadap bicara kendiri motivasi dan bicara kendiri arahan. Dapatan ini seiringan dengan

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

dapatan kajian oleh Díaz-Ocejo, Kuitunnen dan Mora-Mérida (2013) yang telah mengkaji tentang keberkesanan intervensi Bicara kendiri arahan dengan bantuan dan bicara kendiri arahan tanpa bantuan. Dapatan kajian menyatakan bahawa bicara kendiri arahan sama ada tanpa bantuan dan dengan bantuan mempunyai kesan yang hampir sama dalam membantu meningkatkan prestasi kemahiran motor dan keyakinan atlet.

5.3 Kesimpulan

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji kesan bicara kendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik dalam kalangan pemain bolasepak SMK Clifford menggunakan Ujian *Wingate* 30s. Bicara kendiri telah dikaji dalam pelbagai suasana, walaubagaimanapun penyelidikkan berkaitan bicara kendiri dikalangan guru-guru pendidikan jasmani adalah terhad (Cutton, 2011. Menurut Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma dan Kazakas (2000), bicara kendiri motivasi dan bicara kendiri arahan menunjukkan kesan peningkatan yang sama terhadap prestasi kemahiran motor yang memerlukan kekuatan dan ketahanan. Dapatan kajian menunjukkan peningkatan min skor ujian pasca berbanding ujian pra bagi keempat-empat kumpulan. Hasil kajian menunjukkan bahawa pendekatan bicara kendiri dapat memberi kesan positif terhadap pencapaian prestasi kemampuan kapasiti anaerobik. Kenyataan ini disokong oleh kajian Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma dan Kazakas (2000) yang menjelaskan bahawa bicara kendiri motivasi dan arahan meningkatkan prestasi kemahiran motor, namun tetapi analisis infrensi berdasarkan analisis ANOVA sehala menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan diantara bicara kendiri motivasi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

tanpa bantuan dan dengan bantuan. Dapatan kajian yang sama diperolehi dalam perbandingan diantara kumpulan bicara kendiri arahan tanpa bantuan dan dengan bantuan. Ini kerana perbezaan min skor ujian yang diperolehi adalah kecil di antara kumpulan dalam kajian ini, menyebabkan kesan bicara kendiri tidak menunjukkan kesan yang signifikan dalam meningkatkan prestasi kemampuan kapasiti anaerobik pemain. Dapatan kajian yang sama diperolehi daripada kajian Weinberg, Miller dan Horn (2012) yang menyatakan bahawa margin yang kecil diantara kumpulan bicara kendiri motivasi, bicara kendiri arahan dan bicara kendiri gabungan (motivasi dan arahan) menyebabkan nilai signifikan gagal diperolehi. Walaupun kajian ini tidak menunjukkan kesan yang signifikan dari aspek statistikal, namun peningkatan min skor ujian-pasca berbanding ujian-pra dijangkakan dapat memberi maklumat berguna tentang keberkesanan pendekatan bicara kendiri dalam meningkatkan kemampuan kapasiti anerobik atlet.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

5.4 Cadangan

Berdasarkan dapatan kajian, Pengkaji telah mengenalpasti beberapa cadangan penambahbaikan kajian berkaitan pada masa hadapan. Dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan diantara keempat-empat kumpulan kajian serta tidak terdapat perbezaan diantara bicara kendiri motivasi dan bicara kendiri arahan. Hasil kajian ini menunjukan dapatan yang tidak konsisten seperti kajian-kajian yang terdahulu oleh itu beberapa cadangan dikemukakan bagi memantapkan lagi kajian kajian yang akan dijalankan di masa hadapan. Sebagai contoh daripada dapatan kajian, pengkaji mencadangkan agar tempoh latihan bicara kendiri

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

ditingkatkan supaya mendapat perbezaan skor ujian yang lebih besar dan dapat mengukuhkan dapatan kajian. Tempoh jangka masa intervensi dengan pemilihan keu atau bicara kendiri yang bersifat individu dicadangkan. Intervensi ini akan lebih bersifat individualistik yang berkemungkinan akan memberi kesan anaerobik yang lebih baik.

Selain itu, Pengkaji juga mencadangkan agar penggunaan jumlah subjek yang ramai dalam kajian supaya ia dapat mengukuhkan lagi dapatan kajian serta membantu dapatan kajian yang lebih tepat dan mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi. Peserta kajian boleh ditingkatkan disetiap kumpulan intervensi dengan menggunakan penyertaan lebih banyak atlet daripada sukan bebeza dan bukan bolasepak sahaja. Bagi menepati sistem tenaga aerobik dalam sukan yang dipilih atlet olahraga, lumba basikal dan bola baling boleh dijemput.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Disamping itu, kajian dicadangkan dijalankan ke atas atlet-atlet elit yang mempunyai tahap kapasiti anaerobik yang tinggi bagi mengukuhkan lagi dapatan kajian. Contohnya, penggunaan atlet elit akan memberi maklumat baru tentang kesan intervensi dengan pengalaman bertanding diperingkat lebih tinggi. Selain itu, pengkaji mencadangkan agar skop kajian diperluaskan bagi tujuan penambahbaikan supaya lebih banyak pembolehubah-pembolehubah kajian dapat dikaji. Pengkaji juga ingin mencadangkan agar menggunakan kombinasi kapasiti anaerobik dengan aerobik dan komponen kecergasan yang lain. Tambahan lagi, kombinasi intervensi bicara kendiri dengan intervensi psikologi seperti imageri dapat dijalankan dimasa hadapan. Cadangan ini bertepatan dengan kajian oleh ahli psikologi terdahulu yang mendapati

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

kombinasi beberapa intervensi berbeza dapat memberi kesan optimum dalam pencapaian atlet dalam sukan.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

RUJUKAN

Ahmad Hashim. (2004). *Pengukuran kecergasan motor*. Quantum Books, Perak

Aziz, S. A. (2001). Mengaplikasi teori psikologi dalam sukan. Utusan Publications.

Azizi, Shahrin, Jamaludin, Yusof, & Abdul Rahim. (2007). Menguasai penyelidikan dalam pendidikan: Teori, analisa, interpretasi data. Skudai, Johor: PTS.

Anshel, M. H. (1997). *Sport psychology from theory to practice.* Gorsuch Scarisbrick, Publishers. Scottsdale, Arizona.

Alderman, R.B. (1974). *Psychological behavior in sport*. Philadelphia: W.B. Saunders company.

Agbor-Baiyee, W. (1997). A cyclical model of student career motivation. *College Student Journal*, 31, 467-472.

American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.

Andersen, M. B. (2000). *Doing sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ayalon, A, Inbar, O, Bar-Or, O, (1974). Relationships among measurements of explosive strength and anaerobic power. *In international series on sports sciences, 1. biomechanics IV*, ed. R.C. Nelson and C.A. Morehouse, 527-532, Baltimore: University Park Press.

Aziz, A. R. (2004). Correlation between tests of running repeated sprint ability and anaerobic capacity by wingate cycling in multi-sprint sports athletes. *International journal of applied sports sciences (IJASS)*, 16(1), 14-22.

Auweele, Y. V., Vereijken, B., Alfermann, D., Theodorakis, Y. (2007). *Psychology for physical educators: student in focus*. USA: Human Kinetics

Afrouzeh, M., Sohrabi, M., Haghkhah, A., Goharrokhi, S., & Rowshani, F. (2014). The effect of instructional and motivational self talking on the penalty accuracy of novice handball's players. *International journal of sport studies*, 4(4), 462-466.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Attia, A., Hachana, Y., Chaabène, H., Gaddour, A., Neji, Z., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2014). Reliability and validity of a 20-s alternative to the wingate anaerobic test in team sport male athletes.

Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: self-talk, imagery, and goal-setting. *Journal of physical education, recreation & dance*, 68(1), 30-35.

Alexander, V., & Krane, V. (1996). Relationships among performance expectations, anxiety, and performance in collegiate volleyball players. *Journal of sport behavior, 19(3), 246.*

Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Reviews Psychology*, 52, 1-26.

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1982). Self-Efficacy: Mechanisms in human agency. *American Psychologists, 37, 122-147.*

Burnett, P.C. (1996). Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational psychology*, 16(1), 57-70.

Barr, K., & Hall, C. (1992). The use of imagery by rowers. *The sport psychologist*, 23, 243–261.

Beneke, R, Pollmann, C, Bleif, I, Leithauser, RM, and Hutler, M. (2002). How anaerobic is the wingate anaerobic test for humans? *European Journal of Applied Physiology*, 87 (4-5), 388–392.

Bell, W., Cooper, S. M., Cobner, D., & Longville, J. (1994). Physiological changes arising from a training programme in under-21 international netball players. *Ergonomics*, 37, 149-157.

Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental thoughness in elit English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Bar-Or, O. (1987).The wingate anaerobic test. an update on methodology, reliability and validity. *Sports medicine*, 4(6), 381-394

Bishop, D. (2003). Warm Up II: Performance Changes Following Active Warm Up and How to Structure the Warm Up. *Sports Medicine*, 33 (7): 483-498,

Biran, M., & Wilson, G. T. (1981). Treatment of phobic disorders using cognitive and exposure methods: A self-efficacy analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, *49(6)*, *886.*

Blanchfield, A. W., Hardy, J., de Morree, H. M., Staiano, W., & Marcora, S. M. (2013). Talking yourself out of exhaustion: the effects of self-talk on endurance performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 46(5), 998-1007

Buchanan, A., & Briggs, J. (1998). Making cues meaningful: A guide for creating your own. *Teaching Elementary Physical Education*, 9 (3), 16-18.

Cox, R.H. (1998). *Sport psychology*: *Concept and applications*. 4th Edition, Boston, MA: WCB Mcgraw Hill.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Cohn, P. J. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. *Sport psychologist*, *5, 1–14.*

Chang, Y. K., Ho, L. A., Lu, F. J. H., Ou, C. C., Song, T. F., & Gill, D. L. (2014). Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Psychology of Sport and Exercise*, *15(1), 139-145.*

Chroni, S., Perkos, S., & Theodorakis, Y. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic insight*, *9(1), 19-31.*

Calbet, J. A. L., Chavarren, J., & Dorado, C. (1997). Fractional use of anaerobic capacity during a 30- and a 45-s wingate test. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, *76(4), 308-313.*

Cutton, D. (2011, April). Examining self-talk: Implications for practitioners, performers, and instructors. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD) Annual Meeting, San Diego, CA.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Cutton D., Killion L. & Burt D. (2015) Self-talk Repertoire of Physical Education Teachers: Awareness, Reflection and Action, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 86:8, 22-26, DOI: 10.1080/07303084.2015.1075921

Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2006). Motivational processes and the facilitation of performance, persistence, and well-being in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, 5, 57-81.*

Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2001). Toward optimal motivation in sport: fostering athletes' competence and sense of control. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed.) (pp. 43–52). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.

Dagrou, E., Gauvin, L., &Halliwell, W. (1992). The effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance. *Canadian journal of sport sciences*, 17(2), 145-147.

Dotan, R., & Bar-Or, O. (1983). Load optimization for the wingate anaerobic test. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 51(3), 409-417.

Díaz-Ocejo, J., Kuitunnen, S., & Mora-Mérida, J. A. (2013). An intervention to enhance the performance of a 3000 metre steeplechase athlete with the use of segmentation and self-talk. *In Revista De Psicología Del Deporte (22, pp. 0087-92).*

Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1991). Mental preparation of Ivory Coast athletes: Current practice and research perspective. I*nternational journal of sport psychology*, 22, 15–34.

Davis J, Brewer J, Atkin D. (1992). Pre-season physiological characteristics of english first and second division soccer players. *Journal of Sports Sciences 10(6), 547*

Dosil, J. (2008). Applied sport psychology: A new perspective. In J. Dosil (Ed.), *The sport psychology handbook: A guide for sport specific performance enhancement (pp.3-18).* Chichester, UK: Wiley.

Eklund, R. C. (1996). Preparing to compete: A season-long investigation with collegiate wrestlers. *Sport psychologist,* 10, 111–131.

Feltz, D. L., Shorts, S. E., Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in sport: Research and strategies for working with athlete, team and coaches*. USA : Human Kinetics

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Feltz, D. L., & Weiss, M. R. (1982). Developing self-efficacy through sport. *Journal of physical education, recreation & dance*, 53(3), 24-36.

Feltz, D. L., & Chase, M. A. (1998). The measurement of self-efficacy and confidence in sport. *Advances in sport and exercise psychology Measurement*, 65-80.

Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-Efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *Handbook of sport psychology*, 2(2001), 340-361.

Feltz, D. L. (1988). Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of sport and exercise psychology*, 70, 151-166.

Frey, K. S., & Ruble, D. N. (1990). Strategies for comparative evaluation: *Maintaining a sense of competence across the life span.* In Sternberg RJ, Kolligian J Jr, editors. Competence Considered. New Haven: Yale University Press, 167–189.

Frikha, M., Chaâri, N., Mezghanni, N., & Souissi, N. (2016). Influence of warm-up duration and recovery interval prior to exercise on anaerobic performance. *Biology of Sport*, 33(4), 361-366.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Fronske, H., & Wilson, R. (2002). Teaching cues for basic sport skills for elementary and middle school students. San Francisco, CA: Benjamin Cummings.

Gardner, F. & Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gamble, p. (2012). Training for sports speed and agility: *An evidence-based approach*. London: Routledge.

Gammage, K. L., Hardy, J., & Hall, C. R. (2001). A Description of Self-Talk in Exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(4), 233-247.

Gomes, P. S. *C*, Monteiro, W. D., Santos, M. D., Maciel, T. T., & Soares, J. (1995). Physiological and morphological characteristics of the 1994 soccer world cup champions. *Medicine and science in sports and exercise*, 27, S25.

Gür, E. (2012). A comparison of blood lactate level and heart rate following a peak anaerobic power test in different exercise loads. *European journal of experimental biology*, 2(5), 1854-1861.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hardy, J. (2006). A critical review of the self-talk literature. *Psychology of sport and exercise*, 7, 81–97.

Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of applied sport psychology*, 16, 251–257.

Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance. Athletic insight: *The online journal of sport psychology*. Retrieved April 28, 2006 from: http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/SelfTalkPerformance.htm

Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. The Sport Psychologist,15,306-318

Hatzigeorgiadis, A.,& Biddle, S. J. H. (2000). Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). Anxiety, Stress, & Coping, 13, 65–86.

Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and Competitive Sport Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82-95.
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi
Hatzigeorgiadis, A, Zourbanos, N, Latinjak, A., & Theodorakis, Y.. (2014). Self-talk. Routledge companion to sport and exercise psychology: *Global perspectives and fundamental concepts*, 372.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., &Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on psychological science*, 6(4), 348-356.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., &Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of sport and exercise*, 10(1), 186-192.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The sport psychologist*, 22, 458–471.

Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., &Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of applied sport psychology*, 16(2), 138-150.
05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Hamilton, R. A., Scott, D., & MacDougall, M. P. (2007).Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of applied sport psychology*, 19(2), 226-239.

Hamilton, S. A.,&Fremour,W. J. (1985). Cognitive behavioral training for college basket-ball free-throw performance. *Cognitive therapy and research*, 9, 479–483.

Hachana, Y., Attia, A., Nassib, S., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2012). Test-retest reliability, criterion-related validity, and minimal detectable change of score on an abbreviated wingate test for field sport participants. *Journal of strength & conditioning research, 26(5), 1324-1330.*
doi: 10.1519/JSC.0b013e3182305485

Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer,M. Murphy, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364). New York: Macmillan.

Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open and closed skill athletes. *Journal of sport psychology,* 1, 390–409.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Harvey, D. T., Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International sports journal*, 6, 84-91

Havenetidis, K., Matsouka, R., & Konstadinou, V. (2003). Establishment of the highest peak anaerobic power prior to the commencement of the anaerobic Wingate test. *Journal of human movement studies*, 44(6), 479-488.

Huber, J. J. (2013). *Applying educational psychology in coaching athletes*. USA : Human Kinetics

Inbar O, Bar-Or O, Skinner, J. S.(1996). *The Wingate anaerobic test.* Champaign, IL: Human Kinetics, 8-24

Johnson, J., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The sport psychologist*, 18, 44–59.

Johnson-O'Connor, E. J., & Kirschenbaum, D. S. (1982). Something succeeds like success: positive self-monitoring for unskilled golfers. *Cognitive therapy and research,* 10, 123–136.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Keir, D. A., Thériault, F., & Serresse, O. (2013). Evaluation of the running-based anaerobic sprint test as a measure of repeated sprint ability in collegiate-level soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research,* 27(6), 1671-1678.

Kalinski, M., Norkowski, H., Kerner, M., & Tkaczuk, W. (2002). Anaerobic power characteristics of elite athletes in national level team-sport games.European Journal of Sport Science, 2(3), 1-21.

Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6(CSSI-2), 28

Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational\self-talk on student's performance in physical education. *Psychology of sport and exercise*, 12, 153–158. *doi: 10.1016/j.psychsport.2010.09.002*

Klaffs, C.E. & Arnheim D.D. (1981). *Modern principles of athletic training*. (5th ed). St. Louis: The C.V Mosby Company.

Kaminagakura, E. I., Zagatto, A. M., Redkva, P. E., Gomes, E. B., Loures, J. P., Kalva-Filho, C. A., & Papoti, M. (2012). Can the running-based anaerobic sprint test be used to predict anaerobic capacity. *J Exerc Physiol*, 15, 90-99.

Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. Journal of sports science & medicine, 6(CSSI-2), 28.

Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of applied sport psychology*, 11, 263–282. doi: 10.1080/10413209908404204

Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313.

Laurent Jr, C. M., Meyers, M. C., Robinson, C. A., & Green, J. M. (2007). Cross-validation of the 20-versus 30-s Wingate anaerobic test. *European journal of applied physiology*, 100(6), 645-651.

Mohd Sofian Omar Fauzee (2002). Psikologi sukan: Konsep dalam latihan dan pengajaran sukan. Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributors Snd Bhd.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 280-294.

McPherson, S. L. (2000). Expert-novice differences in planning strategies during collegiate singles tennis competition. *Journal of sport & exercise psychology*, 22, 39–62.

Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter? *The sport psychologist*, 11, 72–85.

Martin, J. J.,& Gill, D. L (1995). The relationships of competitive orientations and self-efficacy to goal importance, thoughts, and performance in high school distance runners. *Journal of applied sport psychology*, 7,50-62

Maddux, J. E. (1995). *Self-efficacy theory.* Springer US.

Mellalieu, S. & Hanton,S. (2008). *Advance in applied sport psychology : A review*. Routledge London.

Moran, A.P. (2004). Sport and exercise psychology: *A critical introduction*. London: Routledge.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Martin, G. L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological intervention with athlete in competition: why so few? *Behaviour Modification*, 29(4), 616-641

Morris, T., & Andersen, M. (2007). Psychological intervention programs for reduction of injury in ballet dancers. *Research in sports medicine*. 15, 13-32.

Malouff, J. M., McGee, J. A., Halford, H. T., & Rooke, S. E. (2008). Effects of pre-competition positive imagery and self-instructions on accuracy of serving in tennis. *Journal of sport behavior,* 31, 264–275.

Mohr, M., Krustrup, P., and Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *J. Sports Sci.*, 21(7): 519-528.

Nelfianty Mohd Rashid (2002). Motif penglibatan remaja dalam sukan hoki dan pengaruh orientasi matlamat terhadap pencapaian dalam pertandingan hoki kebangsaan (bawah 15 tahun).

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Nummela, A, Alberts, M, Rijntjes, R. P., Luthanen, P., & Rusko, H. (1996). Reliability and validity of the maximal anaerobic running test. *International journal of sport medicine,* 17, S97-S102.

Neck, C. P., & Manz, C. C. (1992).Thought self-leadership: The influence of self-talk and mental imagery on performance. *Journal of organizational behavior,* 13(7), 681-699.

Nikolaidis, P. T. (2014). Physical Fitness in Female Soccer Players by Player Position: A Focus on Anaerobic Power. *Human Movement,* 15(2), 74-79.

Noraini Idris. 2010. Persampelan. Dlm. Noraini Idris (pnyt.). Penyelidikan Dalam Pendidikan, 111 - 134. Malaysia: McGraw Hill Education.

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist,* 2, 105–130.

Özesen, U. E. (2007). Determination of the factors that motivating the outdoor & recreational sports consumer in the case of daily rafting trip on melen river (Doctoral dissertation, Middle East Technical University).

Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The sport psychologist,* 16, 368–383.

Peters, H. J., & Williams, J. M. (2006).Moving cultural background to the foreground: An investigation of self-talk, performance, and persistence following feedback. *Journal of Applied Sport Psychology,* 18(3), 240-253.

Patton, J. F., Murphy, M. M., & Frederick, F. A. (1985). Maximal power outputs during the Wingate anaerobic test. *International journal of sports medicine,* 6(2), 82-85.

Papaioannou, A., Ballon, F., Theodorakis, Y., & Auwelle, Y. V. (2004). Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Perceptual and motor skills*, 98(1), 89-99. http://dx.doi.org/10.2466/pms.98.1.89-99

Queiroga, M. R., Cavazzotto, T. G., Katayama, K. Y., Portela, B. S., Tartaruga, M. P., & Ferreira, S. A. (2013). Validity of the RAST for evaluating anaerobic power performance as compared to Wingate test in cycling athletes. *Motriz: Revista de Educação Física,* 19(4), 696-702.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Randers, M. B., Jensen, J. M., Bangsbo, J., and Krustrup, P. (2009). Match performance and Yo-Yo IR2 test performance of players from successful and unsuccessful professional soccer teams. In T. Reilly and F. Korkusuz (eds), Science and FootballVI (pp. 345-349). New York: Routledge.

Rigg, P., & Reilly, T. (1988). A fitness profile and anthropometric analysis of first and second class rugby union players. In Reilly, T, Lees, A., David, K. and Murphy, W. J. (eds.). S*cience and football*. London: E & FN Spon Ltd., p. 194-200.

Rotella, R. J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billings, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study on young developing athletes. *Journal of sport psychology*, 2, 350–354.

Rushall, B. S., Hall, M., Roux, L., Sasseville, J., & Rushall, A. C. (1988). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *Sport psychologist*, 2, 283–297.

Sands, W. A., McNeal, J. R., Ochi, M. T., Urbanek, T. L., Jemni, M., & Stone, M. H. (2004). Comparison of the Wingate and Bosco anaerobic tests. *The journal of strength & conditioning research*, 18(4), 810-815.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Schüler, J., & Langens, T. A. (2007). Psychological crisis in a marathon and the buffering effects of self-verbalizations. *Journal of applied social psychology*, 37(10), 2319-2344.

Sporis, G., Jukic, I., Ostojic, S. M., & Milanovic, D. (2009). Fitness profiling in soccer: physical and physiologic characteristics of elite players. *The journal of strength & conditioning research*, 23(7), 1947-1953.

Shad Helmstetter (2000). "*Apa yang perlu dikatakan apabila anda berbicara diri sendiri*." Kuala Lumpur: ALBAZ Publishing & Distribution Sdn. Bhd.

Stamou, E., Theodorakis, Y., Kokaridas, D., Perkos, S., & Kessanopoulou, M. (2007).The effect of self-talk on the penalty execution in goalball. *British journal of visual impairment*, 25(3), 233-247.

Tod, D. A., Thatcher, R., McGuigan, M., & Thatcher, J. (2009). Effects of instructional and motivational self-talk on the vertical jump. *The journal of strength & conditioning research*, 23(1), 196-202.

Tharp, G. D., Newhouse, R. K., Uffelman, L., Thorland, W. G., & Johnson, G. O. (1985). Comparison of sprint and run times with performance on the Wingate anaerobic test. *Research quarterly for exercise and sport*, 56(1), 73-76.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetsos, V., & Douma, F. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and motor skills*, 92(1), 309-315.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The sport psychologist*, 14, 253–272.

Tudor O B., & Haff, G. G. (2009). *Periodozation Theory and Methodology of Training.* USA : Kendall Hunt Publishing Company.

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self-talk questionnaire. *Measurement in Physical education and exercise Science*, 12(1), 10-30.

Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2001). The effects of mental skill training package on gymnasium triathlon performance. *The sport psychologist*, 15, 127- 141.

Thompson, W. R., Gordon, N. F., & Pescatello, L. S. (2010). *American College of Sports Medicines Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 8th ed. Philadelphia, Lippincott Williams and Wilkins.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Ulmer, G. (2010). *Applied mental skills training interventions in sport populations: A review of the literature*. Unpublished masters' thesis, University of Idaho, Moscow.

Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169.

Vealey, R. S. (2007). *Coaching for the inner edge*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Van Raalte, J. L., Brewer, B.W., Lewis, B. P., Linder, G. E.,Wildman, G.,& Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of sport behavior*, 18, 50–57.

Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of sport & exercise psychology*, 16, 400–415.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B.W.,& Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of sport and exercise psychology*, 22, 345–356.

Vasudevan, T. A. (1991). *Psikologi sosial dalam pendidikan jasmani dan sukan*. Fajar bakti publication.

Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Coaches' and athletes' perceptions of efficacy-enhancing techniques. *Sport psychologist*, 18(4), 397-414.

Weinberg, R. S., Smith, J., Jackson, A., & Gould, D. (1984). Effect of association, dissociation, and positive self-talk on endurance performance. *Canadian journal of applied sport sciences*, 9, 25–32.

Weinberg, R.S & Gould, D (1999). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: human kinetics.

Weinberg, R. S., and Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of applied sport psychology*, 2(2), 164-174.

Weinberg, R., Miller, A., & Horn, T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International journal of sport and exercise psychology*, 10(2), 123-134.

Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Weiss, C. L. (2009). Controlling chatter to make it matter: Evaluating a self-talk intervention to enhance adjudicated musical performance. *Dissertation abstracts international, 70 (2-A), 477. (UMI No.3347524)*

Williams, C. (1997). High intensity exercise. *Proceedings to the 4'' International Olympic Committee World Congress on Sport Science*, Monte Carlo, Principality of Monaco, 18, 22-25 October.

Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., & Feltz, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 26(3), 369.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Williams, J. M., & Leffingwell, T. R. (2002). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (2nd ed., 75-98). Washington, DC

Zinsser, N., Bunker, L., &Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J. M. Williams, (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284–311). London: McGraw-Hill Humanities.

Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2010). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M.Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. (6th ed., pp. 305–335). Boston: McGraw-Hill.

Ziegler, S. G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of applied behavior analysis*, 20, 405–411.

Zervas, Y., Stavrou, N. A., & Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the self-talk questionnaire (S-TQ) for sports. *Journal of applied sport psychology*, 19(2), 142-159.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn.*Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.

Zainuddin, Z. A., & Mohd, M. R. (2010). Perbandingan kapasiti anaerobik antara pemain futsal dan pemain bola sepak Universiti Teknologi Malaysia dengan menggunakan ujian Wingate, 1-6.

Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggelos, B. (2014). The effect of instructional self-talk on performance and learning the backstroke of young swimmers and on the perceived functions of it. *Journal of physical education and sport*, 14(1), 27.

Zupan, M. F., Arata, A. W., Dawson, L. H., Wile, A. L., Payn, T. L., & Hannon, M. E. (2009). Wingate anaerobic test peak power and anaerobic capacity classifications for men and women intercollegiate athletes. *The journal of strength & conditioning research*, 23(9), 2598-2604.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN A

BORANG MAKLUMAT INDIVIDU

Nama: ……..

Umur : …… Jantina :…… Tarikh Lahir : ……

Berat : ……. Tinggi : …… No. Telefon : ……

Email : …….

Adakah anda sedang bermain bola sepak di mana-mana kejohanan?

Nama kejohanan : ……

Nama pasukan : ……

Pengalaman anda bermain bola sepak?

☐ 1 tahun ☐ 2 tahun ☐ 3 tahun ☐ 4 tahun ☐ 5 tahun ☐ > 5 tahun

Berapa jam dalam seminggu, anda terlibat dengan latihan bola sepak?

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

…… jam seminggu

Apakah posisi anda dalam permainan bola sepak?

……..

Adakah anda pernah menyertai latihan kemahiran psikologi?

☐ Ya ☐ Tidak

Jika ya, berapa jam dalam seminggu anda menjalani latihan kemahiran psikologi?

…… jam seminggu

Pernahkah anda mengalami kecederaan fizikal yang serius?

☐ Ya ☐ Tidak

Jika ya, apakah jenis kecederaan yang dialami? .....

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN B

MAKLUMAT UNTUK PESERTA YANG TERLIBAT DALAM PENYELIDIKAN

Anda Dijemput Untuk Menyertai

Anda dijemput untuk mengambil bahagian dalam projek penyelidikan yang bertajuk **Kesan Bicara Kendiri Terhadap Kemampuan Kapasiti Anaerobik dalam kalangan Pemain Bolasepak SMK Clifford.** Projek ini akan dijalankan oleh penyelidik pelajar En Peter Johnson A/L Thominathan sebagai sebahagian daripada kajian master sains sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjong Malim di bawah penyeliaan Dr Thariq Khan b. Azizuddin Khan dari Fakulti Sains Sukan Dan Kejurulatihan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjong Malim.

Kepentingan Kajian

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Pengetahuan daripada kajian ini akan membantu para atlet dan jurulatih dalam mengenali tahap kekuatan mental atlet mereka dan dapat membantu meningkatkan prestasi atlit dalam acara atau aktiviti sukan yang diceburi. Selain itu, kajian ini juga akan membantu para atlet dan jurulatih dalam menyediakan program latihan yang lebih sistematik dan berkesan.

Objektif Kajian

Mengukur kesan bicara kendiri motivasi dan kesan bicara kendiri arahan terhadap pencapaian kemampuan kapasiti anaerobik menggunakan ujian *Wingate 30s*.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Prosedur Kajian

Kajian ini merangkumi ujian-pra, fasa intervensi dan ujian-post. Dalam ujian-pra, Anda akan diminta melakukan ujian wingate 30s menggunakan basikal ergonometer. Anda akan mengayuh basikal ergonometer selaju yang boleh selama 30s. kemudian anda akan menjalani latihan intervensi di sekolah selama 7 hari dimana latihan bicara kendiri akan dijalankan sebelum sesi latihan bola sepak. Seterusnya dalam ujian-post, Anda akan diminta melakukan ujian *Wingate 30s* menggunakan basikal ergonometer. Anda akan mengayuh basikal ergonometer selaju yang boleh selama 30s

Analisa Kajian.

Data yang diperolehi dianalisis menggunakan program "*Statistical Package For Social Science For Windows Version 11.5*" (SPSS). Data yang dikumpul akan diproses menggunakan ujian-t berpasangan, analysis of variance (ANOVA) dan kolerasi Pearson untuk melihat kesan bicara kendiri terhadap kemampuan kapasiti anaerobik.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Maklumat Lanjut Boleh Menghubungi

I. Dr. Thariq Khan b. Azizuddin Khan

Tel: 017-3892845

Fakulti Sains Sukan Dan Kejurulatihan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjong Malim.

II. En. Peter Johnson A/L Thominathan

Tel: 012-5325560

SMK Clifford, Kuala Kangsar.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN C

SURAT KEBENARAN IBUBAPA/PENJAGA

Alamat Ibu / Bapa / Penjaga

Tarikh : ……..

Saya, ……..…… No. K/P : ……
Nama Ibu / Bapa / Penjaga Ibu / Bapa / Penjaga

Ibu/ bapa/ penjaga kepada ……
Nama Pelajar

No. K/P : ……..…… yang belajar di ……
No. K/P Pelajar Nama Sekolah

Dari kelas …… , memberi kebenaran kepada anak / anak jagaan saya untuk mengambil bahagian dalam penyelidikan seperti berikut :-

Tajuk Kajian	**Kesan Bicara Kendiri Terhadap Kemampuan Kapasiti Anaerobik dalam kalangan Pemain Bolasepak SMK Clifford.**
Tarikh / Masa	**5 September 2015 dan 12 September 2015**
Tempat	**Makmal Pengukuran Dan Penilaian,** **University Pendidikan Sultan Idris (UPSI), Tanjong Malim.**

Saya membenarkan pihak penyelidik mendapatkan rawatan atau bantuan perubatan untuk anak / anak jagaan saya sekiranya perlu.

Tandatangan Ibu / Bapa / Penjaga ` : ……
Nama Ibu / Bapa / Penjaga : ……
No. H/P / No. Tel. Rumah : ……

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN D

SURAT PERLANTIKKAN PESERTA KAJIAN

Peter Johnson A/L Thominathan
43, Jalan Mayang Sari 3,
Taman Mayang Sari,
33000 Kuala Kangsar, Perak

Kepada
……
……
……

Tarikh : 30 Julai 2015

Saudara,
PERLANTIKAN SEBAGAI PESERTA PROJEK PENYELIDIKAN SARJANA

Merujuk perkara di atas, dengan sukacitanya dimaklumkan bahawa saudara telah terpilih sebagai peserta bagi kajian PSM saya yang bertajuk "Kesan Bicara Kendiri Terhadap Kemampuan Kapasiti Anaerobik dalam kalangan Pemain Bolasepak SMK Clifford."

2. Sehubungan dengan itu, satu sesi taklimat penerangan tentang tujuan kajian, prosedur kajian dan perkara-perkara yang perlu dilakukan oleh subjek akan diadakan seperti berikut :-

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tarikh : 4 Ogos 2015 (Selasa)
Masa : 5.00 petang
Tempat : Kelas 5SUK (SMK Clifford, Kuala Kangsar)

3. Segala kerjasama yang diberikan oleh saudara, saya dahului dengan ucapan ribuan terima kasih.

Sekian, terima kasih.

Yang benar,

……
(Peter Johnson A/L Thominathan)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E

SURAT PERMOHONAN MENJALANKAN KAJIAN ILMIAH DI SMK CLIFFORD, KUALA KANGSAR

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F

SURAT KEBENARAN MENJALANKAN KAJIAN ILMIAH DI SMK CLIFFORD, KUALA KANGSAR

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN G

SURAT KELULUSAN DARIPADA BAHAGIAN PERANCANGAN DAN PENYELIDIKKAN DASAR PENDIDIKAN, KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN E

SURAT PERMOHONAN MENJALANKAN KAJIAN ILMIAH DI SMK CLIFFORD, KUALA KANGSAR

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Peter Johnson A/L Thominathan,
43, Jalan Mayang Sari 3,
Taman Mayang Sari,
33000 Kuala Kangsar, Perak.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Tn Hj Salim B Suhaimi
Tuan Pengetua
SMK Clifford,
Jalan Taiping,
33009 Kuala Kangsar, Perak

Tarikh : 06 July 2015

Tuan,

MEMOHON KEBENARAN UNTUK MENJALANKAN MENJALANKAN KAJIAN ILMIAH DI SMK CLIFFORD, KUALA KANGSAR.

Merujuk perkara di atas.

2. Saya yang bernama **Peter Johnson A/L Thominathan** merupakan seorang guru di SMK Clifford, Kuala Kangsar, ingin memohon kebenaran untuk menjalankan kajian ilmiah yang bertajuk **"Kesan Bicara Kendiri Terhadap Kemampuan Kapasiti Anaerobik Di Kalangan Pemain Bolasepak SMK Clifford, Kuala Kangsar".** kajian ini adalah sebahagian daripada syarat untuk memenuhi syarat penganugerahan ijazah sarjana pendidikan (sains sukan).

3. Bersama ini saya sertakan salinan surat berkaitan dan borang maklumat mengenai kajian untuk perhatian tuan

pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

3.1 Surat kelulusan daripada Bahagian Perancangan Dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia.

3.2 Maklumat mengenai kajian ilmiah yang akan dijalankan.

4. untuk maklumat tuan, semua pelajar akan diberi penjelasan yang terpirinci supaya memahami dengan jelas tujuan kajian serta prosedur kajian sebelum dipilih menjadi subjek kajian tanpa paksaan. Saya juga akan mengambil langkah-langkah keselamatan sebelum, semasa dan selepas serta menyimpan rahsia maklumat pelajar yang menjadi subjek kajian.

5. kerjasama dan bantuan tuan amat saya hargai dan sanjungi dalam menyempurnakan kajian ini.

Sekian didahului dengan ucapan ribuan terima kasih

Yang benar,

.....
(Peter Johnson A/L Thominathan)

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN F

SURAT KEBENARAN MENJALANKAN KAJIAN ILMIAH DI SMK CLIFFORD, KUALA KANGSAR

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN CLIFFORD
33009 KUALA KANGSAR, PERAK DARUL RIDZUAN
TEL : 05 7731313 FAX : 05 7731314

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

'THE SHIP IS MORE THAN THE CREW'

Ruj. Kami: Bil.(13) SMC.KK 04/06/01 JldII
Bertarikh: 10 July 2015

Kepada:
Peter Johnson A/L Thominathan,
43, Jalan Mayang Sari 3,
Taman Mayang Sari,
33000 Kuala Kangsar, Perak.

Tuan,

KEBENARAN UNTUK MENJALANKAN KAJIAN ILMIAH DI SMK CLIFFORD, KUALA KANGSAR.

Merujuk surat tuan yang bertarikh 06 July 2015 yang ada kaitan dengan Surat Kementerian Pendidikan Malaysia bilangan KP(BPPDP)603/5/JLD.06(71) bertarikh 19 Jun 2015 tentang perkara di atas.

2. sukacita dimaklumkan bahawa pihak sekolah memberi kebenaran untuk menjalankan kajian ilmiah yang bertajuk **"Kesan Bicara Kendiri Terhadap Kemampuan Kapasiti Anaerobik Di Kalangan Pemain Bolasepak SMK Clifford, Kuala Kangsar".**

3. Sehubungan dengan itu, perjalanan kajian ini tidak seharusnya menganggu dan menjejaskan proses pengajaran dan pembelajaran sekolah.

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Sekian terima kasih

BERKHIDMAT UNTUK NEGARA

Saya yang menjalankan tugas,

.....
(HJ SALIM B SUHAIMI.)
Pengetua,
SMK Clifford,
Kuala Kangsar

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

LAMPIRAN G

SURAT KELULUSAN DARIPADA BAHAGIAN PERANCANGAN DAN PENYELIDIKKAN DASAR PENDIDIKAN, KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

BAHAGIAN PERANCANGAN DAN PENYELIDIKAN DASAR PENDIDIKAN
KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA
ARAS 1-4, BLOK E-8
KOMPLEKS KERAJAAN PARCEL E
PUSAT PENTADBIRAN KERAJAAN PERSEKUTUAN
62604 PUTRAJAYA.

Telefon : 03-88846591
Faks : 03-88846579

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi

Ruj. Kami : KP(BPPDP)603/5/JLD.06 (71)
Tarikh : 19 Jun 2015

Peter Johnson A/L Thominathan
43 Jalan Mayang Sari 3
Taman Mayang Sari
33000 Kuala Kangsar
Perak

Tuan,

Kelulusan Untuk Menjalankan Kajian Di Sekolah, Institut Pendidikan Guru, Jabatan Pendidikan Negeri Dan Bahagian-Bahagian Di Bawah Kementerian Pendidikan Malaysia

Adalah saya dengan hormatnya diarah memaklumkan bahawa permohonan tuan /puan untuk menjalankan kajian bertajuk:

" Kesan Perbezaan Strategik Bicara Kendiri Terhadap Kemampuan Kapasiti Anaerobik di Kalangan Atlet-Atlet Bola Sepak SMK Clifford, Kuala Kangsar dengan Menggunakan Ujian Wingate 30S " diluluskan.

2. Kelulusan ini adalah berdasarkan kepada cadangan penyelidikan dan instrumen kajian yang tuan/puan kemukakan ke Bahagian ini. **Kebenaran bagi menggunakan sampel kajian perlu diperolehi dari Ketua Bahagian/Pengarah Pendidikan Negeri yang berkenaan.**

3. Sila tuan/puan kemukakan ke Bahagian ini senaskah laporan akhir kajian/laporan dalam bentuk elektronik berformat Pdf di dalam CD bersama naskah *hardcopy* setelah selesai kelak. Tuan/Puan juga diingatkan supaya mendapat kebenaran terlebih dahulu daripada Bahagian ini sekiranya sebahagian atau sepenuhnya dapatan kajian tersebut hendak dibentangkan di mana-mana forum atau seminar atau diumumkan kepada media massa.

Sekian untuk makluman dan tindakan tuan/puan selanjutnya. Terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menurut perintah,

(DR. HJ. ZABANI BIN DARUS)
Ketua Sektor
Sektor Penyelidikan dan Penilaian
b.p. Pengarah
Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan
Kementerian Pendidikan Malaysia

05-4506832 pustaka.upsi.edu.my Perpustakaan Tuanku Bainun Kampus Sultan Abdul Jalil Shah PustakaTBainun ptbupsi