



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

KESAN LATIHAN IMAGERI DALAM KETEPATAN MENJARING
DAN *SELF-EFFICACY* TERHADAP PEMAIN BOLA JARING
DI NEGERI PERAK

ADILAH BINTI MOHAMMAD MAZLI



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

TESIS DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEH
IJAZAH SARJANA SAINS SUKAN (PSIKOLOGI SUKAN)
(MOD PENYELIDIKAN)

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2018



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



ABSTRAK

Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengenal pasti kesan latihan imageri terhadap ketepatan menjaring dan kaitannya dengan *self efficacy* terhadap pemain bola jaring di negeri Perak. Empat puluh lapan orang peserta telah dipilih dan dibahagikan secara rawak selepas menjalani ujian *Sports Imagery Ability Measure (SIAM)*. Peserta telah dibahagikan kepada tiga kumpulan intervensi iaitu imageri tradisional, imageri model *Physical, Environment, Time, Task, Learning, Emotion and Perspective (PETTTLEP)* audio dan imageri model PETTTLEP audio dan video. Peserta dalam kajian imageri tradisional telah menjalankan intervensi mereka berdasarkan jadual latihan imageri yang telah diberikan manakala imageri model PETTTLEP audio serta audio dan video menjalankan intervensi di bawah pengelolaan penyelidik. Intervensi imageri ini dijalankan selama lebih kurang 30 minit sebanyak tiga kali seminggu selama empat minggu. Peserta diuji dengan ujian pra dan pasca ketepatan menjaring serta ujian *self efficacy*. Melalui ujian-T, terdapat perbezaan yang signifikan bagi ujian pra dan pasca ketepatan menjaring bagi semua kumpulan di mana $p < .05$. Melalui analisis *One Way ANNOVA*, terdapat perbezaan yang signifikan di antara kumpulan intervensi imageri PETTTLEP audio dan video dan kumpulan imageri tradisional manakala tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara kumpulan imageri PETTTLEP audio dan video serta kumpulan imageri PETTTLEP audio di mana nilai $p < \alpha = 0.05$. Bagi ujian *self efficacy*, min dan sisihan piawai bagi kumpulan imageri tradisional menunjukkan ($M = 59.31$, $SD = 4.41$), imageri model PETTTLEP audio ($M = 61.48$, $SD = 8.31$) dan imageri model PETTTLEP audio video ($M = 67.21$, $SD = 9.99$). Dapatan kajian menunjukkan bahawa imageri model PETTTLEP audio dan video menunjukkan peningkatan skor ketepatan menjaring dan *self efficacy* yang paling signifikan. Secara kesimpulannya, dapatan kajian ini menyokong kegunaan imageri model PETTTLEP untuk meningkatkan prestasi ketepatan menjaring pemain bola jaring terutamanya apabila digabungkan dengan pemodelan video. Model imageri PETTTLEP ini juga sesuai untuk digunakan dalam permainan bola jaring bagi meningkatkan prestasi menjaring dan *self efficacy* pemain.





THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING IN SHOOTING ACCURACY AND SELF EFFICACY AMONG NETBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effects of imagery on the accuracy netball shooting and the relationship with the self-efficacy of netball players in Perak. Forty eight participants were tested and they were divided into three groups of interventions consist of the traditional imagery, Physical, Environment, Time, Task, Learning, Emotion and Perspective (PETTTLEP) model audio imagery and the PETTTLEP model audio and video imagery. The participants in traditional imagery conducted their own interventions based on the imagery training schedule provided. The participants in the PETTTLEP model audio and audio video interventions imagery were under the management of the researchers. The imagery interventions duration was around 30 minutes that was conducted three times a week for four weeks. Participants were tested during the pre-test and post-test for accuracy netball shooting and self-efficacy. According to the T-test analysis, there is a significant different between pre and post-test shooting accuracy in all the intervention groups $p < .05$. Through One Way ANNOVA analysis, there was a significant difference between the PETTTLEP audio and video group and the traditional imagery group while there was no significant difference between the PETTTLEP audio and video and the PETTTLEP audio group $p < \alpha = 0.05$. For self-efficacy test, the traditional imagery group shows ($M = 59.31$, $SD = 4.41$), PETTTLEP audio imagery ($M=61.48$, $SD = 8.31$) and the PETTTLEP audio and video imagery ($M = 67.21$, $SD = 9.99$). Analysis shows that the PETTTLEP audio and video imagery model show the most significant score for shooting accuracy and self-efficacy among the group interventions. In conclusion, the findings of this study support the use of the PETTTLEP imagery model to improve the shooting accuracy performance and self-efficacy especially when it was combined with the video modelling. The PETTTLEP imagery model is also suitable for use in netball games to improve the player's shooting performance and self-efficacy.





KANDUNGAN

Muka surat

PERAKUAN PENULISAN KEASLIAN	ii
BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	xi
SENARAI RAJAH	xii
SENARAI LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENGENALAN	
1.1 Pengenalan	1
1.2 Latar belakang kajian	8
1.3 Penyataan masalah	11
1.4 Kepentingan kajian	15
1.5 Objektif kajian	17
1.6 Hipotesis kajian	18
1.7 Limitasi kajian	19
1.8 Definisi operasional	21
1.8.1 Ketepatan menjaring	21
1.8.2 <i>Self Efficacy</i>	22
1.8.3 Imageri Tradisional	22
1.8.4 Imageri Model PETTLEP	23





1.8.5	<i>Sport Imagery Ability Measure (SIAM)</i>	24
1.8.6	Imageri PETTTLEP Audio	25
1.8.7	Imageri PETTTLEP Audio dan video	25
1.9	Penutup	25

BAB 2 KAJIAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	26
2.2	Definisi Imageri	27
2.3	Definisi imageri model PETTTLEP	29
2.3.1	Fizikal (<i>Physical</i>)	29
2.3.2	Persekitaran (<i>Environment</i>)	30
2.3.3	Tugasan (<i>Task</i>)	30
2.3.4	Masa (<i>Time</i>)	31
2.35	Pembelajaran (<i>Learning</i>)	31
2.3.6	Emosi (<i>Emotion</i>)	31
2.3.7	Perspektif (<i>Perspektif</i>)	32
2.4	Teori yang menerangkan bagaimana imageri berfungsi	32
2.4.1	Teori Psychoneuromuscular (<i>Muscle Teory</i>)	33
2.4.2	Teori Pembelajaran Simbolik	34
2.4.3	Teori Bioinformational	34
2.4.4	Teori Set Tumpuan dan Kebangkitan	35
2.5	<i>Self-Efficacy</i>	36
2.5.1	Sumber Self-Efficacy	37
2.5.1.1	Pencapaian prestasi	38
2.5.1.2	Pewakilan pengalaman	40
2.5.1.3	Peneguhan Verbal	43
2.5.1.4	Pengalaman imageri	44
2.5.1.5	Keadaan fisiologi	45



2.5.1.6	Keadaan emosi	46
2.6	Sorotan kajian lampau	49
2.6.1	Imageri tradisional	49
2.6.2	Imageri model PETTTLEP	51
2.6.3	<i>Self-Efficacy</i>	54
2.6.4	Pemodelan video	56
2.7	Penutup	58

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	60
3.2	Rekabentuk kajian	61
3.3	Peserta kajian	63
3.3.1	Populasi kajian	63
3.3.2	Sampel kajian	64
3.4	Kerangka konseptual kajian	68
3.5	Kajian rintis	69
3.6	Instrumen kajian	71
3.6.1	Borang latar belakang responden	72
3.6.2	Borang Penilaian SIAM (<i>Sport Imagery Ability Measure</i>)	72
3.6.2.1	Cara Mentadbir Ujian SIAM	75
3.6.3	Buku log imageri	77
3.6.4	Ujian Ketepatan Menjaring	78
3.6.4	Borang Penilaian <i>Self Efficacy</i>	81
3.7	Prosedur kajian	82
3.7.1	Peringkat Pra Pengukuran	83
3.7.2	Peringkat Pengukuran	84
3.7.2.1	Intervensi imageri tradisional	87
3.7.2.2	Intervensi imageri model PETTTLEP audio	88

3.7.2.3 Intervensi imageri model PETTTLEP audio video	90
3.7.3 Peringkat analisis data	90
3.8 Penganalisisan data	91
3.9 Penutup	91
BAB 4 DAPATAN KAJIAN	
4.1 Pengenalan	92
4.2 Laporan demografik peserta kajian	93
4.3 Analisis inferensi kajian	96
4.3.1 Laporan hipotesis kajian (data kuantitatif)	97
4.4 Penutup	107
BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN	
5.1 Pengenalan	108
5.2 Perbincangan	109
5.2.1 Prestasi ujian ketepatan menjarang sebelum dan selepas intervensi	109
5.2.2 Prestasi ujian <i>self efficacy</i> sebelum dan selepas intervensi	113
5.3 Kesimpulan	116
5.4 Cadangan	116
RUJUKAN	122
LAMPIRAN	132



SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka surat
3.1	Kriteria Nilai Cronbach's Alpha untuk penerimaan	70
4.1	Data demografik peserta kajian secara keseluruhan (n=48)	94
4.2	Data demografik peserta kajian mengikut kumpulan intervensi	96
4.3	Pra dan pasca ketepatan menjaring (min dan sisihan piawai)	98
4.4	Pra dan pasca ujian ketepatan menjaring	100
4.5	Pra dan pasca <i>self efficacy</i> (min dan sisihan piawai)	102
4.6	Pra dan pasca <i>self efficacy</i>	104
4.7	Skor <i>One Way ANNOVA</i> bagi ketepatan menjaring dan <i>self efficacy</i>	105
4.8	Skor <i>Post Hoc</i> bagi ketepatan menjaring dan <i>self efficacy</i>	106





SENARAI RAJAH

No. Rajah		Muka surat
2.1	Hubungan Di Antara Sumber Informasi <i>Efficacy</i> , Jangkaan <i>Efficacy</i> Dan Prestasi Atlet (Weinberg & Gould, 2011)	48
3.1	Kerangka konseptual kajian	68
3.2	Pelan Kedudukan Menjaring	80





SENARAI LAMPIRAN

- A Borang Latar Belakang Responden
- B Borang Sports Imagery Ability Measure (SIAM)
- C Analisis Prestasi Ketepatan Menjaring
- D Self-Efficacy Bagi Jaringan Bola Jaring
- E Catatan Log Imageri Tradisional
- F Borang Kebenaran Ibu Bapa
- G Skrip Imageri
- H Surat Kebenaran EPRD
- I Surat Kebenaran JPN
- J Surat Kebenaran PPD
- K Surat Permohonan ke JPN
- L Surat Permohonan ke PPD
- M Overlay SIAM
- N Surat Permohonan Menjalankan Kajian di Sekolah-sekolah
- O Kajian Rintis Self -Efficacy dan Ketepatan Menjaring
- P Jadual Latihan Imageri Tradisional
- Q Jadual Latihan Imageri PETTLEP Audio serta Audio dan Video
- R Pelaksanaan Latihan Imageri si Sekolah-sekolah





BAB 1

PENGENALAN



1.1 Pengenalan

Penggunaan latihan mental dalam penguasaan dan kemahiran motor bukanlah satu fenomena baru pada masa kini. Prestasi sukan dalam kalangan atlet menjadi perhatian penggiat sukan dalam memastikan prestasi atlet adalah berada di tahap yang tertinggi. Dalam hal ini, psikologi sukan yang menekankan tentang persediaan mental dan emosi atlet adalah diberi perhatian. Terdapat beberapa perbezaan terma yang merujuk kepada jenis persediaan mental dan emosi atlet bagi menghadapi sesuatu pertandingan. Antaranya ialah imageri, hipnosis, meditasi, relaksasi, perangsang tenaga (*arousal*)





energizing), penetapan matlamat, tumpuan perhatian, kata sendiri (*self talk*), senaman autogenik dan intervensi tingkah laku positif (William, 2010).

Imageri adalah proses mental yang menggunakan kebanyakan atau kesemua deria untuk mencipta atau mengulangi pengalaman dalam minda (Vealey & Greenleaf, 2009). Melalui imageri, seseorang itu boleh menggambarkan apa yang telah berlaku atau yang akan berlaku. Program yang disertakan dengan intervensi latihan psikologi terutamanya imageri telah membuktikan bahawa imageri adalah teknik yang efektif dan penting untuk meningkatkan prestasi dan pencapaian berbanding dengan teknik latihan mental yang lain. Tambahan pula, ada keputusan kajian yang menunjukkan bahawa imageri adalah kemahiran psikologi yang penting (Nordin & Cumming, 2008; Ramsey, Cumming, & Edwards, 2008). Ramai penyelidik telah membuat penyelidikan dan mendapati bahawa ciri-ciri imageri itu sendiri yang menguat atau mengurangkan keberkesanannya di mana sama ada ianya positif atau sebaliknya. (Short, Bruggeman, Engel, Marback, Wang & Willadsen, 2002; Vealey & Greenleaf, 2009; Weinberg, 2008). Berdasarkan apa yang telah dinyatakan di atas, terdapat sedikit tatacara yang telah ditetapkan bagaimana imageri dapat digunakan dengan efektif dan berkesan (Wakefield & Smith, 2012).

Perkataan imageri dan visualisasi sering digunakankan silih berganti. Walau bagaimanapun, terdapat perbezaan yang ketara di antara imageri dan visualisasi. Visualisasi hanya mengimplikasikan seseorang melihat sesuatu tetapi imageri membolehkan seseorang melihat sesuatu dan ditambah dengan beberapa aspek lagi





antaranya ialah auditori atau pendengaran, kinestatik atau bayangan dan emosi. Visualisasi juga adalah termasuk salah satu daripada aspek dalam imageri. Imageri adalah teknik latihan psikologi yang telah digunakan dengan meluas oleh kebanyakan atlet dan jurulatih (Taylor & Wilson, 2005)

Menurut (Pavlik & Nordin-Bates, 2016), imageri didefinisikan sebagai satu proses simulasi atau bayangan sesuatu aktiviti fizikal secara simbolik dalam minda dengan aplikasi semua sensori dalam pengalaman taakulan untuk melahirkan sensori tulen atau bayangan lakuan. Melalui imageri, seseorang atlet dapat mencipta semula pengalaman positif yang lalu ataupun mewujudkan gambaran pengalaman baru bagi meningkatkan prestasi mereka. Imageri dapat dimanfaatkan oleh seseorang atlet sama ada secara individu atau berkumpulan bagi meningkatkan prestasi atlet tersebut dalam sukan yang diceburi (Munroe-Chandler, Hall & Fishburne, 2008).

Tambahan lagi, menurut Vealey dan Walter (2009), imageri boleh dibahagikan kepada tiga kategori iaitu yang pertama rakaman pemikiran dan yang kedua pula ialah merakam semula di mana dalam keadaan ini, seseorang atlet itu mampu membina semula situasi pengalaman baru berdasarkan memori dan pengalaman yang dilaluinya selepas pertandingan untuk membuat penilaian ke atas prestasi. Di samping itu juga, seseorang atlet mampu mengenalpasti kelemahan serta kekuatan yang boleh digunakan untuk meningkatkan pencapaiannya. Dalam kaedah imageri ini juga, seseorang atlet mempunyai kebolehan untuk membina pengalaman baru dalam minda berdasarkan gambaran dalaman yang terdapat dalam memorinya sendiri. Selain daripada itu,





imageri juga merupakan pengalaman polisensori iaitu satu aktiviti yang melibatkan penggunaan semua deria untuk membuat gambaran yang lebih jelas. Jelasnya, imageri ialah ketiadaan stimuli luaran di mana ini adalah melibatkan satu pengalaman sensorial yang berlaku dalam minda tanpa menggunakan sokongan persekitaran.

Imageri juga dapat membantu atlet untuk menghadapi situasi yang sukar supaya semasa pertandingan sebenar, seseorang atlet telah bersedia dengan pelbagai kemungkinan keadaan yang bakal dihadapi. Teknik ini melibatkan proses membayangkan fasa-fasa kemahiran dalam acara yang disertai sambil menentukan strategi bagi setiap fasa kemahiran tersebut (Forlenza, Weinberg, & Horn, 2014).



Sebagai contoh, dalam acara lompat jauh, atlet boleh membayangkan lakuan lompatan bermula dari fasa lari landas, lonjakan, layangan dan akhirnya mendarat. Murphy, Nordin dan Cumming (2008) menyatakan bahawa atlet yang mempunyai kelebihan dalam keupayaan imageri mampu menggunakannya untuk meningkatkan prestasi mereka dalam teknik permainan. Ini adalah kerana keupayaan imageri adalah salah satu kemahiran yang boleh digunakan untuk memperkukuhkan kemahiran mereka dalam teknik permainan. Daripada penemuan ini, adalah menjadi satu cabaran bagi ahli psikologi sukan, jurulatih dan atlet untuk menggunakan imageri dalam latihan mereka seharian (Wakefield & Smith, 2012).

Setiap individu mempunyai keupayaan untuk mengimajinasi sesuatu iaitu menggunakan keupayaan imageri. Namun, kita memilih untuk tidak menggunakan pendekatan ini walaupun kadangkala terdapat keadaan imageri sangat membantu. Pada





hari ini, kebanyakan penyelidik telah mengambil kira imageri sebagai salah satu proses kognitif yang boleh digunakan dengan wajar dan sistematik. Imageri mempunyai keupayaannya yang tersendiri (Morris, Spittle & Watt, 2005). Atlet dapat mempersiapkan diri mereka untuk menghadapi pertandingan sebenar dengan menggunakan imageri. Imageri juga dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi yang optimum. Sesuatu yang dibayangkan di dalam minda, akan membuatkan kita cemas, bimbang ataupun berkeyakinan bergantung pada keupayaan seseorang atlet itu sendiri.

Atlet yang boleh mengaplikasikan teknik imageri mereka dengan terkawal dapat menggunakannya untuk meningkatkan prestasi mereka sendiri. Kajian menunjukkan bahawa atlet elit, jurulatih dan ahli psikologi sukan mengutamakan imageri daripada teknik-teknik psikologi yang lain (Morris et al., 2005). Imageri juga akan lebih efektif andainya digunakan dalam rutin seharian (Weinberg & Gould, 2011)

Imageri Model PETTLEP adalah (*Physical, Environment, Task, Time, Learning, Emotion dan Perspective*) merupakan salah satu model yang telah dibangunkan oleh Holmes dan Collins (2001) di mana model ini membantu dengan adanya satu set garis panduan untuk penggunaan imageri. Secara khususnya, PETTLEP adalah satu akronim di mana setiap huruf mewakili faktor-faktor penting bagi seseorang untuk menggunakan imageri sebagai satu intervensi.





Menurut Wakefield dan Smith (2012), model PETTTLEP ini adalah berdasarkan dapatan daripada psikologi sukan, psikologi kognitif dan neurosains di mana ianya bermatlamat untuk menyediakan sesiapa yang mengamalkannya dengan satu set arahan dan tatacara berkesan untuk penggunaanya mengaplikasikan imageri. Pendekatan imageri PETTTLEP adalah sememangnya berbeza daripada imageri tradisional dan didapati bahawa imageri model PETTTLEP adalah ternyata lebih berkesan daripada imageri tradisional (Koehn, Morris, & Watt, 2014).

Menurut (Morris, Spittle, & Watt, 2005) , terdapat tiga teknologi yang digunakan dalam sesuatu latihan imageri iaitu teknologi video (*video modelling*), maklum balas bio dan pengapungan (*flotation*). Daripada ketiga-tiga kaedah ini, teknologi video merupakan kaedah yang terbaik untuk menyalurkan imageri. Pembangunan dalam teknologi video ini adalah lebih mudah, lebih berpatutan dan sangat berkesan dalam mengaplikasikan imageri. Dalam kaedah ini, seseorang atlet perlu melihat sesuatu rakaman video dan menterjemahkan video imej kognitif yang dilihat kepada prestasi motornya sendiri (Morris et al., 2005). Jika model dalam rakaman video tersebut adalah menyerupai prestasi motor yang dikehendaki oleh atlet, maka atlet tersebut akan mampu menterjemahkannya ke atas dirinya sendiri dengan lebih efektif.

Melihat imej diri sendiri melaksanakan kemahiran yang dalam sesuatu rakaman video dengan berkesan bukan sahaja menyediakan atlet untuk melaksanakan kemahiran tersebut dengan betul, mereka juga perlu mengukuhkan keyakinan diri mereka yang





mereka boleh menguasai kemahiran tersebut (*self-efficacy*). *Self-efficacy* ialah di mana keyakinan seseorang itu untuk melakukan suatu tugas atau lakuan yang diberikan dan di samping itu juga dapat melihat dirinya sendiri melakukan lakuan tersebut dengan jayanya (Albertson & Ju, 2016). Ini bermakna, melihat sesuatu teknologi video, memerlukan seseorang atlet itu untuk membina imageri tentang dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu yang dilihat sama seperti dalam rakaman juga, adalah berkait rapat dengan *self-efficacy* kerana atlet itu memerlukan keyakinan dan kepercayaannya untuk melakukan seumpama itu. Dari huraian di atas, dalam kajian ini, penyelidik berminat untuk mengkaji dan melihat keberkesanan di antara penggunaan imageri model PETTLEP dan imageri tradisional dalam ketepatan menjaring bagi sukan bola jaring dan kaitannya ke atas *self-efficacy*.



Aplikasi imageri model PETTLEP dan imageri tradisional adalah dua intervensi yang berbeza. Imageri model PETTLEP akan dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu imageri PETTLEP yang menggunakan audio sahaja serta imageri PETTLEP yang menggunakan audio dan video. Imageri tradisional pula adalah salah satu cara imageri yang lebih mementingkan keadaan yang selesa serta gangguan adalah diminimakan. Maka, intervensi imageri tradisional ini akan dijalankan sendiri oleh peserta berpanduan jadual latihan yang telah dirancang sendiri oleh penyelidik. Imageri model PETTLEP pula memberikan penggunaanya keadaan yang lebih cenderung kepada keadaan sebenar dan mirip kepada keadaan yang bakal dihadapi (Wakefield & Smith, 2012).





Walaubagaimanapun, penyelidik hanya akan menfokuskan kepada beberapa elemen yang penting sahaja di dalam imageri model PETTTLEP kerana jika penyelidik mengetengahkan kesemua tujuk elemen ini dalam satu masa kepada atlet, berkemungkinan besar ianya adalah tidak praktikal dan mungkin akan menyebabkan atlet tersebut menghadapi masalah untuk menerimanya (Wakefield & Smith, 2012). Set mental yang digunakan ketika membuat latihan imageri membantu seseorang menetapkan tahap kebangkitan individu tersebut ke tahap yang optimum dan menumpukan kepada aspek yang lebih relevan bagi tugas atau aktiviti yang dilakukan. Set mental ini perlu dijelaskan kepada seseorang atlet dan mereka perlu memahami bahawa imageri dapat membantu mereka beraksi dengan lebih cemerlang sekiranya mereka dapat mengaplikasikannya dengan baik. Imageri yang diatur mampu mengawal seseorang untuk berfikir dengan baik dan mengubah persepsi seseorang atlet ke arah kejayaan serta meningkatkan motivasi dalam mencapai prestasi yang terbaik bagi sesuatu kemahiran. Sehubungan dengan itu, kajian ini dilakukan bagi meningkatkan ketepatan menjaring pemain bola jaring berbantuan kaedah imageri PETTTLEP secara audio dan video.

1.2 Latar Belakang Kajian

Latihan kemahiran psikologi sukan dapat dilihat telah menjadi satu elemen penting dapat meningkatkan prestasi dan psikologi dalam kalangan atlet dan juga jurulatih sukan. Imageri adalah salah satu intervensi dalam psikologi sukan yang dilihat dapat





membantu jurulatih mencapai potensi atlet. Walaupun terdapat beberapa kajian yang telah diterbitkan berkaitan imageri, kajian tentang imageri masih diperlukan untuk menjelaskan kesan imageri dalam pelbagai tuntutan bidang yang spesifik dan berbeza (Post, Muncie, & Simpson, 2012).

Feltz, Short dan Sullivan (2008) pula menyatakan bahawa apabila *self-efficacy* adalah rendah atau tidak dapat meningkatkan prestasi dalam sukan, sesuatu perlu dilakukan untuk memastikan supaya kepercayaan *efficacy* dapat dinilai dan digunakan dalam sukan dengan baik dan efektif. Terdapat beberapa kajian yang menunjukkan bahawa *self-efficacy* adalah berkait rapat dengan prestasi. Meta analisis yang telah dilakukan oleh Moritz, Feltz, Fahrback dan Mack (2000) melalui 45 kajian dan 102 korelasi menunjukkan bahawa korelasi di antara *self-efficacy* dan prestasi individu dalam sukan adalah .38. Keputusan ini menunjukkan bahawa bahawa lebih kurang 16% varians dalam prestasi seseorang atlet adalah disebabkan oleh *self-efficacy*.

Hasil daripada semua yang dinyatakan di atas, mendorong penyelidik untuk mengkaji tentang keberkesanan imageri dan *self-efficacy* ke atas ketepatan menjaring bagi pemain bola jaring sekolah menggunakan imageri model PETTTLEP. Penyelidik telah memilih peserta kajian dalam kalangan pemain bola jaring di sekitar Daerah Larut Matang dan Selama (LMS) untuk menjalani kajian ini. Pemain-pemain telah menjalani ujian yang menilai tentang kebolehan imageri mereka terlebih dahulu bagi memastikan mereka mempunyai kemampuan imageri yang memadai dan bersesuaian dengan tujuan kajian (Morris et al., 2005). Penyelidik telah menggunakan ujian soal selidik kebolehan





imageri *Sport Imagery Ability Measure* (SIAM) di mana pemain dicadangkan mempunyai skor SIAM yang bersesuaian sahaja untuk membolehkan mereka terus berada dalam kajian ini. Menurut Morris et al. (2005), terdapat 30 ujian yang telah dibangunkan untuk menilai imageri. Walaupun begitu, ujian *Sport Imagery Ability Measure* (SIAM) merupakan ujian yang terbaru dan dibangunkan berdasarkan psikometrik untuk menilai kemampuan imageri seseorang atlet dalam sukan di samping konsistensi dalaman yang tinggi iaitu 0.66 hingga 0.87. Maka, dengan sebab itulah penyelidik memilih ujian ini sebagai salah satu instrumen kajian untuk menilai kebolehan imageri peserta sebelum mereka menjalani kajian ini.



Imageri adaptasi yang digunakan ialah imageri PETTTLEP audio dengan menggunakan kaedah memperdengarkan skrip imageri kepada peserta. Manakala bagi imageri PETTTLEP audio dan video, peserta dipertontonkan dengan video dan audio menjaring penjaring yang dimuat turun dari *you tube* dan telah disunting oleh penyelidik menggunakan *Windows Movie Maker*. Peserta yang menjalani intervensi imageri tradisional pula akan dibekalkan skrip (skrip yang dibekalkan adalah sama dengan skrip yang digunakan dalam imageri model PETTTLEP audio serta imageri model PETTTLEP audio dan video) dan buku log kepada mereka di mana di dalam buku log tersebut, peserta diminta untuk menulis dan mencatat aktiviti imageri mereka mengikut jadual latihan yang telah diberikan kepada mereka pada peringkat permulaan kajian lagi.





Melalui kajian ini, penyelidik berharap dapatan yang dihasilkan ini dapat dijadikan panduan membantu jurulatih dalam meningkatkan prestasi atlet bola jaring mereka dalam imageri dan *self-efficacy* khususnya bagi posisi menjaring.

1.3 Penyataan Masalah

Kemahiran menjaring di dalam sukan Bola Jaring merupakan suatu kemahiran yang menguji ketepatan lontaran bola ke sasarannya oleh pemain untuk mengutip mata bagi pasukan. Walaupun hanya penjaring gol (GS) dan penyerang gol (GA) yang berpeluang untuk menjaringkan gol, pemain-pemain posisi lain perlu juga menjalani latihan kemahiran menjaring. Ini adalah kerana, kadangkala mereka perlu menggantikan pemain GA atau GS. Kesemua jaringan sesebuah pasukan adalah bergantung pada kedua pemain ini. Maka, posisi pemain ini adalah penting dan perlu diberi perhatian khusus oleh para jurulatih dan pemain itu sendiri.

Intervensi imageri adalah salah satu teknik psikologi yang semakin di dominasi dan digunakan di mana ia adalah salah satu kemahiran untuk membantu para atlet mencapai potensi maksimum mereka. Walau bagaimanapun, keberkesanan imageri seseorang adalah bergantung pada keupayaannya untuk mencipta dan mengawal imej yang digambarkan (Williams & Cumming, 2012).





Imageri adalah sesuatu teknik psikologi yang berkesan penggunaannya. Penggunaan imageri sebagai suatu rutin sebelum pertandingan major, dapat menyediakan seseorang atlet itu untuk mencapai prestasi yang optimum. Seseorang atlet yang menggunakan imageri dengan maksimum mampu untuk membina keyakinan diri yang spesifik (*self-efficacy*) mereka semasa pertandingan (William, 2010). Walau bagaimanapun, tidak kesemua imageri mempunyai kesan yang positif. Imageri yang dilakukan boleh membuatkan seseorang itu merasa cemas atau yakin, menentukan fokus sepanjang hari, memotivasikan kita untuk berusaha dengan lebih baik atau sebaliknya. Atlet yang boleh mengawal kuasa imageri mereka, mampu menggunakannya untuk meningkatkan prestasi. Ini bermakna, imageri perlu dikawal dan ditentukan tatacara penggunaannya untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.



Biasanya, imageri boleh meningkatkan prestasi, mengurangkan kebimbangan atau meningkatkan fokus dengan mudah jika kita mampu untuk menghindarkan imageri yang negatif. Bagaimanapun, kesemua ini tidak semudah yang disangka. Bagi penggunaan imageri yang efektif, kebanyakan atlet memerlukan latihan yang spesifik kepada kemahiran yang ingin mereka pelajari. Atlet juga perlu mempelajari keadaan yang terbaik untuk menggunakan imageri dan bagaimana kelebihan personal seseorang atlet boleh mempengaruhi imageri tersebut.

Terdapat banyak persoalan tentang imageri yang masih belum terjawab (Morris et al., 2005). Contohnya menurut ahli psikologi sukan, persoalan tentang cara untuk mengimplimentasikan teknik imageri adalah terlalu luas dan menyeluruh. Ahli





psikologi dalam beberapa penyelidikan dan eviden eksperimental mereka mendapati bahawa tidak terdapat kesimpulan yang sama bagi setiap kajian yang dijalankan (Vigon, Jenkins-monroe, Ph, Wyatt, & Ph, 2016). Ini bermakna, setiap kajian tentang imageri adalah tidak boleh diberi ketetapan yang mudah atau sama tanpa satu kajian yang tetap. Ahli psikologi biasanya akan menemukan jawapan bergantung kepada pelbagai faktor personal atau persekitaran kajian tentang imageri tersebut. Latihan imageri yang tidak bersesuaian dengan kemahiran motor pula tentulah tidak dapat membantu atlet menguasai kemahiran tersebut. Kajian terdahulu telah mencadangkan bahawa imageri adalah kemahiran mental yang berkesan untuk meningkatkan kemahiran atlet dalam pembelajaran kognitif (Post, Williams, Simpson, & Berning, 2015). Walau bagaimanapun, penyelidikan berkenaan imageri masih diperlukan untuk menentukan kemahiran atlet dalam kemahiran-kemahiran motor tertentu. Peningkatan dalam keupayaan imageri pula boleh dilihat dengan menilai beberapa dimensi imageri termasuklah ketepatan dalam menjana imej di mana ini semua akan menunjukkan refleksi terhadap kemampuan imageri seseorang atlet (Collet, Guillot, Lebon, MacIntyre, & Moran, 2011).

Seseorang atlet yang ingin mengecapi kejayaan dalam bidang sukan, perlulah terlebih dahulu mengenalpasti keistimewaan diri mereka dari segi kekuatan, kelemahan dan potensi diri masing-masing dari segi mental dan fizikal. Atlet juga perlu tahu bagaimana elemen-elemen ini dapat mempengaruhi prestasi mereka dalam sukan yang mereka ceburi. Bagi mencapai matlamat mereka, seseorang atlet perlu memahami dengan jelas perkara yang boleh membawa mereka ke arah pencapaian matlamat





tersebut. Antaranya ialah *self-efficacy* di mana, tanpa *self-efficacy* pada tahap yang optimum, seseorang atlet itu akan hilang arah dan fokus (Mohd Sofian & Sakhiyah, 2015). Perkara ini berlaku adalah kerana atlet tersebut tidak mungkin berjaya untuk menguasai kemahiran mental yang lain seperti nilai diri dan keyakinan diri (Weinberg & Hall, 2003). *Self-efficacy* dipupuk dalam kalangan atlet kerana ianya merupakan elemen terpenting untuk mencapai prestasi atlet yang terbaik. Terdapat pelbagai cara yang boleh digunakan oleh atlet untuk mengawal *self-efficacy* mereka dan ini memerlukan kajian yang spesifik berdasarkan sukan atau kemahiran yang mereka perlukan.



Dari isu yang dinyatakan di atas, wujudnya idea yang ingin dilakukan oleh penyelidik untuk menggunakan imageri model PETTTLEP memandangkan imageri model ini adalah yang terbaik dalam pelbagai kaedah imageri sebagai satu intervensi bagi meningkatkan ketepatan dalam menjaring bagi sukan bola jaring. Imageri model PETTTLEP ini akan digabungkan dengan audio dan audio video dalam skrip yang sama di mana ianya telah dibangunkan sendiri oleh penyelidik. Menurut Morris et al., (2005), penyelidikan tentang pemodelan video dan imageri adalah jarang dijalankan dan keputusan kajian biasanya adalah tidak jelas dan setanding dengan kualiti penyelidikan. Pemodelan video juga adalah tidak berinformatif dan membantu tetapi jika video tersebut disediakan bersama dengan informasi yang sesuai (audio), ianya akan membantu sesuatu imageri itu untuk meningkatkan prestasi atlet. Penyelidik juga ingin mengkaji tentang keberkesanan dan kaitan *self-efficacy* dalam melaksanakan imageri.

