

**KESAN IMAGERI DAN *MODELING* TERHADAP PRESTASI CONVERSION  
KICK, HANTARAN DAN *TACKLE* DALAM KALANGAN PEMAIN RAGBI  
REMAJA**

**MOHD HUZAIRI BIN MOHD SANI**

**TESIS DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEH  
IJAZAH DOKTOR FALSAFAH (PSIKOLOGI SUKAN)**

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

**2018**



## ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk menilai keberkesanan latihan imageri, *modeling* dan kombinasi kedua-dua intervensi terhadap prestasi sukan ragbi. Dua kajian telah dijalankan, objektif utama kajian 1 adalah untuk menilai kesan ketiga-tiga intervensi terhadap prestasi *conversion kick*. Seramai 60 orang peserta terdiri daripada ahli kelab rugby sekolah telah di jemput untuk menyertai kajian. Peserta dibahagikan kepada empat kumpulan yang terdiri daripada kumpulan kawalan (K), Imageri (I), *Modeling* (M) dan kombinasi Imageri dengan *Modeling* (IM) dengan bilangan peserta yang sama. Kumpulan intervensi menggunakan imageri audio dan video *modeling* (model rakan) selama empat minggu dengan kekerapan tiga kali seminggu. Kaedah ujian pra, intervensi dan ujian pasca digunakan dalam kajian ini. Keputusan analisis Ujian T menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dalam kumpulan M dan IM, manakala kumpulan K dan I tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Ujian ANOVA sehalu pula menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan di antara kumpulan I dan M, kumpulan I dan IM dan kumpulan K dan IM. Sementara itu, tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara kumpulan K dan I, kumpulan I dan M dan kumpulan M dan IM. Dalam kajian dua, kaedah *single case multiple baseline* (ABA) digunakan bagi menilai keberkesanan intervensi audio imageri dan video modeling (model pakar) pada kemahiran menghantar dan *tackle* dalam kejohanan sebenar. Seramai empat pemain ragbi yang mewakili sekolah menyertai kajian ini. Kajian yang kedua mengandungi 13 kejohanan yang dijalankan selama lima bulan. Teknik *visual inspection* dan analisis *split middle* berbentuk graf digunakan semasa fasa baseline (A), fasa intervensi (B) dan fasa pengekaln (A1). Keputusan menunjukkan garisan trend dan min prestasi setiap peserta adalah positif dan meningkat dari fasa A ke fasa B, sebaliknya trend negatif terdapat pada fasa B ke A1 tetapi prestasi peserta adalah lebih baik berbanding dengan fasa A. Implikasi kajian ini mendapati bahawa latihan imageri dan modeling boleh membantu peningkatan kemahiran peserta ragbi di kalangan pemain remaja sekolah. Kesimpulannya, kedua-dua kajian menunjukkan bahawa intervensi imageri dan video *modeling* mempunyai potensi untuk meningkatkan prestasi bagi kemahiran tertutup dan terbuka, semasa latihan dan pertandingan sebenar, bagi atlet baru dan atlet yang berpengalaman, kajian jangka masa pendek (empat minggu) atau kajian jangka masa panjang (lima bulan) dan sama ada menggunakan model rakan atau pakar.





## EFFECTS OF IMAGERY AND MODELING TRAINING ON CONVERSION KICK, PASSING AND TACKLING PERFORMANCE AMONG YOUTH RUGBY SPORT

### ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effectiveness of imagery, modelling and combine of both interventions on rugby performances. Two studies were employed, the main objective of study 1 is to evaluate the effects of these three interventions on rugby player's conversion kick performance. Sixty participants from a school's rugby club members were invited. The participants were divided into four groups consisting of the Control group (K), Imagery (I), Modelling (M) and combine Imagery with Modeling (IM) with equal numbers of participants. Participants in the interventions groups employed audio imagery and video modelling (peer models), three times per week for four weeks. The pre-test, interventions and post-test study design was used in this study. The T- test analysis results showed that there are significant differences within participants in group M and IM, however no significant differences were found for group K and group I. The one way ANOVA tests results showed that there are significant differences on conversion kick performance between participants in group I and M, group I and IM, group K and IM, however not between group K and I, group I and M, group M and IM. In second study, the single case multiple baseline (ABA) study design was employed to evaluate the effectiveness of audio imagery and video modelling (expert models) interventions on rugby players passing and tackling performances during actual games. Four rugby players representing school participated in this study. The duration of this study is five months that includes the total of 13 games performance analysis. Using the visual inspection and split middle graphs analysis techniques participant performances were analysed during the baseline phase (A), the intervention phase (B) and the withdrawal phase (A1). The implication of this study showed that imagery dan modeling training can improve skill among youth rugby players. The results showed that the mean and the trend line performances of every participant was positive and increase from phase A to B, conversely negative trend was found from B phase to the A1 for all participants. Although participants achievement was lower during the A1 phase but their performances was higher compared to the phase A. In conclusion, the imagery and video modelling interventions have the potential to improve athlete's performance for closed skills and open skills, during training and competition, for beginners and experience athletes performance, for short study (four weeks) or for long study (five month) durations, and finally using the peer or expert video modeling model.



## KANDUNGAN

### Muka Surat

<b>PENGAKUAN</b>	ii
<b>PENGHARGAAN</b>	iii
<b>ABSTRAK</b>	iv
<b>ABSTRACT</b>	v
<b>KANDUNGAN</b>	vi
<b>SENARAI JADUAL</b>	vii
<b>SENARAI RAJAH</b>	viii
<b>SENARAI SINGKATAN</b>	ix

### BAB 1 PENGENALAN

1.1	Pendahuluan	1
1.2	Latar Belakang Kajian	3
1.3	Penyataan Masalah	7
1.4	Objektif Kajian	9
1.4.1	Objektif Kajian 1	10
1.4.2	Objektif Kajian 2	11
1.5	Persoalan Kajian	12
1.5.1	Persoalan Kajian 1	12
1.5.2	Persoalan Kajian 2	13
1.6	Kerangka Konseptual Kajian	13

1.6.1	Kerangka Konseptual Kajian 1	16
1.6.2	Kerangka Konseptual Kajian 2	17
1.7	Kepentingan Kajian	18
1.8	Limitasi Kajian	23
1.9	Delimitasi Kajian	24
1.10	Definisi Operasional dan Konseptual	25
1.10.1	Imageri Mental	25
1.10.2	<i>Modeling</i>	25
1.10.3	<i>Imagery Training Program (ITP)</i>	25
1.10.4	Prestasi	26
1.10.5	<i>Single Case Multiple Baseline</i>	26
1.10.6	Pertandingan Ragbi	27
1.10.7	<i>Conversion Kick</i>	27
1.10.8	Menghantar	27
1.10.9	<i>Tackle</i>	28
1.10.10	Fasa <i>Baseline</i>	28
1.10.11	Fasa <i>Withdraw</i>	28

## **BAB 2 TINJAUAN LITERATUR**

2.1	Pengenalan	29
2.2	Latihan Mental	31
2.3	Latihan Imageri dan Prestasi Sukan	33
2.4	Teori-Teori Imageri	41
2.4.1	Teori Psychoneuromuscular	41
2.4.2	Teori Bio-informational	43
2.4.3	Teori Pembelajaran Simbolik	46
2.4.4	<i>Sport Imagery Ability Model</i>	47

2.5	Latihan Imageri dan Kombinasi bersama Latihan Fizikal	47
2.6	Kebolehan Imageri	52
2.7	Mekanisme Neuron Imageri	58
2.8	Kelajuan Imej Semasa Imageri	60
2.9	Latihan Imageri dan Tempoh Masa Imageri	64
2.10	<i>Modeling</i>	67
2.11	Peranan dan Kesan Peningkatan Prestasi Video <i>Modeling</i>	70
2.12	Teori-Teori <i>Modeling</i>	74
	2.12.1 Teori Pembelajaran Sosial	74
	2.12.2 Teori <i>Self-Efficacy</i>	78
2.13	Video <i>Modeling</i> dan Latihan Fizikal	82
2.14	Video Modeling dan Maklum Balas Video	85
2.15	Pakar atau Rakan sebagai Model	87
2.16	<i>Modeling</i> dan Kelajuan Pergerakan Video	92
2.17	<i>Modeling</i> dan Tempoh Masa Latihan	95
2.18	Kesimpulan	97

### **BAB 3 METODOLOGI DAN ANALISIS KAJIAN 1**

3.1	Pengenalan	101
3.2	Reka Bentuk Kajian 1	102
3.3	Tempat dan Persampelan	103
3.4	Latihan Imageri	106
3.5	<i>Imagery Training Program (ITP)</i>	108
3.6	Instrumen Kajian	113
	3.6.1 Soal Selidik <i>Sport Imagery Ability Measure (SIAM - M)</i>	114
	3.6.2 Audio Imageri	117
	3.6.3 Video <i>Modeling</i>	118

3.6.4	Ujian <i>Conversion Kick</i>	119
3.7	Intervensi	120
3.7.1	Intervensi Latihan Imageri	121
3.7.2	Intervensi Latihan video <i>Modeling</i>	122
3.7.3	Intervensi Kumpulan Imageri Audio bersama <i>Video Modeling</i>	123
3.7.4	Kumpulan Kawalan	124
3.8	Kajian Rintis <i>Conversion Kick</i>	124
3.9	Pengujian Kesahan Konstrak <i>Conversion Kick</i>	125
3.10	Pengujian Kebolehpercayaan Instrumen <i>Conversion Kick</i>	126
3.11	Proses Pengumpulan Data	127
3.12	Prosedur Ujian	128
3.13	Analisis Data	130
3.13.1	Profil Demografi Peserta	131
3.13.2	Analisis pencapaian ujian <i>Sport Imagery Ability Measure (SIAM-M)</i>	132
3.13.3	Perbezaan Kesan Latihan Fizikal, Imageri, Modeling dan Imageri Bersama <i>Modeling</i> terhadap Pencapaian pada Ujian Pra dan Ujian Pasca.	133
3.13.4	Ujian <i>Homogeneity of Variances</i>	135
3.13.5	Perbezaan Kesan Latihan Fizikal, Imageri, Modeling dan Imageri bersama <i>Modeling</i> terhadap Pencapaian antara Kumpulan.	136
3.13.6	Perbezaan Kesan Latihan Fizikal, Imageri, Modeling dan Imageri bersama <i>Modeling</i> terhadap Pencapaian antara Kumpulan ( <i>Post Hoc</i> )	137
3.14	Rumusan	139
3.15	Perbincangan Dapatan Kajian 1	141

3.15.1 Latihan Fizikal (K)	142
3.15.2 Intervensi Imageri Audio (I)	143
3.15.3 Intervensi <i>Modeling</i> (M)	145
3.15.4 Intervensi Imageri bersama <i>Modeling</i> (IM)	147
3.15.5 Perbezaan antara Intervensi	148
3.15.6 Pengalaman Peserta	150
3.15.7 Penggunaan Media (Audio Imageri dan video <i>Modeling</i> )	151
3.15.8 Status Model	154
3.15.9 Penggunaan Imageri dan <i>Modeling</i> Masa Sebenar	155
3.15.10 Lokasi dan Masa Intervensi	156

3.16 Perkembangan terhadap Teori Imageri	157
3.17 Cadangan Kajian Masa Depan	158

## **BAB 4 METODOLOGI DAN ANALISIS KAJIAN 2**

4.1 Pengenalan	161
4.2 Reka Bentuk Kajian	163
4.3 Persampelan	167
4.4 Instrumen Kajian	168
4.4.1 Borang Demografi	168
4.4.2 Borang Soal Selidik SIAM	168
4.4.3 Log Imageri dan <i>Modeling</i>	169
4.4.4 Analisis Video Permainan Ragbi	169
4.5 Intervensi	173
4.5.1 Audio Imageri dan <i>Modeling</i>	173



4.6	Peralatan	176
4.7	Prosedur	177
4.8	Analisis	180
4.9	Keputusan	184
4.9.1	Kemahiran Menghantar Harris	184
4.9.2	Kemahiran <i>Tackle</i> Harris	186
4.9.3	Kemahiran Menghantar Eizzul	188
4.9.4	Kemahiran <i>Tackle</i> Eizzul	190
4.9.5	Kemahiran Menghantar Idham	192
4.9.6	Kemahiran <i>Tackle</i> Idham	194
4.9.7	Kemahiran Menghantar Najmuddin	196
4.9.8	Kemahiran <i>Tackle</i> Najmuddin	198
4.10	Kesahan Sosial	199
4.10.1	Apakah Pendapat Anda Tentang Latihan Imageri Audio?	200
4.10.2	Apakah Pendapat Anda Tentang Program Video <i>Modeling</i> ?	201
4.10.3	Apakah Pendapat Anda Tentang Program Latihan Mental yang Dijalankan?	201
4.10.4	Apakah Yang Dapat Anda Kaitkan Terhadap Program Latihan Dengan Kemahiran Anda?	202
4.10.5	Apakah Pendapat Anda Tentang Program ini pada Masa Hadapan?	202
4.11	Perbincangan Kajian 2	203
4.11.1	Fasa <i>Baseline</i> (A)	204
4.11.2	Fasa Intervensi (B)	205
4.11.3	Fasa <i>Withdraw</i> (A1)	207
4.11.4	Prestasi	208

4.11.5	Pengalaman Peserta	210
4.11.6	Kandungan dalam program Intervensi	211
4.11.7	Model Pakar dan Tayangan Gerak Perlahan	212
4.12	Kajian Akan Datang	214

## **BAB 5 KESIMPULAN DAN CADANGAN**

5.0	Pengenalan	218
5.1	Kesimpulan dari kajian 1 dan 2	219
5.1.1	Tahap Atlet	219
5.1.2	Fasa Latihan dan Pertandingan	221
5.1.3	Kemahiran Tertutup dan Terbuka	222
5.1.7	Tempoh Masa	224
5.2	Sumbangan Terhadap Teori dan Kajian	227
5.3	Implikasi Kajian	232
5.3.1	Implikasi terhadap Jurulatih dan Atlet	233
5.3.2	Implikasi terhadap Penggunaan Peranti Mudah alih	234
5.3.3	Kesan Perbezaan Individu	236
5.3.4	Kesan Terhadap Latihan	238
5.3.5	Peluang Kerjaya	240
5.4	Cadangan Bagi Kajian Akan Datang	241
5.5	Penutup	246



## SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka Surat
3.1	Jadual Latihan dan Intervensi	107
3.2	Skor <i>Conversion Kick</i>	120
3.3	Pencapaian <i>Sport Imagery Ability Measure (SIAM-M)</i>	133
3.4	Perbezaan Kesan Latihan Fizikal, Imageri, <i>Modeling</i> dan Imageri bersama <i>Modeling</i> pada Ujian Pra dan Pasca.(Ujian <i>t</i> )	133
3.5	Perbezaan Kesan Latihan Fizikal, Imageri, <i>Modeling</i> dan Imageri bersama <i>Modeling</i> terhadap Pencapaian antara Kumpulan	136
3.6	Perbezaan Kesan Latihan Fizikal, Imageri, <i>Modeling</i> dan Imageri bersama <i>Modeling</i> terhadap Pencapaian antara kumpulan. (ANOVA)	137
4.1	Program Latihan Imageri dan <i>Modeling</i>	166
4.2	Fasa <i>Baseline (A)</i> , Intervensi dan <i>Withdraw (A)</i> setiap Peserta	166
4.3	Skor bagi Kemahiran Menghantar	171
4.4	Skor bagi Kemahiran <i>Tackle</i>	172
4.5	Jadual Kejohanan Ragbi	179



## SENARAI RAJAH

No. Rajah	Muka Surat
1.1 Kerangka Konsep Kajian 1	16
1.2 Kerangka Konsep Kajian 2	17
3.1 Model Penggunaan Imageri. Morris et al. (2005)	109
4.1 Analisis <i>Split Middle</i> Kemahiran Menghantar Harris	184
4.2 Analisis <i>Split Middle</i> Kemahiran <i>Tackle</i> Harris	186
4.3 Analisis <i>Split Middle</i> Kemahiran Menghantar Eizzul	188
4.4 Analisis <i>Split Middle</i> Kemahiran <i>Tackle</i> Eizzul	190
4.5 Analisis <i>Split Middle</i> Kemahiran Menghantar Idham	192
4.6 Analisis <i>Split Middle</i> Kemahiran <i>Tackle</i> Idham	194
4.7 Analisis <i>Split Middle</i> Kemahiran Menghantar Najmuddin	196
4.8 Analisis <i>Split Middle</i> Kemahiran <i>Tackle</i> Najmuddin	198

## SENARAI SINGKATAN

A	<i>Baseline</i>
A1	<i>Withdraw</i>
B	Intervensi
I	Kumpulan Imageri Audio bersama Latihan Fizikal
IM	Kumpulan Imageri Audio dan <i>Modeling</i> bersama Latihan Fizikal
IRB	<i>International Rugby Board</i>
ITP	<i>Imageri Training Program</i>
K	Kumpulan Kawalan / Latihan Fizikal
M	Kumpulan <i>Modeling</i> bersama Latihan Fizikal
MRU	Malaysia Rugby Union
SEMASHUR	Sekolah Menengah Sains Hulu Selangor
SIAM-M	<i>Sport Imagery Ability Measure</i> yang telah dialih ke dalam Bahasa
SPSS	<i>Statistical Package for The Social Science</i>



## BAB 1

### PENDAHULUAN



#### 1.1 Pengenalan

Ragbi merupakan sukan yang semakin popular di Malaysia. Walaupun sukan ragbi bukanlah sukan nombor satu dalam negara, ianya tetap aktif berjalan terutamanya di peringkat sekolah, universiti, kelab dan negeri. Manakala, Malaysia tidak pernah ketinggalan menyertai kejohanan peringkat antarabangsa dan pencapaiannya semakin memberangsangkan. Prestasi pula merupakan aspek yang sangat penting dalam sukan ragbi. Bagi meningkatkan prestasi, salah satu daripada pemboleh ubah yang penting adalah latih tubi kemahiran. Ini adalah amalan yang kebanyakan jurulatih, atlet dan pendidik gunakan (Hackfort, Duda, & Lidor, 2005). Latih tubi kemahiran ini tidak



perlu dipersoalkan lagi kepentingannya dalam memacu kejayaan atlet, akan tetapi terdapat aspek mental yang perlu diberikan penekanan supaya ia lebih meningkatkan potensi secara menyeluruh (Burton & Raedeke, 2008). Oleh itu sebagai seorang jurulatih atau atlet, mereka harus bijak menggunakan pelbagai alat atau strategi mental dalam rutin latihan mereka (Burton & Raedeke, 2008).

Salah satu latihan mental yang biasa digunakan oleh atlet adalah latihan imageri. Semasa latihan imageri, atlet biasanya menggunakan pelbagai deria untuk menghidupkan semula pengalaman prestasi lampau bagi merasai dan melakukan kemahiran yang akan datang (Post, Munich, & Simpson, 2012; Callow, Robert, & Fawkers, 2006). Imageri ini juga sebenarnya merupakan perkongsian deria dan saraf, juga kesamaan perlakuan dengan pengalaman yang sebenar akibat daripada proses mental yang berlaku di kawasan otak yang sama dalam melaksanakan pergerakan (Munzert, Lorey, & Zentgraf, 2009; Lotze & Halsband, 2006).

Latihan mental bagi atlet adalah sangat penting bagi meningkatkan persediaan psikologi dalam menangani rintangan dan tekanan oleh atlet sebelum dan semasa pertandingan (Weinberg & Gould, 2007). Proses ini bukan sahaja meningkatkan kemahiran dan prestasi malah ia membantu dalam proses membina keyakinan diri (Bell & Thompson, 2007), tumpuan, relaksasi dan motivasi (William & Cumming, 2011). Oleh sebab itulah maka Post et al. (2012) telah mencadangkan supaya latihan kemahiran psikologi dijalankan sama seperti latihan fizikal.

## 1.2 Latar Belakang Kajian

Beberapa terma yang berbeza sering digunakan bagi menjelaskan persediaan mental atlet semasa pertandingan. Ini termasuklah *mental rehearsal*, visualisasi, imageri dan latihan mental. Terma-terma ini merujuk kepada proses membina pengalaman di dalam minda yang mana terbentuk daripada proses simulasi dengan keadaan dan pengalaman sebenar yang dilalui. Imej terbina dengan cetusan semula informasi yang tersimpan di dalam minda dari segala pengalaman dan diterjemahkan pula dalam bentuk yang lebih bermakna (Fournier, Deremaux & Bernier, 2008).

Secara amnya terdapat pelbagai tafsiran oleh penyelidik terhadap makna imageri. Nordin dan Cumming (2008) menjelaskan imageri adalah perlakuan aktiviti berasaskan pengalaman di dalam minda tanpa melakukan apa-apa aktiviti fizikal. Mattie dan Chandler (2012) mendefinisikan imageri sebagai proses yang merangkumi visualisasi oleh mental tentang tugas yang dilakukan sebelum atau semasa melakukan tugas tersebut. Pernyataan ini diperkuatkan oleh Rodlo (2007) dengan mengambil kira aspek perspektif visual melalui gambaran mental atau 'mata minda' manakala Morris et al. (2005) mengemukakan satu definisi yang agak mudah difahami iaitu penggunaan pelbagai deria bagi mencipta atau mencipta semula pengalaman dalam minda. Menurut Strachan dan Munroe-Chandler (2006), imageri merupakan komponen utama dalam setiap persediaan mental atlet untuk sesuatu pertandingan sama ada secara sendirian atau dalam kumpulan. Matthews, Ridgeway, dan Holmes, (2012) pula menjelaskan imageri adalah bahasa minda dalam



membentuk imej melalui peristiwa sebenar atau gambaran tentang peristiwa berkenaan.

Sesetengah daripada pakar dan penyelidik dalam bidang psikologi sukan dilihat mempunyai minat yang sama dalam aspek imageri dan kesan terhadap prestasi. Mereka menyokong aspek ini dan menyatakan ia adalah umpama 'tiang utama' dalam bidang psikologi sukan gunaan (Williams & Cumming, 2012). Dalam bidang psikologi gunaan, penggunaan intervensi dalam skop imageri telah dilaporkan secara meluas (Morris et al., 2005). Intervensi imageri telah membuktikan keberkesannya dalam meningkatkan prestasi atlet *free throw shooting* dalam bola keranjang (e.g. Post, Wrisberg, & Mullins, (2010), penalti *flick* hoki (e.g. Smith, Wright, Allsopp, & Westhead, 2007), rutin gimnastik (e.g. Smith et al., 2007) dan pukulan *bunker* dalam sukan golf (e.g. Smith, Wright, & Cantwell, 2008).

Pada umumnya, hasil kajian menunjukkan penggunaan imageri sahaja adalah kurang memberi manfaat yang optima sebagaimana latihan fizikal, akan tetapi latihan imageri memberi kesan yang baik terhadap peningkatan pembelajaran dan prestasi daripada tiada latihan langsung (Weinberg, 2008). Kesan sebenar terhadap intervensi imageri adalah terbaik dan sangat berkesan jika ia digabungkan dengan latihan fizikal (Weinberg & Gould, 2011; Morris et al., 2005).

Dalam usaha untuk membina intervensi yang lebih efektif dan praktikal pada prestasi atlet, sesetengah penyelidik menggabungkan pelbagai inovasi teknologi.

Salah satu teknik yang popular dalam melakukan latihan psikologi adalah penggunaan video *modeling*. Kaedah tayangan video sering kali menggunakan pakar sebagai model dalam mengayakan perlakuan yang diperlukan (Boyer, Miltenberger, Batsche, & Fogel, (2009). Penggunaan filem dan video bagi melihat prestasi individu ataupun pasukan telah diaplikasikan oleh atlet, jurulatih dan saintis sukan bagi menganalisis dan meningkatkan prestasi dalam aspek kemahiran ataupun taktikal kumpulan (McGinnis, 2008). Video juga boleh menjadi alat yang efektif bagi membantu dan meningkatkan prestasi dalam bidang psikologi sukan seperti membantu hubungan jurulatih dengan atlet serta membina keyakinan diri dalam diri atlet (Barzouka, Bergeles, & Hatziharistos, 2007). Pembangunan berasaskan kaedah video bagi membantu dan melatih atlet bagi meningkatkan prestasi merupakan era baru dalam bidang psikologi sukan (Ives, Straub, & Shelly, 2009).

Bandura (1986) menjelaskan dengan melihat orang lain melakukan tugas yang baik dan sempurna, ia dapat memberikan seseorang itu keyakinan bahawa mereka juga mampu untuk menghasilkan tugas tersebut dengan baik. Model video ini juga sebenarnya membantu individu meningkatkan keupayaan sendiri dan imageri apabila melihat kejayaan dalam melaksanakan tugas (Boyer et al., 2009; Barzouka et al., 2007). Dari sudut positifnya, penggunaan model video ini membolehkan atlet novis melihat dengan jelas urutan perlakuan yang sebenar terhadap satu-satu kemahiran dengan jelas dan berkali-kali (Benitez-Santiago & Miltenberger, 2011).

Bellini dan Akullian (2007) menjelaskan penggunaan model video dalam meningkatkan prestasi dan pembelajaran boleh dibahagikan kepada beberapa bidang iaitu; i) matlamat dan hasil, ii) menunjukkan imej yang positif, iii) mengingatkan prestasi pertandingan lepas, iv) pengulangan imej video yang diperlukan v) memerhatikan pembelajaran yang baharu dan vi) meningkatkan kemahiran-kemahiran yang lebih sukar. Baudry, Leroy, dan Chollet (2006) mendapati model video telah membantu atlet gimnastik meningkatkan persembahan dalam pertandingan yang disertai. Dengan melihat setiap pergerakan yang dilakukan oleh pakar dalam bidang gimnastik, ia membantu kefahaman yang lebih jelas tentang tugas dan matlamat. Bagi pergerakan yang sukar atlet akan diberikan tempoh masa yang mencukupi untuk berbincang dengan jurulatih di samping melihat aksi model video (Baudry et al., 2006). Kajian yang dilakukan oleh Bellini dan Akullian (2007) mendapati konsep model bersama video ini bukan hanya membantu atlet dewasa malahan ia juga berfungsi dengan baik bagi meningkatkan kemahiran sukan kanak-kanak.

Kesimpulannya, bagi meningkatkan kemahiran dan prestasi atlet maka perlu adanya program intervensi yang boleh digunakan sebagai alat bantu bagi memudahkan atlet mencapainya. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi menghasilkan satu intervensi bagi latihan imageri dan *modeling* untuk membantu atlet meningkatkan prestasi yang dikehendaki. Sememangnya latihan fizikal adalah merupakan kaedah latih tubi popular dan sering digunakan dalam memantapkan dan meningkatkan prestasi tetapi kajian-kajian yang dijalankan oleh penyelidik yang lepas membuktikan

bahawa dengan penggunaan teknik imageri dan video *modeling*, ia dapat membantu mempermudah dan mempercepat proses pemahaman dan seterusnya mampu meningkatkan kemahiran yang diinginkan dan mencapai prestasi yang terbaik.

### 1.3 Penyataan Masalah

Ragbi merupakan sukan kompetitif yang memerlukan pelbagai kemahiran bagi mencapai kejayaan sepasukan. Oleh sebab itu, ia memerlukan kepelbagaian teknik latihan dalam membentuk kemahiran tertentu. Menurut Pavely, Adams, Francesco, Larkham, dan Maher (2009) ragbi bukan hanya memerlukan latihan fizikal malah aspek psikologi perlu diberi penekanan bagi meningkatkan prestasi secara menyeluruh, membina keyakinan diri dan ia juga berupaya untuk mengurangkan risiko kecederaan. Latihan psikologi ini adalah penting bukan sahaja menyediakan prestasi terbaik atlet malah turut membantu meningkatkan *self- efficacy* dan tumpuan. Hackfort, Duda, dan Lidor (2005) menjelaskan bahawa latihan psikologi seperti imageri dan modeling adalah sesuai untuk digunakan dalam pelbagai jenis sukan sebagai sokongan kepada latihan fizikal bagi tujuan mempercepatkan proses peningkatan prestasi. Gaggioli, Morganti, Mondoni, dan Antonietti (2013) dalam kajian mereka menjelaskan bahawa latihan imageri dan *modeling* bukan sahaja dapat meningkatkan koordinasi malahan membantu memberi ketepatan dalam setiap pergerakan.



Hackfort et al. (2005) berpendapat latihan psikologi kurang dilakukan terhadap atlet, ini kerana penumpuan dan persediaan lebih menjurus kepada latihan fizikal. Munroe-Chandler, Hall, Fishburne, O, dan Hall (2007) menyatakan perlunya latihan mental diterapkan kepada pelajar-pelajar supaya ia menjadi satu pendedahan awal kepada mereka. Pendedahan ini penting supaya mereka yang beranggapan latihan mental hanyalah bagi mereka yang bergelar atlet elit adalah tidak benar. Dalam skop sukan, perdebatan mengenai topik ini sememangnya sering menjadi perhatian di Malaysia. Kajian terhadap kesan imageri masih kurang dilakukan di Malaysia (Omar-Fauzee, Wan Rezawana, Rahim & Salleh, 2009).



Walaupun imageri sering dilaporkan secara konsisten menunjukkan peningkatan dalam prestasi, tetapi apa yang sering dilaporkan adalah melibatkan mereka yang bergelar atlet elit. Biar pun penggunaan latihan imageri sering dilaporkan dalam aspek strategi pra pertandingan dan latihan, ia kurang dilaporkan dalam aspek semasa kejohanan sedang berlangsung (Kossert & Munroe-Chandler, 2007; Munroe-Chandler & Gammage, 2005).

Imageri, video *modeling* dan latihan fizikal tidak perlu diasingkan dalam teknik latihan bagi meningkatkan prestasi kerana kajian yang dilakukan oleh Post, Wrisberg, dan Mullins, (2010); Smith et al. (2008); Smith et al. (2007) membuktikan gabungan antara semua aspek ini boleh meningkatkan prestasi dengan baik. Burton dan Raedeke, (2008) berpendapat, kurangnya jurulatih yang memahami perkaitan kesan terhadap imageri dan video *modeling* juga memberi kesan pada prestasi atlet,





mengakibatkan pelaksanaannya tidak dititik beratkan. Dalam bidang psikologi gunaan, penyelidikan tentang imageri dan *modeling* agak kurang diterbitkan (Post et al., 2010; Bell, Skinner, & Fisher, 2009).

Kajian yang akan dijalankan ini terbahagi kepada dua bahagian iaitu kajian 1 (jangka masa pendek) dan kajian 2 (jangka masa panjang). Kajian 1 melibatkan ujian pra, intervensi dan ujian pasca yang dijalankan untuk menilai kesan imageri, video *modeling* dan latihan fizikal terhadap prestasi *conversion kick* sukan ragbi semasa latihan. Ia dijalankan terhadap 60 orang ahli kelab ragbi Sekolah Menengah Sains Hulu Selangor (SEMASHUR). Sementara kajian 2 adalah berbentuk kajian *single case multiple baseline across participant* terhadap empat atlet ragbi Sekolah Menengah Sains Hulu Selangor (SEMASHUR) untuk menilai kesan jangka panjang terhadap latihan fizikal, imageri, dan video *modeling*. Kemahiran yang difokuskan adalah pada kemahiran menghantar dan *tackle*.

#### 1.4 Objektif Kajian

Bagi meningkatkan prestasi atlet, pelbagai kaedah telah digunakan oleh jurulatih mahupun atlet itu sendiri. Salah satu teknik gabungan yang sering diguna pakai bagi memperoleh keputusan yang memberangsangkan dalam setiap kemahiran adalah imageri dan video *modeling* (Smith et al., 2008; MacIntyre & Moran, 2007; Morris et al., 2005). Untuk melihat keberkesanan program terhadap prestasi, teknik imageri dan



video *modeling* telah diaplikasikan dalam latihan bagi mendapatkan hasil yang baik (Ungerleider, 2005; Ram et al., 2007). Kajian lepas mendapati teknik imageri dengan penggunaan skrip dan video *modeling* dapat meningkatkan prestasi setiap kemahiran atlet (Gregg & Hall, 2005; Ram et al., 2007; Ives et al., 2009). Dalam kajian mereka, penyelidik telah membina satu latihan imageri dan *modeling* berteraskan kajian, teori dan penyelidikan yang telah dilakukan. Berikut dinyatakan objektif kajian 1 dan 2.

#### 1.4.1 Objektif Kajian 1

- a) Menilai kesan latihan fizikal terhadap prestasi kemahiran *conversion kick* semasa latihan dalam sukan ragbi.
- b) Menilai kesan latihan imageri audio terhadap prestasi kemahiran *conversion kick* semasa latihan dalam sukan ragbi.
- c) Menilai kesan latihan video *modeling* terhadap prestasi kemahiran *conversion kick* semasa latihan dalam sukan ragbi.
- d) Menilai kesan latihan imageri audio dan video *modeling* terhadap prestasi kemahiran *conversion kick* semasa latihan dalam sukan ragbi.
- e) Membandingkan keberkesanan antara latihan fizikal, imageri audio, video *modeling* dan imageri audio berserta video *modeling* terhadap prestasi kemahiran *conversion kick* semasa latihan dalam sukan ragbi.

### 1.4.2 Objektif Kajian 2

- a) Menilai kesan latihan fizikal bagi kemahiran menghantar dan *tackle* pada fasa *baseline* (A) dalam sukan ragbi.
- b) Menilai kesan latihan fizikal, imageri audio dan video *modeling* terhadap kemahiran menghantar dan *tackle* dalam sukan ragbi pada fasa intervensi (B) yang berbeza
- c) Menilai keberkesanan latihan fizikal, imageri audio dan video *modeling* terhadap kemahiran menghantar dan *tackle* dalam sukan ragbi pada fasa *withdraw* (A1).
- d) Menilai keberkesanan tempoh masa latihan fizikal, imageri audio dan video *modeling* terhadap kemahiran menghantar dan *tackle* dalam sukan ragbi pada akhir kajian.

### 1.5 Persoalan Kajian

Persoalan kajian bagi kajian ini terbahagi kepada dua bahagian iaitu kajian 1 dan kajian 2. Persoalan kajian adalah seperti tertera: