

KESAN LATIHAN IMAGERI VIDEO MODELING PELBAGAI KELAJUAN
TERHADAP PRESTASI SERVIS BOLA TAMPAR

AMRIL BIN MD. HASHIM

DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN (SAINS SUKAN)
(MOD PENYELIDIKAN DAN KERJA KURSUS)

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2018



Sila tanda (✓)

Kertas Projek

Sarjana Penyelidikan

Sarjana Penyelidikan dan Kerja Kursus

Doktor Falsafah

✓

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Perakuan ini telah dibuat pada 12HB(hari bulan)SEPTEMBER (bulan) 2018

i. Perakuan pelajar :

Saya, AMRIL BIN MD. HASHIM, M20142002302, FAKULTI SAIN SUKAN DAN KEJURULATIHAN (SILA NYATAKAN NAMA PELAJAR, NO. MATRIK DAN FAKULTI) dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk **KESAN LATIHAN IMAGERI VIDEO MODELING PELBAGAI KELAJUAN TERHADAP PRESTASI SERVIS BOLA TAMPAR** adalah hasil kerja saya sendiri. Saya tidak memplagiat dan apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau kepada mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dinyatakan dengan se jelasnya dan secukupnya

Tandatangan pelajar

ii. Perakuan Penyelia:

Saya, DOKTOR THARIQ KHAN BIN AZIZUDDIN KHAN (NAMA PENYELIA) dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk KESAN LATIHAN IMAGERI VIDEO MODELING PELBAGAI KELAJUAN TERHADAP PRESTASI SERVIS BOLA TAMPAR (TAJUK) dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian/sepenuhnya syarat untuk memperoleh Ijazah IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN SAINS SUKAN (SILA NYATAKAN NAMA IJAZAH).

Tarikh : 28 SEPTEMBER 2018

Tandatangan Penyelia



UNIVERSITI
PENDIDIKAN
SULTAN IDRIS
اوپنرسیتی قندیدین سلطان ادریس

SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

**INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH /
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES**

**BORANG PENGESAHAN
PENYERAHAN "[TESIS/DISERTASI/LAPORAN KERTAS PROJEK]"
DECLARATION OF "[THESIS/DISSERTATION/PROJECT PAPER FORM]"**

Tajuk / Title: KESAN LATIHAN IMAGERI VIDEO MODELING PELBAGAI
KELAJUAN TERHADAP PRESTASI SERVIS BOLA TAMPAR

No. Matrik /Matric's No.: M20142002302
Saya / I : AMRIL BIN MD. HASHIM

mengaku membenarkan [Tesis/Disertasi/Laporan-Kertas-Projek] (Doktor-Falsafah/Sarjana) * ini disimpan di Universiti Pendidikan Sultan Idris (Perpustakaan Tuanku Bainun) dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:-

*acknowledged that my [Thesis/Dissertation/Project-Paper] (Doktor-Falsafah/Sarjana) *is kept at Universiti Pendidikan Sultan Idris (Tuanku Bainun Library) and reserves the right as follows:-*

1. Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek ini adalah hak milik UPSI.
The thesis/Dissertation/Project-Paper is the property of Universiti Pendidikan Sultan Idris
2. Perpustakaan Tuanku Bainun dibenarkan membuat salinan untuk tujuan rujukan sahaja.
Tuanku Bainun Library has the right to make copies for the purpose of research only.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan Tesis/Disertasi ini sebagai bahan pertukaran antara Institusi Pengajian Tinggi.
The Library has the right to make copies of the thesis for academic exchange.
4. Perpustakaan tidak dibenarkan membuat penjualan salinan Tesis/Disertasi ini bagi kategori **TIDAK TERHAD**.
The Library is not allowed to make any profit for 'Open Access' Thesis/Dissertation.
5. Sila tandakan (✓) bagi pilihan kategori di bawah / *Please tick (✓) for category below:-*

☐

SULIT/CONFIDENTIAL

Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub dalam Akta Rahsia Rasmi 1972. / *Contains confidential information under the Official Secret Act 1972*

☐

TERHAD/RESTRICTE

Mengandungi maklumat terhad yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan ini dijalankan. / *Contains restricted information as specified by the organization where research was done.*

☐

TIDAK TERHAD / OPEN ACCESS

(Tandatangan Pelajar/ Signature)

Tarikh: 28 SEPTEMBER 2018

(Tandatangan Penyelia / Signature of Supervisor)
&(Nama & Cop Rasmi / Name & Official Stamp)

Catatan: Jika Tesis/Disertasi ini **SULIT @ TERHAD**, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh laporan ini perlu dikelaskan sebagai **SULIT** dan **TERHAD**.

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



PENGHARGAAN

Alhamdulillah syukur ke hadrat Ilahi kerana dengan keizininannya maka kajian tesis saya ini yang bertajuk “Kesan Latihan Imageri Video Modeling Pelbagai Kelajuan Terhadap Prestasi Servis Bola Tampar” telah berjaya disempurnakan dalam masa yang ditetapkan sebagai memenuhi syarat untuk memperoleh Ijazah Sarjana Pendidikan Sains Sukan.

Sekalung penghargaan dengan ucapan jutaan terima kasih yang tidak terhingga ingin saya rakamkan kepada Penyelia Akademik yang amat saya hormati Dr. Thariq Khan bin Azizuddin Khan atas bantuan, dorongan, nasihat, bimbingan serta sokongan disepanjang tempoh pelaksanaan kajian saya sehinggalah terhasilnya tesis ini, juga jutaan terima kasih kepada semua pensyarah yang sempat berkongsi ilmu, pandangan dan tunjuk ajar kepada saya.

Sudah tentu ucapan penghargaan ini juga tidak akan lengkap tanpa ingatan dan kasih sayang daripada kedua-dua Ibu bapa saya Mohd. Hashim bin Bedul dan Jusmah binti. Damuri serta buat insan yang sentiasa bersama-sama saya di saat suka dan duka, isteri tersayang Norliza binti Zainol serta anak-anak yang amat saya kasihi iaitu Danial Mifzal, Danish Naufal dan Daim Zuhair. Tidak lupa juga kepada yang amat dikasihi kekanda Norhasmah binti Md. Hashim dan kekanda Mazlan bin Abdul Kadir kerana kalian semua adalah sumber ilham dan kekuatan dalam usaha saya meneruskan cita-cita ini.

Ucapan penghargaan juga ditujukan untuk rakan-rakan seperjuangan Dr. Huzairi, Nazri, Rosnah, Liza, Linda, Fatimah, Usop, Faiz, Gobek, Azman dan Wan yang sentiasa menyokong antara satu sama lain, juga kepada rakan-rakan yang banyak membantu iaitu Fairous, Zaidon, Kamarul, Hajariah, Sea Thing, Kok Peng, Foo, Dr. Hut, Zura, Mizal dan Hafez Helmi.

Saya juga ingin merakamkan ucapan jutaan terima kasih kepada Bahagian Tajaan Kementerian Pendidikan Malaysia yang telah menganugerahkan kepada saya Cuti Belajar Bergaji Penuh Dengan Biasiswa untuk menjalankan kajian ini sehingga berjaya. Terima kasih juga kepada Bahagian Perancangan Dasar Penyelidikan Pendidikan Kementerian Pendidikan Malaysia serta Jabatan Pendidikan Selangor yang telah meluluskan permohonan kajian saya. Tidak lupa kepada semua pengetua, jurulatih, guru-guru dan pemain-pemain di sekolah terlibat yang turut sama dalam kajian ini. Semoga segala apa yang telah tuan-tuan semua hulurkan mendapat ganjaran daripada Yang Maha Esa, In Sha Allah.



ABSTRAK

Kajian ini bertujuan melihat kesan latihan imageri video modeling pelbagai kelajuan terhadap prestasi servis bola tampar dalam kalangan pemain-pemain bola tampar perempuan bawah 15 tahun di daerah Klang. Kajian ini menyelidiki bagaimana tiga kelajuan imageri yang berbeza memberi kesan terhadap dua teknik servis dalam permainan bola tampar iaitu servis bawah tangan dan servis atas tangan. Seramai 45 orang pemain bola tampar telah dipilih dan diletakkan dalam salah satu daripada tiga kumpulan imageri (gerak pantas, gerak sebenar dan gerak perlahan). Pemain melakukan penilaian servis sebanyak dua kali (ujian pra dan ujian pasca). Instrumen yang digunakan dalam kajian ini ialah borang soal selidik imageri pergerakan (MIQ-R), video modeling, audio imageri serta borang rekod percubaan servis. Dapatan kajian berdasarkan ujian t bersandar yang dijalankan telah menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan antara ujian pra dan ujian pasca dalam ketiga-tiga kumpulan imageri bersama video modelling iaitu gerak pantas [servis bawah ($t=-5.228$, $p<0.05$) servis atas ($t=-2.905$, $p<0.05$)], gerak sebenar [servis bawah ($t=-5.676$, $p<0.05$) servis atas ($t=-9.872$, $p<0.05$)] dan gerak perlahan [servis bawah ($t=-4.009$, $p<0.05$) servis atas ($t=-12.913$, $p<0.05$)] tetapi bagi ujian MANOVA bagi pencapaian pasca perbandingan di antara ketiga-tiga kumpulan ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan ($p>0.05$). Kesimpulan daripada kajian ini menunjukkan peningkatan prestasi pemain berlaku dalam semua kumpulan selepas intervensi imageri dengan tiga kelajuan dilakukan. Walaubagaimanapun perbezaan peningkatan prestasi ini tidak begitu ketara perbezaannya antara kumpulan. Implikasi kajian ini, menunjukkan bahawa latihan imageri video modeling pelbagai kelajuan berguna dalam meningkatkan prestasi pemain bola tampar bagi kedua-dua servis atas dan bawah yang dilakukan. Namun, kelajuan imej yang berbeza semasa imageri termasuk ketika menggunakan video tidak memberi kesan yang besar kepada perbezaan prestasi servis pemain.





THE EFFECT OF MULTI-SPEED IMAGERY AND MODELLING VIDEO TRAINING ON VOLLEYBALL SERVICE PERFORMANCE

ABSTRACT

The aim of the present study was to examine the effects of the imagery training with the fast motion, real time and slow motion modelling video on serve performance among under 15 year-old female volleyball player in Klang district. In this study, three different speeds of imagery were examined on two serving techniques in volleyball; underhand serve and overhand topspin serve. Forty-five volleyball players were randomly assigned to one of three imagery groups (fast motion, real time and slow motion). Players completed the volleyball service for two times (pre and post). Instruments involved in this study were Movement Imagery Questionnaire – Revised (MIQ-R), modelling video, imagery audio and serving-trial record form. The results on the t-test dependent showed that there were significant differences within group of imagery with modelling video; fast motion [underhand serve ($t=-5.228$, $p<0.05$) overhand topspin serve ($t=-2.905$, $p<0.05$)], real time [underhand serve ($t=-5.676$, $p<0.05$) overhand topspin serve ($t=-9.872$, $p<0.05$)] and slow motion [underhand serve ($t=-4.009$, $p<0.05$) overhand topspin serve ($t=-12.913$, $p<0.05$)] but for the MANOVA on the post test result, there was no significant differences between groups ($p>0.05$). In summary, there are improvements in athletes' performance within group members for all groups after imagery intervention with these three types of speed movement. Nevertheless, the performance increment was not really obvious between groups. The implication on this study shows, multi-speed imagery and modelling video training is useful in improving the performance of volleyball players for both underhand and overhand topspin serve. However, different speed of video imagery training does not have any significant differences on players' service performance.



KANDUNGAN

	Muka surat
PENGAKUAN	ii
BORANG PENGESAHAN	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	xi
SENARAI RAJAH	xiii
SENARAI SINGKATAN	xiv
SENARAI LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Pengenalan	1
1.2 Pernyataan Masalah	7
1.3 Objektif Kajian	10
1.4 Hipotesis Kajian	12
1.5 Kerangka Konseptual Kajian	13
1.6 Kepentingan Kajian	15
1.7 Batasan Kajian	16
1.8 Definisi Operasional	17

1.9	Kesimpulan	19
-----	------------	----

BAB 2 KAJIAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	20
2.2	Latar Belakang Imageri	21
2.3	Teori-Teori Dalam Amalan Latihan Imageri	23
2.3.1	Teori Psikoneuromuscular	23
2.3.2	Teori Pembelajaran Simbolik	25
2.3.3	Teori <i>Dual-Code</i>	26
2.3.4	Teori <i>Bioinformational</i>	27
2.3.5	Teori <i>Triple-Code Ahsen</i>	28
2.3.6	Teori Set Perhatian Kebangkitan	29
2.4	Latar Belakang Video Modeling	30
2.5	Teori Berkaitan Modeling	31
2.5.1	Teori Pembelajaran Sosial Bandura	31
2.6	Sorotan Kajian Lampau	33
2.6.1	Latihan Imageri Dan Kelajuan Imej	33
2.6.2	Latihan Imageri Video Modeling	41
2.7	Kesimpulan	45

BAB 3 METODOLOGI

3.1	Pengenalan	47
3.2	Reka Bentuk Kajian	48
3.3	Pemboleh Ubah Kajian	49
3.4	Tempat Kajian	51

3.5	Populasi Dan Peserta Kajian	52
3.6	Instrumen Kajian	54
3.6.1	Borang Demografi	54
3.6.2	Borang Soal Selidik Keupayaan Imageri (MIQ-R)	54
3.6.3	Video Modeling	55
3.6.4	Audio Imageri	58
3.6.5	Borang Rekod Percubaan Servis	59
3.7	Pengurusan Dan Pentadbiran Kajian	60
3.7.1	Ujian Pra	63
3.7.2	Intervensi Latihan Imageri Video Modeling	67
3.7.3	Ujian Pasca	75
3.8	Analisis Data	75
3.9	Kesimpulan	76

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1	Pengenalan	77
4.2	Profil Demografi Kajian	78
4.3	Analisis Dapatan Kajian	79
4.3.1	Analisis Deskriptif Prestasi Kemahiran Pukulan Servis Pemain Bola Tampar Perempuan	79
4.3.2	Perbezaan Prestasi di Antara Ujian Pra dan Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Pantas Terhadap Kemahiran Servis Bawah Tangan dan Servis Atas Tangan Pemain Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun di Daerah Klang	88
4.3.3	Perbezaan Prestasi di Antara Ujian Pra dan Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Sebenar	90

Terhadap Kemahiran Servis Bawah Tangan dan Servis Atas Tangan Pemain Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun di Daerah Klang.

4.3.4 Perbezaan Prestasi di Antara Ujian Pra Dan Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Perlahan Terhadap Kemahiran Servis Bawah Tangan dan Servis Atas Tangan Pemain Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun di Daerah Klang. 92

4.3.5 Perbezaan Prestasi Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Perlahan, Gerak Sebenar dan Gerak Pantas Terhadap Kemahiran Servis Bawah Tangan dan Servis Atas Tangan Pemain Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun Daerah Klang 94

4.4 Kesimpulan 99

BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1 Pengenalan 101

5.2 Perbincangan 102

5.2.1 Kesan Latihan Imageri Pelbagai Kelajuan dengan Prestasi Servis 102

5.2.2 Kesan Latihan Imageri Video Modeling Pelbagai Kelajuan Dengan Prestasi Servis 110

5.2.3 Implikasi Teori 112

5.2.4 Kesukaran Tugasan 114

5.3 Kesimpulan 115

5.4 Cadangan Kajian Lanjutan 121

RUJUKAN 122

SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka surat
3.1	Jadual Latihan Tiga Buah Sekolah Yang Terlibat	70
3.2	Intervensi Latihan Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Pantas	71
3.3	Intervensi Latihan Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak sebenar	73
3.4	Intervensi Latihan Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Perlahan	74
4.1	Profil Demografi Kajian	79
4.2	Statistik Deskriptif Ujian Pra Prestasi Kemahiran Pukulan Servis Bawah	81
4.3	Statistik Deskriptif Ujian Pra Prestasi Kemahiran Pukulan Servis Atas	83
4.4	Statistik Deskriptif Ujian Pasca Prestasi Kemahiran Pukulan Servis Bawah	85
4.5	Statistik Deskriptif Ujian Pasca Prestasi Kemahiran Pukulan Servis Atas	87
4.6	Ujian t Bersandar Perbezaan Prestasi di Antara Ujian Pra dan Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Pantas Terhadap Kemahiran Servis Bawah Tangan Pemain Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun di Daerah Klang	89
4.7	Ujian t Bersandar Perbezaan Prestasi di Antara Ujian Pra dan Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak	90

Pantas Terhadap Kemahiran Servis Atas Tangan Pemain
Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun di daerah klang

- | | | |
|------|--|----|
| 4.8 | Ujian t Bersandar Perbezaan Prestasi di Antara Ujian pra dan Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Sebenar Terhadap Kemahiran Servis Bawah Tangan Pemain Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun di Daerah Klang | 91 |
| 4.9 | Ujian t Bersandar Perbezaan Prestasi di Antara Ujian Pra dan Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Sebenar Terhadap Kemahiran Servis Atas Tangan Pemain Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun di Daerah Klang | 92 |
| 4.10 | Ujian t Bersandar Perbezaan Prestasi di Antara Ujian Pra dan Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Perlahan Terhadap Kemahiran Servis Bawah Tangan Pemain Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun di Daerah Klang | 93 |
| 4.11 | Ujian t Bersandar Perbezaan Prestasi di Antara Ujian Pra dan Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Perlahan Terhadap Kemahiran Servis Atas Tangan Pemain Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun di Daerah Klang | 94 |
| 4.12 | Wliks' Lambda Perbezaan Prestasi Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Perlahan, Gerak Sebenar dan Gerak Pantas Terhadap Kemahiran Servis Bawah Tangan dan Servis Atas Tangan Pemain Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun Daerah Klang | 97 |
| 4.13 | MANOVA Perbezaan Prestasi Ujian Pasca Kumpulan Imageri Video Modeling Gerak Perlahan, Gerak Sebenar dan Gerak Pantas Terhadap Kemahiran Servis Bawah Tangan dan Servis Atas Tangan Pemain Bola Tampar Perempuan Bawah 15 Tahun Daerah Klang | 98 |

SENARAI RAJAH

No. Rajah	Muka surat
1.1 Kerangka Konsep Kajian	14
3.1 Kawasan Ujian AAHPER	65
4.1 Histogram Ujian Pra Prestasi Kemahiran Pukulan Servis Bawah	81
4.2 Histogram Ujian Pra Prestasi Kemahiran Pukulan Servis Atas	83
4.3 Histogram Ujian Pasca Prestasi Kemahiran Pukulan Servis Bawah	85
4.4 Histogram Ujian Pasca Prestasi Kemahiran Pukulan Servis Atas	87

SENARAI SINGKATAN

AAHPER	American Association for Health, Physical Education, and Recreation
FIVB	Federation International of Volleyball
ITP	imagery training programe
MANOVA	Multivariate Analysis of Variance
MIQ-R	Movement Imagery Questionnaire-Revised
MSSD	Majlis Sukan Sekolah Sekolah Daerah
PETTLEP	Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, dan Perspective.
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences

SENARAI LAMPIRAN

- A Profil Demografi
- B MIQ-R (Soal Selidik Imageri Pergerakan – Disemak)
- C Skrip Audio Imageri
- D Borang Rekod Percubaan Servis
- E Surat Kebenaran Menjalankan Kajian di Sekolah



BAB 1

PENDAHULUAN



1.1 Pengenalan

Sepanjang dekad yang lalu, imageri mental adalah topik yang telah menarik perhatian ramai penyelidik untuk diselidiki termasuklah ahli sains neuro, ahli psikologi kognitif, ahli psikologi sukan, penyelidik pembelajaran motor dan ahli sains pemulihan. Imageri merupakan salah satu teknik latihan minda yang paling popular digunakan semasa melakukan latihan fizikal atau pun ketika menyertai pertandingan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dalam sukan (Morris, Spittle, & Watt, 2005; Weinberg & Gould, 2011). Imageri didapati membantu atlet untuk meningkatkan kemahiran, prestasi, dan





keyakinan diri sama seperti dalam mengawal faktor kebangkitan dan kebimbangan (Martin, Moritz, & Hall, 1999; Munroe-Chandler & Hall, 2016).

Imageri mental adalah proses di mana atlet membayangkan dirinya untuk melaksanakan tugas yang akan datang. Terdapat pelbagai nama yang merujuk kepada imageri mental ini termasuklah visualisasi, *mental rehearsal* (raptai mental), *mentalpractice* (latihan mental) dan *cognitive enactmen* (enakmen kognitif) (Short, Ross-Stewart, & Monsma, 2006). Setiap nama bagi imageri mental ini mempunyai gaya yang unik mengikut cara bagaimana ia digunakan. Walau bagaimanapun tujuan penggunaannya adalah sama iaitu untuk meningkatkan prestasi individu. Penggunaan imageri mental oleh atlet sebelum pertandingan telah banyak membantu dalam meningkatkan kemahiran mereka dan juga pencapaian prestasi atlet dalam pertandingan yang disertai.

Kajian-kajian eksperimen yang menyokong dapatan ini telah banyak dilakukan dalam pelbagai jenis sukan antaranya dalam acara balapan dan padang, bola tampar dan golf (Short et al., 2006). Baru-baru ini, (Simonsmeier & Buecker, 2017) menyatakan bahawa imageri dapat meningkatkan prestasi dikalangan atlet gimnastik semasa pertandingan dan begitu juga dengan (Jenny, Munroe-Chandler, Hall, & Hall, 2014) yang mendapati bahawa imageri mampu meningkatkan kecekapan diri pemain-pemain skuasy.





Penyelidik-penyelidik dalam bidang imageri memberi fokus penyelidikan tentang bila dan kenapa atlet menggunakan imageri dalam sukan adalah biasanya menggunakan rangka kerja analisis umum Paivio (1985) sebagai contoh, seperti kajian yang telah dijalankan oleh Gregg dan Hall (2005); Short, Zostautas dan Monsma (2012). Melalui andaian asas dalam Model Paivio ini boleh dijadikan sebagai pengantara tingkahlaku sama ada untuk menggunakan aspek kognitif seperti latihan kemahiran dan strategi atau pun menggunakan aspek motivasi seperti keyakinan diri dan faktor kebangkitan dan ia boleh beroperasi pada satu tahap spesifik atau umum.

Dalam penyelidikan yang berkaitan dengan imageri, kajian banyak tertumpu kepada lima jenis imageri yang dimulakan berdasarkan Paivio (1985) iaitu terdiri daripada kognitif spesifik (CS ; imageri tentang kemahiran), kognitif umum (CG ; imageri tentang strategi, rutin dan perancangan permainan), motivasi spesifik (MS ; imageri dengan matlamat pencapaian) dan motivasi umum (MG : imageri dalam mengawal fisiologi umum dan kebangkitan emosi). Rangka kerja Paivio (1985) ini disambung oleh Hall, Mack, Paivio dan Hausenblas (1998) berdasarkan dapatan baru di mana MG terbahagi kepada dua kategori:(MG-A ; imageri tentang tekanan, kebimbangan dan kebangkitan) dan motivasi penguasaan umum (MG-M ; imageri tentang keyakinan diri, katahanan mental, fokus dan positif). Terdapat juga beberapa kajian lain yang mencadangkan fungsi tambahan seperti aliran pencapaian (Munroe, Giacobbi, Hall, & Weinberg, 2000), pengurusan kesakitan, penyembuhan dan pencegahan kecederaan (Driediger, Hall & Callow, 2006).





Beberapa orang ahli psikologi sukan telah melakukan kajian untuk melihat kaedah latihan yang berbeza yang dilakukan untuk mempelajari sesuatu kemahiran atau tingkahlaku iaitu dengan menonton bagaimana kemahiran itu dilakukan. Latihan ini melibatkan modeling, demonstrasi, dan pembelajaran pemerhatian (Kernodle, McKethan, & Rabinowitz, 2008; Weiss, McCullagh, Smith, & Berlant, 1998). Teknik latihan imageri dan modeling telah digunakan secara bersama-sama di dalam beberapa kajian terdahulu. Menurut kajian yang dilakukan oleh (Ram, Riggs, Skaling, Landers, & McCullagh, 2007) menunjukkan bahawa pemain dengan aras kemahiran yang lebih rendah atau pemain yang masih baru mendapat faedah yang lebih baik apabila menggunakan kombinasi latihan imageri bersama modeling dibandingkan dengan mereka yang hanya menggunakan latihan imageri atau modeling sahaja.



Coelho, De Campos, Da Silva, Okazaki, dan Keller (2007) di dalam kajian mereka mendapati kombinasi di antara latihan imageri dan video modeling telah memberi kesan terhadap prestasi kemahiran tertutup pemain tenis. Kombinasi teknik ini sangat berkesan dan telah disyorkan sebagai pemudah kepada atlet kemahiran terbuka dan tertutup. Begitu juga dengan kajian terbaru yang dilakukan oleh Buck, Hutchinson, Winter, dan Thompson (2016) mendapati bahawa kumpulan yang melakukan latihan imageri video modeling telah menunjukkan peningkatan prestasi terhadap kekuatan *front squat* dan kecekapan diri selepas intervensi dilakukan. Menurut Bandura (1977) dalam teori pembelajaran sosial, modeling dapat dijadikan sebagai teknik yang mampu meningkatkan prestasi atlet kerana tabiat sebahagian besar daripada manusia adalah





diperoleh melalui pemerhatian dan meniru orang lain. Pada asasnya, pemerhati belajar dengan cara melihat orang lain melakukan sesuatu tugas atau kemahiran dengan sebaik mungkin; kemudian, pemerhati secara teorinya boleh melakukan tugas atau kemahiran tersebut dengan tidak melakukan kesilapan dalam setiap kali percubaan walaupun melakukannya tanpa model (Shaffer, 2000).

Williams, Cumming, dan Edwards (2011) menyatakan pergerakan sebenar dan pemerhatian mempunyai kesan yang sama dalam membayangkan sesuatu pergerakan. Selain itu, pembelajaran secara pemerhatian dapat meningkatkan keupayaan imageri dan sangat berkesan dalam melakukan perubahan pergerakan sebenar dan merupakan strategi penting untuk membantu atlet mempelajari atau mengubahsuai pergerakan serta tingkah laku (McCullagh & Weiss, 2001, 2002). Oleh itu, kombinasi latihan imageri video modeling dapat menyediakan intervensi yang berkesan bagi merangsang kedua-dua rangsangan dalaman serta luaran untuk meningkatkan prestasi sukan (Ram et al., 2007)

Keberkesanan melakukan servis dalam permainan bola tampar adalah sangat penting sebagai salah satu strategi untuk mencapai kemenangan. Sebagai contoh, servis yang baik akan memberi kesan sama ada bola yang dihantar susah untuk dikembalikan, berjaya mendapatkan mata, atau bola dikembalikan dengan lemah untuk memberikan kelebihan kepada pasukan yang melakukan servis. Ramalan utama yang menyatakan bahawa kejayaan sesebuah pasukan bergantung kepada kebolehan pemain dalam melakukan servis yang baik dan keupayaan dalam menerima servis dengan berkesan





telah diterima secara meluas (McGown, Fronske, & Moser, 2001; Papageorgiou & Spitzley, 2003). Oleh itu, adalah sangat penting kepada pemain dan jurulatih sedar strategi servis yang terbaik ketika di dalam sesuatu perlawanan.

Lobiatti, Coleman, Pizzichillo, dan Merni (2010); Marcelino, Mesquita, Sampaio, dan Moraes (2010); Miskin, Fellingham, dan Florence (2010); Palao, Santos, dan Ureña (2005); Zetou, Moustakidis, Tsigilis, dan Komninakidou (2007) mendapati bahawa kefahaman tentang bagaimana prestasi kemahiran atlet membantu untuk mendapatkan mata adalah sangat berguna kepada atlet dan jurulatih setiap pasukan. Apabila memerhatikan perbezaan terhadap prestasi kemahiran yang dipamerkan dalam perlawanan bola tampar (servis, menghadang, menyerang, menerima, mengumpan dan bertahan) adalah suatu kepastian, pasukan yang melakukan kesilapan yang paling minima akan berjaya. Hasil dapatan Castro, Souza, dan Mesquita, (2011) dan Drikos, Kountouris, Laios, dan Laios, (2009) menunjukkan pengaruh yang besar terhadap keberkesanan servis dan serangan dalam memperoleh mata secara langsung.

Oleh itu dapat dilihat dengan jelas bahawa imageri adalah salah satu kaedah latihan mental yang begitu signifikan dan telah digunakan oleh ramai penyelidik dalam meningkatkan prestasi atlet dalam sukan. Kombinasi kaedah latihan ini bersama-sama dengan alatan seperti video modeling juga adalah sesuatu yang menarik untuk dilihat tentang sejauhmana impak yang mampu terhasil terhadap prestasi atlet yang dilatih. Jika beberapa elemen-elemen penting lain dalam imageri seperti kelajuan ataupun kejelasan





imej dapat digunakan sebaik mungkin ketika melakukan latihan imageri, sudah tentu akan memberi kesan yang positif terhadap penyelidikan imageri dalam pelbagai bidang sukan.

1.2 Pernyataan Masalah

Marcelino et al. (2010) menyatakan bahawa dalam permainan bola tampar, keberkesanan dalam melakukan servis adalah sangat penting sebagai salah satu strategi untuk memenangi sesuatu perlawanan. Kemahiran menyerang, menghadang dan servis merupakan kemahiran yang memungkinkan pasukan mendapat mata secara terus jika dibandingkan dengan kemahiran bertahan, mengumpat dan menerima. Jadi ini dapat dijadikan sebagai pandangan pertama untuk menentukan kemenangan di dalam sesuatu pertandingan bola tampar. Dalam pelbagai peringkat kejohanan bola tampar, kelemahan dalam melakukan servis dilihat sering menjadi punca kekalahan pasukan. Oleh itu adalah dicadangkan agar aspek ini perlu dipertingkatkan dan difahami dalam latihan servis oleh jurulatih dan pemain (Elftmann, 2012)

Berkaitan dengan latihan imageri dalam sukan yang digunakan untuk meningkatkan prestasi, Holmes dan Collins (2001) telah membangunkan Model PETTLEP untuk memastikan agar penggunaan imageri menjadi lebih efektif. Model ini mengandungi beberapa komponen yang dijadikan sebagai sebahagian daripada proses





imageri. Ia mewakili akronim yang mewakili tujuh komponen imageri sebagai garis panduan yang berkaitan: *Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, dan Perspective*. Ramai penyelidik telah melakukan kajian tentang komponen-komponen PETTLEP ini secara bersama-sama mahupun berasingan. Berdasarkan kajian yang berterusan dalam elemen-elemen ini dan penggunaan imageri dalam sukan menyebabkan penyelidik-penyelidik telah melakukan kajian terhadap model PETTLEP ini secara lebih kritikal (Cumming & Williams, 2013; Wakefield, Smith, Moran, & Holmes, 2013),

Salah satu daripada elemen yang terus menjadi persoalan dalam model ini ialah elemen *timing* (Guillot, Hoyek, Louis, & Collet, 2012; Jenny & Hall, 2013; Smith & Wakefield, 2013; Wakefield et al., 2013). *Timing* ini merujuk pada kelajuan manakah imageri ini perlu dilakukan. Ia telah dikenalpasti sebagai faktor kritikal yang mempengaruhi keberkesanan imageri dan prestasi (Jenny & Hall, 2009, 2013; Jenny & Munroe-Chandler, 2008). Oleh itu, terdapat tiga kelajuan imej yang boleh digunakan oleh atlet untuk melakukan imageri iaitu dengan menggunakan imej gerak pantas, gerak sebenar dan gerak perlahan.

Walalupun terdapat beberapa hasil dapatan berkaitan dengan tahap kelajuan imej yang perlu digambarkan oleh atlet ketika imageri, dapatan-dapatan ini didapati kadangkala bercanggah di antara satu sama lain. Sesetengah penyelidik terus mengikut konsep kesetaraan fungsi model PETTLEP yang menyokong penggunaan kelajuan imageri gerak sebenar adalah yang terbaik dalam melakukan latihan imageri (Guillot &





Collet, 2008; Guillot et al., 2012). Pada masa yang sama, penyelidik-penyelidik lain menyatakan bahawa di dalam sukan, kesetaraan fungsi bukanlah yang paling sesuai untuk dikaitkan dengan imageri dan terdapat juga dapatan yang mencadangkan agar pengalaman imageri perlu dipadankan dengan tingkah laku yang akan dilakukan secara fizikal (O & Hall, 2013; Smith & Wakefield, 2013; Wakefield et al., 2013).

Pandangan-pandangan yang berbeza ini telah memberikan idea yang berbeza-beza kepada jurulatih dan perunding psikologi sukan untuk menggunakan kelajuan imej yang terbaik dalam latihan imageri bagi meningkatkan prestasi atlet mereka. Oleh itu, bukti-bukti harus terus dicari untuk mencari cara terbaik dalam menentukan kelajuan imej yang perlu dilakukan oleh atlet dalam latihan imageri untuk meningkatkan prestasi mereka ke tahap yang paling maksima (Morris et al., 2005; Jenny & Hall, 2013). Dengan tujuan untuk membangunkan bukti-bukti ini, penyelidik akan melakukan kajian dengan menggunakan kelajuan imej yang berbeza yang mungkin paling berkesan untuk dijadikan sebagai cadangan dalam latihan menggunakan kelajuan imej (Beilock & Gonso, 2008; Jenny & Hall, 2009, 2013; O & Munroe-Chandler, 2008).

Imageri dan video modeling boleh digabungkan sebagai satu program latihan mental untuk menghasilkan lebih banyak faedah dalam meningkatkan kemahiran motor atlet (Boyer, Miltenberger, Batsche, & Fogel, 2009; Hardy & Callow, 1999). Oleh itu, penggunaan latihan imageri video modeling dengan pelbagai kelajuan imej mungkin memberi kesan terhadap prestasi kemahiran servis dalam permainan bola tampar. Namun



begitu, imej pada kelajuan manakah yang akan memberi impak yang lebih baik terhadap prestasi pemain-pemain ini perlu dikenalpasti. Oleh itu, perancangan yang sistemetik perlu dilakukan agar program latihan yang disediakan mampu memberikan kesan yang dikehendaki.

Berdasarkan kepada pernyataan masalah kajian di atas menyebabkan penyelidik amat berminat untuk melakukan kajian lanjutan bagi melihat kesan latihan imageri video modeling menggunakan tiga kelajuan masa yang berbeza iaitu dengan menggunakan imageri gerak pantas, imageri gerak sebenar dan imageri gerak perlahan terhadap dua teknik kemahiran pukulan servis iaitu servis bawah tangan dan servis atas tangan di dalam permainan bola tampar.

1.3 Objektif Kajian

Secara khususnya objektif kajian ini untuk :

- 1.3.1 Membandingkan perbezaan pencapaian prestasi di antara ujian pra dan ujian pasca kumpulan eksperimen imageri bersama video modeling gerak pantas terhadap kemahiran servis bawah tangan dan servis atas tangan pemain bola tampar perempuan bawah 15 tahun di daerah Klang.



1.3.2 Membandingkan perbezaan pencapaian prestasi di antara ujian pra dan ujian pasca kumpulan eksperimen imageri bersama video modeling gerak sebenar terhadap kemahiran servis bawah tangan dan servis atas tangan pemain bola tampar perempuan bawah 15 tahun di daerah Klang.

1.3.3 Membandingkan perbezaan pencapaian prestasi di antara ujian pra dan ujian pasca kumpulan eksperimen imageri video modeling gerak perlahan terhadap kemahiran servis bawah tangan dan servis atas tangan pemain bola tampar perempuan bawah 15 tahun di daerah Klang.

1.3.4 Membandingkan sama ada terdapat perbezaan prestasi di antara ujian pasca kumpulan eksperimen imageri video modeling gerak pantas, gerak sebenar dan gerak perlahan terhadap kemahiran servis bawah tangan dan servis atas tangan pemain bola tampar perempuan bawah 15 tahun daerah Klang.





1.4 Hipotesis Kajian

Tujuh hipotesis kajian telah dibina iaitu:

Ho1 : Tidak terdapat perbezaan prestasi yang signifikan di antara ujian pra dan ujian pasca kumpulan imageri video modeling gerak pantas terhadap kemahiran servis bawah tangan pemain bola tampar bawah 15 perempuan daerah Klang.

Ho2 : Tidak terdapat perbezaan prestasi yang signifikan di antara ujian pra dan ujian pasca kumpulan imageri video modeling gerak pantas terhadap kemahiran servis atas tangan pemain bola tampar bawah 15 perempuan daerah Klang.



Ho3 : Tidak terdapat perbezaan prestasi yang signifikan di antara ujian pra dan ujian pasca kumpulan imageri video modeling gerak sebenar terhadap kemahiran servis bawah tangan pemain bola tampar bawah 15 tahun perempuan daerah Klang.

Ho4 : Tidak terdapat perbezaan prestasi yang signifikan di antara ujian pra dan ujian pasca kumpulan imageri video modeling gerak sebenar terhadap kemahiran servis atas tangan pemain bola tampar bawah 15 tahun perempuan daerah Klang.





Ho5 : Tidak terdapat perbezaan prestasi yang signifikan di antara ujian pra dan ujian pasca kumpulan imageri video modeling gerak perlahan terhadap kemahiran servis bawah tangan pemain bola tampar bawah 15 tahun perempuan daerah Klang.

Ho6 : Tidak terdapat perbezaan prestasi yang signifikan di antara ujian pra dan ujian pasca kumpulan imageri video modeling gerak perlahan terhadap kemahiran servis atas tangan pemain bola tampar bawah 15 tahun perempuan daerah Klang.

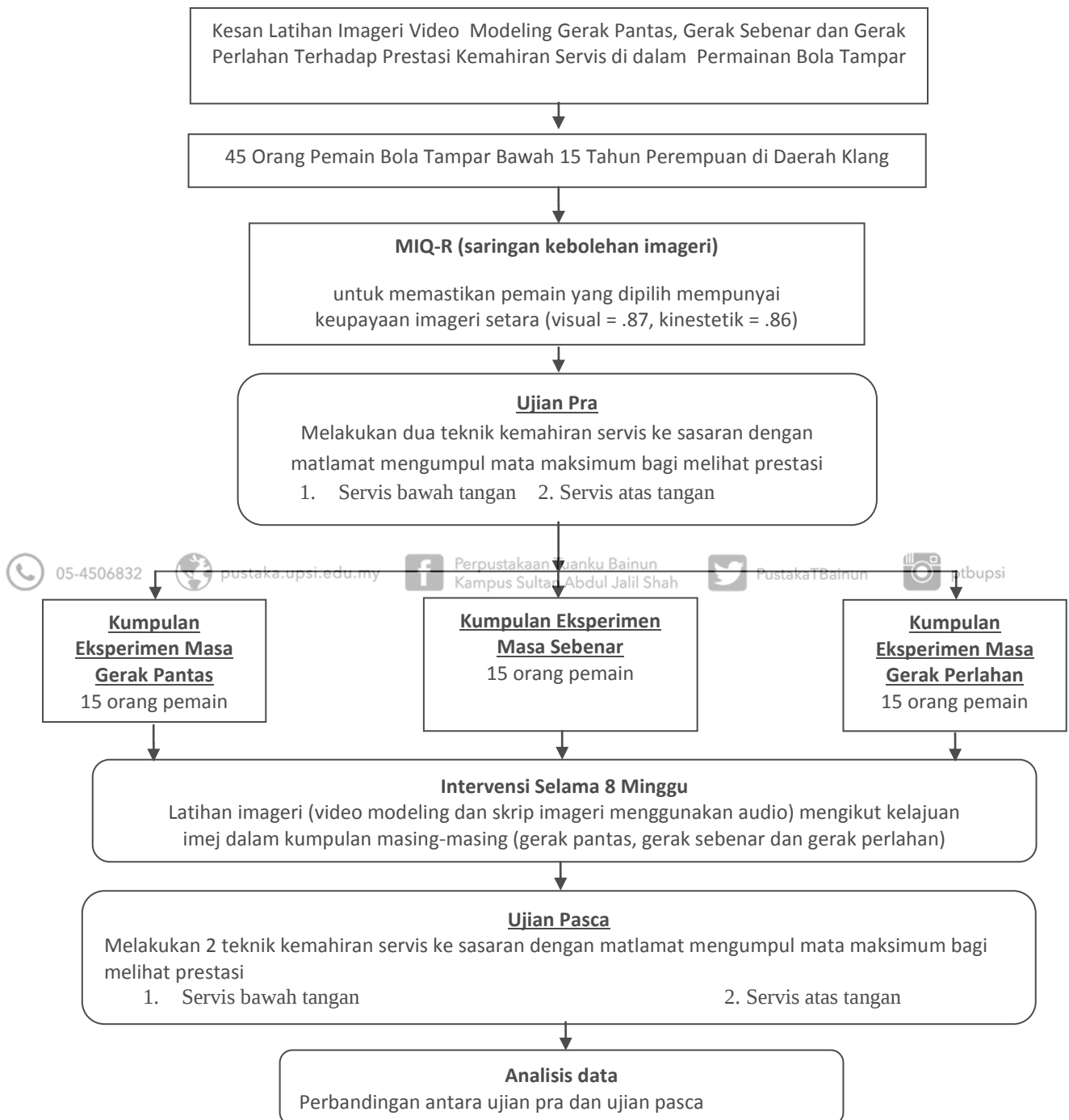
Ho7 : Tidak terdapat perbezaan prestasi yang signifikan ujian pasca di antara kumpulan imageri video modelling gerak perlahan, gerak sebenar dan gerak pantas terhadap kemahiran servis bawah tangan dan servis atas tangan pemain bola tampar bawah 15 tahun perempuan daerah Klang.

1.5 Kerangka Konseptual Kajian

Kerangka koseptual kajian dibina untuk membantu agar penyelidik dapat melakukan eksperimen kajian bagi melihat kesan latihan imageri video modeling pelbagai kelajuan terhadap prestasi servis bola tampar. Kajian ini akan membandingkan prestasi servis bawah dan servis atas di antara ujian pra dan pasca bagi tiga kumpulan imageri video modeling dengan pelbagai kelajuan iaitu gerak pantas, gerak sebenar dan gerak perlahan.



Kerangka konsep yang digunakan dalam kajian ini adalah seperti dalam rajah 1.1 di bawah.



Rajah 1.1. Kerangka Konseptual Kajian



1.6 Kepentingan Kajian

Kajian ini diharap dapat :

- 1.6.1 Membandingkan kelajuan imej yang paling efektif untuk meningkatkan prestasi pemain ketika melakukan latihan imageri video modelling iaitu sama ada imageri gerak pantas, imageri gerak sebenar atau pun imageri gerak perlahan.
- 1.6.2 Menjadikan intervensi latihan yang dilakukan sebagai panduan kepada jurulatih tentang salah satu dari pendekatan teknik latihan mental yang boleh diaplikasikan kepada pemain-pemain dalam pelbagai jenis permainan terutamanya bola tampar.
- 1.6.3 Mengenalpasti kesesuaian latihan imageri video modeling pelbagai kelajuan dalam membantu meningkatkan prestasi pemain dalam melakukan kemahiran servis bawah tangan dan servis atas tangan dalam permainan bola tampar.
- 1.6.4 Menilai kesesuaian tempoh masa latihan imageri yang dilakukan dalam masa lapan minggu latihan dengan perjumpaan sebanyak dua kali seminggu dengan masa latihan selama 10 minit untuk satu sesi latihan.





- 1.6.5 Menilai kesan latihan imageri pelbagai kelajuan terhadap prestasi servis pemain-pemain perempuan dalam lingkungan usia 13 - 15 tahun di daerah Klang, Selangor.
- 1.6.6 Menambah rujukan dan perbandingan kepada kajian-kajian lampau yang berkaitan dengan latihan imageri menggunakan pelbagai kelajuan imej.

1.7 Batasan Kajian

Kajian ini bertujuan untuk melihat kesan latihan imageri video modeling menggunakan tiga tahap kelajuan terhadap dua teknik servis yang berbeza dalam permainan bola tampar di kalangan pemain bola tampar bawah 15 tahun perempuan di daerah Klang. Oleh itu, kajian ini hanya menumpukan kepada penggunaan tiga kelajuan yang berbeza ini sahaja dalam melakukan latihan imageri video modeling. Oleh itu juga, dapatan kajian ini tidak menggambarkan secara keseluruhan kesan penggunaannya bagi pemain-pemain di kawasan-kawasan lain di dalam negara Malaysia.

Kajian ini hanya melibatkan 45 orang pemain bola tampar remaja di bawah 15 tahun perempuan di daerah Klang yang telah dipilih dan dikenalpasti secara sukarela untuk melakukan eksperimen ini mengikut jadual pelaksanaan eksperimen yang dirancang selama lapan minggu latihan. Kesemua pemain ini adalah pemain-pemain



yang pernah mewakili sekolah masing-masing ke kejohanan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Daerah (MSSD) Klang. Pemain-pemain akan menjalankan latihan bersama-sama dengan pengkaji yang terlibat dalam melatih mereka semasa kajian dijalankan.

1.8 Definisi Operasional

1.8.1 Imageri

Morris et al. (2005) mendefinisikan imageri sebagai penciptaan atau penciptaan semula secara terkawal atau tidak sesuatu pengalaman yang dihasilkan dalam ingatan yang melibatkan ciri-ciri kuasi deria, kuasi persepsi dan kuasi afektif yang berada di bawah kawalan imajer atau pelaku dan boleh berlaku tanpa adanya rangsangan sebenar tetapi melalui pengalaman sebenar yang mengandungi kesan fisiologi dan psikologi kepada imajer atau pelakunya.

1.8.2 Video Modeling

Video Modeling adalah salah satu teknik yang digunakan dalam psikologi sukan untuk meningkatkan latihan imageri dan prestasi atlet di mana ia melibatkan pembelajaran melalui pemerhatian terhadap model atau pun pakar dalam sesuatu bidang kemahiran melakukan kemahiran tersebut (Perry dan Morris 1995).



1.8.3 Imageri Gerak Perlahan

Imageri gerak perlahan adalah imageri yang dilakukan pada kadar yang lebih perlahan dari perlakuansebenar ketika melakukan sesuatu kemahiran atau tugas iaitu lebih kurang 50 peratus lebih lambat dari masa sebenar berdasarkan idea cadangan yang dilakukan oleh penyelidik-penyelidik terdahulu (Jenny & Munroe-Chandler, 2008).

1.8.4 Imageri Gerak Sebenar

Imageri gerak sebenar merujuk kepada Model PETTLEP, imageri gerak sebenar hendaklah dilakukan pada tempoh masa yang hampir sama dengan perlakuan sebenar ketika melakukan sesuatu kemahiran atau tugas.



1.8.5 Imageri Gerak Pantas

Imageri gerak pantas adalah imageri yang dilakukan pada kadar yang lebih pantas dari perlakuan sebenar ketika melakukan sesuatu kemahiran atau tugas iaitu lebih kurang 50 peratus lebih pantas dari masa sebenar berdasarkan idea cadangan yang dilakukan oleh penyelidik-penyelidik terdahulu (Jenny & Munroe-Chandler, 2008).





1.9 Kesimpulan

Dalam bab ini, penyelidik telah menghuraikan perkara utama yang telah dikenalpasti sebagai penyebab kepada kewajaran kajian ini dilakukan seperti yang dinyatakan dalam pernyataan masalah. Kajian ini menjadikan latihan imageri bersama video modeling sebagai intervensi untuk meningkatkan kemahiran servis dalam permainan bola tampar dengan membandingkan elemen penting dalam imageri iaitu penggunaan kelajuan imej gerak pantas, gerak sebenar dan gerak perlahan. Oleh itu, eksperimen yang akan dilakukan ini dengan panduan objektif kajian yang telah disediakan, diharap akan dapat membantu dalam memberikan satu hasil dapatan yang bernilai.

