



**TAHAP KEBIMBANGAN SEKETIKA DAN KADAR DEYUTAN
NADI ATLET KAYAK UNIVERSITI YANG BERTANDING DI
PERINGKAT KEBANGSAAN**

HAMSIAH BINTI BONTAL



**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**

2017





ABSTRAK

Tujuan kajian ini adalah mengenal pasti tahap kebimbangan seketika dan kadar denyutan nadi atlet kayak universiti yang bertanding di peringkat kebangsaan. Responden terdiri daripada atlet kayak universiti (lelaki dan perempuan) yang bertanding di tiga peringkat pertandingan Kebangsaan (Universiti, SUKIPT dan *Intervarsity*). Semua responden menjawab soal selidik *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R). Secara keseluruhan, keputusan ujian Anova Dua Hala menunjukkan kebimbangan seketika (kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri) dan kadar nadi latihan pada tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan berada pada tahap yang sederhana. Hasil analisis Anova Dua Hala, menunjukkan terdapat perbezaan signifikan kebimbangan kognitif seketika pada tujuh hari, satu hari, dan dua jam sebelum latihan dan sebelum pertandingan. Manakala Kebimbangan somatik seketika menunjukkan perbezaan yang signifikan pada tujuh hari sebelum latihan. Dapatan ujian MANOVA menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan kebimbangan kognitif seketika bagi atlet perempuan pada dua jam sebelum pertandingan dan atlet lelaki signifikan tujuh hari sebelum latihan. Manakala tidak terdapat perbezaan yang signifikan kadar nadi latihan atlet lelaki dan atlet perempuan pada tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan. Analisis korelasi *pearson* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan positif sederhana kebimbangan somatik seketika dan kadar nadi latihan dua jam dan tiga puluh minit sebelum pertandingan. Analisis korelasi *pearson* juga menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif sederhana kebimbangan kognitif seketika dengan kadar nadi latihan tiga puluh minit sebelum pertandingan dalam kalangan atlet perempuan. Manakala hanya pada tiga puluh minit sebelum latihan menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif sederhana kebimbangan somatik seketika dan kebimbangan kognitif seketika dengan kadar nadi latihan dalam kalangan atlet perempuan. Kajian menunjukkan atlet yang mengalami tahap kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan yang tinggi menyebabkan prestasi menurun sebelum pertandingan. Oleh itu, atlet perlu mengawal tahap kebimbangan dan kebangkitan fisiologi dengan mengaplikasikan latihan kemahiran psikologi bagi meningkatkan prestasi.

Kata Kunci: Kebimbangan Seketika, Kadar Denyutan Nadi Kebimbangan Somatik Seketika dan Kebimbangan Kognitif Seketika.





THE LEVEL OF STATE ANXIETY AND HEART RATE OF UNIVERSITY ATHLETES IN KAYAKING COMPETITION AT NATIONAL LEVEL

ABSTRACT

The purpose of this research is to identify the level of anxiety and the heart rate of kayaking university students competing in the national levels. The respondents are of kayaking university students (male and female) who are competing in three levels of national competitions (University, SUKIPT and Intervarsity). All respondents answered the questionnaire on Revised Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R). As a whole, the result of the Two Way Anova test showed that the state anxiety (cognitive anxiety, somatic anxiety and confidence) and heart rate is on a medium level, before training and competition in the time frame of seven days, a day, two hours and thirty minutes respectively. The analysis of the Two Way Anova test showed that there are significant differences of state anxiety amongst the seven days, a day and two hours before the training and competition. While the somatic state anxiety showed significant differences in seven days before training. The Two Way Anova test showed that there is a significant cognitive state anxiety for the female athlete in two hours before the competition but the male athlete in seven days before training. There were no significant difference in the heart rate for both male and female athletes in seven days, a day, two hours or thirty minutes respectively before training and competition. Pearson correlation analysis showed that there are significant relation and positive relation for somatic state anxiety and the heart for two hours prior and thirty minutes before the competition. Pearson Correlation analysis showed significant and positive relation for the cognitive state anxiety with the heart rate of before the competition amongst the female athlete, while the thirty minutes before training showed significant and positive somatic state anxiety and cognitive state anxiety of the heart rate of female athletes. Research showed that athlete face higher level of anxiety and heart rate that leads to the decreasing performance before the competition. Therefore, athletes need to control their anxiety and physiological pressure by applying psychology training skills to improve their performance.

Keywords: State Anxiety, Heart Rate, Somatic State Anxiety and Cognitive State Anxiety.



KANDUNGAN

Muka Surat

PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	xi
SENARAI RAJAH	xvi
SENARAI SINGKATAN	xvii
SENARAI LAMPIRAN	xix

BAB 1 PENGENALAN

1.1	Pendahuluan	1
1.2	Pernyataan Masalah	9
1.3	Objektif Kajian	13
1.4	Hipotesis Kajian	14
1.5	Kerangka Konseptual Kajian	16
1.6	Kepentingan Kajian	18
1.6.1	Kementerian Pengajian Tinggi	18
1.6.2	Ahli Psikologi Sukan	19
1.6.3	Jurulatih Kayak	19
1.6.4	Atlet	19
1.6.5	Pengkaji Lain	20

1.7	Batasan Kajian	20
1.7.1	Delimitasi Kajian	20
1.7.1	Limitasi Kajian	21
1.8	Definisi Operational	22
1.8.1	Kebimbangan Seketika Sebelum Latihan dan Sebelum Pertandingan	22
1.8.1.1	Kebimbangan Kognitif Seketika	24
1.8.1.2	Kebimbangan Somatik Seketika	24
1.8.1.3	Keyakinan diri	24
1.8.2	Atlet Sukan Kayak	25
1.8.3	Kadar Nadi Latihan	26
1.8.4	Kebangsaan	28
1.8.4.1	Universiti	28
1.8.4.2	SUKIPT	29
1.8.4.3	Antara Universiti (<i>Intervarsity</i>)	29
1.9	Rumusan	30

BAB 2 KAJIAN LITERATUR

2.1	Pendahuluan	31
2.2	Kebimbangan Seketika	32
2.3	Teori-teori Kebimbangan	42
2.3.1	Teori Desakan	43
2.3.2	Teori U-Terbalik	44
2.3.3	Teori Zon Fungsi yang Optimum	48
2.3.4	Model Bencana	51
2.3.5	Teori Kebimbangan Multidimensi	54
2.4	Kajian Literatur	60
2.4.1	Kajian Berkaitan Kebimbangan Seketika	60

2.4.2	Kajian Berkaitan dengan Kadar Nadi Latihan	88
2.5	Rumusan	96
BAB 3 METODOLOGI KAJIAN		
3.1	Pendahuluan	97
3.2	Reka Bentuk Kajian	99
3.3	Tempat Kajian	100
3.4	Responden Kajian	101
3.5	Instrumen Kajian	103
3.5.1	Set Pertama: Soal Selidik Maklumat Diri	104
3.5.2	Set Kedua: Soal Selidik Kebimbangan Seketika	104
3.5.3	Set Ketiga: Maklumat Kadar Nadi Latihan	105
3.6	Psikometrik Instrumen Kajian	106
3.6.1	Soal Selidik Kebimbangan Seketika Sebelum Latihan dan Sebelum Pertandingan	106
3.7	Kaedah Skala Likert Instrumen Kajian	109
3.7.1	Kebimbangan Seketika Berdasarkan <i>Revised Competitive State Anxiety Inventory-2R</i> (CSAI-2R)	111
3.8	Prosedur Kajian	113
3.9	Tatacara Pengumpulan Data	114
3.10	Kaedah Penganalisan Data	115
3.10.1	Analisis Anova Dua Hala	116
3.10.2	Analisis MANOVA	117
3.10.3	Analisis Korelasi	118
3.11	Kebolehpercayaan dan Kesahan	120
3.12	Rumusan	124

BAB 4 DAPATAN KAJIAN



4.1	Pendahuluan	125
3.2	Analisis Demografi Responden	128
4.2.1	Umur	128
4.2.2	Jantina	129
4.2.3	Peringkat Pertandingan	130
4.2.4	Kadar Nadi Rehat	130
4.2.5	Pengalaman Bertanding dalam Sukan Kayak	131
4.2.6	Skor Min Kebimbangan Seketika dan Skor Min Kadar Nadi Latihan Sebelum Latihan dan Sebelum Pertandingan	132
4.2.7	Kebimbangan Seketika antara Tempoh Masa 7 Hari, 1 Hari, 2 Jam dan 30 Minit Sebelum Latihan dan Sebelum Pertandingan dalam Kalangan Atlet Kayak Universiti Peringkat Kebangsaan	136
4.2.8	Kadar Nadi Latihan antara Tempoh Masa 7 Hari, 1 Hari, 2 Jam dan 30 Minit Sebelum Latihan dan Sebelum Pertandingan dalam Kalangan Atlet Kayak Universiti Peringkat Kebangsaan	152
4.2.9	Kebimbangan Seketika antara Tempoh Masa 7 Hari, 1 Hari, 2 Jam dan 30 Minit Sebelum Latihan dan Sebelum Pertandingan dalam Kalangan Atlet Kayak Lelaki Universiti Peringkat Kebangsaan	159
4.2.10	Kebimbangan Seketika antara Tempoh Masa 7 Hari, 1 Hari, 2 Jam dan 30 Minit Sebelum Latihan dan Sebelum Pertandingan dalam Kalangan Atlet Kayak Perempuan Universiti Peringkat Kebangsaan.	163
4.2.11	Hubungan Kebimbangan Seketika dan Kadar Nadi Latihan pada Tempoh Masa 7 Hari, 1 Hari, 2 Jam dan 30 Minit Sebelum Latihan dalam Kalangan Atlet Kayak Universiti Peringkat Kebangsaan.	172



4.2.12	Hubungan Kebimbangan Seketika dan Kadar Nadi Latihan pada Tempoh Masa 7 Hari, 1 Hari, 2 Jam dan 30 Minit Sebelum Pertandingan dalam Kalangan Atlet Kayak Universiti Peringkat Kebangsaan.	178
--------	---	-----

4.3	Rumusan	183
-----	---------	-----

BAB 5 PERBINCANGAN DAN CADANGAN

5.1	Pendahuluan	184
-----	-------------	-----

5.2	Perbincangan	185
-----	--------------	-----

5.2.1	Kebimbangan Seketika	187
-------	----------------------	-----

5.2.2	Kadar Nadi Latihan	197
-------	--------------------	-----

5.2.3	Rumusan	202
-------	---------	-----

5.2.4	Implikasi dan Sumbangan	204
-------	-------------------------	-----

5.2.5	Cadangan Kajian Masa Depan	208
-------	----------------------------	-----

5.3	Penutup	210
-----	---------	-----

RUJUKAN		212
----------------	--	-----

LAMPIRAN

SENARAI JADUAL

No Jadual		Muka Surat
1	Kadar Nadi Normal Berdasarkan Umur	28
2	Jumlah Responden Kajian yang Terlibat dalam Beberapa Siri Pertandingan	102
3	Item Subskala <i>Revised Competitive State Anxiety Inventory-2R (SCAR-2R)</i>	107
4	Konstruk dan kesahan koefisien CSAI-2R	108
5	Panduan Guilford: Kekuatan Nilai Pekali Korelasi (hubungan)	120
6	Peraturan Kebagusan Nilai Alpha Cronbach.	123
7	Taburan Responden Berdasarkan Umur	127
8	Taburan Responden Berdasarkan Jantina	129
9	Taburan Responden Berdasarkan Peringkat Pertandingan	130
10	Taburan Responden Berdasarkan Kadar Nadi Rehat	131
11	Taburan Responden Berdasarkan Pengalaman Dalam Sukan Kayak	132
12	Statistik Deskriptif Kebimbangan Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 7 Hari , 1 Hari, 2 Jam dan 30 Minit Sebelum Latihan	134
13	Statistik Deskriptif Kebimbangan Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 7 Hari , 1 Hari, 2 Jam dan 30 Minit Sebelum Pertandingan	135
14	Statistik Deskriptif Kadar Nadi Latihan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 7 Hari , 1 Hari, 2 Jam dan 30 Minit Sebelum	135

Latihan dan Sebelum Pertandingan

15.1	Analisis Anova Dua Hala Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 7 Hari Sebelum Latihan	138
15.2	Keputusan Perbandingan <i>Post Hoc Comparisons</i> Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak 7 Hari Sebelum Latihan	138
15.3	Statistik Deskriptif Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 7 Hari Sebelum Latihan	139
16.1	Analisis Anova Dua Hala Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 1 Hari Sebelum Latihan	140
16.2	Keputusan Perbandingan <i>Post Hoc Comparisons</i> Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak 1 Hari Sebelum Latihan	140
16.3	Statistik Deskriptif Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding Di Peringkat Universiti, SUKIPT Dan Intervarsity 1 Hari Sebelum Latihan	141
17.1	Analisis Anova Dua Hala Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 2 Jam Sebelum Latihan	142
17.2	Keputusan Perbandingan <i>Post Hoc Comparisons</i> Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak 2 Jam Sebelum Latihan	142
17.3	Statistik Deskriptif Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 2 Jam Sebelum Latihan	143
18.1	Analisis Anova Dua Hala Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 7 Hari Sebelum Pertandingan	144
18.2	Keputusan Perbandingan <i>Post Hoc Comparisons</i> Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak 7 Hari Sebelum Pertandingan	144
18.3	Statistik Deskriptif Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding Di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 7 Hari Sebelum Pertandingan	145

19.1	Analisis Anova Dua Hala Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 1 Hari Sebelum Pertandingan	146
19.2	Keputusan Perbandingan <i>Post Hoc Comparisons</i> Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak 1 Hari Sebelum Pertandingan	146
19.3	Statistik Deskriptif Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 1 Hari Sebelum Pertandingan	147
20.1	Analisis Anova Dua Hala Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 2 Jam Sebelum Pertandingan	148
20.2	Keputusan Perbandingan <i>Post Hoc Comparisons</i> Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak 2 Jam Sebelum Pertandingan	148
20.3	Statistik Deskriptif Kebimbangan Kognitif Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 2 Jam Sebelum Pertandingan	149
21.1	Analisis Anova Dua Hala Kebimbangan Somatik Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 7 Hari Sebelum Latihan	150
21.2	Keputusan Perbandingan <i>Post Hoc Comparisons</i> Kebimbangan Somatik Seketika Atlet Kayak 7 Hari Sebelum Latihan	151
21.3	Statistik Deskriptif Kebimbangan Somatik Seketika Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 7 Hari Sebelum Latihan	151
22.1	Analisis Anova Dua Hala Kadar Nadi Latihan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 1 Hari Sebelum Latihan	153
22.2	Keputusan Perbandingan <i>Post Hoc Comparisons</i> Kadar Nadi Latihan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 1 Hari Sebelum Latihan	153
22.3	Statistik Deskriptif Kadar Nadi Latihan Pada Tempoh Masa 1 Hari Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity Sebelum Latihan	154
23.1	Analisis Anova Dua Hala Kadar Nadi Latihan Atlet	155

Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti,
SUKIPT dan Intervarsity 2 Jam Sebelum pertandingan

23.2	Keputusan Perbandingan <i>Post Hoc Comparisons</i> Kadar Nadi Latihan 2 Jam Sebelum Pertandingan	155
23.3	Statistik Deskriptif Kadar Nadi Latihan Pada Tempoh Masa 2 Jam Atlet Kayak Yang Bertanding Di Peringkat Universiti, SUKIPT Dan Intervarsity Sebelum Pertandingan	156
24.1	Analisis Anova Dua Hala Kadar Nadi Latihan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 30 Minit Sebelum pertandingan	158
24.2	Keputusan Perbandingan <i>Post Hoc Comparisons</i> Kadar Nadi Latihan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity 30 Minit Sebelum Pertandingan	158
24.3	Statistik Deskriptif Kadar Nadi Latihan pada Tempoh Masa 30 Minit Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity Sebelum Pertandingan	159
25.1	Analisis MANOVA Kebimbangan Seketika Atlet Kayak Lelaki pada Tempoh Masa 7 Hari Sebelum Pertandingan	161
25.2	Ujian Kesan antara Subjek Peringkat Pertandingan dengan Kebimbangan Seketika pada Tempoh Masa 7 Hari Sebelum Pertandingan	162
25.3	Statistik Deskriptif Kebimbangan Seketika Atlet Kayak Lelaki pada Tempoh Masa 7 Hari Sebelum Pertandingan di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity	163
26.1	Analisis MANOVA Kebimbangan Seketika Atlet Kayak Perempuan pada Tempoh Masa 7 Hari Sebelum Latihan	164
26.2	Ujian Kesan antara Subjek Peringkat Pertandingan dengan Kebimbangan Seketika Atlet Kayak Perempuan pada Tempoh Masa 7 Hari Sebelum Latihan	165
26.3	Statistik Deskriptif Kebimbangan Seketika Atlet Kayak Perempuan pada Tempoh Masa 7 Hari Sebelum Latihan di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity	166
27.1	Analisis MANOVA Kebimbangan Seketika Atlet Kayak Perempuan pada Tempoh Masa 2 Jam Sebelum Pertandingan	168
27.2	Ujian Kesan antara Subjek Peringkat Pertandingan dengan Kebimbangan Seketika Atlet Kayak Perempuan	168

pada Tempoh Masa 2 Jam Sebelum Pertandingan

27.3	Statistik Deskriptif Kebimbangan Seketika Atlet Kayak Perempuan pada Tempoh Masa 2 Jam Sebelum Pertandingan di Peringkat Universiti, SUKIPT dan Intervarsity	170
28	Tafsiran Pekali Korelasi	173
29.1	Korelasi Faktor Kebimbangan Seketika dan Kadar Kadar Nadi Latihan 1 Hari Sebelum Latihan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Pertandingan	175
29.2	Statistik Deskriptif Kebimbangan seketika dan Kadar Nadi Latihan 1 Hari Sebelum Latihan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Pertandingan	176
30.1	Korelasi Faktor Kebimbangan Seketika dan Kadar Kadar Nadi Latihan 30 Minit Sebelum Latihan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Pertandingan	177
30.2	Statistik Deskriptif Kebimbangan seketika dan Kadar Nadi Latihan 30 Minit Sebelum Latihan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Pertandingan	178
31.1	Korelasi Faktor Kebimbangan Seketika dan Kadar Kadar Nadi Latihan 2 Jam Sebelum Pertandingan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Pertandingan	179
31.2	Statistik Deskriptif Kebimbangan Seketika dengan Kadar Nadi Latihan 2 Jam Sebelum Pertandingan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Pertandingan	180
32.1	Korelasi Faktor Kebimbangan Seketika dan Kadar Kadar Nadi Latihan 30 Minit Sebelum Pertandingan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Pertandingan	181
32.2	Statistik Deskriptif Kebimbangan Seketika dengan Kadar Nadi Latihan 30 Minit Sebelum Pertandingan Atlet Kayak yang Bertanding di Peringkat Pertandingan	182

SENARAI RAJAH

No Rajah		Muka Surat
1.0	Kerangka Kajian Kebimbangan Seketika dan Kadar Nadi Latihan Dalam Kalangan Atlet Kayak Universiti Yang Bertanding di Peringkat Kebangsaan	17
2.0	Perubahan Kadar Denyutan Nadi 30 Minit Semasa Aktiviti Sederhana dan Selepas Aktiviti	27
3.0	Teori Desakan- Hubungan antara Kebangkitan dan Prestasi	44
4.0	Teori U-terbalik- Hubungan antara Kebangkitan dan Prestasi	45
5.0	Zon Fungsi Optimum Individu	49
6.0	Teori Zon Berfungsi yang Optimum Hanin (ZBO)	50
7.0	Model Bencana	53
8.0	Perubahan Kebimbangan Seketika Sebelum Pertandingan	57
9.0	Hubungan Multidimensi antara Prestasi Atlet dalam Kebimbangan Seketika	58
10.0	Proses pengumpulan data seperti yang dikemukakan oleh Noraini (2010)	114



SENARAI SINGKATAN

ANOVA	Analysis Of Variance Test
BPM	Blood Pressure Monitor
CC	Competition Condition
CSAI-2R	Rivesed Cognitive Somatic Anxiety Inventory-2R
CSAI	Cognitive Somatic Anxiety Inventory
CSAQ	Cognitif Somatic Anxiety Questionnaire
DPSIPT	Dadar Pembangunan Sukan Institusi Pengajian Tinggi
HRV	Heart-Rate Variability
KPT	Kementerian Pengajian Tinggi
KPM	Kementerian Pelajaran Malaysia
MASUM	Majlis Sukan Universiti Malaysia
MANOVA	Multivariate Test
SAS	Sport Anxiety Scale
SCAT	Sport Competition Anxiety Test
SD	Standard Deviation
SPSS	Standard Packages Social Sciences
SSCI	State Sport Confidence Inventory
STAXI	The State-Trait Anger Expression Inventory
SUKIPT	Sukan Institusi Pengajian Tinggi
TSCI	Trait Sport Confidence Inventory
UPSI	Universiti Pendidikan Sultan Idris





05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

xviii

UM

Universiti Malaya

UTHM

Universiti Teknologi Tun Hussien Onn

UTM

Universiti Teknologi Malaysia

UKM

Universiti Kebangsaan Malaysia

UNIZA

Universiti Sultan Zainal Abidin



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



SENARAI LAMPIRAN

- A Contoh Surat Kebenaran Membuat Penyelidikan daripada KPM dan Universiti yang Terlibat
- A1 Senarai Kelulusan Penyelidikan Daripada KPM
- A2 Senarai Kelulusan Penyelidikan Daripada Universiti Malaya
- A3 Senarai Kelulusan Penyelidikan Daripada Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI)
- B Contoh Borang Soal Selidik *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R)
- B1 Maklumat Demografi Responden
- B2 Borang Soal Selidik (CSAI-2R) 7 Hari Sebelum Latihan
- B3 Borang Soal Selidik (CSAI-2R) 1 Hari Sebelum Latihan
- B4 Borang Soal Selidik (CSAI-2R) 2 Jam Sebelum Latihan
- B5 Borang Soal Selidik (CSAI-2R) 30 Minit Sebelum Latihan
- B6 Borang Soal Selidik (CSAI-2R) 7 Hari Sebelum Pertandingan
- B7 Borang Soal Selidik (CSAI-2R) 1 Hari Sebelum Pertandingan
- B8 Borang Soal Selidik (CSAI-2R) 2 Jam Sebelum Pertandingan
- B9 Borang Soal Selidik (CSAI-2R) 1 Hari Sebelum Pertandingan
- C Data Mentah Spss Kebimbangan Seketika Sebelum Latihan Dan Sebelum Pertandingan





- D Data Mentah Statistik Deskriptif Kadar Denyutan Nadi
Sebelum Latihan Dan Sebelum Pertandingan
- E Data Mentah Analisis Ujian Anova Dua Hala Kebimbangan
Seketika Sebelum Latihan Dan Sebelum Pertandingan
- F Data Mentah Analisis Ujian Manova Kebimbangan Seketika
Sebelum Latihan Dan Sebelum Pertandingan
- G Data Mentah Analisis Ujian Korelasi Kebimbangan Seketika
Dan Kadar Nadi Latihan Sebelum Latihan Dan Sebelum
Pertandingan





BAB 1

PENGENALAN



1.1 Pendahuluan

Sukan merupakan aktiviti yang berkesan serta berpotensi membantu individu untuk mendapat keseronokan, kepuasan dan nilai positif dalam kehidupan. Penglibatan dalam sukan perlu dititikberatkan dan dikekalkan kerana aktiviti ini boleh merehatkan badan dan mengawal emosi seseorang individu (Corbin, Lindsey & Wek, 2000). Dalam konteks budaya, sukan telah dianggap sebagai agen sosialisasi iaitu ruang dan peluang untuk masyarakat berhubung dan berinteraksi dalam menentukan peranan masing-masing sebagai anggota masyarakat (Shaharudin, 2001).





Sukan juga salah satu unit yang bersifat universal dan mampu menyatupadukan masyarakat tanpa mengira kaum, bangsa, kepercayaan, nilai dan status ekonomi. Melalui penglibatan dan penyertaan dalam aktiviti sukan mampu meningkatkan semangat kekitaan yang membawa kepada kerjasama serta menjalinkan hubungan yang erat antara individu pelbagai etnik dan budaya. Penglibatan dalam aktiviti sukan juga memberi panduan kepada cara hidup dan meningkatkan nilai positif seperti keyakinan diri, disiplin dan saling hormat-menghormati sesama manusia (Kofi Anan, 2005).

Selain itu, sukan juga merupakan agen penyumbang kepada aktiviti yang sihat, muhibah, toleransi, kesefahaman dan pembinaan kualiti moral dan fizikal serta merupakan landasan yang selesa untuk mengintegrasikan pelbagai kumpulan etnik kepada satu bangsa yang bersatu padu dalam memupuk maruah bangsa dan negara (Dasar Sukan Negara, 2011). Sukan juga mampu membantu individu memperoleh keseronokan dan kepuasan serta meningkatkan nilai murni dalam diri di samping meningkatkan gaya dan kualiti hidup seseorang individu. Oleh yang demikian, penglibatan dalam sukan perlu digalakkan dalam kalangan generasi muda tanpa mengira peringkat umur dan jantina terutama golongan pelajar agar menjadikan sukan sebagai satu amalan harian dan satu gaya hidup sepanjang hayat (Corbin, Lindsey & Welk, 2000).

Sukan sebagai pertandingan dapat menggalakkan seseorang mempunyai daya juang dan bersaing antara satu sama lain. Individu yang bertanding akan berusaha mempamerkan kebolehan dan kemampuan untuk memperoleh kejayaan yang diinginkan. Walau bagaimanapun, sesuatu kejayaan dalam sukan bukan sahaja bergantung kepada





kemampuan fizikal tetapi juga kemampuan untuk mengekalkan keupayaan mental agar dapat beraksi pada tahap yang optimum. Hal demikian adalah kerana aspek mental merupakan sebahagian daripada sifat psikologi yang ada pada setiap individu yang bersaing (Anshel, 1997). Menurut pandangan Clough, Earle dan Sewell (2002), individu yang mempunyai kekuatan mental dapat menyesuaikan diri dengan orang lain kerana individu ini sentiasa berada dalam keadaan yang tenang dan tahap kebimbangan yang rendah walaupun bersaing di peringkat tinggi. Mereka percaya bahawa mereka boleh mencapai kemenangan serta tidak akan tergugat apabila bertanding atau berhadapan dengan pesaingnya.

Kebimbangan seketika adalah antara aspek mental yang perlu diberi perhatian bagi memahami tingkah laku individu dalam meningkatkan prestasi mereka (Tajul, Ruslin & Zamri, 2004). Menurut Hardy, Beattie dan Woodman (2007), tahap kebimbangan seketika boleh menjejaskan prestasi seseorang. Kabir dan Dilshad (2011), menyatakan bahawa tahap kebimbangan seketika yang tinggi boleh menurunkan prestasi atlet individu dan atlet berpasukan. Menurut Vishan Singh dan Arvind Bahadur Singh (2012), kebimbangan mengganggu fungsi organisma psiko-fisiologi dalam pelbagai cara. Individu yang mengalami kebimbangan akan terganggu tumpuan semasa bertanding. Menurut Wann (1997), kebimbangan akan wujud bila seseorang atlet merasa tidak yakin dengan kemampuan untuk bertanding sekali gus menyebabkan tekanan. Oleh yang demikian, prestasi seseorang atlet bergantung kepada tahap kebimbangan seketika mereka sebelum bertanding (Ahmad, Esmaeel, Parvaneh, Mehdi & Amin, 2011; Loupos, Fotini, Barkaukis et al., 2008; Polman, Rowcliffe, Borkoles & Levy, 2007; Craff et al., 2003; Kais & Raudsepp, 2004; Mullen & Hardy, 2000; Devis & Cox, 2000; Martens et al., 1990).





Loupos et al. (2008) menyatakan kebimbangan terbahagi kepada dua iaitu kebimbangan tret dan kebimbangan seketika. Kebimbangan tret adalah satu ciri atau kecenderungan individu menganggap rangsangan sebagai satu ancaman. Individu yang memiliki ciri-ciri ini sering mentafsirkan situasi di persekitaran mereka sebagai menekan atau mengancam diri. Spielberger (1966), mengklasifikasikan kebimbangan kepada kebimbangan seketika dan kebimbangan tret. Kebimbangan seketika adalah emosi yang diterjemah oleh perasaan secara subjektif, diterima secara sedar tentang kebimbangan dan ketegangan serta diikuti oleh pengaktifan sistem saraf autonomik. Menurut Cox (2002), kebimbangan tret adalah kecenderungan personaliti manakala kebimbangan seketika adalah tindak balas khusus yang dicirikan sebagai bimbang, ketakutan, tertekan dan kebangkitan ransangan fisiologi.



Menurut Wann (1997), kebimbangan seketika adalah sesuatu yang negatif dan boleh mempengaruhi pencapaian atlet dalam sukan. Kebimbangan tret merujuk kepada personaliti seseorang individu yang mana kebimbangan ini bersifat stabil dan mereka sering mentafsirkan situasi persekitaran dengan perasaan risau atau bimbang yang boleh meningkatkan tahap kebangkitan (Shaharudin, 2001). Wann (1997) menjelaskan kebimbangan seketika adalah suatu tindak balas terhadap situasi yang tertekan dan cemas yang bersifat sementara. Keadaan tersebut berubah-ubah dari masa ke masa dan berkadar turun-naik apabila menghadapi tekanan dan ancaman yang diterima dari persekitaran. Ancaman yang diterima boleh berbentuk fisiologikal (seperti kebimbangan terhadap kecederaan diri) dan berbentuk psikologikal (seperti kebimbangan terhadap keupayaan diri ketika bertanding).





Sulaiman (2007) menjelaskan persepsi atlet terhadap kebimbangan seketika dan kesan terhadap prestasi berlaku dalam beberapa situasi. Situasi pertama ialah seseorang atlet yang kurang gemar beraksi di hadapan penonton yang begitu ramai. Keadaan ini menyebabkan perasaan kurang selesa ketika beraksi di hadapan ribuan penonton sekali gus mengakibatkan tekanan. Dalam keadaan demikian, tahap kebimbangan meningkat dan menyebabkan prestasi menurun berbanding semasa sesi latihan. Situasi kedua ialah keadaan atlet kelihatan relaks semasa pertandingan. Kehadiran penonton yang ramai serta tekanan pertandingan tidak memberi sebarang kesan kepada atlet tersebut. Reaksi yang relaks dan bersahaja menyebabkan prestasi atlet merosot kerana tekanan pertandingan tidak begitu dirasakan. Menurut Ahmad, Esmaeel, Parvaneh, Mehdi dan Amin (2011), atlet yang mempunyai semangat juang mentafsir kebimbangan sebagai satu cabaran untuk meningkatkan prestasi berbanding dengan atlet yang tidak mempunyai semangat juang dalam pertandingan.

Situasi ketiga pula, seseorang atlet melihat pertandingan sebagai satu peluang untuk beliau meningkatkan kemampuannya. Kehadiran penonton yang ramai serta pertandingan itu sendiri sebenarnya memberi tekanan kepada beliau. Walau bagaimanapun tahap kebimbangan yang disebabkan oleh kehadiran penonton serta tekanan pertandingan masih lagi di tahap yang terkawal. Situasi ini dapat memberikan tumpuan kepada aksi atlet dan secara tidak langsung dapat mempamerkan persembahan terbaik dalam pertandingan yang dilaksanakan. Situasi ini biasanya dihadapi oleh atlet yang berpengalaman atau atlet elit sahaja.

Manakala menurut Devis dan Cox (2000), mendapati kebimbangan seketika meningkatkan prestasi atlet elit atau atlet yang berpengalaman. Kenyataan ini





disokong oleh Sanchez et al. (2010). Dapatan kajian Sanchez et al. (2010) melaporkan bahawa kebimbangan somatik yang tinggi sebelum pertandingan tidak menjejaskan prestasi atlet elit. Hasil dapatan kajian pertandingan mendaki, membuktikan bahawa atlet elit hanya mengambil masa yang singkat dan menunjukkan prestasi yang baik semasa perlumbaan mendaki.

Bagi menjelaskan hubungkait kebimbangan seketika dan kadar denyutan jantung atlet kayak dengan lebih lanjut, pengkaji menggunakan Model Multidimensi sebagai panduan. Model Multidimensi ini diperkenalkan oleh Marten, Burton, Vealey, dan Smith (1990). Model ini menjelaskan bahawa kebimbangan terdiri daripada gabungan tiga dimensi iaitu kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Kebimbangan somatik termasuklah komponen fisiologi dan emosi yang disebabkan oleh pengaktifan organisma (Marten et al., 1990). Pengaktifan yang melibatkan satu siri gejala fizikal (tahap peningkatan pengaktifan fungsi saraf fisiologi) yang terhasil secara automatik disebabkan sesuatu pertandingan. Simptom atau gejala yang berlaku adalah ketakutan dan ketegangan (Dosil, 2004). Marten et al. (1990) kebimbangan kognitif merujuk kepada komponen mental yang disebabkan oleh tanggapan negatif atau tahap keyakinan diri yang rendah terhadap diri sendiri berbanding dengan kebolehan seseorang individu lain. Komponen ketiga adalah keyakinan diri. Walaupun komponen keyakinan diri bukan ukuran secara langsung kebimbangan tetapi seseorang yang tidak mempunyai keyakinan diri akan menyebabkan atlet mengalami kebimbangan kognitif (Martens et al., 1990).

Woodman dan Hardy (2001) menjelaskan bahawa keyakinan diri adalah kepercayaan seseorang individu yang mampu mengawal diri dan persekitaran. Teori





ini menyimpulkan bahawa kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik berkait rapat antara satu sama lain. Teori ini juga menjelaskan bahawa kebimbangan kognitif berhubungan secara negatif dengan keyakinan diri. Hubungan ini dibuktikan berdasarkan penemuan oleh Craft, Magyer, Becker dan Feltz (2003), Besharat dan Pourbohloul (2011) yang mendapati bahawa keyakinan diri sebelum dan selepas pertandingan adalah berkait rapat dengan tahap kebimbangan yang rendah. Martens et al. (1990) menyatakan bahawa atlet yang mengambil bahagian dalam sukan individu lebih tinggi kebimbangan kognitif dan rendah keyakinan diri. Polman, Rowcliffe, Borkoles dan Levy (2007), berdasarkan model multidimensi jelas menunjukkan kebimbangan seketika mempengaruhi prestasi atlet. Sebagai contoh kebimbangan kognitif mempunyai hubungan berbentuk linear dengan prestasi manakala kebimbangan somatik mempunyai hubungan berbentuk U-terbalik dengan prestasi.



Dalam sesuatu pertandingan apabila berlaku kebimbangan somatik seketika, kadar denyutan jantung juga turut meningkat. Oleh yang demikian, selain daripada faktor kebimbangan seketika kognitif dan somatik, kadar nadi latihan juga harus diberi perhatian disebabkan hasil tindak balas fisiologi terhadap persekitaran (Polman et al., 2007). Tulppo dan Huikuri (2004), menjelaskan bahawa sistem saraf autonomik merupakan satu sistem utama yang bertindak mengawal sistem kardiovaskular.

Achten, Venables dan Jeukendrup (2003), menjelaskan bahawa kadar nadi bagi individu yang melakukan senaman adalah rendah berbanding dengan individu yang tidak bersenam. Dapatan kajian menunjukkan bahawa jantung individu yang melakukan senaman tidak perlu bekerja keras untuk mengepam darah ke seluruh badan. Tindak balas kadar denyutan nadi sebelum melakukan senaman dan selepas





senaman sangat penting dalam mencapai kecergasan fizikal yang optimum. Tindak balas kadar nadi turut memainkan peranan penting bagi menentukan keupayaan atlet dalam sesuatu acara yang disertai (Konig et al., 1999). Kadar nadi sentiasa meningkat jika jumlah kerja yang dilakukan bertambah. Menurutny lagi, jantung individu yang sihat dan cergas mengambil masa yang singkat untuk pulih ke tahap kadar nadi rehat. Pollatos, Herbert, Matthias dan Schandry (2007), menyokong dengan menjelaskan bahawa terdapat hubungan yang kuat antara denyutan jantung dengan tindak balas saraf peripheral terhadap emosi seseorang individu.

Menurut Zainal dan Rozita (2008), kadar denyutan jantung seseorang individu dipengaruhi oleh jantina. Kadar denyutan jantung wanita adalah rendah berbanding dengan lelaki. Kadar denyutan jantung juga berubah mengikut emosi, yang mana keadaan emosi yang tidak stabil akan memberi kesan terhadap denyutan jantung seorang atlet. Oleh yang demikian, tumpuan kajian ini selain bertujuan untuk mengenal pasti tahap keseimbangan seketika dan kadar denyutan jantung sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak yang bertanding, kajian juga bertujuan untuk mengenal pasti hubungan keseimbangan seketika dan kadar denyutan jantung dalam kalangan atlet kayak yang bertanding berdasarkan beberapa siri peringkat pertandingan, tempoh masa dan jantina sebelum latihan dan sebelum pertandingan. Kajian juga untuk mengenal pasti hubungan keseimbangan seketika dan kadar denyutan jantung sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak universiti yang bertanding di peringkat Universiti, SUKIPT dan *Intervarsity*.





1.2 **Penyataan Masalah**

Sukan dan aktiviti fizikal memainkan peranan penting kepada masyarakat dalam usaha mengamalkan gaya hidup sihat. Justeru penglibatan dalam sukan harus diberi tumpuan kepada generasi muda terutama dalam kalangan pelajar agar melibatkan diri dalam bidang sukan. Penglibatan dalam sukan pada usia muda mampu meningkatkan kecergasan dan perkembangan fizikal, mental dan sosial serta dapat mengharumkan nama negara (Aris, 2005). Hal demikian adalah kerana golongan muda merupakan harapan dan pelapis kepada kecemerlangan sukan negara serta menjadi tonggak masa depan negara (Aris, 2005).

Industri sukan banyak memberi sumbangan yang amat bernilai kepada sesebuah negara sama ada dalam negara atau luar negara. Pencapaian yang cemerlang dalam sukan membawa kepada kecemerlangan sesebuah negara kerana sukan merupakan medium yang dapat meningkatkan martabat sesebuah negara (Salleh, 2004). Di Malaysia, Seperti sukan lain sukan kayak juga semakin berkembang dari sukan untuk riadah kepada sukan yang dipertandingkan. Aktiviti sukan kayak merupakan aktiviti sihat yang membangunkan semua aspek kesejahteraan individu. Matlamat utama sukan ini adalah untuk melahirkan individu yang sihat, cergas, berketerampilan serta memiliki kesejahteraan fizikal, sosial, mental, emosi dan jasmani. Selain itu, sukan ini juga merupakan medium melepaskan tekanan dan menimba ilmu pengetahuan (Amin, 2011).





Menurut Zainal, Ong dan Halijah (2008) dalam sukan kayak aspek fizikal dan mental perlu diberi perhatian serius bagi mendapat prestasi terbaik. Kayak adalah merupakan satu jenis kenderaan air yang kecil, terbuka kepada udara dan boleh dijana oleh angin, jentera atau tenaga manusia. Oleh yang demikian atlet yang terlibat dalam sukan kayak memerlukan kekuatan serta daya tahan otot dan mental yang tinggi. Kekuatan otot diperlukan dalam kayuhan kerana lakuan mengayuh menjadi berat dan memerlukan tenaga semasa berada dalam air. Hal demikian juga kerana teori mengayuh adalah menentang arah aliran arus. Seseorang yang mempunyai daya tahan dan kekuatan otot yang lemah akan menyebabkan kayuhan kurang bertenaga dan akan merendahkan prestasi kayuhan (Zainal, Ong dan Halijah, 2008).

Menurut Baker (2012), catatan masa terbaik atlet dalam disiplin kayak pecut adalah bergantung pada kuasa, daya tahan dan keupayaan atlet untuk menjana serta memindahkan daya melalui kekuatan kayuhan dan bot untuk menggerakkan kayak. Disiplin perlumbaan kayak pecut dilaksanakan dengan melintasi garisan penamat dalam masa yang paling pantas. Dalam usaha untuk mencapai matlamat ini, atlet mesti menghasilkan dan mengekalkan purata halaju yang paling tinggi berbanding dengan pelumba lain. Kenyataan ini disokong oleh Amin (2011) yang menyatakan bahawa kemahiran yang tinggi sahaja tidak mencukupi jika ingin menjadi seorang pendayung yang hebat dan ternama. Aktiviti berkayak amat memerlukan tahap kecergasan yang tinggi. Antara tahap kecergasan yang utama dalam sukan kayak adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelembutan, kelenturan, koordinasi dan ketangkasan (Amin, 2011). Oleh yang demikian, sukan kayak juga perlu diberi perhatian dalam meningkatkan prestasi sukan kayak agar



setanding dengan sukan yang bertaraf tinggi seperti bola sepak, badminton, hoki dan sebagainya agar sukan kayak juga cemerlang di peringkat antarabangsa.

Sehubungan dengan itu, beberapa isu yang membabitkan sukan kayak cuba diketengahkan dalam kajian ini. Laporan kajian lepas menunjukkan bahawa dapatan kajian yang berkaitan dengan tempoh masa sebelum pertandingan adalah tidak konsisten kerana ada dapatan kajian lepas menunjukkan bahawa tahap kebimbangan seketika meningkat bermula dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan menyebabkan penurunan prestasi. Dapatan lain menunjukkan kebimbangan seketika pada tempoh masa yang berlainan adalah sama. Hanton et al. (2004) dalam kajian menunjukkan kebimbangan kognitif seketika dan kebimbangan somatik seketika meningkat antara dua jam dan tiga puluh minit sebelum pertandingan menyebabkan berlaku penurunan prestasi. Elgin (2000) mendapati tahap kebimbangan meningkat dari ujian pra iaitu tiga jam sebelum pertandingan ke ujian pos iaitu selepas tiga puluh minit selepas pertandingan. Manakala Wan Sulaiman (2007) melaporkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tujuh hari, tiga hari, dan tiga puluh minit sebelum pertandingan. Berdasarkan laporan tersebut, adalah perlu kajian dijalankan bagi mengenal pasti tahap kebimbangan seketika pada tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum pertandingan khususnya dalam sukan kayak.

Terdapat juga dalam kalangan atlet yang mengambil sikap sambil lewa semasa pertandingan. Sikap rileks dan menganggap sukan yang dipertandingkan sekadar mengisi kekosongan menyebabkan atlet tidak mementingkan peraturan pertandingan. Atlet akan turun bertanding tanpa melakukan aktiviti meningkatkan kadar nadi latihan





menyebabkan kecederaan atau penurunan prestasi. Wan Sulaiman (2007) dalam kajiannya menjelaskan keadaan atlet kelihatan relaks semasa pertandingan. Kehadiran penonton yang ramai serta tekanan pertandingan tidak memberi sebarang kesan kepada atlet tersebut. Reaksi yang relaks dan bersahaja menyebabkan prestasi atlet merosot kerana tekanan pertandingan tidak begitu dirasai.

Sukan kayak juga merupakan sukan yang dimainkan oleh individu lelaki dan perempuan. Oleh yang demikian pengkaji juga ingin mengenal pasti perbezaan kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan atlet kayak lelaki dan atlet kayak perempuan universiti yang bertanding di peringkat kebangsaan pada tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan. Hubungan antara kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan juga perlu diambilkira sebelum aktiviti latihan sukan dilaksanakan.

Oleh yang demikian, pengkaji berpendapat bahawa perlu diadakan satu kajian bagi mengenalpasti hubungan tahap kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan dalam kalangan atlet kayak universiti dengan harapan kajian tersebut sedikit sebanyak dapat membantu jurulatih, pengamal psikologi sukan dan atlet sukan kayak membuat persediaan rapi dari segi fizikal dan mental sebelum pertandingan terutama bila menghadapi pertandingan yang lebih besar.



1.3 Objektif Kajian

Sehubungan dengan pernyataan masalah yang telah dikemukakan, secara umumnya kajian ini dijalankan untuk mengkaji tahap keseimbangan seketika dan kadar nadi latihan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan. Oleh yang demikian secara keseluruhan, objektif kajian ini dilakukan adalah untuk:-

1. Menenal pasti perbezaan tahap keseimbangan seketika antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan.
2. Menenal pasti perbezaan tahap keseimbangan seketika antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak lelaki universiti peringkat kebangsaan.
3. Menenal pasti perbezaan tahap keseimbangan seketika antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak perempuan universiti peringkat kebangsaan.
4. Menenal pasti perbezaan kadar nadi latihan antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan.
5. Menenal pasti perbezaan kadar nadi latihan antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak lelaki universiti peringkat kebangsaan.



6. Mengenal pasti perbezaan kadar nadi latihan antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak perempuan universiti peringkat kebangsaan.
7. Mengenal pasti perkaitan antara kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan pada tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dalam kalangan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan.
8. Mengenal pasti perkaitan antara kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan pada tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan.



Sehubungan dengan kenyataan dalam pernyataan masalah dan objektif kajian, maka kajian ini akan menjawab lapan hipotesis yang telah dikemukakan iaitu:-

- H₀₁ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap kebimbangan seketika antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan.
- H₀₂ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap kebimbangan seketika antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak lelaki universiti peringkat kebangsaan.





- H₀₃ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap keseimbangan seketika antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak perempuan universiti peringkat kebangsaan.
- H₀₄ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan kadar nadi latihan antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan.
- H₀₅ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan kadar nadi latihan antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak lelaki universiti peringkat kebangsaan.
- H₀₆ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan kadar nadi latihan antara tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak perempuan universiti peringkat kebangsaan.
- H₀₇ Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan seketika dan kadar nadi latihan tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dalam kalangan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan.
- H₀₈ Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan seketika dan kadar nadi latihan tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan.





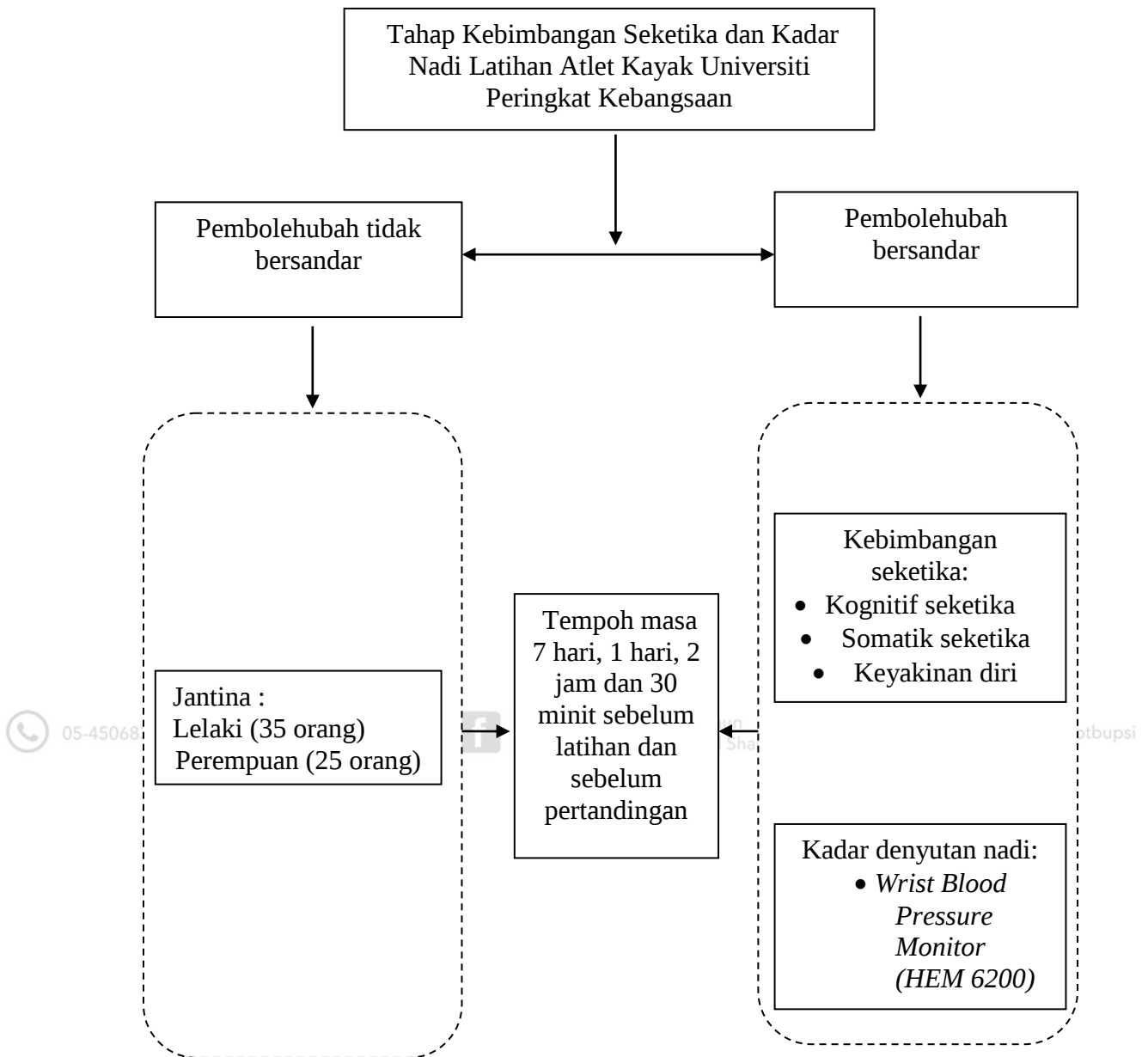
1.5 Kerangka Konseptual Kajian

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan dalam kalangan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan. Kerangka konseptual ini membentuk suatu konsep yang menjelaskan hubungan antara kebimbangan seketika dengan kadar nadi latihan pada tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan. Adalah dijangka kebimbangan seketika sebelum latihan dan sebelum pertandingan mempunyai hubungan dengan kadar nadi latihan.

Perhubungan ini dijelaskan berdasarkan tahap kebimbangan seketika sebelum latihan dan sebelum pertandingan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan.

Peningkatan pada tahap tinggi kebimbangan seketika (kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri) akan menyebabkan peningkatan kepada kadar nadi latihan sebelum latihan dan sebelum pertandingan dalam kalangan atlet kayak universiti peringkat kebangsaan. Manakala kadar nadi latihan berada pada tahap rendah apabila kebimbangan seketika rendah. Tahap kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan pada tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan dipengaruhi oleh faktor pemboleh ubah tidak bersandar iaitu jantina (lelaki dan perempuan). Kerangka konseptual ini ditunjukkan berdasarkan rajah 1 di bawah:





Rajah 1.0. Kerangka Kajian Kebimbangan Seketika dan Kadar Nadi Latihan dalam Kalangan Atlet Kayak Universiti yang Bertanding di Peringkat Kebangsaan



1.6 Kepentingan Kajian

Kepentingan kajian ini dapat dikenal pasti dari aspek kurangnya kajian terhadap tahap kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan dalam sukan kayak di Malaysia mahupun di luar Malaysia. Walau bagaimanapun, kajian-kajian yang telah dijalankan menunjukkan pentingnya psikologi sukan untuk mempertingkatkan pencapaian atlet dalam sukan yang dipertandingkan. Landers (1986) menyatakan tahap kebimbangan seketika yang tinggi menyebabkan fizikal dan mental atlet lemah dan prestasi atlet terganggu. Oleh yang demikian tekanan emosi yang disebabkan oleh kebimbangan seketika boleh mempengaruhi prestasi atlet semasa pertandingan sebenar. Berdasarkan ulasan di atas, kajian ini wajar dilaksanakan kerana masih terdapat kurangnya kajian yang terperinci dalam bidang ini di Malaysia terutama kajian yang berkaitan dengan psikofisiologi dalam sukan kayak. Diharap kajian ini dapat membantu Kementerian Pengajian Tinggi (KPT), ahli psikologi sukan, jurulatih dan atlet itu sendiri dalam meningkatkan pencapaian dalam sukan kayak. Huraian lanjut akan diperincikan seperti di bawah:

1.6.1 Kementerian Pengajian Tinggi

Dapatan kajian ini diharap dapat membantu Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) khususnya Unit Sukan dan Kejurulatihan dalam meningkatkan mutu sukan kayak peringkat pengajian tinggi yang bertanggungjawab dan terlibat secara langsung dalam pertandingan sukan antara universiti.





1.6.2 Ahli Psikologi Sukan

Hasil kajian ini diharap dapat membantu ahli psikologi sukan menerapkan kemahiran ini kepada pelatih psikologi, jurulatih dan atlet yang akan bertanding terutamanya di peringkat pengajian tinggi sekali gus digunakan dalam meningkatkan kecemerlangan prestasi sukan yang dipertandingkan khasnya dalam sukan kayak.

1.6.3 Jurulatih Kayak

Kajian ini juga diharap dapat membantu jurulatih sukan universiti terutamanya jurulatih kayak dalam mengenal pasti masalah dan keupayaan atlet yang bertanding. Seterusnya membantu jurulatih memperluangkan dan menyediakan atlet dari segi fizikal dan mental agar mencapai tahap prestasi yang diinginkan.

1.6.4 Atlet

Dapatan kajian ini boleh menjadi panduan kepada atlet dan menggunakan pendekatan ini untuk mengetahui tanda dan simptom kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri yang mereka alami semasa pertandingan berlangsung. Hasil daripada pengetahuan ini, secara tidak langsung atlet tersebut akan dapat mengawal tekanan emosi, sekiranya atlet tersebut mengalami tanda-tanda





kebimbangan kognitif seketika dan kebimbangan somatik seketika sekaligus dapat mengatasi kebimbangan seketika semasa pertandingan.

1.6.5 Pengkaji lain

Hasil kajian diharap dapat membantu pengkaji-pengkaji lain dalam penyelidikan yang berkaitan dengan kajian yang dijalankan. Pengkaji-pengkaji ini juga boleh menjalankan kajian lanjutan mengenai tahap kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan dan kesan terhadap atlet yang bertanding. Diharap kajian yang akan dijalankan dapat membantu mencari jalan penyelesaian dalam usaha mempertingkatkan tahap kebolehan atlet dari segi mental seterusnya melahirkan atlet yang berdaya saing.



1.7 Batasan Kajian

Dalam kajian ini terdapat beberapa halangan yang tidak dapat dijangkakan oleh pengkaji. Di antaranya adalah:

1.7.1 Delimitasi Kajian

Kajian ini hanya terbatas kepada atlet kayak yang mewakili Universiti dalam pertandingan kayak peringkat kebangsaan (Universiti, SUKIPT dan Intervarsiti) sahaja. Pasukan yang terlibat dalam kajian ini adalah pasukan dari Universiti





Pendidikan Sultan Idris (UPSI) dan Universiti Malaya (UM). Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Universiti Sultan Zainal Abidin (UNIZA), Universiti Tun Hussin Onn Malaysia (UTM) dan Universiti Teknologi Malaysia (UTM) sahaja. Responden kajian terdiri daripada 60 orang atlet iaitu 36 orang atlet lelaki dan 24 orang atlet perempuan.

Kajian ini hanya memberi penekanan kepada tahap kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan atlet sukan kayak sahaja. Kajian ini tidak memberi tumpuan kepada faktor-faktor lain seperti taraf sosioekonomi keluarga, orientasi belajar dan sebagainya yang turut memberi kesan positif terhadap kebimbangan atlet. Segala penganalisan data dan perbincangan dilakukan berpanduan kepada borang soal selidik kajian yang telah diubahsuaikan berdasarkan soal selidik CSAI-2R oleh Cox et al. (2003) dan Norsilawati (2011).



1.7.2 Limitasi Kajian

Kajian ini dijalankan ke atas atlet pasukan Universiti yang menyertai pertandingan kayak peringkat kebangsaan. Kekangan dan ketidakcekapan pengendalian semasa proses pengumpulan data boleh menjejaskan hasil dapatan kajian tersebut. Untuk mendapatkan hasil dapatan yang sempurna semasa soal selidik dijalankan, beberapa limitasi kajian yang perlu diambil kira seperti:

1. Kajian tidak dapat dijalankan secara serentak bagi setiap atlet kerana masa perlumbaan adalah berbeza mengikut masa dan acara masing-masing iaitu K1





500 meter, K2 500 meter, K1 1000 meter, K2 1000 meter, TK1 500 meter, TK2 500 meter, TK1 1000 meter, TK2 1000 meter.

2. Kajian ini terbatas kepada pasukan kayak universiti yang bertanding di peringkat kebangsaan sahaja. Oleh yang demikian, dapatan ini tidak boleh menggambarkan keadaan keseluruhan atlet kayak yang tanding di Malaysia.
3. Responden hanya memilih jawapan yang disediakan oleh penyelidik dan responden tidak dibenarkan untuk memberi jawapan dan pendapat sendiri.
4. Pengkaji akan memungut data berpandukan masa yang telah ditetapkan iaitu tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan.
5. Kejujuran dan keikhlasan responden semasa menjawab soal selidik adalah di luar kawalan penyelidik.



1.8 Definisi Operational

Berikut adalah definisi terminologi yang digunakan dalam kajian ini:

1.8.1 Kebimbangan Seketika Sebelum Latihan dan Sebelum Pertandingan

Endler (1978) menjelaskan bahawa terdapat kombinasi lima faktor yang membentuk kebimbangan seketika. Lima faktor tersebut merangkumi ancaman ego sendiri, bahaya fizikal, kekaburan, gangguan rutin harian dan penilaian sosial (Cox, 2002).





Landers dan Boutcher (1993) mendefinisikan kebimbangan sebelum pertandingan sebagai reaksi emosi yang negatif dan diikuti dengan kebangkitan sistem saraf automatik yang dialami sebelum sesuatu pertandingan bermula.

Loupos et al. (2008), dalam kajian menjelaskan bahawa kebimbangan seketika sering berlaku dalam kalangan atlet yang bertanding sebelum pertandingan. Kebimbangan terdiri daripada dua iaitu kebimbangan tret dan kebimbangan seketika. Kebimbangan tret adalah merupakan kecenderungan untuk menganggap sesuatu perkara sebagai mengancam, manakala kebimbangan seketika adalah tindak balas serta merta individu terhadap tekanan. Kebimbangan seketika merujuk kepada jangkaan negatif mengenai prestasi atau negatif penilaian sendiri serta pengalaman yang menekankan.



Dalam kajian ini, kebimbangan seketika adalah satu ukuran terhadap tiga subskala kebimbangan seketika iaitu kebimbangan seketika kognitif, kebimbangan seketika somatik dan keyakinan diri. Ketiga-tiga subskala ini diukur dan dinilai melalui skor ujian yang menggunakan soal selidik *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R; Cox et al., 2003). Tiga subskala dalam CSAI-2R difeniskan seperti berikut:





1.8.1.1 Kebimbangan Kognitif Seketika

Martens et al. (1990) mendefinisikan kebimbangan seketika kognitif merujuk kepada proses mental atau persepsi seseorang terhadap situasi persekitaran yang boleh mengancam diri atlet ketika sebelum pertandingan. Oleh yang demikian, kebimbangan seketika kognitif adalah jangkaan dan penilaian diri yang negatif. Dalam konteks kajian ini, kebimbangan seketika kognitif didefinisikan secara operasional sebagaimana yang diukur oleh subskala CSAI-2R (Cox et al., 2003).

1.8.1.2 Kebimbangan Somatik Seketika



Martens et al. (1990) mendefinisikan kebimbangan seketika somatik merujuk kepada simptom biologikal kebimbangan seperti darah gemuruh dan ketegangan. Hanton et al. (2004), menjelaskan tanda-tanda wujud kebimbangan somatik adalah kulit pucat dan peningkatan denyutan jantung yang menyebabkan atlet menunjukkan reaksi negatif. Dalam konteks kajian ini, kebimbangan seketika somatik didefinisikan secara operasional sebagaimana yang diukur oleh subskala CSAI-2R (Cox et al., 2003).

1.8.1.3 Keyakinan diri

Keyakinan diri, bermakna kepercayaan individu dan keupayaan dalam mengawal persekitaran dan diri mereka sendiri (Burton, 1998; Martens et al., 1990;.





Woodman dan Hardy, 2001), mengukuhkan keyakinan diri adalah keupayaan atlet menguruskan tekanan dan kebimbangan semasa pertandingan sukan dan dapat mengurangkan kebimbangan semasa pertandingan. Di samping dapat mengawal dan mengurangkan emosi yang negatif. Keadaan ini dapat membantu atlet melakukan tugas / pertandingan sukan dengan lebih berjaya dan mempunyai prestasi yang lebih baik. Penjelasan ini adalah kekal dan berterusan berdasarkan dapatan kajian lepas keyakinan diri dan keupayaan atlet (Martens et al., 1990; Robazza dan Bortoli, 2007).

Craft et al. (2003) juga telah menunjukkan bahawa keyakinan diri sebelum dan semasa pertandingan menentukan kebimbangan pertandingan yang rendah dan sentiasa mempengaruhi prestasi yang lebih baik. Dalam konteks kajian ini, keyakinan diri didefinisikan secara operasional sebagaimana yang diukur oleh subskala CSAI-2R (Cox et al., 2003). Hossein et al. (2013) menjelaskan bahawa keyakinan diri adalah salah satu faktor psikologi yang paling berpengaruh ke atas kognitif semasa pertandingan sukan. Keyakinan diri adalah suatu kepercayaan kepada sumber-sumber dalaman, terutamanya kebolehan untuk mencapai kejayaan. Keyakinan diri juga boleh dibahagikan kepada dua iaitu orientasi berasingan, keyakinan seketika dan keyakinan tret. Keyakinan diri yang seketika berkaitan dengan tempoh masa yang sangat singkat.

1.8.2 Atlet Sukan Kayak

Atlet sukan kayak terdiri daripada atlet 60 orang iaitu 36 orang atlet lelaki dan 24 orang perempuan yang menyertai pelbagai acara dalam sukan kayak sama ada





perseorangan (K1 dan TK2) atau berpasukan (K2 dan TK2). Mereka terdiri daripada pelajar yang berdaftar di Institusi Pengajian Tinggi Awam yang mengambil bahagian dalam kejohanan kayak universiti peringkat kebangsaan.

1.8.3 Kadar Nadi Latihan

Berdasarkan Shamsudin, Shahrizad dan Mohd Sofian (2002), kadar nadi latihan diambilkira dalam melaksanakan latihan sukan atau senaman. Semakin tinggi intensiti latihan lebih tinggi tahap kerja jantung. Kadar nadi latihan boleh ditentukan dengan pengiraan Karvonen iaitu Kadar Nadi Maksimum (220) ditolak dengan umur (20 tahun), $220 - 20 = 200$.



Kadar Nadi Rehat (KNR) = 60 denyutan seminit

Kadar Nadi Maksima (KMN) = $220 - 20$

$$= 200$$

KNL pada kadar intensiti = 70%

KNL (70%) = $\text{KNR} + \text{intensiti (KNM - KNR)}$

$$= 60 + 70\% (200 - 60)$$

$$= 60 + 70\% (140)$$

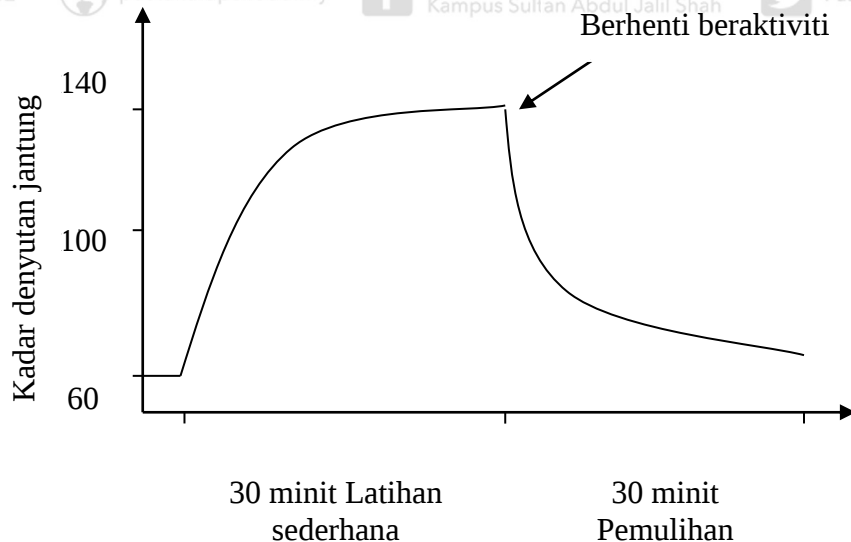
$$= 60 + 98$$

$$= 158 \text{ denyutan seminit}$$

Aktiviti latihan dilakukan dengan denyutan nadi pada 158 denyutan seminit pada intensiti 60%.



Menurut kajian Irenne Elly (2006), menjelaskan denyutan nadi normal bagi seseorang individu adalah 60-80 kali permenit. Bagi mereka yang tidak pernah melakukan aktiviti senaman, denyutan jantung umumnya akan meningkat lebih dari 80 kali permenit bagi membekalkan oksogen semasa aktiviti dilakukan. Berdasarkan pandangan Coote (2010), dalam kajian menjelaskan kadar denyutan jantung akan meningkat apabila melakukan aktiviti sederhana dala tempoh masa 30 minit dan akan menurun pada tempoh masa 30 minit selepas aktiviti sederhana dilakukan. Semasa melakukan aktiviti sederhana selama 30 minit, kadar denyutan jantung akan meningkat dari 60 kali perminit ke 140 kali perminit. Rajah 2 di bawah menunjukkan perubahan kadar jantung 30 minit semasa aktiviti sederhana dan 30 minit selepas aktiviti dilakukan.



Rajah 2.0. Perubahan Kadar Denyutan Nadi 30 Minit Semasa Aktiviti Sederhana dan Selepas Aktiviti. Sumber Coote J.H, (2010). *Recovery of heart rate following intense dynamic exercise*. School of Clinical and Experimental Medicine, College of Medical and Dental Sciences, University of Birmingham, Edgbaston, Birmingham B15 2TT, UK.



Menurut penjelasan Charbek (2015), denyutan nadi normal bagi seseorang individu dewasa adalah 60 hingga 80 denyutan seminit. Jadual 1 di bawah menunjukkan kadar nadi normal seseorang individu berdasarkan peringkat umur.

Jadual 1

Kadar Nadi Normal Berdasarkan Umur

Umur	Kadar Nadi
Bayi baru lahir	100-160
0-5 bulan	90-150
6-12 bulan	80-140
1-3 tahun	80-130
3-5 tahun	80-120
6-10 tahun	70-110
11-14 tahun	60-105
15-20 tahun	60-100
Dewasa	50-80

Sumber Charbek. E., (2015). *MD Fellow in Pulmonary/Critical Care Medicine*, St Louis University Hospital.

1.8.4 Kebangsaan

1.8.4.1 Universiti

Pertandingan kayak di peringkat Universiti adalah pertandingan yang dianjurkan oleh Kelab Sukan Kayak Universiti Pendidikan Sultan Idris dan merupakan aktiviti yang diadakan pada setiap tahun. Kategori ini terbuka kepada semua Institusi Pendidikan Awam dan Swasta di Malaysia dan Sekolah Menengah di sekitar Tanjong Malim.





1.8.4.2 SUKIPT

SUKIPT adalah singkatan kepada Sukan Institusi Pendidikan Tinggi di Malaysia termasuk Politeknik. Sukan ini dianjurkan oleh Institusi Pendidikan Tinggi Malaysia dengan kerjasama Kelab Kanu Putrajaya.

1.8.4.3 Antara Universiti (*Intervarsity*)

Menurut Kamus Dewan edisi keempat, varsiti adalah singkatan kepada universiti. Pertandingan di peringkat antara universiti adalah merupakan pertandingan yang melibatkan universiti-universiti di dalam dan universiti luar Malaysia atau lebih dikenali sebagai *Intervarsity*.

Antara universiti yang mengambil bahagian adalah dalam karnival kayak *Intervarsity* adalah UiTM, UM, UPSI, UNIZA, UNIMAP, UNIMAS, UIA, UKM, UTHM, dan UTP manakala universiti luar negara yang mengambil bahagian dalam pertandingan di peringkat *Intervarsity* ini termasuklah *University of Chulalongkon*, *National University of Singapore*, *National University of Temasik*, *Universiti Pendidikan Indonesia*, *Hong Kong University*, *Thailand University*, *Changmai University*, dan *Northenham University* (NTHU).





1.9 Rumusan

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji tahap kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan sebelum latihan dan sebelum pertandingan atlet kayak Universiti yang bertanding di peringkat Universiti, SUKIPT dan *Intervarsity*. Bab ini telah membincangkan tentang isu-isu yang berkaitan dengan kebimbangan seketika dan kadar nadi latihan pada tempoh masa tujuh hari, satu hari, dua jam dan tiga puluh minit sebelum latihan dan sebelum pertandingan. Selanjutnya pernyataan masalah tentang sebab-sebab kajian ini dilaksanakan dan apakah yang hendak dicapai melalui kajian dibincangkan dengan jelas. Sementara itu objektif, hipotesis kajian ini adalah berdasarkan pernyataan masalah yang telah dibina dan disenaraikan dalam bahagian berkenaan. Manakala huraian tentang kepentingan kajian terhadap beberapa pihak seperti Kementerian Pengajian Tinggi, Jurulatih ahli psikologi dan atlet dibincangkan secara umum. Kerangka teori kajian ini telah dibina dan dihubungkan dengan model yang berkaitan dengan kebimbangan seketika dan prestasi. Tujuan adalah untuk memberi gambaran menyeluruh tentang arah dan hala tuju kajian kepada pembaca. Sementara itu, batasan kajian juga telah dibincangkan tentang sempadan dan had kajian untuk memastikan kajian ini kelak tidak akan tersasar dari matlamat asal. Akhir sekali, definisi beberapa perkataan juga dibincangkan dalam bab ini bagi memastikan istilah utama digunakan.