



**KESAN INTERVENSI BICARA KENDIRI MOTIVASIONAL DAN
INSTRUKSIONAL TERHADAP PRESTASI SERVIS ATAS
BOLA TAMPAR SALAH SEBUAH SEKOLAH DI SELANGOR**

CHE ROHANI BINTI CHE AZIZ



**TESIS YANG DIKEMUKAKAN INI UNTUK MEMENUHI SYARAT
MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA SAINS SUKAN**

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

2017



**INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH****PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN**

Perakuan ini telah dibuat pada **01 APRIL 2016**.

i. Perakuan pelajar :

Saya, **CHE ROHANI BINTI CHE AZIZ, M20131000779, FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN** dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk **KESAN INTERVENSI BICARA KENDIRI MOTIVASIONAL DAN INSTRUKSIONAL TERHADAP PRESTASI SERVIS ATAS BOLA TAMPAR SALAH SEBUAH SEKOLAH DI SELANGOR** 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 sejasanya dan secukupnya



Tandatangan pelajar

ii. Perakuan Penyelia:

Saya, **DR THARIQ KHAN BIN AZIZUDDIN KHAN** dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk **KESAN INTERVENSI BICARA KENDIRI MOTIVASIONAL DAN INSTRUKSIONAL TERHADAP PRESTASI SERVIS ATAS BOLA TAMPAR SALAH SEBUAH SEKOLAH DI SELANGOR** dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian Mod B syarat untuk memperoleh Ijazah **SARJANA PENDIDIKAN SAINS SUKAN**.

Tarikh

Tandatangan Penyelia





PENGHARGAAN

Allahuakbar, Allahuakbar, Allahuakbar.....

Puji yang tidak terhingga kepada Pemilik Seluruh Alam kerana mengizinkan dan meminjamkan kudrat mental dan fizikal dalam menyiapkan disertasi yang amat mencabar bagi diri yang serba lemah dan kekurangan. Sekalung penghargaan dan terima kasih yang tiada ternilai untuk pensyarah penyelia Dr. Thariq Khan Azizuddin Khan dan

Dr. Norsilawati Abd Razak yang sangat sabar membimbing tanpa mengira batasan masa dan tempat. Juga kepada pensyarah-pensyarah lain yang secara langsung dan tidak langsung membantu dalam merungkai persoalan yang timbul sepanjang penulisan terutama

Dr. Normah Jusoh, Prof Madya Dr. Ahmad Hashim, Dr. Nelfianty, Prof Dr. Shaharuddin Abd. Aziz dan nama-lain yang

tidak tercatat. Semoga Allah membalas segala kebaikan kalian dengan sebesar-besar ganjaran, mempermudah urusan, mengurniakan kebaikan dunia dan akhirat kalian.

Terima kasih yang tidak terhingga juga kepada rakan-rakan yang membantu saat kebuntuan, pihak pengurusan sekolah yang terlibat, guru-guru yang memberi kerjasama dan pelajar yang sudi meluangkan masa menjadi subjek kajian.

Penghargaan yang tinggi dirakamkan juga kepada kedua penilai yang sanggup menerima tugas sebagai penilai luar dalam kajian ini. Kepada ayah dan ibu, semoga diampunkan Allah seluruh dosa, disembuhkan segala penyakit dan sentiasa dalam keberkatan. Terima kasih kerana bersabar dengan anak mu. Terima kasih satu-satunya zuriatku penguat semangatku Qistina Batrisyia yang sangat setia mengorbankan alam kanak-kanakmu demi kejayaan mama. Adik-adik, anak-anak buah yang sangat memahami. Semoga kejayaan milik kita semua di dunia dan akhirat.

Tiada daya dan kekuatan selain daya dan kekuatan Allah.





ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mengenalpasti adakah bicara sendiri membantu dalam meningkatkan prestasi pencapaian servis atas bola tampar. Kajian eksperimental ini melibatkan ujian pra dan pasca yang memerlukan sampel menjalani intervensi *self-talk* sepanjang latihan selama empat minggu berdasarkan prosedur dan jadual yang dirancang. Sampel terdiri dari 45 ahli kelab bola tampar sekolah peringkat novis ($N=45$) berumur 15 dan 16 tahun lelaki dan perempuan dibahagikan kepada tiga kumpulan iaitu bicara sendiri instruksional, bicara sendiri motivasional dan kumpulan kawalan MST ($n=15$), IST ($n=15$) dan CG ($n=15$). Objektif kajian adalah bagi mengenalpasti adakah terdapat perbezaan signifikan antara kumpulan dari segi prestasi pencapaian skor *result of performance* dan *result of outcome* servis atas bola tampar dalam kalangan ahli kelab bola tampar di sebuah sekolah di Selangor. Instrumen yang digunakan ialah Borang Skor *Result of Performance* dan Borang Skor *Result of Outcome*. Hasil keputusan dianalisis menggunakan *Factorial Mixed ANOVA* bagi mengenalpasti adakah terdapat perbezaan pencapaian antara ketiga-tiga kumpulan. Keputusan perbandingan antara ujian pra dengan pasca bagi pencapaian *Result of Performance* menunjukkan perbezaan yang signifikan bagi semua kumpulan $F(1,84) = 177.49, p = .000 (p < .05)$. Begitu juga *Result of Outcome* $F(1,84) = 11.65, p = .001 (p < .05)$. Manakala keputusan Perbandingan antara kumpulan bagi *Result Of Performance* menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan $F(2,84) = 1.89, p = .158 (p > .05)$. Begitu juga *Result of Outcome* $F(2,84) = 1.63, p = .203 (p > .05)$. Ini menunjukkan bahawa bicara sendiri tidak mempengaruhi prestasi pencapaian skor *Result of Performance* dan *Result of Outcome*. Dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan prestasi pencapaian servis atas bola tampar antara ketiga-tiga kumpulan bagi kedua-dua jenis skor yang diukur. Hasil kajian menunjukkan bahawa bicara sendiri motivasional dan instruksional tidak mempengaruhi prestasi pencapaian servis atas bola tampar bagi kumpulan sampel yang terpilih. Adalah dicadangkan intervensi bicara sendiri dikaji pada kemahiran dan sukan yang sama tetapi pada sampel yang mempunyai tahap kemahiran yang lebih tinggi.





THE EFFECT OF MOTIVATIONAL AND INSTRUCTIONAL SELF-TALK INTERVENTION TOWARDS OVERHEAD SERVICE PERFORMANCE ONE OF THE SCHOOL IN SELANGOR.

ABSTRACT

The objective of this study was to identify whether self talk enhances volleyball overhead service performance. This experimental study involves pre and post test, which requires the samples to undergo an intervention self-talk during training for four weeks based on the procedure and schedule planned. The samples of this study consist 45 novice members of the school volleyball club ($N=45$) aged 15 and 16 year old boys and girls whom were divided into three groups, namely the instructional self talk, motivational self-talk and control group MST ($n = 15$), IST ($n = 15$) and CG ($n = 15$). The aim of this study is to find out significance differences between the three groups in result of performance score and result of outcome score in volleyball overhead service among the volleyball club members in a school in Selangor. The results were analyzed using Factorial Mixed ANOVA for identifying significance differences between the three groups achievement. The instrument used are the Result of Performance Score Form and Result of Outcome Score Form. The results revealed that there is a significant difference in result of performance on pre and post test for all groups, $F(1, 84) = 177.49, p = .000 (p < .05)$. Similarly, result of outcome shows there is a significant relationship between pre and post test for all groups, $F(1, 84) = 11.65, p = .001 (p < .05)$. However, comparison between groups for the performance shows that there is no significant differences among the three groups, $F(2, 84) = 1.89, p = .158 (p > .05)$. Similarly, result of outcome shows there is no significant relationship between the groups, $F(2, 84) = 1.63, p = .203 (p > .05)$. This shows that self-talk does not affect the results of performance and result of outcome among the three groups. The findings of this study shows that there is no significant difference on volleyball overhead service performance among all three groups for both types of measured score. It can be concluded that motivational and instructional self talk does not influence the volleyball overhead service performance of selected samples for this study. Therefore, it is suggested that intervention self-talk are reviewed at the same skills and sports but on samples that have a higher skill level.



KANDUNGAN

Muka surat

PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	x
SENARAI RAJAH	xiv
SENARAI LAMPIRAN	xv

BAB 1: PENGENALAN

1. 1	Pengenalan	1
1. 2	Latar Belakang Kajian	2
1. 3	Pernyataan Masalah	11
1. 4	Objektif Kajian	15
1. 5	Persoalan Kajian	16
1. 6	Kepentingan Kajian	17
1. 7	Limitasi Kajian	18
1. 8	Definisi Operasional	20

BAB 2: TINJAUAN LITERATUR

2. 1	Pengenalan	24
2. 2	Kajian Berkaitan Self-talk Terhadap Prestasi Sukan	25
2. 3	Teori <i>Goal Setting</i> dan <i>Self-talk</i>	36
2. 4	Model ABC Berkaitan <i>Self-talk</i>	40
2. 5	Kesimpulan	44

BAB 3: METODOLOGI

3. 1	Pengenalan	45
3. 2	Rekabentuk Kajian	46
3. 3	Prosedur Kajian	47
3. 4	Persampelan	49
3. 5	Pembolehubah Kajian	51
3. 6	Instrumen Kajian	52
3.6.1	Borang Skor <i>Result of Performance</i>	53
3.6.2	Borang Skor <i>Result of Outcome</i>	53
3.7	Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen	54
3.8	Prosedur penilaian	55
3.8.1	Pencapaian <i>Result of Performance</i>	55
3.8.2	Pencapaian <i>Result of Outcome</i>	57
3.9	Prosedur Latihan Dan Intervensi	58
3.9.1	Ujian Pra	58
3.9.2	Manual Latihan	59
3.9.3	Perlaksanaan Latihan dan Intervensi	60
3.9.4	Log Latihan	61

3.9.5	Ujian Pasca	62
3. 10	Penilai	63
3. 11	Pengumpulan Data	63
3. 12	Kajian Rintis	64
3. 13	Analisis Data	66
3. 14	Kerangka Konsep	69

BAB 4: DAPATAN KAJIAN

4.1	Pengenalan	70
4.2	Demografi	71
4.3	<i>Levene's Test</i> (menyemak kesamarataan varian)	71
4.4	Perbandingan Skor Ujian Pra dan Pasca Mengikut Kumpulan	72
4.4.1	<i>Result Of Performance</i>	72
4.4.2	<i>Result Of Outcome</i>	75
4.5	Perbandingan Prestasi Pencapaian Antara Kumpulan	79
4.5.1	<i>Result Of Performance</i>	80
4.5.2	<i>Result Of Outcome</i>	81
4.6	Kesimpulan	82

BAB 5 : PERBINCANGAN

5.1	Pengenalan	84
5.2	Keputusan Analisis	85
5.3	Perbincangan	86
5.4	Implikasi	92
5.5	Cadangan	94
5.6	Kesimpulan	95



5.7 Penutup

97

RUJUKAN

98

LAMPIRAN

109





SENARAI JADUAL

No. Jadual	Muka surat
3.1 Jadual Prosedur Penganalisaan Data	68
4.1 Min Pencapaian Ujian Pra Dan Ujian Pasca Bagi Skor <i>Result Of Performance</i>	73
4.2 Kesan Ujian Prapasca Dalam Kumpulan dan Antara Kumpulan <i>(Result Of Performance)</i>	75
4.3 Min Pencapaian Ujian Pra Dan Ujian Pasca Bagi Skor <i>Result Of Outcome</i>	76
4.4 Kesan Ujian Pra Pasca Dalam Kumpulan dan Antara Kumpulan <i>(Result Of Outcome)</i>	78





SENARAI RAJAH

No. Rajah	Muka surat
1.1 Sistem Kerangka Kerja <i>Self-talk</i>	38
1.2 Model ABC Berkaitan <i>Self-talk</i>	41
1.3 Paten Pemikiran Negatif	43
3.1 Kerangka Konsep	69
4.1 Perbandingan Min Pra dan Pasca <i>Result Of</i> Performance Bagi Setiap Kumpulan	74
4.2 Perbandingan Min Pra dan Pasca <i>Result of Outcome</i> Mengikut Kumpulan	77





SENARAI LAMPIRAN

Lampiran A :	Manual Teknik Perlakuan Servis Atas
Lampiran B :	Gambarajah Panduan Perlakuan Servis Atas
Lampiran C :	Gambarajah Gelanggang Mengikut Zon Pemarkahan
Lampiran D :	Panduan Pemarkahan Untuk <i>Result of Outcome</i>
Lampiran E :	Borang Skor <i>Result Of Performance</i>
Lampiran F :	Borang Skor <i>Result Of Outcome</i>
Lampiran G :	Manual <i>Insruktional Self -talk</i> (1)
Lampiran H :	Manual <i>Insruktional Self -talk</i> (2)
Lampiran I :	Manual <i>Motivational Self-talk</i> (1)
Lampiran J :	Manual <i>Motivational Self-talk</i> (2)
Lampiran K :	Jadual Latihan
Lampiran L :	Log Peserta
Lampiran M :	Borang Maklumat Diri
Lampiran N :	Borang Kebenaran Penjaga
Lampiran O:	Borang Pengesahan Pakar
Lampiran P:	Borang Permohonan EPRD
Lampiran Q:	Surat kelulusan EPRD
Lampiran R:	Sampel Skor Peserta (<i>Result Of Performance</i>)
Lampiran S:	Sampel Skor Peserta (<i>Result Of Outcome</i>)
Lampiran T:	Skor Mentah
Lampiran U:	Foto Gelanggang
Lampiran V:	Foto Aktiviti Latihan dan Penilaian





BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Pengenalan

Bidang psikologi sukan merupakan salah satu cabang ilmu yang menjadi penyumbang kepada kejayaan dalam bidang sukan. Kebanyakan penyelidik sependapat bahawa faktor psikologi memainkan peranan penting dalam menentukan kejayaan atau kegagalan seseorang atlet. Pada dasarnya, semua atlet yang terlibat dalam sesuatu pertandingan kebiasaannya mempunyai keupayaan fizikal, tahap kemahiran, strategi teknikal dan taktikal yang hampir selaras (Hardy, 2006)

Kelebihan dalam aspek psikologi merupakan penentu kepada pencapaian prestasi seseorang atlet. Kuan dan Roy (2007) menegaskan bahawa faktor kejayaan seseorang atlet adalah berkait rapat dengan faktor kekuatan mental yang mampu mempengaruhi tahap penguasaan semasa beraksi. Menurut Cox (2012) psikologi sukan merupakan satu bidang ilmu sains yang melibatkan pengaplikasian prinsip-prinsip psikologi dalam bidang sukan. Weinberg dan Gould (2011) menyatakan





bahawa psikologi sukan adalah satu bidang kajian saintifik tentang manusia dan perlakuan mereka dalam konteks sukan dan pergerakan, sementara Wann dan Ensor (2011) mentakrifkan psikologi sukan sebagai satu bentuk kajian saintifik tentang reaksi serta perlakuan fizikal, afektif dan kognitif ke atas mereka yang terbabit dalam aktiviti sukan sama ada secara langsung atau tidak langsung. Secara ringkasnya, psikologi sukan boleh disimpulkan sebagai satu bidang ilmu yang melibatkan kajian saintifik tentang perlakuan dan tingkah laku manusia dalam akitviti sukan.

1. 2 Latar Belakang Kajian

Latihan Kemahiran Psikologi atau *Psychological Skill Training* (PST) merupakan salah satu cabang ilmu dalam psikologi sukan yang merangkumi pelbagai komponen dan kaedah seperti imageri, visualisasi, kawalan emosi, penetapan matlamat, latihan konsentrasi, relaksasi, bicara sendiri (*self-talk*) dan lain-lain lagi. Kesemua cabang psikologi tersebut bertujuan bagi merangsangkan ciri-ciri pergerakan fizikal sesuatu objek yang wujud dalam persepsi minda seseorang manusia sama ada tetap atau sementara (Hall, 2001).

Terdapat banyak kajian yang telah membuktikan keberkesanan latihan kemahiran psikologi dalam meningkatkan prestasi atlet. Peryataan ini selari dengan pandangan oleh Orlick (2014) yang mengatakan bahawa latihan kemahiran psikologi memainkan peranan yang penting untuk meningkatkan prestasi. Kenyataan ini membuktikan bahawa latihan kemahiran psikologi mempunyai pengaruh yang kuat terhadap prestasi sukan selain daripada latihan fizikal. Oleh itu, seorang jurulatih perlu mempunyai pengetahuan dan kemahiran dalam bidang psikologi untuk melatih





atletnya mencapai tahap optimum. Ini penting kerana bayangan kegagalan lampau jika tidak dikawal akan sentiasa mengganggu minda atlet yang akan mengakibatkan peningkatan kebimbangan dan perasaan takut semasa beraksi. Kebimbangan adalah keadaan emosi negatif yang diserlahkan dengan perasaan gugup, cemas dan ketakutan yang berhubung kait dengan pengaktifan atau kebangkitan tubuh badan (Weinberg & Gould, 2011).

Penggunaan dan pendekatan strategik kognitif untuk meningkatkan prestasi dalam sukan telah menjadi amalan biasa dalam kalangan atlet (Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004). Menurut mereka, peningkatan minat dalam bidang psikologi sukan telah membawa kepada perkembangan dalam teknik dan strategi serta rangka latihan kemahiran psikologi. Latihan kemahiran psikologi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi sukan yang memperincikan proses aplikasi ilmu psikologi dalam bidang sukan. Beberapa panduan telah dirumuskan oleh pakar psikologi dalam mengaplikasikan latihan kemahiran psikologi mengikut komponen kemahiran psikologi masing-masing.

Sementara itu, motivasi merupakan satu kaedah yang popular yang digunakan dalam bidang psikologi sukan yang dapat meningkatkan kekuatan mental atlet untuk mencapai kejayaan dalam sukan (Duda & Treasure, 2006). Menurut Anshel (2003), motivasi berasal dari Bahasa latin *movere* yang membawa maksud menggerakkan. Beliau mendefinisikan motivasi sebagai alat atau sumber yang mendorong seseorang mencapai matlamat dan seterusnya berusaha berterusan mencapai kejayaan yang cemerlang. Sementara Treasure, Lemyre, Kuczka, Standage (2008) merumuskan bahawa motivasi adalah merupakan penunjuk arah sementara intensiti adalah usaha





seseorang individu di mana arah bermaksud mendekati atau mengelakkan diri dari situasi tertentu manakala intensiti bermaksud usaha untuk mendekati atau mengelakkan diri dari situasi tersebut. Sofian (2003) mendefinisikan motivasi sebagai satu proses kebangkitan dalam diri seseorang atlet yang membantu meningkatkan usaha mengarah serta mengekalkan perlakuan yang telah ditetapkan. Arah motivasi merujuk kepada tujuan dan keinginan aksi dalam aktiviti.

Terdapat pelbagai kaedah dan mekanisma yang boleh digunakan untuk meningkatkan prestasi seseorang atlet sama ada sebelum, semasa atau selepas pertandingan (Hardy, 2006). Bicara sendiri atau *self-talk* ditakrifkan sebagai satu cara praktikal untuk mengatasi persepsi minda yang negatif dan menggantikan dengan arahan baru yang positif supaya dapat meningkatkan prestasi atlet dalam sukan (Hatzigeorgiadis, Theodorakis & Zourbanos, 2004; Morris & Andersen, 2007).

Salah satu kaedah yang boleh diaplikasikan oleh atlet bagi meningkatkan semangat dan keyakinan diri ialah kaedah motivasi yang menggunakan pendekatan Bicara sendiri (Hardy, 2006). Bicara sendiri adalah percakapan seseorang terhadap dirinya sama ada secara kuat atau perlahan dari dalam diri. Merupakan prosedur pemikiran yang biasanya hadir tanpa disedari iaitu pada minda separa sedar dan akan mempengaruhi emosi dan tingkah laku serta tindakan atlet (Morris et.al., 2007; Hatzigeorgiadis et. al., 2004). Fenomena ini merupakan strategi yang melibatkan proses mental di mana sistem kognitif menginterpretasi rangsangan dari persekitaran untuk diterjemah dan bertindak berdasarkan kiu-kiu bicara sendiri yang dituturkan (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki & Theodorakis, 2008).





Menurut Hatzigeorgiadis, Theodorakis, dan Zourbanos (2011), manusia secara sadar akan menyusun semula pusat kawalan dalaman melalui penggunaan perkataan dan pernyataan yang lebih berkesan dan berguna untuk setiap aspek diri yang ingin diperbaiki atau dipertingkatkan. Menurut mereka teknik bicara sendiri adalah merupakan salah satu intervensi dan prosedur yang digunakan secara meluas oleh atlet dan merupakan salah satu strategi yang efektif bagi meningkatkan prestasi dalam sukan.

Bicara sendiri merujuk kepada pernyataan yang dibuat untuk diri sendiri sama ada secara dalaman ataupun luaran (Morris & Andersen, 2007). Menurut Zinsser, Bunker dan Williams (2001), bicara sendiri boleh dibahagikan kepada dua bentuk iaitu bicara sendiri negatif dan bicara sendiri positif. Bicara sendiri negatif merujuk kepada segala kata-kata dalaman yang menjurus kepada keraguan kecil dan kebimbangan yang keterlaluan, berada dalam keadaan ketakutan, teragak-agak, mempersoalkan tentang kebolehan diri atau menunjukkan kelemahan diri. Bicara sendiri positif adalah arahan kepada minda separa sadar (*subconscious mind*) untuk bangun, bertindak pantas dan membuat perubahan.

Secara khususnya, bicara sendiri positif boleh dibahagikan kepada dua kategori iaitu bicara sendiri motivasional dan bicara sendiri positif instruksional. Bicara sendiri motivasional merujuk kepada kemampuan untuk mengembalikan tumpuan, keyakinan diri dan kekuatan sepanjang tempoh perlawanan (Zinsser, et.al., 2001). Manakala bicara sendiri instruksional pula merujuk kepada pernyataan yang menarik perhatian, penggunaan kata-kata kunci untuk memperbaiki teknik perlakuan dan pemilihan strategi pertandingan.





Menurut Weinberg dan Gould (2011) terdapat tiga bentuk bicara sendiri iaitu bicara sendiri motivasional, bicara sendiri negatif dan bicara sendiri instruksional. Bicara sendiri motivasional adalah merupakan satu cara praktikal yang digunakan bagi mengatasi persepsi minda lampau yang negatif dengan cara memadam dan menggantikannya dengan arahan baru yang positif bagi membolehkan individu meningkatkan prestasi diri. Mendorong individu tentang kesedaran dan kemahuan untuk berubah. Contoh pernyataan adalah seperti “Saya perlu untuk...” , “Saya sepatutnya...” “Saya perlu menjadi lebih berdisiplin...”, “Saya melakukan sesuatu pada masa yang ditetapkan...”, “Saya suka menyiapkan tugas dengan cara yang betul...” . Pernyataan-pernyataan bicara sendiri ini di gunakan secara meluas dalam sukan (Weinberg et al., 2011; Gardner & Moore, 2006; Perkos, Theodorakis & Chroni, 2002; Zetou, Vernadakis, Bebetos & Makrari, 2012).



Menurut Weinberg et. al., (2011), pendekatan bicara sendiri positif banyak membantu atlet untuk kekal fokus, meningkatkan keyakinan diri dan mengekalkan prestasi berbanding bicara sendiri negatif yang meningkatkan kebimbangan dan mengganggu prestasi atlet.

Sementara itu, menurut Williams dan Leffingwell (2002), bicara sendiri positif akan menghasilkan persembahan yang baik manakala bicara sendiri negatif akan menghasilkan persembahan yang kurang memuaskan. Keadaan ini berlaku disebabkan oleh peningkatan bicara sendiri positif akan mengurangkan bicara sendiri negatif dalam diri atlet (Williams & Leffingwell, 2002; Zinsser, Bunker, & Williams, 2001). Bicara sendiri negatif merupakan cara individu berselindung atau bersembunyi di sebalik bayang-bayang ketakutan. Contoh pernyataan bicara sendiri negatif ialah





“Saya tidak boleh...”, “Tidak mungkin saya dapat melakukannya...”, “Nampaknya saya tidak akan dapat mencapainya...”, “Hari ini bukan hari saya...” (Gardner et al., 2006; Weinberg et al., 2011; Zetou et al., 2012). Sementara itu, bicara sendiri instruksional mendorong individu menguasai kemahiran untuk mengenalpasti keperluan untuk berubah seterusnya mampu membuat keputusan untuk melakukan perubahan. Contoh pernyataan bicara sendiri instruksional adalah “bertenang...”, “siku ke atas...”, “saya boleh nampak sasaran...”. (Weinberg et al., 2011; Perkos, 2002).

Antara peranan utama bicara sendiri ialah membuang tabiat buruk, merangsang tindakan, mengekalkan usaha, dan penguasaan kemahiran. Menurut Weinberg et al., (2011) bicara sendiri merupakan salah satu strategi penggunaan tenaga dalaman yang berpotensi sebagai pengganggu, namun ia juga boleh menjadi sebagai medium bagi mengelak gangguan bergantung kepada jenis dan kaedah penggunaannya. Setiap kali manusia berfikir tentang sesuatu perkara, ia sebenarnya adalah proses manusia bercakap kepada dirinya sendiri. Bicara sendiri yang berkesan mampu memainkan banyak peranan dan berpotensi selain daripada peranan utamanya meningkatkan potensi konsentrasi. Apabila konsentrasi meningkat, maka akan menyebabkan berlaku peningkatan dalam prestasi seterusnya membawa kejayaan dalam sukan yang diceburi.

Menurut Mohd Sofian (2001), bicara sendiri merupakan satu kemahiran mental yang mampu meningkatkan keyakinan diri seterusnya meningkatkan prestasi atlet. Kemahiran menggunakan bicara sendiri memerlukan latihan seperti juga latihan fizikal dan teknikal lain yang diberikan oleh jurulatih kepada atlet. Sesuatu program





latihan yang dirancang, jurulatih perlu mengambil kira latihan kemahiran psikologi seperti bicara sendiri bermula dari peringkat awal latihan hinggalah kepada hari pertandingan yang sebenar.

Zetou, Vernadakis, Bebetos, Makrari, (2012) telah mengkaji kesan bicara sendiri instruksional terhadap servis atas bola tampar dengan mengukur teknik perlakuan (*result of performance*). Keputusan menunjukkan berlaku peningkatan dalam prestasi servis dan *self efficacy* terhadap kumpulan rawatan. Menurut mereka, pakar psikologi telah menggariskan beberapa masalah dalam mengaplikasi bicara sendiri iaitu terlalu fokus terhadap perkara yang telah berlaku, terlalu memikirkan terhadap apa yang akan berlaku, memberikan tumpuan terhadap terlalu banyak kiu di persekitaran, terlalu menumpukan perhatian terhadap perkara-perkara mekanikal iaitu proses pergerakan sesuatu kemahiran yang telah dikuasai serta perasaan gugup, kepenatan serta gangguan oleh elemen-elemen luar.

Antara teknik latihan kemahiran psikologi yang digariskan untuk mengaplikasikan bicara sendiri antaranya ialah berhenti memikirkan perkara negatif, tumpukan perhatian terhadap pemikiran yang diperlukan, gunakan kiu perkataan atau hentikan untuk kosongkan minda, gunakan bicara sendiri semasa situasi yang biasa menghasilkan fikiran negatif, melakukan perubahan pemikiran, menukar pemikiran negatif kepada positif, fokus kepada dorongan dan motivasi (Weinberg et al., 2011). Menurut Perkos et al., (2002) lagi adalah penting untuk atlet kekal fokus, tidak mengingatkan kesilapan lalu dan menumpukan perhatian terhadap apa yang sedang berlaku untuk meningkatkan pencapaian dalam sukan. Secara teorinya, semasa





peringkat permulaan pembelajaran, atlet novis banyak menggunakan arahan eksplisit (*explicit instruction*) dan bercakap terhadap diri dalam melalui fasa-fasa pergerakan.

Kajian ini menggunakan sukan bola tampar yang merupakan sejenis sukan popular yang aktif. Sukan ini merupakan sejenis sukan yang diminati ramai sama ada di Malaysia atau di dunia dan dipertandingkan dalam sukan Olimpik. Merupakan salah satu permainan dalam sukatan mata pelajaran Pendidikan Jasmani di Malaysia. Bola tampar di Malaysia telah bermula di Pulau Pinang dan Selangor sejak 1926 oleh bekas mahasisiwa Universiti of Shanghai, China. Kejohanan bola tampar yang pertama diadakan pada tahun 1927 dikenali sebagai Liga Selangor.

Kejayaan sesebuah pasukan dalam sukan ini bergantung pada strategi permainan, penguasaan kemahiran, kecergasan fizikal serta kekuatan mental. Persefahaman dan komunikasi yang berkesan serta fokus juga merupakan elemen yang penting. Servis merupakan asas dalam permainan bola tampar seterusnya sangat penting dalam menentukan pungutan mata. Kelemahan servis atau kegagalan semasa melakukan servis akan menyebabkan perubahan pada corak permainan seterusnya boleh menyebabkan kekalahan pasukan. Oleh itu ketepatan servis menjadi tunjang utama dalam permainan bola tampar. Servis yang baik dan tepat pada sasaran mampu merubah susunan dan corak pertahanan pihak lawan kepada permainan terbuka dan seterusnya menjadikan pihak lawan menjadi kurang berkeyakinan sepanjang perlawanan. Oleh itu, penguasaan servis yang baik adalah faktor penting dalam permainan bola tampar.





Menurut Mike (2005), kelajuan bola yang tinggi dan ketepatan merupakan unsur-unsur yang penting bagi sesuatu servis yang berkesan. Ketepatan merujuk kepada cara jurulatih mengajar pemain agar fokus pada arah atau kiu secara serta merta dalam usaha memperbaiki masa reaksi dan mengawal bola. Dengan itu, daya tumpuan dan pemikiran kita akan terkawal dari segala gangguan yang terdapat dalam gelanggang.

Servis yang baik adalah yang tepat pada sasaran dengan kelajuan yang tinggi serta putaran bola yang laju. Ketepatan servis bermakna meletakkan bola pada kawasan yang tepat diikuti dengan kederasan yang maksimum bagi mengelak dari diambil oleh pihak lawan. Pada asasnya terdapat dua jenis servis iaitu servis bawah lengan dan servis atas kepala. Bagi kemahiran tinggi, terdapat servis apungan, servis kincir angin dan servis lompat. Antara servis yang disyorkan oleh Miller (2005) ialah dengan menghantar bola kepada penerima yang lemah, pemain yang baru membuat kesilapan, pengganti yang baru masuk gelanggang, pengumpan, *quick spiker* yang berada di barisan hadapan, kawasan kosong, kawasan celah antara pemain dan kawasan belakang gelanggang.

Ketepatan servis dapat menghalang pihak lawan dari menerima servis dan memperolehi mata secara langsung. Secara keseluruhannya, servis yang baik adalah yang mengelirukan pihak lawan, penerbangan bola yang tidak dijangka iaitu servis *float* dan melepasi jaring. Servis yang baik adalah berpunca dari faktor psikologi, keberkesanan perlaksanaan teknik dan tumpuan, fokus serta konsentrasi semasa memulakan servis. Oleh itu, kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengkaji





keberkesanan bicara sendiri dalam bola tampar yang akan mengenalpasti kesan dua jenis bicara sendiri yang berlainan terhadap prestasi servis atas bola tampar.

1.3 Pernyataan Masalah

Aspek psikologi memainkan peranan penting dalam sukan, terutamanya sebagai komponen utama yang diselitkan dalam perancangan latihan atlet. Para pengkaji bersetuju bahawa sumbangan elemen psikologi memainkan peranan yang besar dalam menentukan kejayaan dalam sukan selain daripada penguasaan kemahiran. Di dalam konteks Malaysia terutama di peringkat sekolah perkara ini hampir tidak dipedulikan. Kesedaran dalam kalangan pengurus, jurulatih dan atlet tentang kepentingan elemen psikologi dalam peningkatan prestasi yang sangat kurang menjadi faktor penyumbang



Bicara sendiri yang merupakan salah satu elemen psikologi yang memainkan peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet pada peringkat awalnya kurang mendapat perhatian dalam kalangan pengkaji berbanding kaedah psikologi lain seperti teknik bayangan dan penetapan matlamat yang kerap digunakan oleh mereka. Kurangnya penyelidikan berkaitan bicara sendiri dalam sukan menyebabkan kaedah ini gagal dibuktikan keberkesanannya dalam meningkatkan prestasi sukan (Gardner & Moore, 2006). Keberkesanan strategi bicara sendiri dalam sukan hanya mendapat perhatian dalam kalangan penyelidik sejak kebelakangan ini. Menurut Hamilton, Scott, dan MacDougall (2007), kaedah penggunaan bicara sendiri adalah berdasarkan kepada pemilihan dan penggunaan perkataan atau kiu yang bertujuan untuk





memudahkan proses pembelajaran berlaku dan seterusnya membantu meningkatkan prestasi.

Menurut Kalovelonis, Goudas, & Dermitzaki (2011), semasa beraksi dalam perlawanan, kebanyakan atlet gagal untuk beraksi dengan keupayaan sebenar dan pada tahap sepatutnya. Fenomena ini wujud kerana tercetusnya perasaan kurang yakin pada

kemampuan diri. Keyakinan diri adalah berkaitan dengan jangkaan dan harapan atlet bahawa mereka boleh berjaya serta kepercayaan dan keyakinan terhadap keupayaan diri dalam melaksanakan tugas. Keyakinan diri belum cukup sekiranya atlet tidak memiliki keupayaan yang diperlukan, walaupun mereka telah berusaha sedaya upaya, namun mereka tidak akan berjaya jika tiada kemampuan diri (Martin, Vause &



Kebanyakan pakar psikologi sukan bersetuju bahawa banyak kebaikan yang diperolehi oleh atlet dan jurulatih melalui penguasaan kaedah bicara sendiri yang merupakan salah satu daripada cabang psikologi (Gardner et al., 2006). Namun begitu, menurut Martin, Vause, & Schwartzman, (2005) masih terdapat perselisihan dalam kalangan para penyelidik berkaitan sumbangan bicara sendiri dalam meningkatkan prestasi sukan. Pendapat ini adalah berdasarkan data yang diperolehi menerusi kajian terdahulu menunjukkan dapatan berkaitan bicara sendiri dalam sukan terutama bola tampar memberikan keputusan yang pelbagai. Terdapat kajian yang menunjukkan bicara sendiri membantu meningkatkan prestasi dan sebaliknya ada kajian yang menunjukkan bahawa bicara sendiri tidak mempengaruhi dalam peningkatan prestasi. Berdasarkan keputusan yang multidimensi ini, maka terdapat sebahagian penyelidik yang menolak pendapat yang menyatakan bahawa bicara





kendiri mampu meningkatkan prestasi dengan alasan bahawa bukti yang menunjukkan bahawa bicara sendiri mampu meningkatkan pencapaian dalam sukan adalah sangat terhad.

Theodorakis et. al.,(2000) membincangkan tentang pengaruh bicara sendiri instruksional dan bicara sendiri motivasional terhadap prestasi adalah bergantung kepada jenis tugas yang dilakukan. Menurut beliau, bicara sendiri instruksional adalah lebih berkesan terhadap tugas yang berdasarkan ketepatan dan ketelitian melalui penekanan kepada peningkatan fokus terhadap komponen teknikal, taktikal, serta aspek pergerakan kinestatik, manakala bicara sendiri motivasional lebih efektif bagi tugas yang melibatkan kekuatan dan daya tahan kerana ianya membantu meningkatkan usaha dan keyakinan diri serta *mood* yang positif.



Selain dari itu, para pengkaji terkini yang menggabungkan penggunaan bicara sendiri dengan lain-lain kemahiran psikologi seperti penetapan matlamat dan regulasi diri menunjukkan kesan positif terhadap prestasi atlet (Kolovelonis et al., 2012). Walau bagaimanapun masih belum cukup maklumat yang menunjukkan kesan bicara sendiri terhadap pencapaian kemahiran bola tampar secara khususnya. Perhubungan antara bicara sendiri dan pencapaian dalam kemahiran servis atas bola tampar juga masih menjadi persoalan.

Kajian terkini kesan bicara sendiri ke atas pencapaian servis atas bola tampar dilakukan oleh Zetou et al.,(2012) mengkaji kesan bicara sendiri instruksional terhadap servis atas bola tampar menunjukkan peningkatan dalam prestasi dan *self efficacy* terhadap kumpulan rawatan. Walau bagaimanapun, kajian beliau hanya





mengukur teknik perlakuan (*result of performance*). Begitu juga, teknik perlakuan yang diukur tidak diperincikan di mana tidak dinyatakan pergerakan anggota badan secara satu persatu dengan jelas. Kajian beliau juga hanya mengkaji kesan bicara sendiri instruksional dan tidak mengkaji kesan bicara sendiri motivasional terhadap pencapaian servis atas bola tampar.

Di Malaysia, kebanyakan jurulatih sukan terutama di sekolah kurang mengambil berat tentang potensi bidang psikologi dalam membantu meningkatkan prestasi atlet dalam sukan. Jurulatih-jurulatih di peringkat sekolah dan daerah kurang mengaplikasikan latihan kemahiran psikologi seperti bicara sendiri sebagai salah satu persediaan dalam latihan bagi menghadapi pertandingan. Begitu juga, kurang penyelidikan dijalankan untuk mengenalpasti keberkesanan pendekatan bicara sendiri dalam meningkatkan prestasi sukan sekolah terutama bola tampar.



Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan, maka kajian yang berkaitan perlu diperkembangkan dalam konteks Malaysia sebagai salah satu usaha dalam membantu meningkatkan prestasi sukan negara. Kajian ini merupakan salah satu usaha kecil penyelidik dalam usaha membantu peningkatan prestasi sukan negara atau sekurang-kurangnya di peringkat sekolah.

Jurulatih dan guru serta semua golongan pendidik sama ada di sekolah atau di institusi pengajian tinggi perlu mempunyai pengetahuan yang mendalam dan mempunyai kompetensi dalam bidang psikologi secara menyeluruh bagi memperkembangkan potensi bidang sukan di peringkat sekolah, institusi pengajian





tinggi, kebangsaan dan seterusnya antarabangsa. bicara sendiri hanyalah salah satu cabang psikologi yang dikaji dalam kajian ini. Banyak lagi cabang psikologi sukan yang perlu diterokai terutama dalam konteks Malaysia.

Melalui kajian ini, penyelidik cuba untuk mengenalpasti adakah intervensi bicara sendiri yang diselitkan semasa menjalani latihan kemahiran servis atas dalam kalangan ahli kelab bola tampar sekolah yang berada pada tahap novis akan membantu meningkatkan prestasi servis dengan lebih baik berbanding dengan latihan yang kemahiran yang tidak diselitkan dengan intervensi tersebut.

1.4 Objektif Kajian

Berikut adalah objektif kajian ini:



1.4.1 Menenalpasti perbezaan skor pra dan pasca *result of performance* **dalam** kumpulan yang menjalani latihan servis atas bola tampar dalam kalangan ahli kelab bola tampar salah sebuah sekolah di negeri Selangor.

1.4.2 Menenalpasti perbezaan skor pra dan pasca *result of outcome* **dalam** kumpulan yang menjalani latihan servis atas bola tampar dalam kalangan ahli kelab bola tampar salah sebuah sekolah di negeri Selangor.

1.4.3 Menenalpasti perbezaan prestasi pencapaian bagi *result of performance*





antara kumpulan yang menjalani latihan servis atas bola tampar dalam kalangan ahli kelab bola tampar salah sebuah sekolah di negeri Selangor.

1.4.4 Mengenalpasti perbezaan prestasi pencapaian bagi *result of outcome*

antara kumpulan yang menjalani latihan servis atas bola tampar dalam kalangan ahli kelab bola tampar salah sebuah sekolah di negeri Selangor.

1.5 Persoalan Kajian

Berikut adalah persoalan yang akan dijawab dalam kajian ini:



1.5.1 Adakah terdapat perbezaan yang signifikan antara skor pra dan pasca *result of performance* **dalam** kumpulan yang menjalani latihan servis atas bola tampar dalam kalangan ahli kelab bola tampar salah sebuah sekolah di negeri Selangor?

1.5.2 Adakah terdapat perbezaan yang signifikan antara skor pra dan pasca *result of outcome* **dalam** kumpulan yang menjalani latihan servis atas bola tampar dalam kalangan ahli kelab bola tampar salah sebuah sekolah di negeri Selangor?





1.5.3 Adakah terdapat perbezaan yang signifikan **antara** kumpulan dari segi prestasi pencapaian skor *result of performance* servis atas bola tampar dalam kalangan ahli kelab bola tampar salah sebuah sekolah di negeri Selangor?

1.5.4 Adakah terdapat perbezaan yang signifikan **antara** kumpulan dari segi pencapaian skor *result of outcome* servis atas bola tampar dalam kalangan ahli kelab bola tampar salah sebuah sekolah di negeri Selangor?

1. 6 Kepentingan kajian



Kajian ini diharap akan dapat memberi maklumat kepada para pendidik, jurulatih dan atlet serta semua yang terlibat dalam sukan terutama pakar psikologi dan jurulatih bola tampar untuk mempertimbangkan sama ada perlu atau tidak teknik bicara sendiri dijadikan sebagai salah satu daripada program latihan kemahiran psikologi (*psychological skill training*). Dapatan kajian ini juga diharap akan dapat menjadi panduan kepada penyelidik yang lain untuk meneruskan kajian bagi mengkaji lebih mendalam tentang kepentingan bicara sendiri dalam meningkatkan prestasi sukan.

Besar juga harapan penyelidik agar hasil dari dapatan kajian ini dapat disumbangkan kepada guru dan jurulatih serta atlet agar dapat dijadikan garis panduan dalam mempertimbangkan sama ada perlu atau tidak diwujudkan atau diperkenalkan program latihan kemahiran psikologi di peringkat sekolah khususnya bicara sendiri





dalam usaha mempertingkatkan pencapaian dalam bidang sukan seawal mungkin yang seterusnya akan meningkatkan prestasi sukan negara. Kajian ini juga diharap dapat dijadikan panduan oleh atlet-atlet yang terlibat dalam sukan terutama sukan bola tampar.

Jurulatih dan guru sains sukan perlu mempunyai pengetahuan dan kompetensi dalam bidang psikologi bagi membolehkan mereka mempertingkatkan prestasi sukan di peringkat sekolah, institusi pengajian tinggi, negeri dan negara. Keberkesanan strategi bicara sendiri semakin mendapat perhatian di kalangan penyelidik sejak kebelakangan ini. Strategi bicara sendiri adalah berdasarkan penggunaan perkataan kiu yang bertujuan untuk memudahkan proses pembelajaran dan meningkatkan prestasi (Hamilton, Scott, & MacDougall, 2007; Kalovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2011).



1.7 Limitasi Kajian

Kajian ini adalah untuk mengenalpasti kesan program latihan *bicara sendiri motivasional* dan bicara sendiri instruksional terhadap pencapaian kemahiran servis atas bola tampar ahli Kelab Bola Tampar salah sebuah sekolah di negeri Selangor. Kajian ini hanya terbatas kepada 45 orang ahli Kelab Bola Tampar salah sebuah sekolah di negeri Selangor yang terpilih. Sampel adalah pada tahap novis iaitu merupakan tahap baru menguasai kemahiran.





Terdapat beberapa batasan kajian yang akan mempengaruhi dapatan kajian. Antara yang utama ialah hasil dapatan kajian adalah terhad untuk ahli kelab bola tampar sekolah yang terpilih sahaja. Pemilihan perkataan atau kiu yang dicadangkan oleh penyelidik berdasarkan keperluan kajian hasil dari rujukan kajian yang terdahulu yang setara. Kajian ini hanya mengkaji kesan program latihan bicara sendiri motivasional dan bicara sendiri instruksional terhadap pencapaian kemahiran servis atas bola tampar dan tidak mengkaji keseluruhan bidang psikologi sukan mahupun latihan kemahiran psikologi keseluruhan.

Kajian ini seperti juga kajian lain tidak dapat lari dari beberapa perkara di luar jangkaan yang berlaku yang tidak mampu dikawal oleh penyelidik yang menyebabkan dapatan dipengaruhi oleh beberapa faktor luar. Subjek terdiri dari latar belakang yang hampir sama iaitu dari kawasan luar bandar dan perkampungan. Subjek mungkin menguasai kemahiran melalui latihan yang dijalankan di luar waktu eksperimen. Tahap motivasi dan kesungguhan pelajar semasa melalui proses latihan ini juga adalah subjektif.

Kajian ini juga tidak mengambil kira beberapa lagi pembolehubah lain seperti tahap motivasi, pengetahuan sedia ada, tahap kesihatan, pemakanan serta keadaan sosio ekonomi pelajar. Sokongan dan dorongan keluarga serta kesediaan emosi, fizikal dan mental peserta juga sukar diramalkan. Faktor-faktor yang dinyatakan mungkin sedikit sebanyak mempengaruhi dapatan kajian.





1.8 Definisi Operasional

1.8.1 Latihan kemahiran psikologi

Satu cabang ilmu yang menumpukan kepada latihan yang melibatkan gabungan operasi minda dan fizikal bagi merangsangkan ciri-ciri pergerakan fizikal atau sesuatu imej atau objek yang wujud dalam persepsi minda seseorang manusia sama ada tetap atau sementara.

1.8.2 Motivasi

Merupakan satu proses kebangkitan dalam diri seseorang atlet yang membantu meningkatkan usaha mengarah serta mengekalkan perlakuan yang telah ditetapkan.

Motivasi adalah penunjuk arah dan intensiti usaha seseorang individu di mana arah bermaksud mendekati atau mengelakkan diri dari situasi tertentu manakala intensiti pula bermaksud usaha seseorang untuk mendekati atau mengelakkan diri dari situasi tersebut (Bandura, 2001).

1.8.3 Bicara sendiri (*Self-talk*)

Percakapan seseorang terhadap dirinya sama ada secara kuat atau perlahan dari dalam diri. Bicara ini merupakan prosedur pemikiran yang biasanya hadir tanpa disedari iaitu berada pada minda separa sedar dan akan mempengaruhi emosi dan tingkahlaku serta tindakan. Melibatkan kata-kata rangsangan diri yang diguna untuk meningkatkan





motivasi diri, keyakinan diri serta intensiti usaha seseorang individu atau pasukan (Burton dan Raedeke 2008).

1.8.4 Bicara sendiri motivasional (*Motivational self-talk*)

Proses menginspirasi, mendorong, memujuk dan meminta. Ia berkaitan dengan harapan individu dan melukis gambaran dan mewarnakan hidup seseorang. Kaedah bicara sendiri ini sangat memberangsangkan, mendesak dan mendorong individu untuk berubah melalui proses membuat keputusan yang positif, mendorong seseorang individu untuk bertindak pantas, mengisi minda dengan keyakinan diri yang tinggi serta menempatkan diri di persada kejayaan yang gemilang. Meningkatkan kemampuan untuk mengembalikan tumpuan, keyakinan diri dan kekuatan sepanjang tempoh perlawanan (Weinberg dan Gould, 2011).



1.8.5 Bicara sendiri negatif (*Negative self-talk*)

Merujuk kepada segala keraguan kecil hingga kepada kebimbangan yang keterlaluan. Bicara sendiri ini secara tidak langsung merupakan cara seseorang individu mempersoalkan tentang kebolehan diri serta menunjukkan kelemahan yang terdapat pada diri sendiri (Weinberg dan Gould, 2011).

1.8.6 Bicara sendiri instruksional (*Instructional self-talk*)

Merupakan bicara sendiri berarahan teknikal atau pengajaran dan dorongan untuk melakukan perubahan. Bicara ini juga dikenali sebagai bicara sendiri neutral yang mengandungi pernyataan yang menarik perhatian, melibatkan penggunaan kiu-kiu





tertentu bertujuan memperbaiki teknik lakuan dan pemilihan strategi dalam pertandingan (Weinberg et. al., 2011)

1.8.7 Permainan Bola Tampar

Merupakan sejenis permainan yang memerlukan peralatan lengkap seperti gelanggang, jaring dan bola serta mempunyai peraturan tersendiri. Dimainkan oleh dua pasukan yang dipisahkan oleh satu jaring tinggi, menggunakan tangan dan bahagian badan lain untuk memukul atau menampar sebiji bola melangkaui jaring ke dalam kawasan gelanggang lawan. Setiap pasukan mempunyai enam pemain pada satu-satu masa, di mana setiap pasukan dibenarkan memukul bola sebanyak tiga kali secara berturut-turut. Mata dikira apabila bola jatuh dalam gelanggang pihak lawan atau jika pihak lawan melakukan kesalahan serta apabila pihak lawan gagal mengembalikan bola.



1.8.8 Servis

Kemahiran menghantar bola melepasi jaring melalui dua antena ke gelanggang pihak lawan. Ia menentukan perolehan mata dan menentukan sama ada sesebuah pasukan akan terus menguasai servis seterusnya. Kegagalan melakukan servis yang sempurna akan mengakibatkan pasukan hilang giliran servis dan pihak lawan memperolehi mata (Bob Miller 2005).



1.8.9 Servis Atas

Servis dari atas kepala yang agak kuat dan pantas dan boleh mengelirukan pihak lawan. Menyerupai servis dalam permainan tenis. Servis ini mampu menyebabkan pihak lawan sukar mendapatkan bola dan tertekan seterusnya akan melakukan kesilapan seperti terlepas bola, melakukan faul dan membuat hantaran lemah (Bob Miller 2005).

1.8.10 Result of Outcome

Merupakan kaedah pengukuran pencapaian prestasi dalam sesuatu jenis kemahiran sukan yang melibatkan pengukuran yang dibuat berdasarkan jumlah skor yang diukur mengikut standard yang telah ditetapkan berdasarkan matlamat yang ingin dicapai.

Dalam mengukur *result of outcome* servis atas bola tampar skor adalah dikira berdasarkan jatuhan bola dalam zon yang telah ditetapkan mata dengan merujuk kepada Wise (1999) dan Zetou et al (2012)

1.8.10 Result of Performance

Merupakan kaedah pengukuran pencapaian prestasi dalam sesuatu jenis kemahiran sukan yang melibatkan pengukuran yang dibuat berdasarkan suatu siri teknik perlakuan fizikal yang diukur berdasarkan siri pergerakan anggota badan yang betul mengikut standard yang telah ditetapkan berdasarkan matlamat yang ditetapkan. Dalam mengukur *result of performance* servis atas bola tampar skor adalah dikira berdasarkan suatu jadual teknik pergerakan anggota badan subjek semasa melakukan servis yang dibina dengan merujuk kepada Bob Miller (2005).