



KESAN INTERVENSI MODUL TERAPI DIRI TERHADAP KEBIMBANGAN TRET,
KEBIMBANGAN SEKETIKA, KEJELASAN IMAGERI, KATA KENDIRI DAN
KEBANGKITAN FISILOGI ATLET SILAT SENI

NORAZELINA BINTI AWANG @ MAN



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

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2019



**Sila tanda (/)**

Kertas Projek
Sarjana Penyelidikan
Sarjana Penyelidikan dan Kerja Kursus
Doktor Falsafah

**INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH
PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN**

Perakuan ini telah dibuat pada 20 September 2019

i. Perakuan Pelajar

Saya, **NORAZELINA BINTI AWANG @ MAN, NO. MATRIK: P20112001939, FAKULTI SAINS DAN KEJURULATIHAN** dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis **KESAN INTERVENSI MODUL TERAPI DIRI TERHADAP KEBIMBANGAN TRET, KEBIMBANGAN SEKETIKA, KEJELASAN IMAGERI, KATA KENDIRI DAN KEBANGKITAN FISILOGI ATLET SILAT SENI** 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 sejelasnya dan secukupnya.

.....
Tandatangan pelajar

ii. Perakuan Penyelia:

Saya, **Dr NORSILAWATI BINTI ABDUL RAZAK** dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja yang bertajuk **KESAN INTERVENSI MODUL TERAPI DIRI TERHADAP KEBIMBANGAN TRET, KEBIMBANGAN SEKETIKA, IMAGERI, KATA KENDIRI DAN KEBANGKITAN FISILOGI ATLET SILAT SENI** dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian sepenuhnya syarat untuk memperoleh Ijazah **DOKTOR FALSAFAH (PSIKOLOGI SUKAN)**.

.....
Tarikh

.....
Tandatangan Penyelia





SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY
**INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH/
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES**

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

Tajuk/Title: KESAN INTERVENSI MODUL TERAPI DIRI TERHADAP KEBIMBANGAN TRET,
KEBIMBANGAN SEKETIKA, KEJELASAN IMAGERI, KATA KENDIRI DAN
KEBANGKITAN FISILOGI ATLET SILAT SENI

No Matrik/Matric's No: P20112001939

Saya/I: NORAZELINA BINTI AWANG @ MAN
(Nama pelajar/Student's Name)

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

acknowledged that Universiti Pendidikan Sultan Idris (Tuanku Bainun Library) reserves the right as follows:-

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



SULIT/CONFIDENTIAL

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



TERHAD/RESTRICTED

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



TIDAK TERHAD/OPEN ACCESS

(Tandatangan Pelajar/Signature)

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

Tarikh:

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

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

Dilampirkan bersama di dalam Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek (jilid keras), selepas lampiran Pengakuan





PENGHARGAAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas kekuatan yang dikurniakan saya berjaya menyiapkan disertasi yang bertajuk “Kesan intervensi Modul Terapi Diri terhadap Kebimbangan Tret, Kebimbangan Seketika, Kebangkitan Fisiologi dan Keyakinan Diri Atlet Silat Seni”. Salawat dan salam buat junjungan tercinta Nabi Muhammad S.A.W. serta para sahabat dan ahli keluarga baginda S.A.W. Dengan penuh keikhlasan, saya merakamkan setinggi-tinggi ucapan penghargaan dan terima kasih yang tidak terhingga kepada Dr Norsilawati binti Abdul Razak, selaku penyelia utama disertasi, dari Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan, Prof. Madya Dr Azmil bin Hashim selaku penyelia bersama disertasi, dari Fakulti Sains Kemasyarakatan dan Kemanusiaan kerana telah banyak memberi bimbingan, dorongan, dan tunjuk ajar yang amat berguna sepanjang tempuh penulisan ini. Ucapan terima kasih juga dikalungkan kepada pihak Bahagian Biasiswa, KPM atas pembiayaan biasiswa dan memberi peluang untuk saya meneruskan pengajian di peringkat doktor falsafah. Ucapan terima kasih dan penghargaan juga ditujukan kepada pihak IPGM dan IPG Kampus yang membenarkan kelulusan cuti belajar. Ucapan terima kasih juga saya tujukan kepada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar, JPN, Bahagian Kokurikulum dan Kesenian KPM, MSN, Pengetua Sekolah-sekolah yang telah memberi kebenaran dan kerjasama dalam penyelidikan ini. Terima kasih yang tidak terhingga juga ditujukan kepada guru-guru, jurulatih dan atlet silat seni yang telah memberi kerjasama yang sepenuhnya dalam proses intervensi dan pengumpulan data. Saya turut merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan jutaan terima kasih kepada Prof. Madya Dr. Jamaluddin (UPM), Prof. Madya Dr. Chua Yan Piau, Dr. Burhanuddin (UTEM), Dr Nurul Fadli, Dr Ghazali Darussalam, Dr Naziroh binti Ibrahim, Dr. Hj. Mohd Rusdi bin Mahamud, Dr. Hisham, Dr Hj Hairani binti Haris, Dr Azizah binti Din, Dr Nazeri bin Mohamad, Dr. Suhairi bin Abdul Razak, Dr. Roslan bin Chin dan Almarhum Panglima Ulong Zubaidillah bin Sulaiman dan Almarhum Dato Dr Harun bin Din. Teristimewa titipan penghargaan dan jutaan terima kasih yang tidak terhingga juga dirakamkan kepada keluarga saya iaitu suami tercinta Rizuan bin Razalluddin, yang sentiasa memberi dorongan dan membantu daripada segi mental mahupun kewangan, kedua ibu bapa Almarhum Haji Awang @ Man bin Ismail, Hajah Zainab binti Lebai Jaafar, anak-anak (Mohd Rifdi Na'im, Nur Rifqah Naimi@Sarah, dan Nurashikin) yang merupakan sumber inspirasi kepada penghasilan disertasi ini. Huluran terima kasih kepada sahabat-sahabat Pn. Ros Silawati binti Ahmad (seorang adi guru) yang telah membaca disertasi, En. Azhar bin Wahab yang telah menyunting disertasi, En. Muftar Mohamad Saad, Tn. Hj. Rosley bin Abdullah, En. Mohamad Idris bin S. Syed Ahamed, Syed Idrus bin Syed Mudayah yang telah banyak menyumbang idea dan membantu sepanjang proses penulisan disertasi. Tidak dilupakan kepada rakan seperjuangan Dr. Nur Juliana binti Abdul Majid dan Dr. Ummu Rahmah binti Arifin, yang banyak membantu dan sama sama mengharungi kesukaran dan cabaran dan sentiasa menemani dalam menempuh liku-liku kehidupan sebagai pelajar PHd. Akhirnya, terima kasih kepada semua pihak yang terlibat secara langsung ataupun tidak langsung. Semoga ilmu yang diberi dan diperoleh memberkati segalanya dan kejayaan adalah milik semua. Kalian semua telah mengajarku erti kehidupan, persahabatan yang abadi, jasa dan budi kalian semua sentiasa dalam ingatan dan menjadi satu kenangan taveloge graduan PHd hingga ke akhir hayat.





ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji kesan intervensi Modul Terapi Diri terhadap Kebimbangan Tret, Kebimbangan Seketika, Kejelasan Imageri, Kata Kendiri dan Kebangkitan Fisiologi atlet silat seni. Kajian ini menggunakan reka bentuk kuasi eksperimental. Subjek yang terlibat ialah 45 atlet silat seni yang dipilih menggunakan persampelan bertujuan. *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*, *Revised Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R)*, *Vividness of Visual Imagery Questionnaire (VVIQ)*, *Belief in Self-Talk questionnaire (BSQ)* telah digunakan untuk mengumpul data. Untuk mengukur tekanan darah dan kadar denyutan jantung, alat *Automatic Wrist Blood Pressure Monitor OMRON HEM-6200* digunakan. Dapatan kajian keseimbangan tret menunjukkan adalah tidak signifikan pada aras $p > .05$, $F(2, 42.) = 1. , p = .37$. Kebimbangan kognitif seketika pula signifikan, $F(1., 853.) p < 141.$, manakala keseimbangan somatik, dan keyakinan diri adalah signifikan, $F(1., 1563.) p < 296.$, $F(1., 946.) p < 359.$. Selain itu, dapatan kajian untuk kejelasan imageri dan kata kendiri pula dilihat dari segi masa dan kumpulan. Kejelasan imageri dari segi (masa), signifikan, $F(1., 1125.) p < 348.$, dari segi (kumpulan) signifikan $F(2., 5666.) p < 877.$, penggunaan kata kendiri dari segi (masa), signifikan, $F(1., 6150.) p < 637.$, dari segi (kumpulan) signifikan, $F(2., 5666.) p < 88.$, manakala dapatan kajian bagi kadar denyutan jantung dari segi (masa) signifikan, $F(1., 163.) p < 40.$. Dari segi (kumpulan) signifikan, $F(2., 149.) p < 19.$. Kadar tekanan darah sistolik dari segi (masa) signifikan, $F(1., 723.) p < 161.$, dari segi (kumpulan) signifikan, $F(2., 199.) p < 22.$. Kadar tekanan darah diastolik dari segi (masa) signifikan, $F(1., 174.) p < 21.$, dari segi (kumpulan) signifikan, $F(2., 334.) p < 20.$. Implikasi kajian menunjukkan Modul Terapi Diri berunsurkan islamik dapat membantu sesebuah organisasi, persatuan silat, jurulatih, dalam memotivasikan atlet bagi tujuan mengurangkan tahap kebimbangan dan tekanan sebelum menghadapi pertandingan. Kesimpulannya kajian ini menunjukkan Modul Terapi Diri boleh diguna sebagai terapi motivasi diri atlet silat seni.





THE EFFECTS OF THERAPY MODULES INTERVENSI ON TRAIT ANXIETY, STATE ANXIETY, VIVIDNESS OF VISUAL IMAGERY, SELF TALK AND PHYSIOLOGY AROUSAL AMONG SILAT ATHELETES

ABSTRACT

Failure to deal with stress and anxiety among martial arts athletes before a competition can affect performance. In this study, the researcher used the Self Therapy Module as a solution. This study uses a quasi-experimental design. A total of 45 martial arts athletes selected for sampling purposes. Sport Competition Anxiety Test (SCAT), Revised Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R), Vividness of Visual Imagery Questionnaire (VVIQ), Belief in Self-Talk questionnaire (BSQ) were used to collect data. To measure blood pressure and heart rate, OMRON HEM-6200 Automatic Wrist Blood Pressure Monitor tool is used. The findings showed that trait anxiety was not significant, $F(df = 2, 42, p > .05) = 1.02$. Cognitive anxiety was significant, $F(1.00, 852.54) = 140.23, P < .000 (p < .005)$ while somatic anxiety, and self-confidence were significant, $F(1.00, 1562.50) = 295.96, p < .000, (p < .005)$, $F(1.00, 946.37) = 359.11, p < .000 (p < .005)$. Besides, research findings for the vividness of visual imagery and the self-talk can be seen in terms of time and group. The vividness of visual imagery in terms of (time), significant, $F(1.00, 1124.84) = 348.36, p < .000 (p < .005)$, in terms of (group) significant $F(2.00, 5666.42) = 877 p < .000 (p < .005)$, self-use in terms of (time), significant, $F(1.00, 6150.40) = 637.29, p < .000 (p < .005)$, in terms of (group) significant, $F(2.00, 5666.42) = 87.7, p < .000 (p < .005)$. Whereas the findings for heart rate (time) were significant, $F(1.00, 162.67) = 39.97, P < .000 (P < .005)$. In terms of significance (group), $F(2.00, 148.88) = 18.29, P < .000 (P < .005)$. Diastolic blood pressure was significant (time), $F(1.00, 722.50) = 160.89, P < .000 (P < .005)$, significantly (group), $F(2.00, 199.40) = 22.20, P < .000 (P < .005)$. Significant diastolic blood pressure was significant, $F(1.00, 173.61) = 21.16, P < .000 (P < .005)$, significant (group), $F(2.00, 334.28) = 20.37, P < .000 (P < .005)$. Implications of the study show that the Islamic Therapy Module can help organizations, martial arts, coaches, in motivating athletes to reduce anxiety and stress levels before competing. In conclusion, this study shows that the Therapy Module can be used as a motivational therapy for martial arts athletes.



KANDUNGAN

	Muka Surat
PENGAKUAN	ii
PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	xiv
SENARAI RAJAH	xvii
SENARAI SINGKATAN	xix
SENARAI LAMPIRAN	xx

BAB 1 PENGENALAN

1.1	Pendahuluan	1
1.2	Latar Belakang Kajian	9
1.3	Penyataan Masalah	16
1.4	Objektif Kajian	26
1.5	Hipotesis Kajian	28
1.6	Kepentingan Kajian	29
1.7	Batasan Kajian	32
1.8	Definisi Operasional	33
1.8.1	Kebimbangan	33
1.8.2	Kebimbangan Tret	34
1.8.3	Kebimbangan Seketika	34

1.8.4	Kebimbangan Kognitif Seketika	35
1.8.5	Kebimbangan Somatik Seketika	35
1.8.6	Keyakinan Diri	36
1.8.7	Modul	36
1.8.8	Intervensi Modul Terapi Diri	37
1.8.9	Relaksasi Otot Progresif	37
1.8.10	Imageri	38
1.8.11	Kata Kendiri	38
1.8.12	Atlet	39
1.8.13	Kadar Denyutan Jantung	39
1.8.14	Tekanan Darah	40
1.8.15	Zikir	40
1.9	Rumusan	41

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pendahuluan	42
2.2	Kajian Kebimbangan	43
2.2.1	Kajian Kebimbangan Seketika dalam Sukan	47
2.2.2	Teori Kebimbangan Seketika dan Somatik Seketika	50
2.3	Fisiologi Kebangkitan, Kebimbangan dan Stres	51
2.4	Pengukuran dalam Kebimbangan	52
2.4.1	Pengukuran Kognitif	53
2.4.2	Pengukuran Fisiologikal	53
2.4.3	Pengukuran Stres dalam Kalangan Atlet	54
2.5	Teori Kebangkitan, Kebimbangan dan Prestasi Atlet	55
2.5.1	Teori Dorongan	55
2.5.2	Teori U-Terbalik	58

2.5.3	Teori Zon Berfungsi yang Optimum Hanim (ZBO)	59
2.5.4	Teori Pembalikan	61
2.5.5	Model Bencana Hardy	61
2.5.6	Kajian Berkaitan dengan Imageri dalam Sukan	62
2.5.7	Kajian Berkaitan dengan Kata Kendiri dalam Sukan	64
2.5.8	Pendekatan Islam	65
2.6	Kerangka Teori Kajian	66
2.7	Kajian Berkaitan dengan Kerohanian dan Keagamaan	68
2.8	Rumusan	74

BAB 3 METADODOLOGI KAJIAN

3.1	Pendahuluan	76
3.2	Reka Bentuk Kajian	77
3.3	Kerangka Konsep Kajian	78
3.4	Pemboleh ubah Kajian	81
3.5	Pensampelan	81
3.6	Instrumen Kajian	85
3.6.1	Soal Selidik	85
3.6.2	Maklumat Demografi	86
3.6.3	Soal Selidik Mengenai Kebimbangan dalam Sukan (<i>Sports Competition Anxiety Test/SCAT</i>)	87
3.6.4	Soal Selidik Kebimbangan dalam Sukan	89
3.6.5	Soal Selidik Kebimbangan Seketika-Semakan ke-2 (<i>Revised Competitive State Inventory(CSAI-2R)</i>)	90
3.6.6	Soal Selidik Kejelasan Imageri (<i>Vividness of Visual Imagery Questionnaire/ VVIQ</i>)	92
3.6.7	Soal Selidik Mengenai Keyakinan Penggunaan Kata Kendiri (<i>Belief in Self-talk Questionnaire/BSQ</i>)	93

3.6.8	Prosedur Terjemah Soal Selidik	94
3.6.9	<i>Automatic Wrist Blood Pressure Monitor</i>	95
3.7	Tekanan Darah	96
3.8	Kadar Denyutan Jantung	98
3.9	Modul Pengurusan Stres	99
3.9.1	Prosedur Pelaksanaan Intervensi Pengurusan Stres	100
3.10	Modul Terapi Diri	100
3.10.1	Peringkat 1: Peringkat Pembinaan Modul Terapi Diri	103
3.10.1.1	Penyediaan Draf Modul	104
3.10.2	Peringkat 2: Peringkat Percubaan dan Penilaian Modul	112
3.11	Penilaian Intervensi Modul Terapi Diri (MTD) dan Modul Pengurusan Stres (MPS)	116
3.12	Kajian Rintis	116
3.12.1	Ujian Pra	117
3.12.2	Ujian Pasca	119
3.13	Kesahan Eksperimen	119
3.13.1	Kesahan Dalaman	120
3.13.1.1	Kesan Peristiwa	121
3.13.1.2	Kesan Pemilihan	121
3.13.1.3	Kesan Kemantangan	121
3.13.1.4	Kesan Pengujian	122
3.13.1.5	Kesan Peralatan	122
3.13.1.6	Kesan Pengulangan Rawatan	123
3.13.1.7	Kesan Kekurangan Subjek	124
3.13.1.8	Kesan Regresi Statistik	124
3.13.1.9	Kesan Penyebaran Maklumat Rawatan	125

3.13.1.10 Kesan Penguji	125
3.13.1.11 Kesan Subjek	126
3.13.2 Kesan Luaran	126
3.13.2.1 Ciri-ciri Subjek	127
3.13.2.2 Situasi	127
3.13.2.3 Jangka Masa	127
3.13.2.4 Intervensi	128
3.13.2.5 Pengukuran Kajian	128
3.14 Pengurusan dan Pentadbiran Kajian	129
3.15 Prosedur Pelaksanaan Kajian	131
3.16 Analisis Data	133
3.16.1 Statistik Deskriptif	133
3.16.2 Statistik Inferensi	133
3.16.2.1 Ujian - ANOVA Sehala	133
3.16.2.2 ANOVA Faktorial Campuran (Mixed Factorial ANOVA)	134
3.17 Rumusan	138

BAB 4 LAPORAN KAJIAN

4.1 Pendahuluan	139
4.2 Pembersihan Data	140
4.3 Penapisan Data Melalui <i>Outliers</i>	141
4.4 Ujian Kenormaliti Data (Normaliti)	141
4.5 Data Demografi	144
4.6 Kebimbangan Tret atlet silat seni Sebelum Pertandingan	148
4.7 Kebimbangan Seketika antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	150

4.8	Kejelasan Imageri antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca.	161
4.9	Kata Kendiri antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca.	166
4.10	Kadar Denyutan Jantung antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca.	172
4.11	Kadar Tekanan Darah Sistolik antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca.	177
4.12	Kadar Tekanan Darah Diastolik antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	183

BAB 5 RUMUSAN, PERBINCANGAN DAN CADANGAN

5.1	Pendahuluan	189
5.2	Ringkasan Dapatan Kajian Utama	190
5.3	Laporan Inferensi	191
5.3.1	Kebimbangan Tret antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan	191
5.3.2	Kebimbangan Seketika antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	193
5.3.3	Kejelasan Imageri antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	197
5.3.4	Kata kendiri antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	202

5.3.5	Kadar Denyutan Jantung antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan Tiga Puluh Minit Sebelum Pertandingan dalam Ujian Pra dan Pasca	206
5.3.6	Tekanan Darah Sistolik antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan Tiga Puluh Minit Sebelum Pertandingan dalam ujian Pra dan Ujian Pasca	211
5.3.7	Tekanan Darah Diastolik antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan Tiga Puluh Minit Sebelum Pertandingan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	216
5.4	Implikasi Dapatan Kajian	224
5.4.1	Implikasi Kepada Teori	224
5.4.2	Implikasi Kepada Amalan	225
5.5	Cadangan Kajian Lanjutan	227
5.6	Penutup	230

RUJUKAN	232
----------------	------------

LAMPIRAN	245
-----------------	------------

SENARAI JADUAL

No Jadual	Muka Surat
1.1 Matriks Jurang Kajian	24
3.1 Jenis Borang Soal Selidik Ujian Pra	85
3.2 Jenis Borang Soal Selidik Ujian Pasca	86
3.3 Perbezaan Min Kebimbangan Atlet Berdasarkan Sukan	88
3.4 Konstruk dan Kesahan Koefisien 2 SCAI-2R	91
3.5 Konstruk dan Kesahan Koefisien 2 SCAI-2R - Kajian Rintis	91
3.6 Teguran Pakar Terhadap Instrumen	95
3.7 Tahap Tekanan Darah Pada Kanak-Kanak dan Remaja	98
3.8 Kadar Denyutan Jantung Seminit	99
3.9 Kadar Denyutan Jantung Berdasarkan Seminit Usia	99
3.10 Isi Kandungan Modul Terapi Diri	101
3.11 Peringkat Penyediaan Draf Modul	109
3.12 Peringkat Pembinaan Modul Terapi	110
3.13 Senarai Panel Penilai Modul	114
3.14 Keputusan Analisis Penilaian Pakar Kandungan Modul Terapi Diri	114
3.15 Peringkat Percubaan dan Penilaian Modul	115
3.16 Prosedur Pelaksanaan Kajian	132
3.17 Analisis Data Berdasarkan Hipotesis Kajian	137
4.1 Taburan <i>Mean, Median, Mode, Skewness</i> dan <i>Kurtosis</i> Kumpulan dan Kawalan	143
4.2 Taburan Peratusan Sekolah Subjek Kajian	144
4.3 Taburan Peratusan Jantina Subjek Kajian	145
4.4 Taburan Peratusan Umur Subjek Kajian	145

4.5	Taburan Peratusan Berat Subjek Kajian	146
4.6	Taburan Peratusan Tinggi Subjek Kajian	147
4.7	Taburan Peratusan Penglibatan Subjek Kajian dalam Sukan Silat Seni	147
4.8	Taburan Peratusan Pencapaian Subjek Kajian dalam Sukan Silat Seni	148
4.9	Ujian Anova Bagi Kebimbangan Tret antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan Sebelum Pertandingan	148
4.10	Min Kebimbangan Tret antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan Sebelum Pertandingan	149
4.11	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Kebimbangan Seketika antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	152
4.12	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Kebimbangan Seketika antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca Berdasarkan Min	154
4.13	Interpretasi Nilai Saiz Kesan (Kebimbangan Seketika)	155
4.14	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Kejelasan Imageri antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	162
4.15	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Kejelasan Imageri antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca Berdasarkan Min	163
4.16	Interpretasi Nilai Saiz Kesan (Kejelasan Imageri)	164
4.17	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Penggunaan Kata Kendiri antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	167
4.18	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Penggunaan Kata Kendiri antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca Berdasarkan Min	168

4.19	Interpretasi Nilai Saiz Kesan (Penggunaan Kata Kendiri)	169
4.20	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Kadar Denyutan Jantung Antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	173
4.21	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Kadar Denyutan Jantung antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca Berdasarkan Min	174
4.22	Interpretasi Nilai Saiz Kesan (Kadar Denyutan Jantung)	175
4.23	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Kadar Tekanan Darah Sistolik antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	178
4.24	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Kadar Tekanan Darah Sistolik antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca Berdasarkan Min	179
4.25	Interpretasi Nilai Saiz Kesan (Tekanan Darah Sistolik)	180
4.26	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Kadar Tekanan Darah Diastolik antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	184
4.27	Analisis <i>Mixed Factorial</i> ANOVA Kadar Tekanan Darah Diastolik antara Kumpulan Rawatan Terapi Diri dengan Kumpulan Rawatan Pengurusan Stres dan Kumpulan Kawalan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca Berdasarkan Min	185
4.28	Interpretasi Nilai Saiz kesan (Tekanan Darah Diastolik)	186

SENARAI RAJAH

No. Rajah	Muka Surat
2.1 Teori Kebimbangan Seketika Sumber: Martens, R, Yealey, R. S. & (1990). Burton, D. <i>Competitive Anxiety in Sport</i> . Champaign; HumanKinetics	50
2.2. Hubungan antara kebangkitan prestasi berdasarkan kepada teori dorongan Sumber: Gill, D. (1986). <i>Psychological dynamics of sport</i> . Champaign, II: Human Kinetics	57
2.3 Hubungan Antara Kebangkitan Prestasi Berdasarkan Kepada Teori U-Terbalik. Sumber: Gill, D. L. (2000). <i>Psychological Dynamics of Sport and Exercise (2nd ed.)</i> . Champaign, II: Human Kinetics.	59
2.4 Zon Berfungsi yang Optimum Individu. Sumber: Weinbergh, R.S., & Gould, D. (2003). <i>Foundations of sport & Exercise psychology (3rd ed)</i> . USA: Human Kinetics	60
2.5 Jangkaan Teori Bencana Hardy (a) Hubungan antara kebangkitan-prestasi pada tahap keseimbangan kognitif seketika yang rendah; (b) Hubungan antara kebangkitan-prestasi pada tahap keseimbangan kognitif seketika yang tinggi. Sumber: Weinbergh, R.S., & Gould, D. (2003). <i>Foundations of sport & Exercise psychology (3rd ed)</i> . USA: Human Kinetics	62
2.6 Kerangka Teoritik Kajian	67
3.1 Reka bentuk Kajian Kuasi-Eksperimen, ECG-WPPD. Sumber: Campbell & Stanley, 1963.	78
3.2 Kerangka Konsep Kajian	80
3.3 Carta alir Populasi dan Pensampelan Atlet Silat Seni	83
3.4 Adaptasi Daripada Peringkat-Peringkat Pemilihan Sampel (Rozmi Ismail, 2015) dalam Pembangunan Modul Terapi Diri	84
3.5 Carta Alir Kandungan Modul Terapi Diri	102
3.6 Pembinaan Modul Terapi Diri Hasil Ubahsuai daripada Model Pembinaan Modul Sidek	103

3.7	Carta Alir Peringkat Penyediaan Draf Modul	111
3.8	Carta Alir Peringkat Percubaan dan Penilaian Modul	116
3.9	Tatacara Kajian	130
4.1	Pembersihan Data Secara Keseluruhan Subjek Kajian	140
4.2	Ujian Normaliti Bagi Ujian Pra	143
4.3	Ujian Normaliti Bagi Ujian Pasca	144
4.4	<i>Graf Profile Plots</i> Kebimbangan Kognitif di antara Kumpulan Dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	156
4.5	<i>Graf Profile Plots</i> Kebimbangan Somatik di antara Kumpulan Dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	157
4.6	<i>Graf Profile Plots</i> Keyakinan Diri di antara Kumpulan dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca	159
4.7	<i>Graf Profile Plots</i> Kejelasan Imageri di antara Kumpulan dalam Ujian Pra dan Pasca	164
4.8	<i>Graf Profile Plots</i> Penggunaan Kata Kendiri di antara Kumpulan dalam Ujian Pra dan Pasca	170
4.9	<i>Graf Profile Plots</i> Kadar Denyutan Jantung di antara Kumpulan dalam Ujian Pra dan Pasca	175
4.10	<i>Graf Profile Plots</i> Tekanan Darah Sistolik di antara Kumpulan dalam Ujian Pra dan Pasca	181
4.11	<i>Graf Profile Plots</i> Tekanan Darah Diastolik di antara Kumpulan dalam Ujian Pra dan Pasca	186



SENARAI SINGKATAN

ANOVA	Analysis of Variance
BSQ	<i>Belief in Self-Talk</i>
CSAI-2R	<i>Competitive State Anxiety Inventory 2R</i>
KBS	Kementerian Belia dan Sukan
KPM	Kementerian Pelajaran Malaysia
MANOVA	<i>Multivariate Analysis of Variance</i>
MASSA	sukan berprestasi tinggi dan sukan untuk semua
MSSM	Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia
MPS	Modul Pengurusan Stres
MTD	Modul Terapi Diri
PPPM	Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia
SAS	<i>Sport Anxiety Scale</i>
SCAT	<i>Sport Competition Anxiety Test</i>
SPI	Surat Pekeliling Iktisas
SPSS	Statistical Package for Social Science
STAI	<i>State Trait Anxiety Inventori</i>
TDD	Tekanan Darah <i>Diastolic</i>
TDS	Tekanan Darah <i>Systolic</i>
VVIQ	<i>Vividness of Visual Imagery Questionnaire</i>
ZBO	Zon Berfungsi yang Optimum





SENARAI LAMPIRAN

- A Soal Selidik Ujian Pra
- B Soal Selidik Ujian Pasca
- C Modul Terapi Diri
- D Kelulusan Menjalankan Kajian dari Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan
- E Kelulusan Menjalankan kajian di bawah Kementerian Pelajaran Malaysia
- F Kebenaran Mentadbir Soal Selidik Atlet SUKMA 2014
- G Kebenaran Menjalankan Kajian Rintis
- H Kebenaran Menjalankan Intervensi di Sekolah-Sekolah Subjek Kajian
- I Soal Selidik Kesahan Kandungan Aktiviti Modul





BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan



Malaysia memandang serius terhadap pembangunan sukan yang merupakan tunggak dalam kemajuan negara. Kementerian Belia dan Sukan (KBS) dan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) merupakan peneraju utama dalam pembangunan sukan. Justeru, pelbagai usaha dilakukan oleh kedua-dua kementerian ini ke arah mempertingkatkan mutu sukan negara supaya setanding dengan negara-negara lain. Selain daripada badan induk dalam pembangunan pendidikan, KPM juga merupakan badan yang bergiat aktif dalam pembangunan sukan. Jesteru, dalam sistem pendidikan di Malaysia sejak dulu lagi, Laporan Jawatan kuasa Kabinet (1979) telah memasukkan aspek kegiatan kokurikulum sebagai satu kegiatan yang penting. Ia menggalakkan semua pelajar ketika itu untuk terlibat secara aktif dalam aktiviti kokurikulum di sekolah.





Menurut Pekeliling Ikhtisas Bil. 16/ 2010 pelbagai usaha dilakukan ke arah pembangunan sukan iaitu dengan memperkenalkan Dasar 1 Sukan 1 Murid iaitu dengan mewajibkan pelajar mendaftar untuk mengambil bahagian dalam sekurang-kurangnya satu jenis sukan daripada pelbagai sukan yang tawarkan oleh pihak sekolah. Dasar 1 Murid 1 Sukan ini bertepatan dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang berhasrat untuk melahirkan insan yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani. Oleh itu, melalui dasar ini setiap murid akan melibatkan diri secara aktif di sekolah dengan menyertai aktiviti sukan sepanjang tahun. Ini selaras dengan Dasar Sukan Negara untuk membudayakan sukan dalam kalangan masyarakat. Generasi muda ini yang akan menjadi pemangkin kepada pembentukan bakat yang akhirnya akan mengeluarkan atlet-atlet yang bertaraf dunia.

Sehubungan dengan itu, dalam usia yang muda, para atlet perlu diasah bakat sukan dalam budaya pembentukan bakat. Ini disokong oleh Shukiman Sukardi (2014) menyatakan strategi tertentu memainkan peranan penting dalam mengasah bakat sukan, dan boleh dijadikan sebagai satu budaya terutamanya pada usia kanak-kanak yang masih muda.

Dalam memartabatkan sukan negara ke tahap yang lebih tinggi, KPM dan KBS telah memberi fokus kepada sukan berprestasi tinggi dan sukan untuk semua MASSA. Ini adalah sebagai satu usaha yang komprehensif terhadap pelajar atlet dalam melahirkan jaguh bertaraf dunia. Maka bagi merealisasikan impian ini, aset yang paling penting ialah penglibatan dan penyertaan pelajar atlet dari peringkat akar umbi.





KPM juga telah merangka Pelan Strategi Pembangunan Sukan melalui Ringkasan Eksekutif Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) bagi tempoh tahun 2013 hingga 2025. Sistem pendidikan akan kekal dan komited dalam membangunkan sukan kepada murid secara menyeluruh. Aktiviti kokurikulum merupakan satu keperluan kepada perkembangan pelajar yang selaras dengan matlamat yang telah ditetapkan oleh KPM. Sehubungan dengan itu, KPM telah menggalakkan penglibatan pelajar sekolah untuk bergiat aktif dan menonjolkan bakat dalam aktiviti kokurikulum. Penetapan setiap murid mengambil bahagian dalam sekurang-kurangnya satu sukan, satu kelab dan satu badan beruniform telah dimasukkan dalam 11 anjakan transformasi negara (anjakan ketiga).

Berdasarkan daripada maklumat yang diperoleh daripada pegawai di KPM mendapati bahawa kadar penyertaan pada masa kini dalam aktiviti kokurikulum adalah tinggi. Pada tahun yang sama pihak KPM juga telah melancarkan dan membuat satu ketetapan satu sekolah satu silat. Panduan penubuhan dan pengurusan silat sekolah ini bukan baharu diperkenalkan malahan sejak tahun 2007 lagi dengan mengguna pakai Surat Pekeliling Iktisas (SPI) Bil 4/1992. SPI bertujuan untuk memberi panduan bagi penubuhan dan pengurusan persatuan silat di sekolah mematuhi SPI ini. Oleh itu, jelas menunjukkan sukan silat dilihat sebagai salah satu kegiatan yang dipandang tinggi serta berkesinambungan daripada pendidikan silat suatu ketika dahulu yang dikenali sebagai Kurikulum Seni Silat Malaysia. Perasmian “1 Sekolah 1 Silat” peringkat kebangsaan telahpun berlangsung di Sekolah Menengah Kuala Nerang Kedah pada bulan April 2016 oleh Menteri Pendidikan ketika itu iaitu Datuk Seri Mahdzir Khalid.





Kesimpulannya, sukan silat bukan sahaja menjadi salah satu sukan yang perlu disertai sebagai satu aktiviti kokurikulum di sekolah malah secara tidak langsung boleh memberi dan mengekalkan kesihatan yang baik dalam kehidupan seharian. Seajar dengan pendapat Noor Sarah Zul Ain (2013) melalui sukan ia dapat membantu seseorang itu mengamalkan sikap disiplin diri dan sukan juga dijadikan salah satu aktiviti riadah yang boleh membantu menaikkan imej negara dan berpotensi membantu seseorang itu dalam menikmati keseronokan, kepuasan dan nilai yang terpuji dalam kehidupan.

Semasa seseorang itu bersukan, elemen yang penting bagi menunjukkan kebolehan dan kehebatan masing-masing adalah melalui pertandingan. Perasaan bimbang dan tekanan dalam diri akan wujud apabila seseorang inginkan kemenangan dan mencapai sesuatu matlamat dalam sesebuah pertandingan. Hasil daripada analisis kajian Salasiah (2011) menyatakan bahawa perasaan bimbang itu merupakan ujian dari Allah SWT. Cara untuk mengatasi kebimbangan ialah mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan membaca al-Quran dan berzikir. Galakan tidak berputus asa juga ada diperjelaskan dalam al-Quran iaitu (al-Zumar 39: 53):

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah Hai hamba-hambaKu, yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa daripada rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.





Sehubungan dengan itu, al-Ghazali menerangkan bahawa seseorang itu perlu ada keyakinan diri bahawa Allah SWT yang akan memberi rezeki kepada hambanya yang sentiasa berusaha dan tidak berputus asa walaupun kadang-kadang lambat diperoleh. Tujuan pengkaji menggunakan kaedah al-Ghazali bagi mengatasi kebimbangan adalah disebabkan al-Ghazali (2006) melarang berputus asa dan menggalakkan umatnya untuk meletakkan harapan (*al-raja'*) kerana dengan adanya sifat *al-raja* seseorang itu dapat memohon rahmatNya dan seterusnya menjadi pemangkin untuk terus berusaha serta dapat menjauhkan diri daripada sifat berputus asa.

Antara pendekatan yang dilakukan oleh pengkaji bagi mengatasi kebimbangan dalam kalangan subjek kajian adalah dengan bacaan zikir yang berulang-ulang dan menutupi program rawatan dengan bacaan doa. Oleh itu, elemen zikir dan doa digunakan kepada subjek kajian sebagai salah satu cara untuk memberi ketenangan di hati bagi meredakan kebimbangan. Oleh yang demikian, pendapat pengkaji adalah sejajar dengan pendapat al-Ghazali et al., (2000) yang menyatakan bahawa zikir dapat memberi ketenangan hati kerana zikir mengajak hati mengingat Allah SWT. Perkara ini juga selari dengan firman Allah SWT (al-Baqarah 2: 152):

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون

Oleh itu ingatlah kamu kepadaKu (dengan mematuhi hukum dan undang-undangKu), supaya Aku membalas kamu dengan kebaikan, dan bersyukurlah kamu kepadaKu dan janganlah kamu kufur (akan ni'matKu).





Ayat di atas memperjelaskan bahawa dengan berzikir kepada Allah SWT seseorang itu akan merasa jiwanya tenang dan dengan ketenangan akan menguatkan spiritual kerana seseorang itu akan merasakan dirinya dekat dengan Allah SWT bagi dan merasa yakin bahawa Allah SWT akan membantu dalam menghadapi kebimbangan.

Berdasarkan perbincangan di atas, jelas menggambarkan bahawa pengkaji telah mengambil beberapa pendekatan al-Ghazali bagi mengatasi masalah kebimbangan dalam kalangan subjek kajian. Modul Terapi Diri (MTD) telah dijadikan sebagai modul motivasi. Modul ini mengandungi beberapa zikir dan doa untuk digunakan dalam aktiviti rawatan. Ini membuktikan bahawa elemen-elemen spiritual dan ajaran Islam boleh diterapkan dalam amalan motivasi diri.



Walau bagaimanapun, tidak dapat dinafikan bahawa faktor persekitaran juga memainkan peranan penting dalam kewujudan tekanan pada diri setiap individu yang bertanding seperti penonton, pihak lawan, jurulatih dan pengadil (Tamminen & Holt, 2010).

Oleh itu, perkembangan positif ke arah pencapaian seseorang atlet bukanlah sesuatu yang mudah. Dalam senario sukan pada masa kini, seseorang atlet dan jurulatih perlu melalui pelbagai dugaan dan cabaran untuk mencapai kejayaan. Selain itu, unsur tekanan, situasi emosi dan perasaan bimbang sering berlaku sehingga memberi kesan kepada kelakuan dan psikologi (Badami & Vaez Mousavi, 2010). Salah satu contoh keadaan psikologi yang turut mempengaruhi prestasi atlet dalam sukan adalah kebimbangan dan kekuatan mental ketika bertanding. Menurut Mellalieu (2009) kebimbangan sering dihadapi oleh atlet sewaktu sebelum, semasa,





dan selepas sesuatu pertandingan. Masalah yang sama juga diperjelaskan oleh Noor Sarah (2013) bagi menggambarkan situasi kebimbangan atlet berlaku sewaktu sebelum, semasa dan selepas pertandingan.

Kebimbangan mengikut Weinberg dan Gould (2014) adalah merujuk kepada suatu gambaran yang ditunjukkan dengan situasi emosi yang negatif melalui perasaan gementar, kecemasan dan ketakutan yang ada dikaitkan dengan kebangkitan fisiologi badan manusia. Terdapat dua jenis kebimbangan yang dikaitkan dengan prestasi sukan iaitu kebimbangan tret dan kebimbangan seketika. Kebimbangan tret adalah merujuk kepada ciri-ciri personaliti individu di mana situasi dalam persekitaran mereka adalah sebagai menekan atau menggugat diri (Silva & Stevens, 2002; Spinello, 2011). Pernyataan ini disokong oleh Anshel (2011) yang berkaitan dengan kebimbangan tret iaitu satu personaliti dan kekal dilihat sewaktu situasi serta persekitaran prarangsangan bertindak meningkatkan kebimbangan seketika apabila sesuatu ancaman atau tekanan berlaku. Kebimbangan tret menurut Cox (2012) adalah keadaan badan yang terpengaruh dengan suasana persekitaran sama ada mengancam atau bertindak dengan meningkatkan kebimbangan seketika.

Kebimbangan seketika pula merujuk kepada emosi negatif yang mempunyai ciri-ciri seperti perasaan gementar, bimbang, ketakutan dan kebangkitan fisiologikal (Spielberger & Reheiser, 2009). Selain itu, Anshel (2011) menjelaskan ciri-ciri kebimbangan seketika ini sebagai satu pengalaman emosi serta merta seperti kecemasan tekanan yang bergabung dengan kebangkitan fisiologi. Berdasarkan pendapat dan pandangan di atas, maka dapat dirumuskan bahawa kebimbangan itu akan wujud dalam diri seseorang atlet apabila tiba saat untuk bertanding dan





kebimbangan itu timbul apabila emosi dan perasaan mula tidak stabil serta rasa tertekan.

Penyesuaian diri perlu wujud dalam diri seseorang atlet apabila atlet tersebut terlibat dalam dunia sukan terutamanya pada setiap sesi latihan dan pada saat-saat pertandingan kerana menurut kajian Elsa (2016) peranan jurulatih, sekolah, ibu bapa, persekutuan dan kebangsaan untuk atlet muda pada saat pertandingan adalah sangat diperlukan. Sebagai atlet pelajar muda, mengejar dua dalam satu adalah mencabar dan menjadi satu persaingan bagi mereka untuk mengimbangnya. Walaupun bagi atlet muda ia adalah suatu 'pengalaman belajar' dan mengetahui bahawa faktor-faktor tersebut mungkin menyebabkan berlakunya tekanan dan seterusnya mengganggu prestasi atlet.



Oleh itu, sebagai atlet mereka harus sentiasa bersedia dengan pelbagai kemungkinan yang berlaku dan ia perlu tahu cara-cara mengatasi situasi tersebut secara sendiri. David (2009) berpendapat seseorang atlet perlu belajar menyesuaikan diri dengan pelbagai strategi sekiranya atlet tersebut ingin mengekalkan tahap prestasinya sewaktu menghadapi tekanan dalam diri. Ini jelas menunjukkan betapa pentingnya seseorang atlet mengetahui kaedah mengendalikan situasi mengikut kesesuaian situasi tersebut. Adegbesan (2007) membincangkan mengenai teknik coping dengan pelbagai strategi yang mudah dan bersesuaian bagi mengatasi perkara yang berkaitan dengan tekanan. Dengan itu, setiap individu mungkin menggunakan strategi, situasi dan masa yang berbeza sewaktu menghadapi tekanan semasa penglibatan mereka dalam sukan. Begitu juga yang berlaku terhadap subjek kajian pengkaji menjadikan Modul Terapi Diri sebagai salah satu strategi semasa melakukan intervensi.





1.2 Latar Belakang Kajian

Seni silat di Malaysia berusia 400 tahun lebih dan sehingga kini teknik pembelajarannya sentiasa diwarisi dari satu generasi ke satu generasi yang lain. Usaha ini dilakukan untuk memelihara keaslian seni silat dan kini ia menjadi aktif dalam kalangan masyarakat Melayu terutamanya di kampung dan dalam dunia pendidikan silat juga diterima sebagai satu aktiviti dalam kokurikulum di sekolah-sekolah. Dalam seni silat, aspek kesenian, estetika dan artistik dikekalkan dan dipertahankan demi memartabatkannya ke peringkat antarabangsa. Mutu persembahan peserta dipertingkatkan lagi melalui pertandingan-pertandingan silat di sekolah-sekolah.

Oleh hal demikian sebagai langkah persediaan menghadapi saat-saat pertandingan, pelajar atlet ini akan terdedah kepada masalah tekanan yang membawa kepada timbulnya kebimbangan sama ada berlaku sebelum, semasa atau selepas pertandingan dan sehingga menyebabkan berlaku gangguan prestasi dalam sukan. Penyataan di atas telah disokong oleh Weinberg dan Gould sejak abad ke-19 sehingga generasi masa kini.

Justeru, dalam abad ke 20 masalah tekanan ini tetap berlaku dalam kalangan atlet negara. Sebagai contoh pemain sukan boling negara iaitu Siti Zalina semasa di kejohanan Sukan Komanwell 2010 (Utusan Malaysia, 2010). Walaupun Siti Zalina tidak dipersalahkan oleh pengurus pasukan iaitu Jamal Abdul Nasir Bakar kerana tidak berjaya mempertahankan pingat emas, namun sebagai pengurus pasukan, berasa kecewa dengan kegagalan tersebut. Kemungkinan ini berlaku adalah kerana





Siti Zalina berada dalam situasi tertekan dan negara menaruh harapan terlalu tinggi untuk beliau memperoleh pingat emas.

Ini jelas menunjukkan bahawa dalam sesuatu pertandingan, kekuatan mental (psikologi) memainkan peranan penting untuk memastikan atlet berada dalam tahap kecergasan terbaik. Persediaan mental yang baik amat diperlukan dalam kalangan pelajar atlet untuk mengurangkan tahap kebimbangan ketika menghadapi pertandingan. Oleh itu, persediaan mental perlu diberi perhatian untuk mengasah bakat seseorang pelajar atlet. Dengan cara ini remaja tidak akan melihat dari persepsi negatif terhadap sukan dan pengkaji perlu menggilap potensi pelajar atlet ke arah mercu kecemerlangan bakat para atlet. Penyelidik psikologi sukan harus memandang serius terhadap memotivasikan atlet dan memberi motif penglibatan atlet ke arah meningkatkan mutu sukan negara supaya pelajar atlet terus mencipta nama dipersada dunia sukan antarabangsa. Menurut Aris Risyanto (2016) salah satu faktor yang mempengaruhi dalam tingkah laku seseorang adalah motivasi kerana motivasi itu merupakan satu dorongan keinginan dalam diri sendiri untuk bertindak mencapai sesuatu tujuan dan motivasi dan pembelajaran amat penting kerana kedua-duanya perkara ini saling mempengaruhi antara satu sama lain.

Hal ini menunjukkan bahawa motivasi sendiri penting bagi seseorang pelajar atlet untuk terus bergiat aktif dalam dunia sukan negara. Oleh kerana itu, dalam kajian ini pengkaji menggunakan motivasi sendiri. Tujuan pengkaji adalah untuk menjadikan motivasi sendiri sebagai titik tolak pembelajaran ke arah yang lebih baik dari aspek mental dan fizikal ke arah mempertingkatkan prestasi pelajar atlet.





Walau bagaimanapun, dalam usaha mengejar kemenangan didapati unsur-unsur seni bela diri telah dicampuradukkan dan tidak lagi menjadi khazanah rumpun Melayu, ini jelas dilihat dalam beberapa kategori dalam sukan silat seni. Oleh hal demikian, pihak KPM telah menerbitkan sebuah buku panduan bertujuan untuk menyelaraskan format pertandingan supaya pengelolaan pertandingan silat seni di setiap negeri mengikut prosedur yang sepatutnya dan tidak bercanggah dengan norma-norma seni warisan Pusaka. Dengan inilah juga kenapa silat ini dimasukkan sebagai kegiatan kokurikulum sekolah supaya berada dalam pengurusan unit beruniform silat sekolah. Sehubungan dengan itu, setiap tahun silat seni ini dipertandingkan di peringkat negeri, dan ke peringkat kebangsaan mengikut peraturan-peraturan pertandingan silat seni sekolah-sekolah peringkat kebangsaan (Bahagian Kokurikulum dan Kesenian, KPM, 2013).



yang sering berlaku dalam kalangan atlet adalah berhubungkait dengan kebimbangan serta prestasi dan timbulnya perasaan berputus asa dalam diri individu terutamanya apabila kalah dalam sesuatu pertandingan. Pada setiap pertandingan, kemenangan bukanlah satu isu yang utama. Justeru, perkara paling penting yang perlu ada dalam diri adalah untuk memperbaiki diri dari semasa ke semasa tanpa mengenal erti putus asa dan dalam al-Quran, Allah SWT telah menekankan agar umatnya agar memiliki dorongan dari dalam dirinya untuk tidak mudah menyerah dan melakukan pekerjaan dengan sungguh-sungguh. Seperti firman Allah SWT dalam Surat Al-Insyirah ayat 5-8:





فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ
﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

“5.) Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, 6.) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, 7.) Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, 8.) dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap” (Q.S Al-Insyirah ayat 5-8)

Makna dalam ayat di atas mempunyai makna yang tersirat iaitu meminta agar manusia bukan sahaja menjaga aspek motivasi malah jangan mudah berputus asa apabila menghadapi kesulitan kerana Allah SWT telah memerintah supaya melakukan sesuatu pekerjaan dengan bersungguh-sungguh.



bersungguh-sungguh. Oleh itu, harapan pengkaji atlet silat seni harus tetap memiliki motivasi yang tinggi walaupun terpaksa berhadapan dengan pelbagai masalah. Harapan pengkaji agar selepas diberi motivasi mereka akan lebih memberi fokus tanpa adanya sifat berputus asa dalam diri dan sentiasa berusaha untuk lebih berjaya dalam bidang yang sukan yang diceburi. Harapan yang sama pernah disuarakan dalam kajian Erlin Triwulandari (2017) ke atas atlet taekwando.

Menurut pendapat Danial (2014) jangan mudah berputus asa dan sekali kita gagal bukan bermakna kita gagal selama-selamanya dan jadikanlah kegagalan pada hari ini untuk meraih kejayaan yang seterusnya. Seperti juga firman Allah dalam surah Ali-Imran ayat 139, “Janganlah kamu berasa lemah dan janganlah berdukacita kerana kamu adalah golongan yang tinggi jika kamu beriman.” Oleh itu, reda dan





bersyukur dengan pemberian Allah mampu menghilangkan tekanan di hati dan ditambah dengan berzikir dan berdoa kepada Allah SWT adalah jalan yang terbaik dan merupakan satu ibadah dalam Islam.

Ibadah merupakan suatu penawar dan boleh mendamaikan hati sekiranya dilakukan secara khusyuk. Ibadah yang dikatakan penawar dapat meredakan sebarang tekanan yang melanda dan boleh menenangkan hati dengan zikrullah seperti firman Allah dalam surah ar-Ra'd ayat 28, "ketahuilah, dengan berzikir kepada Allah hati akan tenang." Menurut Salasiah (2011) mengkaji kebimbangan mengikut pemikiran al-Ghazali bukanlah suatu perkara yang asing kerana ketokohan beliau dalam soal kerohanian dan spiritual bukanlah suatu perkara yang asing. Ketokohan beliau dalam bidang ini tidak dapat diragui lagi kerana penglibatan al-Ghazali dengan pendidikan spiritual dan kerohanian bermula sejak kecil lagi.



Ketokohan al-Ghazali juga diperjelaskan dalam sejarah Islam. Menurut Quasem (1975) al-Ghazali ialah seorang tokoh pemikir agung dan reformis dalam sejarah Islam. Dari perspektif pemikiran al-Ghazali yang mengkaji kebimbangan menyatakan bahawa kebimbangan melibatkan persoalan tentang kerohanian dan ia tidak dapat diragui lagi. Ini kerana sejak kecil lagi penglibatan al-Ghazali dengan pendidikan kerohanian bermula. Justeru, bukanlah suatu perkara yang ganjil jika ia diaplikasikan dalam kehidupan seterusnya, beliau lebih menumpukan kepada teori dan amalan dalam bidang kerohanian kerana semenjak kecil lagi beliau telah mendapat banyak pendedahan dalam bidang tersebut. Beliau menyarankan kepada setiap kliennya cara untuk mengatasi masalah kebimbangan dengan mengingat Allah SWT dan menyedarkan mereka bahawa perasaan tersebut adalah satu ujian bagi menguji keimanan seseorang dan di samping itu, mereka perlu melihat diri





orang lain untuk memberi kekuatan kepada diri sendiri. Beliau mencadangkan supaya mereka mendekatkan diri kepada Allah dengan membaca al-Quran dan berzikir.

Menurut Danial bin Zainal Abidin (2014) dalam bidang perubatan satu kajian berhubung dengan kesan mendengar al-Quran terhadap fisiologi manusia telah dikaji oleh Dr Ahmed El-Kadi dari sebuah Klinik Akbar di Panama City, Florida. Beliau mendapati bahawa mereka yang mendengar al-Quran dalam kalangan bukan Muslim dan bukan Arab akan mengalami perubahan terhadap fisiologi terutamanya pada denyutan jantung, tekanan darah, tekanan saraf dan otot. Ini dapat disimpulkan bahawa hanya dengan mendengar al-Quran, ia mampu mengubah sesuatu terhadap fisiologi manusia dan sekiranya al-Quran itu dibaca dengan berulang-ulang kali ia dapat memberi kesan yang lebih positif terhadap kehidupan seharian manusia.



Sebuah lagi usaha yang dilaksanakan oleh al-Ghazali adalah dengan menyuntik semangat dan kekuatan kepada kliennya sifat tidak berputus asa dan meletakkan harapan (al-raja') kepada Allah SWT dalam kes kliennya. Tujuan kaedah al-Ghazali ini adalah untuk mengatasi kebimbangan terutamanya kepada aspek menyedarkan umat Islam supaya tidak berputus asa dalam mencari rezeki. Al-Ghazali (2006) menjelaskan Islam melarang umatnya berputus asa dan menggalakkan umatnya meletakkan harapan (al-raja') kepada Allah SWT. Harapan itu adalah sifat yang terpuji, dan mendorong kepada usaha supaya tidak mudah berputus asa kerana ia sifat yang keji. Sifat yang keji dapat memalingkan seseorang daripada suka berusaha. Sifat al-raja' ini dapat menjadikan seseorang itu bergantung harapan sepenuhnya kepada Allah SWT serta memohon rahmat-Nya iaitu di mana





harapan tersebut akan menjadi pemangkin untuk terus berusaha serta menjauhkan diri daripada sifat berputus asa.

Namun begitu dalam dunia pertandingan perasaan berputus asa sebegini sering berlaku terutama apabila menghadapi sesebuah pertandingan. Perasaan berputus asa ini akan wujud apabila seseorang itu kalah dalam sesuatu pertandingan. Menurut Robert (2012) antara perasaan yang akan wujud dalam kalangan atlet yang berputus asa ialah atlet akan berasa tidak gembira, tidak ada daya keupayaan untuk bersaing dan sering memberi tanggapan yang salah terhadap sukan yang dipertandingkan. Sebagai atlet perasaan ini patut dikawal dan diserapkan dengan aspek-aspek psikologi dalam sukan terutamanya dari aspek kekuatan mental yang bertujuan untuk menstabilkan emosi dan secara tidak langsung dapat membantu melonjakkan prestasi atlet ketika bertanding.



Shukiman bin Sukardi (2014) menyatakan bahawa motif penglibatan atlet dalam penglibatan sukan secara langsung adalah untuk meningkatkan kemahiran, kecergasan, perasaan keseronokan dan boleh bersosialisasi. Oleh itu, sekiranya motif utama ini menimbulkan kecelaruan pada pelajar atlet dalam menyertai sukan maka akan menimbulkan kesan psikologi yang negatif seperti tertekan, mudah berputus asa, kemurungan, *burnout*, serta membawa kepada berlakunya keagresifan.

Justifikasinya adalah motivasi sendiri seseorang atlet memerlukan tahap keyakinan yang tinggi dan kekuatan mental yang dapat membantu meredakan tahap kebimbangan sebelum pertandingan berlangsung. Maka, Modul Terapi Diri dicadangkan sebagai alternatif proses motivasi bagi menambah baik dengan





menambah elemen-elemen berunsurkan islamik seperti zikir dan doa dalam kandungan modul pengkaji.

1.3 Penyataan Masalah

Menurut Anshel 2001; Hadd dan Crooker 2007; Weiss dan Williams 2004, penurunan prestasi adalah disebabkan oleh berlakunya tekanan, kegagalan menghadapi tekanan ini mempengaruhi motivasi, individu akan hilang fokus, tahap kebimbangan turut meningkat sehingga berlakunya ketegangan otot. Menurut pendapat Weinberg dan Gould (2011) dalam pertandingan 50 peratus kekuatan mental diperlukan apabila atlet bertanding dengan pihak lawan yang mempunyai kebolehan yang sama manakala untuk sukan-sukan tertentu seperti golf, tenis, dan *figure skating* pula 90 peratus kekuatan mental diperlukan. Ini menunjukkan bahawa betapa pentingnya kekuatan mental untuk atlet dan sukan yang disertai sewaktu penglibatan atlet dalam satu-satu pertandingan. Sebagai contoh atlet bola sepak Malaysia menurut kajian Mohd Nizam, A., et al., (2009) mendapati bahawa mental mereka lemah dan masih belum memenuhi standard atlet kelas dunia.

Selain daripada sukan yang disebut di atas, sukan silat juga tidak ketinggalan dalam membincangkan isu kekuatan mental untuk atlet dan sukan yang diceburinya. Menurut Syarul Ridhwan Moruzuki dan Omar Nor bin Abu Bakar (2011) didapati tiada peruntukan untuk menyediakan pakar motivasi dan kaunseling dalam persediaan mental atlet dalam menghadapi perlawanan. Para jurulatih hanya menghadiri kursus untuk memimpin psikologi atlet, dan atlet hanya dihantar untuk





menghadiri program motivasi berkelompok yang akan dikendalikan oleh mereka yang professional.

Selain daripada faktor di atas, kebimbangan dalam sukan merupakan salah satu faktor yang menjejaskan mutu persembahan atlet seperti kebimbangan kognitif, *somatic*, tumpuan terganggu dan gelisah (Grossbard et al., 2009). Menurut Parnabas dan Yahaya (2010) atlet akan merasa dirinya tertekan apabila tiba pertandingan yang sebenar walaupun adanya latihan. Faktor tekanan dan kebimbangan juga dipercayai mempengaruhi prestasi (Ani Mazlina et al., 2007).

Pengkaji juga telah menjalankan kajian *preliminary* terhadap atlet sukma negeri Perlis tahun 2014 dengan menggunakan soal selidik (*Sport Competition Anxiety Test / SCAT*) bagi mengukur sejauh mana tahap kebimbangan atlet itu wujud sebelum bertanding. Keputusan kajian menunjukkan tahap kebimbangan atlet kelapan-lapan acara yang disertai oleh atlet negeri Perlis masing-masing menunjukkan kebimbangan. Atlet dan sukan silat telah menunjukkan tahap kebimbangan yang paling tinggi ketika itu berbanding dengan acara sukan yang lain.

Kerajaan Malaysia sangat perihatin dalam pembangunan sukan negara. Intipati Bajet 2017 mendapati sebanyak RM 70 juta dikhaskan kepada Program Pembangunan Podium Sukan Elit untuk penyediaan atlet ke temasya sukan antara bangsa dan sebanyak RM 54 juta kerajaan telah diperuntukkan untuk program Pembangunan Ahli Sukan. Di samping itu, ia termasuk Program Penyediaan Atlet dan Program Penyediaan Atlet Paralimpik. Ini jelas menunjukkan bahawa prestasi Negara masih ditahap yang tidak konsisten. Menurut Shukiman bin Supardi (2014) wujudnya kekalahan dan kemenangan dalam suatu pertandingan. Sebagai contoh





jaguh utama dunia no 1 iaitu Dato' Lee Chong Wei juga pernah tewas di kejohanan yang berlangsung pada tahun 2014 dan yang terkini pada tahun 2018. (Utusan Malaysia, 2014 & 2018).

Senario sebegini menggambarkan bahawa sewaktu menjalani latihan peranan jurulatih amat penting dalam menyerapkan unsur-unsur psikologi dan memastikan keupayaan fizikal dan mental mereka berada dalam keadaan seimbang. Ini disokong oleh Syed Kamaruzaman et al., (2007) yang meletakkan peranan jurulatih sebagai satu perkara yang penting semasa mengendalikan latihan. Apabila keadaan fizikal dan mental berada di tahap seimbang maka masalah untuk membentuk seseorang pelajar atlet untuk mewujudkan keyakinan diri dapat diatasi dengan baik. Apabila timbulnya masalah gangguan perasaan seperti tidak yakin pada diri sendiri ketika bertanding boleh menyebabkan pelbagai reaksi seperti bingung, rungsing, takut dan gementar sehingga mengganggu prestasi mereka. Situasi yang sama pernah dinyatakan oleh Mahmood Nazar bin Mohamed (2005) iaitu disaat pertandingan individu akan mengalami masalah kebimbangan.

Perasaan kebimbangan yang sering dilihat berlaku adalah kebimbangan tret yang merujuk kepada personaliti seseorang individu itu seperti risau dan bimbang. Ia menimbulkan kebangkitan dan kebimbangan seketika yang berlaku pada masa itu dan terhasil apabila berlakunya sesuatu tekanan. Kebimbangan seketika ini pula dibahagi kepada dua iaitu kebimbangan kognitif seketika dan kebimbangan somatik seketika. Kebimbangan kognitif seketika merujuk kepada proses mental yang bersifat kognitif (minda) yang berlaku akibat tafsiran dari perasaan takut, kecewa gementar dan gelisah. Sementara kebimbangan somatik seketika adalah (Fisiologikal) yang dapat ditafsirkan berdasarkan beberapa simptom seperti peningkatan kadar nadi,





peningkatan kadar denyutan jantung, peningkatan peredaran darah, peningkatan pernafasan, berpeluh, kering tekak, kerap buang air kecil, dan perut memulas.

Kesan daripada kebimbangan ini akan mempengaruhi perasaan atlet sekali gus menurunkan prestasi, atlet mula bermain mengikut perasaan menyebabkan atlet tidak berjaya mendapat sebarang mata, tahap kebimbangan akan meningkat (Mohad Anizu bin Mohd Noor dan Aldellah binti Ali, 2010). Atlet akan mempamerkan perasaan tidak selesa dan mula hilang tumpuan. Situasi yang digambarkan sebegini yang perlu dikawal bagi mengelakkan perkara seperti di atas berlaku dan bagi mengekalkan prestasi dan meningkatkan kebangkitan secara positif terutama kepada pelajar atlet negeri. Maka elemen motivasi merupakan satu elemen yang penting dalam pengurusan di kalangan atlet. Ia dilaksanakan untuk menangani masalah berkaitan dengan psikologi sukan. Kajian yang dibuat Norsilawati (2010) menjelaskan bahawa pengurusan stres dalam psikologi sukan amat penting untuk mengawal tahap kebimbangan kognitif dan kebangkitan fisiologi sebelum menghadapi sesuatu pertandingan.

Kajian tersebut adalah mengenai atlet olahraga Malaysia dan ahli-ahli psikologi sukan masa kini terhadap intervensi pengurusan stres bagi tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet ketika menghadapi saat-saat pertandingan. Justeru itu, untuk meningkatkan prestasi sukan, kemahiran dalam pengurusan stres perlu diaplikasikan dalam kalangan ahli sukan (Gardner dan Moore, 2006). Menurut Orlick (2016) pemahaman mengenai sesebuah kebolehan, kekuatan serta kelemahan mental dan fizikal dalam menghadapi sesuatu pertandingan perlu wujud dalam kalangan mereka.





Ini dapat dirumuskan bahawa mengurus stres amat penting, walaupun telah ada modul-modul motivasi yang lain diperkenalkan. Namun tidak dibina modul ini secara khusus kepada atlet sukan dengan menggunakan elemen elemen zikir dan doa sebagai salah satu latihan mental motivasi sendiri. Jesteru dalam kajian ini, Modul Terapi Diri (MTD) diperkenalkan sebagai modul yang memberi penekanan kepada hubungan antara keseimbangan, hubungan antara kebangkitan fisiologi dan hubungan antara tahap keyakinan diri atlet. Ia diintervensi dengan menggunakan elemen zikir dan doa sebagai salah satu latihan mental motivasi sendiri. Melalui latihan mental ini sebuah ciri aktiviti berbentuk relaksasi dapat dirancang dengan sistematik dan membantu atlet memberi tumpuan dan konsentrasi yang lebih baik serta menghindarkan dari perasaan takut, kurang yakin dan berfikir negatif terhadap aktiviti yang disertainya. Maksud relaksasi itu sendiri adalah satu teknik yang digunakan untuk mengukur atau mengurangkan rasa tekanan terhadap diri sendiri dengan cara mengurangkan kontraksi pada otot-otot tubuh ke tahap yang paling minimum.

Semasa pertandingan tahap kebangkitan yang rendah atau tinggi akan mempengaruhi konsentrasi. Oleh itu, kenapa tidaknya latihan relaksasi ini juga dijadikan sebagai salah satu elemen motivasi yang dapat dimasukkan dalam program-program persediaan mental atlet sebelum menghadapi pertandingan, dan secara tidak langsung dapat membantu mengurangkan keadaan-keadaan yang berlaku semasa proses kebangkitan. Betapa pentingnya seseorang jurulatih ataupun atlet itu memahami dengan lebih mendalam berkaitan dengan kebangkitan dan bagaimana tahap kebangkitan itu boleh dikawal serta dalam mengendalikan program yang berkaitan latihan relaksasi bagi mengawal tahap kebangkitan.





Walaupun terdapat teknik-teknik latihan relaksasi yang boleh digunakan dan diberi penekanan seperti latihan yoga, relaksasi progresif, tai chi, imageri, meditasi, dan *biofeedback* bagi memastikan keberkesanannya namun teknik untuk melakukan relaksasi ke atas atlet diperbanyakkan kajian yang dijalankan hanya tertumpu kepada atlet-atlet di negara barat dan sudah tentunya dapatan yang diperoleh berbeza dengan negara-negara lain seperti di Malaysia di mana literatur barat lebih menggambarkan masyarakat barat yang liberal sedangkan teknik menggunakan terapi diri melalui zikir dan doa kurang dijalankan dan dimasukkan dalam program-program motivasi ke atas atlet.

Justeru itu, pengkaji memilih teknik latihan mental yang dimasukkan dengan zikir dan doa untuk tujuan penambahbaikan dalam usaha membantu memantapkan proses latihan tersebut. Usaha untuk mengawal tahap kebimbangan dan kebangkitan fisiologi atlet, bersesuaian dengan saranan dari Mohd Sofian Omar Fauzee (2002) iaitu latihan relaksasi yang dikatakan boleh mengawal kebangkitan. Di samping itu, prestasi seseorang atlet itu patut dipertingkatkan dengan menjalankan kursus-kursus psikologi sukan di Malaysia. Kekerapan dalam menganjurkan kursus ini harus dijalankan oleh pihak Kementerian Pendidikan Malaysia dengan kerjasama Kementerian Belia dan Sukan serta bantuan pakar-pakar psikologi dari universiti-universiti tempatan khususnya kepada jurulatih, guru-guru Pendidikan Jasmani dan guru-guru sukan.

Oleh itu, pengkaji mengambil peluang menggunakan ruang ini sebagai satu langkah penambahan kepada penghasilan modul latihan mental berunsurkan islamik. Ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan dijadikan sebagai salah satu panduan





motivasi kepada atlet, jurulatih, pakar-pakar psikologi dan organisasi-organisasi sukan yang terlibat secara langsung dalam sukan.

Maka, penelitian kajian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi menggunakan MTD dengan zikir dan doa dapat membantu menangani atau mengurangi tahap kebimbangan dan kadar denyutan jantung dalam kalangan subjek kajian. Di samping itu, modul ini dimasukkan penggunaan kata sendiri dalam diri atlet sebagai penguat semangat untuk pelengkap dalam menyediakan atlet.

Terapi *religi* dapat mempercepatkan penyembuhan, telah diperkatakan dalam persidangan tahunan ke XVII Ikatan Doktor Amerika, hal ini telah dibuktikan oleh pelbagai ahli seperti yang telah dilakukan oleh Ahmad Al-Kadi pengarah utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Syarikat berjaya membuktikan hanya dengan mendengar bacaan ayat-ayat al-Quran dapat merasakan perubahan fisiologi dan psikologi yang sangat besar. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan hasil yang positif bahawa mendengar ayat suci al-Quran mempunyai pengaruh mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat saraf (Faradisi, 2012).

Merujuk jadual 1.1 di bawah terdapat beberapa jurang permasalahan kajian iaitu Jurang permasalahan kajian yang pertama adalah mengenai peruntukan pakar motivasi dan kaunseling. Menurut Syarul Ridhwan bin Morazuki, Omar Nor bin Abu Bakar (2011) dapatan kajian menunjukkan bahawa tiada peruntukan untuk menyediakan pakar motivasi dan kaunseling dalam persediaan mental atlet sebelum menghadapi perlawanan. Para jurulatih hanya menghadiri kursus untuk memimpin psikologi atlet, dan atlet hanya dihantar untuk menghadiri program motivasi





berkelompok yang dikendalikan oleh mereka yang professional sedangkan modul secara khusus tidak dibina kepada atlet dan jurulatih sukan dengan menggunakan elemen-elemen zikir dan doa sebagai salah satu latihan mental motivasi sendiri. Justeru, dalam kajian ini, Modul Terapi Diri diperkenalkan sebagai modul yang memberi penekanan kepada unsur islamik dan menunjukkan hubungan antara kebimbangan, hubungan antara kebangkitan fisiologi dan hubungan antara tahap keyakinan diri atlet.

Jurang permasalahan kajian yang kedua adalah berkaitan dengan tahap kebimbangan. Dapatan daripada kajian *Preliminary* ke atas atlet SUKMA Negeri Perlis 2014 mendapati adanya kebimbangan antara kelapan-lapan acara sukan yang disertai oleh atlet Negeri Perlis. Keputusan kajian, atlet sukan silat menunjukkan tahap kebimbangan yang paling tinggi berbanding dengan atlet sukan-sukan yang lain. Oleh yang demikian, pengkaji berpendapat bahawa kajian ini perlu diteruskan. Susulan daripada itu pengkaji menggunakan kajian *preliminary* ini sebagai penyebab mengapa pengkaji ingin meneruskan kajian dan memilih silat sebagai subjek dalam kajian ini. Kesenambungan daripada ini, maka kajian sebenar dijalankan untuk mengetahui tahap kebimbangan atlet silat sebagai subjek kajian sebelum dan selepas menghadapi saat-saat pertandingan serta melaksanakan proses rawatan menggunakan MTD bagi membantu mengurangkan tahap kebimbangan.

Manakala jurang kajian yang ketiga adalah berkaitan dengan masalah tekanan. Menurut Parnabas dan Yahaya (2010) perasaan tertekan akan dirasai apabila tiba waktu pertandingan sebenar walaupun adanya latihan. Oleh itu pengkaji memasukkan unsur islamik dalam Modul Terapi Diri yang dibina untuk tujuan motivasi sendiri.





Seterusnya, jurang kajian yang keempat adalah berdasarkan Gardner dan Moore (2006) Kajian ini menyatakan bahawa untuk meningkatkan prestasi sukan, pengurusan stress perlu diaplikasikan dalam kalangan ahli sukan. Oleh hal demikian, walaupun kajian yang lepas dinyatakan melibatkan pengaplikasian pengurusan stress, namun elemen islamik juga perlu diberi perhatian dalam memotivasi atlet.

Jurang permasalahan kajian yang seterusnya adalah berdasarkan Faradisi (2012). Kajian ini menyatakan bahawa pengaruh ayat-ayat suci al-Quran dapat mewujudkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat saraf. Justeru, pengkaji memasukkan elemen zikir dan doa dalam penghasilan Modul Terapi Diri bertujuan untuk rawatan kumpulan subjek kajian.

Jadual 1.1

Matriks Jurang Kajian

Penulis	Dapatan	Jurang Kajian
Syarul Ridhwan bin Morazuki, Omar Nor bin Abu Bakar (2011)	Tiada peruntukan untuk menyediakan pakar motivasi dan kaunseling dalam persediaan mental atlet dalam menghadapi perlawanan. Para jurulatih hanya menghadiri kursus untuk memimpin psikologi atlet, dan atlet hanya dihantar untuk menghadiri program motivasi berkelompok yang akan dikendalikan oleh mereka yang profesional.	Penyelidikan tentang elemen zikir dan doa tidak diterapkan semasa sesi motivasi semasa persediaan mental atlet dalam menghadapi perlawanan. Ini dapat dirumuskan bahawa mengurus stres amat penting, walaupun telah ada modul-modul motivasi yang lain diperkenalkan. Namun tidak dibina modul ini secara khusus kepada atlet dan jurulatih sukan dengan menggunakan elemen elemen zikir dan doa sebagai salah satu latihan mental motivasi sendiri

(Bersambung)



Jadual 1.1 (Sambungan)

Penulis	Dapatan	Jurang Kajian
		Jesteru itu dalam kajian ini, Modul Terapi Diri diperkenalkan sebagai modul yang memberi penekanan kepada hubungan antara keseimbangan, hubungan antara kebangkitan fisiologi dan hubungan antara tahap keyakinan diri atlet.
Kajian <i>Preliminary</i> ke atas atlet SUKMA negeri Perlis 2014	Dapatan kajian <i>Preliminary</i> dalam kajian ini menunjukkan tahap keseimbangan atlet itu wujud sebelum bertanding. Keputusan kajian menunjukkan adanya keseimbangan antara kelapan-lapan acara yang disertai oleh atlet negeri Perlis dalam Kejohanan SUKMA negeri Perlis 2014.	Berdasarkan dapatan kajian <i>Preliminary</i> ini pengkaji berpendapat bahawa kajian ini perlu diteruskan berdasarkan keputusan kajian silat telah menunjukkan tahap keseimbangan yang paling tinggi ketika itu berbanding dengan acara sukan yang lain. Kesenambungan dari ini, maka kajian sebenar dijalankan untuk mengetahui tahap keseimbangan atlet silat sebagai subjek kajian sebelum dan selepas menghadapi saat-saat pertandingan.
Parnabas dan Yahaya (2010)	Atlet merasa dirinya tertekan apabila tiba pertandingan yang sebenar walaupun adanya latihan	Kajian ini dijalankan adalah untuk mengetahui sejauh manakah tahap keseimbangan atlet sebelum menghadapi saat-saat pertandingan dan apakah tindakan yang boleh dijalankan bagi membantu mengurangkan tahap keseimbangan sebelum menghadapi saat-saat pertandingan.Justeru pengkaji menjalankan kajian dengan memasukkan unsur islamik dalam memotivasi diri.
Gardner dan Moore (2006)	<i>untuk meningkatkan prestasi sukan, kemahiran dalam pengurusan stres perlu diaplikasikan di kalangan ahli sukan (Gardner, F. L., dan Moore, 2006)</i>	Kajian yang lepas dinyatakan melibatkan pengurusan stres yang perlu diaplikasikan sedangkan elemen islamik juga perlu diberi perhatian. Justeru pengkaji menjalankan kajian ini dengan memasukkan unsur-unsur islamik dalam motivasi sendiri.

(Bersambung)

Jadual 1.1 (Sambungan)

Penulis	Dapatan	Jurang Kajian
Faradisi (2012)	Terapi <i>religi</i> dapat mempercepat penyembuhan, telah diperkatakan dalam persidangan tahunan ke XVII lkatan Doktor Amerika, hal ini telah dibuktikan oleh pelbagai ahli seperti yang telah dilakukan oleh Ahmad Al -Kadi pengarah utama <i>Islamic Medicine Institute for Education and Research</i> di Florida, Amerika Syarikat berjaya membuktikan hanya dengan mendengar bacaan ayat-ayat al-Quran dapat merasakan perubahan fisiologi dan psikologi yang sangat besar.	Kajian yang lepas menunjukkan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan hasil yang positif bahawa mendengar ayat suci al-Quran mempunyai pengaruh mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat saraf Justeru pengkaji memperkenalkan Modul Terapi Diri, di dalamnya mengandungi alunan terapi zikir dan doa untuk rawatan yang dijalankan ke atas subjek yang dipilih bagi melihat kesan selepas rawatan diberi ke atas subjek kajian.

1.4 Objektif Kajian

Objektif utama kajian ini adalah untuk mengkaji secara lebih mendalam mengenai kesan MTD ke atas kebimbangan seketika, kejelasan imageri, kata sendiri dan kebangkitan fisiologi atlet silat seni. Kebimbangan tret diukur sekali sebelum pertandingan.

Secara khususnya objektif kajian ini adalah seperti berikut:

1. Menenal pasti perbezaan kebimbangan antara kumpulan rawatan terapi diri dengan kumpulan rawatan pengurusan stres dan kumpulan kawalan sebelum pertandingan.



2. Mengenal pasti perbezaan kebimbangan seketika antara kumpulan terapi diri dengan kumpulan rawatan pengurusan stres dan kumpulan kawalan dalam ujian pra dan ujian pasca.
3. Mengenal pasti perbezaan kejelasan imageri antara kumpulan terapi diri dengan kumpulan pengurusan stres dan kumpulan kawalan dalam ujian pra dan ujian pasca.
4. Mengenal pasti perbezaan kata sendiri antara kumpulan terapi diri dengan kumpulan pengurusan stres dan kumpulan kawalan dalam ujian pra dan ujian pasca
5. Mengenal pasti perbezaan kebangkitan fisiologi kadar denyutan jantung antara kumpulan terapi diri dengan kumpulan pengurusan stres dan kumpulan kawalan tiga puluh minit sebelum pertandingan dalam ujian pra dan ujian pasca.
6. Mengenal pasti perbezaan kebangkitan fisiologi tekanan darah sistolik antara kumpulan terapi diri dengan kumpulan pengurusan stres dan kumpulan kawalan tiga puluh minit sebelum pertandingan dalam ujian pra dan ujian pasca.
7. Mengenal pasti perbezaan kebangkitan fisiologi tekanan darah diastolik antara kumpulan rawatan terapi diri dengan kumpulan rawatan pengurusan stres dan kumpulan kawalan tiga puluh minit sebelum pertandingan dalam ujian pra dan ujian pasca.





1.5 Hipotesis Kajian

Berikut adalah beberapa hipotesis kajian yang dikemukakan dalam kajian ini:

Ho1= Tidak terdapat perbezaan yang signifikan keseimbangan tret antara kumpulan rawatan terapi diri dengan kumpulan rawatan pengurusan stres dan kumpulan kawalan sebelum pertandingan.

Ho2= Tidak terdapat perbezaan yang signifikan keseimbangan seketika antara kumpulan rawatan terapi diri dengan kumpulan rawatan pengurusan stres dan kumpulan kawalan dalam ujian pra dan ujian pasca.

Ho3 = Tidak terdapat perbezaan yang signifikan kejelasan imageri antara kumpulan rawatan terapi diri dengan kumpulan rawatan pengurusan stres dan kumpulan kawalan dalam ujian pra dan ujian pasca

Ho4= Tidak terdapat perbezaan yang signifikan kata sendiri antara kumpulan rawatan terapi diri dengan kumpulan rawatan pengurusan stres dan kumpulan kawalan dalam ujian pra dan ujian pasca

Ho5 = Tidak terdapat perbezaan yang signifikan kebangkitan fisiologi kadar denyutan jantung antara kumpulan rawatan terapi diri dengan kumpulan rawatan pengurusan stres dan kumpulan kawalan tiga puluh minit sebelum pertandingan dalam ujian pra dan ujian pasca



Ho6 = Tidak terdapat perbezaan yang signifikan kebangkitan fisiologi tekanan darah sistolik antara kumpulan rawatan terapi diri dengan kumpulan rawatan pengurusan stres dan kumpulan kawalan tiga puluh minit sebelum pertandingan dalam ujian pra dan ujian pasca.

Ho7 = Tidak terdapat perbezaan yang signifikan kebangkitan fisiologi tekanan darah diastolik antara kumpulan rawatan terapi diri dengan kumpulan rawatan pengurusan stres dan kumpulan kawalan tiga puluh minit sebelum pertandingan dalam ujian pra dan ujian pasca.

1.6 Kepentingan Kajian

Dapatan kajian tentang kesan intervensi terapi diri ke atas kebangkitan seketika, kebangkitan fisiologi merupakan asas kepada merancang sesuatu program latihan mental yang efektif dan berkesan. Keberkesanan intervensi ke atas pemboleh ubah kajian dapat dijadikan panduan untuk merancang latihan mental yang lebih sistematik dan terperinci dengan mengambil kira tahap perbezaan individu yang pelbagai khususnya kepada atlet subjek kajian. Hasil kajian ini sangat berguna kepada KPM, KBS, MSN, pihak pengurusan dan pentadbiran sekolah dan jurulatih untuk merancang program latihan mental dan terapi diri dalam bentuk islamik dimasukkan dalam jangka masa latihan, samada untuk jangka masa panjang atau jangka masa pendek. Jangkamasa latihan ini akan meningkatkan persediaan psikologikal atlet. Hasil gabungan daripada latihan mental dan latihan fizikal dalam tempuh latihan yang diadakan berupaya meningkatkan kualiti diri atlet bagi



mempamerkan kesungguhan dan persembahan semangat juang yang tinggi dalam mengharungi cabaran.

Hasil kajian ini memberi gambaran menyeluruh kepada atlet, jurulatih dan psikologi sukan menganalisis interaksi antara kebimbangan seketika dan kesannya kepada prestasi atlet secara teori dan praktikal. Berdasarkan kepada teori bencana Hardy interaksi antara kebimbangan seketika dengan prestasi amat sukar dikaji dan sangat kompleks. Walau bagaimanapun, kajian seumpama ini dapat dijalankan sekiranya ada perancangan dan pelaksanaan yang rapi. Teori Bencana Hardy memberi penegasan bahawa prestasi tidak akan terjejas sekiranya peningkatan kebangkitan fisiologi tidak diikuti dengan peningkatan kebimbangan kebimbangan kognitif seketika. Tetapi sekiranya peningkatan kebangkitan fisiologi diikuti dengan peningkatan kebimbangan kognitif seketika melebihi paras optimum maka akan berlaku kemerosotan prestasi yang amat ketara atau dikatakan sebagai bencana kepada prestasi.

Selain itu, kajian ini juga dapat dijadikan panduan kepada jurulatih sukan, ahli psikologi dan guru sukan untuk merancang dan menyusun sesi program latihan mental di samping program latihan fizikal untuk dijadikan sebagai satu sesi pembangunan motivasi diri. Motivasi secara sistematik menggunakan MTD dengan menggunakan unsur islamik iaitu melalui alunan zikir dan doa ini diharapkan sedikit sebanyak boleh membantu dalam mengurangkan tahap kebimbangan atlet dan sebagai salah satu langkah positif ke arah kecemerlangan sukan.





Kajian ini sebagai satu langkah awal untuk membantu organisasi dalam mengembangkan Modul Psikologi Sukan berasaskan konsep islamik. Melalui kajian ini juga diharapkan dengan adanya MTD ini secara tidak langsung ianya dapat membantu sesebuah organisasi, persatuan silat, dan jurulatih dalam memotivasikan atlet bagi tujuan mengurangkan tahap kebimbangan dalam kalangan pemain sebelum menghadapi pertandingan.

Hasil kajian ini juga berupaya membantu atlet khususnya dalam memahami dan mengenali diri sendiri dan berupaya untuk mengawal tahap kebimbangan sebelum bertanding supaya prestasi atlet terus konsisten dan berupaya mencapai matlamat yang disasarkan walaupun mengalami tekanan sewaktu bertanding. Selain itu, atlet dapat mengetahui kaedah untuk menghadapi situasi dan berasa tenang di saat menghadapi pertandingan.



Ini dapat disimpulkan bahawa kajian ini merupakan kajian pertama dalam bidang psikologikal sukan di Malaysia yang memberi impak yang bermakna dalam bidang penyelidikan dan pembangunan (*Research and Development*) sukan atlet silat Malaysia. Dapatan kajian ini akan memberi implikasi terhadap perkembangan dan pembangunan sukan di sekolah, universiti, kelab dan sebarang organisasi sukan. Hasil kajian ini juga pasti akan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi sukan khususnya kepada ahli psikologis sukan, jurulatih, atlet, pelajar di Institut Pengajian Awam (IPTA) dan Institut Pengajian Swasta (IPTS) ke arah meningkatkan mutu sukan negara ke peringkat antarabangsa.





1.7 Batasan Kajian

Penyelidik menentukan batasan kajiannya supaya penyelidik dapat mengenal pasti batasan tertentu yang akan mempengaruhi dapatan kajian. Batasan yang disebabkan oleh kelemahan yang berlaku yang tidak dapat dikawal oleh penyelidik sendiri dikenali sebagai limitasi Thomas (2011) manakala perkara yang boleh dikawal oleh penyelidik dikenali sebagai delimitasi.

Antara delimitasi dalam kajian ini iaitu hanya dijalankan ke atas atlet silat seni dari sekolah menengah yang menyertai Kejohanan Silat Seni Peringkat Negeri Perlis. Ianya juga terbatas kepada 45 atlet silat seni lelaki dan perempuan yang terpilih mewakili tiga buah sekolah yang telah memberi komitmen dan kerjasama, iaitu sekolah A terdiri dari 15 orang subjek yang diberi rawatan menggunakan Modul Terapi Diri yang mengandungi zikir dan doa, sekolah B terdiri dari 15 orang subjek yang diberi rawatan menggunakan Modul Pengurusan Stres dan sekolah C terdiri dari 15 orang subjek yang tidak diberi rawatan apa-apa dan menjalani latihan seperti biasa. Kesemua subjek adalah atlet yang terpilih untuk mewakili sekolah mereka ke Kejohanan Silat Seni Peringkat Negeri Perlis.

Proses pengumpulan data telah dijalankan sebanyak dua kali iaitu pada peringkat pra ujian dan peringkat pasca ujian yang diberi kepada subjek kajian. Bagi mengukur parameter psikologi alat pengukuran yang boleh digunakan ialah soal selidik *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* untuk mengukur kebimbangan tetr, soal selidik *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R)* untuk mengukur kebimbangan seketika sebelum bertanding, soal selidik *Vividness of Visual Imagery Questionnaire (VVIQ)* untuk mengukur tahap kejelasan *imagery* / mental, sebelum





bertanding, soal selidik *Belief in Self-talk (BSQ)* untuk mengukur kata sendiri sebelum bertanding. Parameter yang kedua iaitu parameter fisiologi yang diukur tiga puluh minit sebelum pertandingan dengan menggunakan alat automatik *Wrist Blood Pressure Monitor* untuk melihat kepada kadar denyutan jantung, dan tekanan darah. Seterusnya yang ketiga merupakan kumpulan kawalan. Ia tidak diukur dan tidak diberi sebarang rawatan. Hasil kajian adalah terpakai untuk subjek yang dikaji dan tidak menggambarkan kepada keseluruhan atlet sukan silat seni.

Limitasi kajian yang dikenal pasti ialah subjek-subjek kajian yang terdiri dari subjek yang mempunyai latar belakang dalam bidang sukan silat seni dan berpengalaman dalam kejohanan sukan yang sama serta atlet yang terpilih untuk mewakili sekolah ke Kejohanan Sukan Silat Seni Peringkat Negeri Perlis.



1.8 Definisi Operasional

1.8.1 Kebimbangan

Kebimbangan merupakan suatu perasaan yang hadir sejak lahir pada setiap individu menyebabkan keadaan manusia menjadi tidak teratur seperti badan berpeluh, jantung berdenyut dengan laju sehingga menyebabkan manusia menghadapi kesukaran untuk tidur. Walaubagaimanapun perasaan kebimbangan sesama manusia adalah tidak sama antara satu sama lain. Antaranya adalah memperlihatkan emosi seperti cepat meradang, tegang, sukar memberi tumpuan, dan hati tidak tenteram manakala aspek fizikal seperti tangan berpeluh, seram sejuk,





rasa berdebar-debar, dan ketegangan otot. Gejala yang berlaku ini berubah-ubah sehingga boleh menimbulkan rasa panik (Mohd Razali, 2010). Menurut Parnabas dan Mahamood (2010) kebimbangan itu merujuk kepada mental seseorang individu. Antaranya wujud perasaan seperti risau dalam diri individu, tidak dapat menunjukkan aksi dan prestasi yang baik, serta tidak dapat memberi fokus semasa pertandingan.

1.8.2 Kebimbangan Tret

Menurut Cox (2012) kebimbangan tret adalah menunjukkan keadaan badan yang terpengaruh dengan situasi persekitaran yang mengancam ataupun bertindak peningkatan tahap kebimbangannya. Kebimbangan tret dalam kajian ini adalah merujuk kepada perasaan risau atau bimbang sebelum pertandingan yang diukur menggunakan soal selidik SCAT.



1.8.3 Kebimbangan Seketika

Kebimbangan seketika adalah merujuk kepada suatu situasi tindak balas diri sendiri secara serta-merta Karageorghis dan Peter.C (2011) berlaku perasaan tertekan seketika akibat dari tindak balas sistem saraf dan peningkatan fisiologi badan (Cox, 2007). Kebimbangan seketika ini dibahagikan kepada dua bahagian iaitu kebimbangan kognitif seketika dan kebimbangan somatik seketika.





1.8.4 Kebimbangan Kognitif Seketika

Menurut Parnabas dan Mahamood (2010) kebimbangan kognitif seketika adalah komponen mental yang dicirikan oleh penilaian diri yang negatif seperti bimbang kepada penilaian sosial, takut kepada kegagalan, dan hilang keyakinan diri. Selain itu, kebimbangan kognitif seketika adalah merujuk kepada suatu komponen mental bagi menunjukkan kebimbangan seketika yang mana ia memperlihatkan kepada berlakunya sesuatu kebimbangan akibat tafsiran dalam situasi semasa bersifat kognitif.

1.8.5 Kebimbangan Somatik Seketika

Kebimbangan somatik seketika pula merupakan satu aspek fisiologikal dan afektif seseorang itu kesan dari kewujudan kebimbangan kognitif. Apabila minda mentafsirkan sesuatu maka akan berlaku pula kesan seperti peningkatan kadar denyutan jantung, berpeluh, perut memulas, otot menjadi keras dan kaku, tekak terasa kering menyebabkan individu itu menjadi tidak selesa dan hilang semangat. Dalam konteks kajian ini kebimbangan somatik seketika atau kebangkitan fisiologi serentak menggunakan soal selidik CSAI-2R dan alat *Automatic Wrist Blood Pressure Monitor OMRON HEM-6200* digunakan untuk mengukur tekanan darah dan kadar denyutan jantung.





1.8.6 Keyakinan Diri

Menurut Woodman dan Hardy (2001) keyakinan diri adalah kebolehan dan perlakuan yang ditunjukkan untuk mencapai matlamat tertentu dan berkemampuan untuk mengawal persekitarannya. Takrif lain tentang keyakinan diri adalah kepercayaan bahawa seseorang itu boleh mencapai kejayaan yang dikenal pasti daripada keupayaan mental. Ia dapat dilihat pada atlet dan jurulatih semasa penglihatan mereka dalam sukan yang berdaya saing (Vealey dan Chase, 2008).

1.8.7 Modul

Menurut Kamus Dewan (2010) modul bermaksud pelajaran yang dapat dilaksanakan secara tersendiri ke arah pencapaian sesuatu kelayakan atau kemahiran. Di dalam kajian ini, MTD ialah satu bahan pelajaran yang menggunakan pendekatan spiritual yang berpandukan kepada sumber Islam iaitu zikir dan doa. Modul bererti unit-unit yang berada dalam satu keseluruhan yang lebih besar. Ia berkait rapat dengan sesuatu bahagian yang kecil dengan bahagian kecil yang lain (Sharifah Alwiah binti Alsagoff, 1981). Manakala menurut Sidek bin Mohd Noah dan Jamaludin bin Ahmad (2005) modul merupakan satu unit pengajaran dan pembelajaran yang membincangkan sesuatu tajuk tertentu secara sistematik dan berurutan bagi memudahkan pelajar belajar sendiri dan dapat menguasai sesuatu unit pembelajaran dengan mudah dan tepat. Dalam bidang motivasi pula pengertian modul adalah satu bahan, alat dan sumber yang telah dirancang secara sistematik dan mengandungi pelbagai aktiviti untuk memudahkan pelajar mencapai dan menguasai objektif-objektif yang telah ditetapkan.





1.8.8 Intervensi Modul Terapi Diri

Intervensi modul terapi diri kajian ini merupakan pakej multi komponen yang melibatkan relaksasi somatik (relaksasi otot progresif) dan relaksasi secara kognitif (imageri dan kata sendiri) menggunakan alunan zikir. Isi kandungan bagi setiap sub topik disusun mengikut kesesuaian peserta untuk mereka menguasai proses terapi yang dipelajari dengan senang dan mudah untuk difahami. Modul Terapi Diri ini dilaksanakan mengikut kemampuan peserta dan dilakukan aktiviti secara berulang-ulang kerana ia bukanlah sesuatu yang *rigid* tetapi sebaliknya *flexible* CADe (2006). Modul ini juga mudah dikendalikan kerana setiap aktiviti dalam sesuatu sesi ada panduan penggunaannya yang disertakan secara lengkap dan terperinci maklumat-maklumat seperti pengenalan aktiviti, tempoh masa, peralatan yang diperlukan, kaedah penyampaian, objektif, ulasan moderator, langkah-langkah perlaksanaannya, kesimpulan dan perbincangan. Moderator juga telah dibekalkan dengan borang skor, borang penilai bagi tujuan membantu dan memudahkan untuk pengajar, fasilitator ataupun moderator semasa membuat rawatan.

1.8.9 Relaksasi Otot Progresif

Menurut Mohd Sofian bin Omar Fauzee relaksasi merupakan darjah keaktifan organ yang digunakan untuk mengukur atau mengurangkan rasa tekanan terhadap diri sendiri dengan cara mengurangkan kontraksi pada otot-otot tubuh ke tahap yang paling minimum. Aktiviti relaksasi dalam konteks kajian ini adalah merujuk kepada aktiviti regangan otot, melepaskan regangan dan merasakan perbezaan yang dialami ketika melepaskan regangan dalam situasi mendengar alunan zikir. Di peringkat





awal latihan relaksasi otot progresif melibatkan keseluruhan anggota badan yang dijalankan selama tiga minit. Peringkat kedua latihan relaksasi berlaku dilihat kepada penumpuan otot-otot yang mengalami ketegangan yang mengambil masa selama tiga minit dan peringkat terakhir adalah relaksasi yang hanya diberi penumpuan kepada minda selama lebih kurang lima minit. Sepanjang relaksasi dijalankan sampel diperdengarkan alunan zikir.

1.8.10 Imageri

Imageri merupakan juga satu teknik yang boleh digunakan melalui imaginasi, merujuk kepada menggunakan semua deria untuk mewujudkan semula atau mewujudkan satu pengalaman dalam minda (Vealy dan Greenleaf, 2014). Dalam konteks kajian imageri ialah dengan membayangkan semula situasi ketika stres, dilakukan untuk tujuan kepekaan terhadap kepada perubahan psikofisiologi dan mendapatkan relaksasi atau untuk mengawal peningkatan psikofisiologi yang dialami sebelum pertandingan. Definisi ringkas ini menjelaskan lagi bahawa imej boleh dicipta dalam minda dalam ketiadaan apa-apa rangsangan luaran. Imej mungkin melibatkan satu atau semua deria, dan imej dicipta daripada maklumat yang disimpan dalam daftar deria, ingatan kerja, atau ingatan jangka panjang.

1.8.11 Kata Kendiri

Kata sendiri ialah kata kata dalam bentuk dialog yang digunakan oleh atlet untuk meningkatkan prestasi diri sendiri yang digambarkan melalui perasaan, persepsi,





dan sebagai peneguhan diri sendiri untuk memajukan diri dan menjadi bertambah yakin. Kata sendiri dalam kajian ini adalah merujuk kepada diri sendiri dan dijadikan sebagai ganjaran dengan merujuk kepada kata sendiri positif dan kata sendiri negatif. Doa diperdengarkan dan dijadikan sebagai latihan peneguhan untuk diri sendiri. Soal selidik untuk mengukur kata sendiri adalah dengan menggunakan *Beliefs about Surgery Questionnaire (BSQ)*.

1.8.12 Atlet

Atlet dalam konteks kajian merujuk kepada murid sekolah menengah lelaki dan perempuan yang mewakili sekolahnya ke pertandingan silat seni.



1.8.13 Kadar Denyutan Jantung

Kadar denyutan jantung ialah kadar atau bilangan kali jantung berdegup dalam masa seminit. Untuk mengukur kadar denyutan jantung adalah dengan merasa nadi arteri apabila darah dipaksa melalui dengan penguncupan jantung. Ini dapat mengukur sekuat mana jantung anda bekerja. Nadi anda dapat dirasa pada pergelangan tangan, leher, pangkal paha atau bahagian atas kaki sehingga kawasan yang dekat dengan kulit. Selalunya, manusia mengukur denyutan nadi mereka pada pergelangan tangan yang dipanggil '*radial pulse*'. Kadar denyutan jantung juga boleh diperoleh melalui bacaan menggunakan Alat *Automatic Wrist Blood Pressure Monitor OMRON HEM-6200*.





1.8.14 Tekanan Darah

Tekanan darah merujuk kepada pergerakan aliran darah yang menimbulkan tekanan yang dikenakan oleh darah pada pembuluh arteri darah ketika darah di pam oleh jantung keseluruhan anggota tubuh badan manusia. Tekanan darah tidak selalu dalam keadaan stabil kerana dipengaruhi oleh banyak perkara. Perubahan tekanan ini sesuai dengan keperluan tubuh, disebabkan oleh emosi, stres, bersukan, tidur dan bernafas. Tekanan darah terbahagi kepada dua iaitu tekanan darah *systolic* dan tekanan darah *diastolic*.

Tekanan Darah *Systolic* (TDS) menunjukkan tekanan pada arteri bila jantung berdenyut atau tekanan maksimum dalam arteri pada suatu saat. TDS dinyatakan oleh angka yang lebih besar jika dibaca pada alat pengukur tekanan darah. TDS normal 90-120 mmHg. Tekanan Darah *Diastolic* (TDD) menunjukkan tekanan darah dalam arteri bila jantung berada dalam keadaan relaksasi di antara dua denyutan. Tekanan Darah *Diastolic* (TDD) dinyatakan dengan angka yang lebih kecil jika dibaca pada alat pengukur tekanan darah. TDD normal 60-80 mmHg.

1.8.15 Zikir

Merupakan suatu keadaan untuk mengingat dan menyebut nama Allah SWT sama ada secara lisan ataupun batin. Perkataan zikir itu sendiri berasal dari perkataan "*dhikrullah*". Zikir ditradisi ilmu tasawuf. Apabila seseorang itu berzikir secara tidak langsung ia akan sentiasa menyebut dan mengingat Allah SWT. Oleh itu, cara atau





kaedah zikir ini boleh dijadikan sebagai satu bentuk terapi diri untuk menangani kebimbangan dalam kalangan atlet

1.9 Rumusan

Kajian ini bukan sahaja untuk mengenal pasti tahap kebimbangan atlet sebelum bertanding malah ia juga adalah untuk melengkapkan diri atlet dengan langkah-langkah yang boleh diambil selain dari kaedah konvensional yang dijalankan. Maka dengan kaedah terapi diri menggunakan zikir dan doa ini diharapkan dapat dijadikan sebagai satu kaedah baru dalam memotivasikan atlet bagi membantu dalam menangani masalah kebimbangan dan kebangkitan fisiologi atlet.



Salah satu faktor berlakunya tahap kebimbangan dalam diri atlet adalah disebabkan oleh sikap atlet sendiri. Sekiranya atlet boleh mengawal dirinya maka tahap kebimbangan dapat dikurangkan. Oleh itu, pelbagai cara intervensi boleh dilakukan di samping peranan jurulatih itu sendiri penting dalam usaha membantu atlet supaya dapat memberi prestasi yang cemerlang dalam sukan amnya dan pertandingan khasnya.

