



**TAHAP KEBIMBANGAN DAN KAEDAH MENGATASI KEBIMBANGAN BAGI
PEMAIN SEPAK TAKRAW BAHAGIAN SARIKEI SEBELUM KEJOHANAN
PERINGKAT NEGERI SARAWAK
2007**

HENRY CHUKAN ANAK SELI



**DISERTASI DIKEMUKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA EKSEKUTIF
PENDIDIKAN SAINS SUKAN**

**FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
APRIL 2007**





PENGAKUAN

Saya mengaku disertasi ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang setiap satunya saya jelaskan sumbernya



21.06 .2007

(HENRY CHUKAN ANAK SELI)
M20061000050





PENGHARGAAN

Pertama sekali, bersyukur saya kepada Tuhan kerana telah berjaya menyempurnakan tugas ini bagi memenuhi syarat kandungan kursus Sarjana (Eksekutif) Pendidikan Sains Sukan. Seterusnya, jutaan terima kasih saya ucapkan kepada pensyarah penyelia kajian ini Dr Julismah Bt Jani kerana telah tanpa jemu menunjuk ajar dan membimbing saya dalam usaha saya menyiapkan tugas ini. Saya percaya tanpa bantuan daripada beliau kajian ini belum pasti dapat menjadi sebuah buku yang boleh dijadikan bahan rujukan oleh para pelajar lain di masa depan.

Terima kasih juga diucapkan kepada pegawai, jurulatih serta para pemain Sepak Takraw, Bahagian Sarikei 2007 kerana telah memberi kerjasama kepada saya semasa melakukan kajian ini, tanpa kerjasama semua belum pasti kajian ini berjaya di buat, terima kasih. Kepada rakan – rakan seperjuangan terima kasih kerana tanpa jemu dan bosan memberi perangsang dan berkongsi idea dalam usaha menyiapkan kajian ini, terima kasih semoga kalian semua sentiasa dalam keadaan yang sejahtera dan sihat selalu.



Abstrak

Kajian ini dijalankan adalah bertujuan untuk mengetahui tahap kebimbangan kognitif, somatik dan keyakinan diri sebelum pertandingan. Responden yang dipilih ialah pasukan sepak takraw Bahagian Sarikei, Sarawak, 2007 yang telah menyertai pertandingan Kejohanan Sepak Takraw Majlis Sukan Sekolah Sarawak (MSSS). Jumlah sampel yang dipilih adalah seramai 16 lelaki sahaja. Tahap kebimbangan ini diukur menggunakan borang soal selidik kebimbangan seketika (Competitive State Anxiety Inventory – 2) oleh Martens, Vealey dan Burton (1990). Kaedah latihan pernafasan dan kata sendiri di pilih sebagai kaedah mengurangkan kebimbangan. Borang soal selidik diberikan kepada responden dalam tiga peringkat iaitu tiga hari, tiga jam dan 30 minit sebelum pertandingan. Latihan pernafasan dan kata sendiri diberikan sebelum latihan dan pertandingan serta sewaktu rehat pertandingan. Hasil kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi kategori kognitif ($p=.755$), somatik ($p=.749$) dan keyakinan diri ($p=.547$) dalam kalangan pemain. Tahap kebimbangan kognitif dan somatik meningkat apabila semakin hampir dengan pertandingan tetapi masih berada pada tahap yang sederhana, kerana tahap keyakinan diri pemain meningkat apabila semakin hampir dengan pertandingan.

Kesimpulan daripada kajian ini mendapati bahawa pemain mempunyai tahap kebimbangan yang sederhana serta mempunyai tahap keyakinan yang agak tinggi dan ini mempengaruhi pencapaian dalam pertandingannya.



Abstract

This research was meant to investigate the cognitive, somatic and self-esteem level before tournament. The respondents selected were 16 boys from the *sepak takraw* team representing the Sarikei Division, Sarawak, 2007 which had participated in the *sepak takraw* competition organised by the School Sport Council of Sarawak (MSSS) 2007. Competitive State Anxiety Inventory – 2 by Martens, Vealey and Burton (1990) was used to measure the level of anxiety. Breathing and self-talk exercises were used as methods to decrease anxiety. The questionnaire were given to the respondents in three stages: three days, three hours and 30 minutes before tournament. The breathing and self-talk exercises were given before the tournament and during the time-out session. The outcome of the research showed that there were no significant differences in the cognitive category ($p=.755$), somatic ($p=.749$) and self-esteem ($p=.547$) among the participants. The cognitive anxiety and the somatic levels increase when the competition is around the corner but were still at the satisfactory level due to the increase of the participants self-esteem level when the competition is near.

To conclude, this research showed that the participants' anxiety level were at satisfactory level as their self – esteem levels were higher and therefore influence his performance achievement.



JADUAL KANDUNGAN

Muka Surat / Halaman

Halaman Judul	iii
Pengakuan	iv
Penghargaan	v
Abstrak	vi
Abstract	vii

Bab I

Pengenalan	1
Pernyataan Masalah	7
Objektif Kajian	10
Persoalan Kajian	11
Hipotesis Kajian	12
Kepentingan Kajian	13
Delimitasi Kajian	14
Limitasi Kajian	15
Definisi Operasional	15

Bab II Sorotan Literatur

Pengenalan	17
Teori Berkaitan Kebimbangan	18
Kajian Lampau	23

Bab 3 (Metodologi Kajian)

Pengenalan	28
Rekabentuk kajian	28
Pembolehkan kajian	29
Tempat kajian	29
Subjek Kajian	30
Instrumen Kajian	30
Prosedur kajian	32
Penganalisaan Data	34

Bab 4

Penganalisan Data	35
Rumusan	44

**Bab 5 (Perbincangan, Kesimpulan dan Cadangan)**

Perbincangan	46
Kesimpulan	49
Cadangan	50
 Bibliografi	 52
Lampiran A (Cara pengendalian kaedah latihan pernafasan).....	55
Lampiran B (Cara pengendalian kaedah latihan kata sendiri).....	58
Lampiran C (Demografi responden).....	60
Lampiran D (Borang soal selidik CSAI-2).....	63
Lampiran E (Kebenaran menjalankan kajian dari kementerian)..	65



**Senarai Jadual****Muka Surat**

Jadual	4.1	Bilangan responden berdasarkan jantina	36
Jadual	4.2	Bilangan responden berdasarkan pengalaman	36
Jadual	4.3	Bilangan responden berdasarkan penglibatan lalu	37
Jadual	4.4	Bilangan responden berdasarkan umur	37
Jadual	4.5	Keseluruhan Min dan Sisihan Piawai tahap kebimbangan tiga hari, tiga jam dan 30 minit sebelum pertandingan	38
Jadual	4.6	Min dan Sisihan piawai tahap kebimbangan kognitif tiga hari dan 3jam sebelum pertandingan	39
Jadual	4.7	Ujian t menunjukkan perbandingan tahap kebimbangan kognitif tiga jam dan 30 minit sebelum pertandingan.....	40
Jadual	4.8	Ujian t menunjukkan perbandingan tahap kebimbangan somatik tiga hari dan tiga jam sebelum pertandingan	41
Jadual	4.9	Ujian t menunjukkan perbandingan tahap kebimbangan somatik tiga jam dan 30 minit sebelum pertandingan	41
Jadual	4.10	Ujian t menunjukkan perbandingan tahap keyakinan diri tiga hari dan tiga jam sebelum pertandingan	42
Jadual	4.11	Ujian t menunjukkan perbandingan tahap keyakinan diri tiga Jam dan 30 minit sebelum pertandingan	43





BAB 1

1.1 Pendahuluan

Dewasa ini terdapat banyak kegiatan untuk membentuk pelajar yang lengkap dari semua segi menurut kehendak matlamat Falsafah Pendidikan Kebangsaan iaitu lengkap dalam segi mental, fizikal, sosial dan rohani. Sukan merupakan satu bidang yang dapat membantu merealisasikan impian untuk memperlengkapkan pelajar agar menjadi insan yang seimbang serta berguna.



Dalam merealisasikan matlamat ini terdapat pelbagai masalah dalam usaha melahirkan pelajar yang beketrampilan terutama dalam bidang sukan. Dalam situasi sukan, perasaan bimbang ini sering dialami oleh atlet sama ada acara sukan itu berbentuk berpasukan ataupun individu. Malah perasaan bimbang ini bukan sahaja di rasakan oleh atlet tetapi juga oleh jurulatih, pengurus dan seluruh anggota dalam sesebuah pasukan itu termasuklah para penyokong. Perasaan bimbang biasanya akan mengganggu konsentrasi atlet yang akan ataupun yang sedang bertanding keadaan ini sekaligus mempengaruhi prestasi atlet. Tahap kebimbangan seseorang atlet berbeza, ini bergantung kepada keupayaan seseorang atlet itu menyerap tekanan yang dirasakan oleh mereka sama ada dari dalam diri atlet itu sendiri ataupun yang datang daripada luaran





iaitu tekanan daripada pihak lawan dan juga penonton. Semakin berupaya atlet menyerap tekanan semakin kuat fokusnya terhadap perlawanan tersebut.

Perasaan tertekan dalam sukan seringkali berlaku, oleh itu apabila perasaan ini dirasakan oleh pemain akan mengwujudkan kebimbangan keadaan ini diakui oleh Gould, Horn, dan Spreeman (1983), melalui hasil kajian ke atas peserta gusti di antara umur 15 hingga 19 tahun yang begitu bimbang atau risau terhadap 60% daripada jumlah pertandingan yang mereka sertai. Kesan ini mengakibatkan peserta gusti tersebut tidak dapat memberikan prestasi sebenar semasa pertandingan.



Tujuan utama kajian ini dijalankan adalah untuk mengkaji perbezaan tahap kebimbangan di antara pemain sepak takraw bahagian Sarikei sebelum menyertai Kejohanan Sepak Takraw Peringkat Negeri Sarawak 2007 dengan menggunakan borang soal selidik CSAI-2 (Martens, et al., 1990) kajian ini adalah untuk melihat sejauhmana tahap kebimbangan berdasarkan masa serta faktor – faktor lain yang turut mempengaruhi pertandingan serta perkaitan prestasi di antara kedua – duanya sepanjang penglibatan mereka dalam sukan tersebut.

Terdapat dua bentuk kebimbangan iaitu kebimbangan suasana (state anxiety) dan kebimbangan tret (trait anxiety) usaha untuk mengklasifikasikan kebimbangan ini amat perlu (Spielberger, 1966). Menurut beliau kebimbangan





suasana adalah suatu keadaan emosi yang ditunjukkan melalui perasaan secara subjektif, diterima secara sedar mengenai kebimbangan dan ketegangan serta diikuti oleh keaktifan sistem saraf autonomik. Setuasi itu akan berubah dari masa ke semasa bergantung kepada bentuk ancaman yang diterima sama ada dari persekitaran atau suasana. Kebimbangan tret pula menurut beliau adalah sebagai tingkah laku yang mempengaruhi individu merasai sesuatu setuasi yang sebenarnya tidak merbahaya sama ada dari segi fizikal atau psikologikal, tetapi individu tersebut memberikan tindakbalas terhadap situasi itu dengan reaksi kebimbangan suasana (state anxiety) yang tinggi atau bertindak dengan intensiti dan magnitud yang tidak seimbang dengan situasi yang sebenarnya sedang berlaku.



Menurut Weinberg & Gould (1999), terdapat dua komponen kebimbangan yang sering berlaku ke atas atlet, iaitu jenis kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik. Kebimbangan kognitif ialah jenis kebimbangan yang mengganggu emosi yang berkaitan dengan tekanan emosi seseorang individu seperti perasaan gelisah, risau dan gementar. Manakala kebimbangan somatik merujuk kepada tindak balas tubuh badan hasil daripada tekanan emosi. Antara tanda – tanda yang menunjukkan seseorang atlet itu mengalami kebimbangan somatik ialah perut terasa memulas, kejang pada anggota tubuh, tangan yang basah sebab berpeluh dan kadar denyutan jantung semakin cepat.





Kebimbangan merupakan satu perasaan takut, gemuruh, gugup, gementar, bimbang, kluatir yang secara langsung menyebabkan pengaktifan atau kebangkitan dari segi tubuh badan (Weinberg & Gould, 1999).

Bagi pemain bola tampar yang kurang berpengalaman dan mempunyai kemahiran yang agak baik, berkemungkinan akan mengalami tahap kebimbangan yang tinggi terutama semasa hendak memulakan sesuatu perlawanan, terutama sekali semasa hendak melakukan servis atau menerima servis daripada pasukan lawan, bermain pada posisi yang berlainan mahupun memberikan tanggapan yang buruk terhadap orang lain. Faktor ini akan menyumbang kepada ketidaktentuan prestasi pemain jika ia berterusan. Oleh yang demikian, pakar psikologi haruslah menilai kembali proses tekanan dan perbezaan reaksi atlet agar mereka lebih memahami dengan jelas berkenaan dengan tindakbalas dan rangsangan yang mempengaruhi sesuatu kebimbangan yang dialami (Alexander dan Krane, 1996 ; Cox, 1994). Ini penting kerana faktor kebimbangan yang di alami oleh kebanyakan atlet kurang diberi perhatian dan kurang penyelidikan dijalankan ke atasnya.

Lander (1986) dan Cox (1990), mendefinisikan kebimbangan sebagai satu perasaan subjektif iaitu tidak selesa atau perasaan individu yang tidak senang tentang persepsi cabaran yang bakal dihadapi olehnya pada waktu tertentu dan





di sertai oleh beberapa mekanisme perubahan fisiologi seperti kadar nadi akan meningkat, tangan berpeluh dan perut terasa memulas.

Wann (1997), mendefinisikan kebimbangan sebagai satu interpretasi yang negatif yang dapat di buat terhadap bentuk atau bebanan yang terdapat di persekitaran, bebanan persekitaran yang dimaksudkan di sini ialah tekanan daripada pihak lawan, lokasi pertandingan ataupun datangnya daripada penonton sama ada semasa latihan untuk memanaskan badan ataupun semasa perlawanan sebenarnya. Jika tafsiran tersebut menjurus kepada kesan yang negatif maka ia akan menghasilkan kebimbangan (Shaharudin, 2001).



Shaharudin (2001), mendefinisikan kebimbangan tret (trait anxiety) ialah merujuk kepada ciri – ciri personaliti individu. Individu yang mempunyai ciri ini sering mentafsirkan situasi di persekitarannya sebagai menekan atau menggugat dirinya. Manakala kebimbangan seketika (state anxiety) ialah merujuk kepada tahap kebimbangan semasa yang terhasil dari persepsi individu terhadap bentuk tekanan yang terdapat di persekitarannya pada ketika itu.

Dalam satu kajian yang dilakukan oleh Jones, Swain & Cale (1990), ke atas 125 orang atlit larian jarak sederhana yang mengukur kebimbangan kognitif, somatik dan keyakinan diri satu jam sebelum larian mendapati bahawa keyakinan diri atlet adalah disebabkan oleh persekitaran luaran dan juga





persediaan mantap untuk menghadapi pertandingan. Dalam kajian ini, atlet di minta memberi maklum balas terhadap soal selidik Competitive State Anxiety Inventory – 2. Analisa soal selidik telah menunjukkan bahawa keyakinan diri juga dapat di bentuk melalui sikap terhadap prestasi masa lalu, penetapan matlamat dan juga pengaruh jurulatih. Oleh itu di dapati tahap kebimbangan kognitif dan somatik dapat di kurangkan jika atlet mempunyai tahap keyakinan yang tinggi untuk menghadapi sesuatu pertandingan.

Manakala keyakinan diri pula ialah lebih merupakan salah satu faktor pengaruh yang paling penting untuk meningkatkan persembahan atlet (Hardy, 1996; Weinberg & Gould, 1999). Keyakinan diri dalam sukan bergantung kepada efikasi diri atau kepercayaan diri terhadap kemampuan diri untuk berjaya dalam sesuatu tugas tertentu, konsep sendiri ialah memberi maksud iaitu persepsi terhadap diri sendiri dan imej sendiri (Wann, 1997).

Sehubungan dengan itu wajarlah bagi penyelidik melakukan kajian yang berkaitan dengan kebimbangan, memandangkan masalah kebimbangan ini sering kali di kaitkan dengan faktor yang menyumbang kepada penurunan prestasi atlet yang secara langsung mengagalkan matlamat latihan yang telah dirancang dengan baik dan bersistematik. Jika dilihat di peringkat sekolah, bahagian dan kadang – kadang di peringkat negeri pihak – pihak yang terlibat secara langsung dalam penyediaan atlet kurang menitikberatkan atau





mengambil kira faktor – faktor ini, ini mungkin disebabkan oleh beberapa perkara diantaranya ialah jurulatih, pihak pengurusan sendiri tidak tahu bagaimana hendak mengatasi masalah ini. Oleh yang demikian, tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk membuka mata setiap lapisan masyarakat terutamanya jurulatih, guru mahupun atlet itu sendiri bagi melihat kebimbangan sebagai sesuatu masalah yang perlu dibendung pada peringkat awal di samping memanfaatkannya dalam proses merancang program latihan yang berkesan dari aspek psikologi bagi meningkatkan prestasi sukan negara.

1.2 Penyataan Masalah

Terdapat beberapa perkara yang mendorong penyelidik menjalankan kajian berkaitan dengan kebimbangan ini di antaranya ialah untuk melihat di manakah tahap kebimbangan seketika (state anxiety) yang paling kuat memberi kesan kepada pencapaian pemain?. Situasi ini perlu diketahui oleh pihak yang terlibat dalam sukan mahupun permainan supaya keputusan pertandingan itu nanti dapat mencapai matlamat yang diinginkan.

Biasanya pertandingan di peringkat sekolah sehinggalah ke peringkat negeri, faktor kebimbangan ini jarang sekali di beri perhatian yang serius oleh jurulatih khususnya dan pihak pengurusan sukan amnya. Perkara ini berlaku mungkin disebabkan tiada pengetahuan tentang kaedah tertentu dalam





menangani masalah ini. Apa yang biasa didengar daripada jurulatih ialah pemain takut semasa bermain dengan menampakkan tanda pucat pada muka, badan kurang berpeluh. Tetapi pemain tidak di beritahu kaedah mengurangkan tekanan yang dialami.

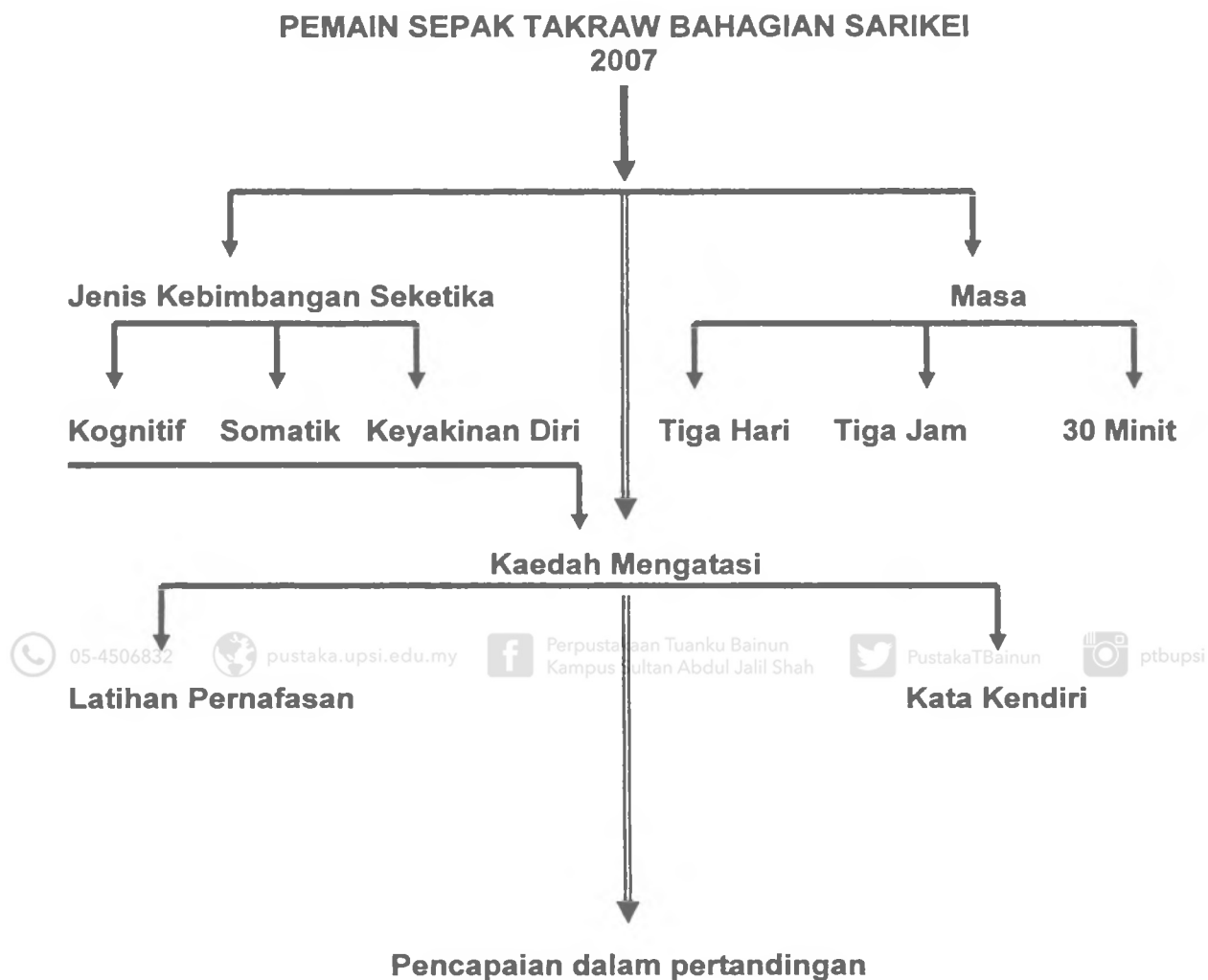
Penyebab kebimbangan mestilah dikaji dengan lebih mendalam, kerana jika tidak matlamat setiap pertandingan yang disertai mungkin tidak dapat dicapai. Setelah penyebab kebimbangan ini diketahui maka dapatlah kita kenalpasti kaedah-kaedah yang boleh digunakan untuk mengatasinya.

Di samping itu juga, penyelidik ingin mengetahui kaedah yang paling baik untuk mengatasi tekanan ketika pertandingan atau setidak-tidaknya mengurangkan tekanan yang dirasakan oleh pemain. Faktor-faktor yang menyebabkan kebimbangan ini turut dikaji.

Oleh yang demikian, rasional kajian ini adalah bertujuan untuk melihat sejauhmanakah faktor kebimbangan dalam mempengaruhi prestasi pemain khususnya dalam sukan permainan. Kajian ini turut ingin melihat samada terdapat perbezaan tahap kebimbangan berdasarkan masa serta faktor – faktor lain yang merupakan penyumbang kebimbangan di kalangan pemain.



1.3 Kerangka Konseptual



Rajah 1.1 Tahap kebimbangan dan Kaedah Mengatasi kebimbangan Bagi Pemain Sepak Takraw Bahagian Sarikei Sebelum Kejohanan Peringkat Negeri Sarawak 2007

Dalam kajian ini penyelidik memilih Tahap kebimbangan dan Kaedah Mengatasi Kebimbangan Bagi Pemain Sepak Takraw Bahagian Sarikei Sebelum Kejohanan Peringkat Negeri Sarawak 2007 sebagai tajuk kajian. Dalam kajian ini



penyelidik ingin melihat kebimbangan seketika (state anxiety) yang dipecahkan kepada tiga jenis kebimbangan seketika iaitu kognitif, somatik ataupun keyakinan diri. Untuk mengetahui di tahap manakah kebimbangan seketika ini lebih banyak mempengaruhi pemain penyelidik memilih masa untuk menyelidik dengan mengedarkan soal selidik iaitu pada tiga hari, tiga jam dan tiga puluh minit sebelum pertandingan berlangsung. Terdapat pelbagai kaedah untuk mengatasi kebimbangan diantaranya ialah kaedah latihan pernafasan, yoga, kata sendiri, imageri, progressive muscle relaxation dan kaedah meditasi.

1.4 Objektif Kajian



Objektif kajian ini adalah untuk :

1. Mengetahui tahap kebimbangan yang mempengaruhi pemain sepak takraw Bahagian Sarikei sewaktu menyertai Kejohanan Sepak Takraw Peringkat Negeri Sarawak 2007 sebelum kejohanan
2. Melihat perbandingan tahap kebimbangan berdasarkan masa di kalangan pemain Bahagian Sarikei sewaktu menyertai Kejohanan Sepak Takraw Peringkat Negeri Sarawak 2007 sebelum kejohanan





3. Mengenalpasti cara mengatasi kebimbangan di kalangan pemain sewaktu menyertai Kejohanan Sepak Takraw Peringkat Negeri Sarawak 2007 sebelum kejohanan

1.5 Persoalan Kajian

Terdapat beberapa bentuk persoalan kajian yang dinyatakan antaranya ialah ;

1. Sejauhmanakah tahap kebimbangan kognitif dapat mempengaruhi pencapaian pemain tiga hari, tiga jam dan tiga puluh minit sebelum pertandingan ?
2. Sejauhmanakah tahap kebimbangan somatik dapat mempengaruhi pencapaian pemain tiga hari, tiga jam dan tiga puluh minit sebelum pertandingan ?
3. Sejauhmanakah tahap keyakinan diri pemain dapat mempengaruhi pencapaian pemain tiga hari, tiga jam dan tiga puluh minit sebelum pertandingan ?
4. Adakah kaedah latihan pernafasan dan kata sendiri dapat membantu pemain mengatasi kebimbangan state sebelum pertandingan ?





1.6 Hipotesis

Mohd. Majid (1990), mendefinisikan hipotesis sebagai saranan sementara bagi menjelaskan fenomena yang dikaji atau saranan sementara sebagai penyelesaian kepada masalah. Hipotesis juga dapat memberi jangkaan penyelidik mengenai hubungan antara pembolehubah – pembolehubah. Hipotesis boleh dibentuk sama ada secara induktif atau secara deduktif. Hipotesis induktif ialah di bentuk daripada cerapan tingkah laku manakala hipotesis deduktif ialah dibentuk daripada teori yang boleh memandu penyelidik ke arah sistem pengetahuan yang lebih umum.



Pada tinjauan kajian ini, penyelidik telah menyenaraikan beberapa hipotesis agar apa yang ingin dikaji lebih jelas lagi serta dapat memandu penyelidik untuk menjalankan kajian supaya ianya tidak akan terpesong daripada apa yang hendak di kaji. Diantara hipotesisnya ialah :

H0₁. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap kebimbangan kognitif

antara pemain pada tiga hari , tiga jam dan tiga puluh minit

sebelum pertandingan

H0₂. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap kebimbangan somatik

antara pemain pada tiga hari, tiga jam dan tiga puluh minit

sebelum pertandingan





H0₃. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap keyakinan diri antara pemain pada tiga hari, tiga jam dan tiga puluh minit sebelum pertandingan

1.7 Kepentingan Kajian

Mohd. Majid (1990), menyatakan bahawa penyelidikan ialah satu aktiviti berhubung dengan usaha memperolehi dan menganalisis maklumat untuk mengenalpasti dan menyelesaikan masalah. Dapatan daripada kajian yang dilakukan ini akan menghasilkan pengetahuan baru, ini kerana pengetahuan sentiasa berubah – ubah dan ia dapat diperolehi melalui aktiviti pengajaran dan pembelajaran di samping melalui penyelidikan.



Dapatan kajian ini adalah diharapkan dapat memberi sedikit kesedaran kepada jurulatih khasnya, bahawa aspek psikologi perlu diberi perhatian dalam merangka sesuatu program latihan pemain dan mendorong jurulatih untuk mengenalpasti tahap kebimbangan state setiap atlet dalam sesebuah pasukan. Sehubungan dengan itu jurulatih harus dapat meramalkan gerakbalas dan tahap kebimbangan state terhadap program latihan yang akan di hadapi. Maklumat daripada dapatan ini juga diharap dapat membantu jurulatih merancang program latihannya supaya latihan yang diberikan kepada pemain lebih berkesan dalam usaha membantu mereka meningkatkan prestasi.





Martens, Vealey, & Burton, (1990), menyatakan bahawa pada masa ini kita hanya mengetahui bahawa kebimbangan hanya akan dirasakan oleh pemain ataupun atlet sebelum pertandingan tetapi kita tidak pasti di ketika mana tahap kebimbangan itu lebih tinggi.

Oleh itu para jurulatih dan mereka yang berkaitan dengan pembentukan pemain tidak harus mengabaikan aspek psikologi di dalam merangka dan menyediakan setiap program untuk pemain mereka kerana sebaik mana pun pemain tersebut dalam kemahiran dan kemampuan fizikalnya jika masih terdapat keperluan yang belum dipenuhi misalnya dari aspek psikologi tidak diambilkira, boleh menyebabkan pemain tersebut tidak dapat menunjukkan prestasi yang diinginkan dengan alasan tidak dapat memfokuskan perhatian terhadap pertandingan, takut dan sebagainya alasan yang di beri. Memandangkan kajian ini amat perlu dijalankan maka penyelidik telah menyenaraikan beberapa objektif kajian yang difikirkan perlu untuk mengelakkan matlamat asal kajian ini tidak terpesong ke matlamat yang tidak diinginkan.

1.8 Delimitasi Kajian

Kajian ini hanya dilakukan ke atas Pasukan Sepak Takraw Bahagian Sarikei yang menyertai Kejohanan Sepak Takraw Peringkat Negeri Sarawak





2007. Segala penganalisaan data hanya akan dibuat berpandukan soal selidik kajian yang dilakukan.

1.9 Limitasi Kajian

Kajian ini mempunyai beberapa kekangan yang tidak mungkin dapat dielakkan .

Batasan kajian ini wujud adalah mungkin di sebabkan perkara – perkara berikut :

1. Format soal selidik yang berbentuk skala Likert dimana responden perlu memberi maklum balas berdasarkan apa yang telah disediakan dan tidak memberi peluang kepada responden mengeluarkan pendapat
2. Faktor kejujuran dan keikhlasan responden semasa menjawab adalah di luar kawalan penyelidik
3. Sampel kajian yang kecil yang hanya melibat pemain sepak takraw yang mewakili Bahagian Sarikei
4. Masa untuk menjawab mungkin tidak mencukupi kerana pemain akan memanaskan badan sebelum pertandingan bermula terutama edaran soal selidik kali yang ketiga

1.10 Definisi Operasional

1. **Kebimbangan Seketika** : suatu kecenderungan perasaan takut seseorang individu dalam situasi yang spesifik dan disifatkan oleh persepsi perasaan emosi sementara yang disedari dan bersifat subjektif.





2. **Kebimbangan sebelum pertandingan** : suatu bayangan mengenai tekanan yang boleh meningkatkan tahap keseimbangan melalui proses membandingkan prestasi individu antara satu sama lain.
3. **Kebimbangan kognitif** : suatu komponen mental keseimbangan seketika yang merujuk kepada proses mental yang bersifat kognitif dan berlaku akibat daripada tafsiran terhadap situasi semasa. Ia memberi kesan negatif terhadap prestasi seseorang atlit.
4. **Kebimbangan somatik** : aspek fisiologikal dan afektif individu yang terbabit melalui kesan daripada keseimbangan kognitif yang wujud dalam diri individu seperti peningkatan kadar degupan jantung, berpeluh, perut memulas dan sebagainya yang boleh menurunkan prestasi atlit terbabit.
5. **Keyakinan diri** : suatu perasaan yakin pada diri tanpa merasa takut dan risau

