



**FAKULTI PENDIDIKAN
UNIVERSITI MALAYA**

Pengakuan Keaslian Penulisan


Nama Calon: OMAR BIN MD. SALUET

Tajuk Kertas Projek: KAJIAN TAHAP KEBIMBANGAN

ATLIT DALAM SUKAN BERPADUKAN

SEBELUM PERTANDINGAN.

Saya sahkan bahawa segala bahan yang terkandung dalam Kertas Projek ini adalah hasil usaha saya sendiri. Sekira terdapatnya hasil kerja orang lain atau pihak lain sama ada diterbitkan atau tidak (seperti buku, artikel, kertas kerja, atau bahan dalam bentuk yang lain seperti rakaman audio dan video, penerbitan elektronik atau internet) yang telah digunakan, saya telah pun merakamkan pengiktirafan terhadap sumbangan mereka melalui konvensyen akademik yang bersesuaian. Saya juga mengakui bahawa bahan yang terkandung dalam Kertas Projek ini belum lagi diterbitkan atau diserahkan untuk program atau ijazah lain di mana-mana universiti.

Tandatangan:  Tarikh: 19 MAC 1999.

**TAHAP KEBIMBANGAN ATLET DALAM SUKAN
BERPASUKAN SEBELUM PERTANDINGAN**

Oleh
OMAR BIN MD. SALLEH

**Laporan Penyelidikan Yang Dikemukakan Bagi Memenuhi
Sebahagian Daripada Keperluan Untuk
Ijazah Sarjana Pendidikan**

**Penyelia
ENCIK TIE FATT HEE**

Perpustakaan Universiti Malaya



A510716095

OK

FAKULTI PENDIDIKAN

UNIVERSITI MALAYA

1999

ABSTRAK

Tujuan kajian ini adalah untuk mengkaji tahap kebimbangan pra pertandingan secara keseluruhan dan seterusnya membuat perbandingan tahap kebimbangan antara atlit lelaki dan wanita Maktab Perguruan Seri Kota (MPSK). Di samping itu, kajian ini juga bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tahap kebimbangan serta mengenalpasti kaedah-kaedah yang sering digunakan untuk mengurangkan kebimbangan di peringkat pra-pertandingan di kalangan atlit MPSK yang menyertai sukan berpasukan dalam Karnival Sukan KAGUM Zon E.

Penyelidik menggunakan kaedah 'survey' berpandukan kepada Sport Competition Anxiety Test yang telah diubahsuai ke dalam Bahasa Melayu. Subjek kajian ini terdiri daripada 64 orang atlit; 32 orang atlit lelaki dan 32 orang atlit wanita. Data yang diperolehi dianalisis dengan menggunakan Program SPSS, kekerapan dan peratusan. Selain itu, ujian-t juga digunakan untuk melihat perbezaan tahap kebimbangan antara atlit lelaki dan wanita.

Hasil kajian mendapati tidak terdapat perbezaan tahap kebimbangan pra-pertandingan yang signifikan antara atlit lelaki dan wanita. Dapatan kajian juga menunjukkan tahap kebimbangan pra-pertandingan atlit MPSK secara keseluruhannya adalah pada skor yang terlalu tinggi (min = 33.1). Selain itu, faktor-faktor seperti tahap kesihatan dan kecergasan sebelum pertandingan serta pengalaman sedia ada pada subjek yang dikaji telah dikenalpasti sebagai punca utama yang menyebabkan kebimbangan subjek meningkat. Manakala menarik nafas panjang,

membaca doa dan berehat adalah antara kaedah yang sering digunakan oleh subjek untuk mengurangkan kebimbangan sebelum memulakan pertandingan.

Tahap kebimbangan yang terlalu tinggi yang ditunjukkan oleh subjek kajian di peringkat pra pertandingan adalah kurang baik kerana ia boleh mengganggu tumpuan dan prestasi subjek semasa pertandingan. Pengalaman dan pendedahan menyertai pertandingan yang kurang mungkin menjadi penyebab utama. Oleh itu pengetahuan dan kemahiran dalam latihan mental, seperti 'progressive relaxation', dan 'autogenous training' adalah dicadangkan bagi menguruskan kebimbangan pra-pertandingan dengan lebih berkesan.

ABSTRACT

Pre-Competition Anxiety Level of Athletes in Team Sport

This research studies the overall pre-competition anxiety level as well as compare the anxiety levels of male and female athletes of Maktab Perguruan Seri Kota (MPSK). This research also seeks to find the factors which influences the anxiety and the methods often used to reduce anxiety level of pre-competition stage amongst MPSK athletes taking part in team sports in the Games Carnival, KAGUM Zone E.

The researcher used the survey method which was modified and translated from the Sport Competition Anxiety Test questionnaire. 64 athletes consisting of 32 male athletes and 32 female athletes were surveyed in this study. The data detained was analysed using the SPSS statistical programme, frequencies count, and percentages. The result was used to determine whether there is a difference in anxiety level between male and female athletes.

This research indicates that there is no significant difference in pre-competition anxiety level between male and female athletes of MPSK. The research finding also show that the overall anxiety level of MPSK athletes at the pre-competition stage is very high (mean = 33.1). Factors such as health and fitness level before competition as well as existing experience of the subject are the mains contributors of rising anxiety in the subjects. Deep breathing, reciting prayers and resting were the methods often used by the subjects to reduce anxiety level before starting the game.

The very high level of anxiety shown by the research subjects at pre competition stage is not good as it can interfere with the subject's performance and attention during competition. Little experience in participation and exposure to competition could be the main cause of the very high level of anxiety. Therefore it is suggested that knowledge and skills of mental exercise such as progressive relaxation and autogenous training be used to manage pre-competition anxiety more effectively.

PENGHARGAAN

Ucapan terima kasih dirakamkan khas kepada En. Tie Fatt Hee, penyelia laporan penyelidikan ini kerana menjadikan setiap pertemuan dengannya merangsang dan memperkembangkan minda.

Penghargaan yang istimewa saya tujukan kepada sahabat-sahabat baik saya seperti Encik Lawrence Aria, Cik Goh Soon Gaik, dan Encik Zuber Hassan kerana membantu menyelesaikan masalah-masalah berhubung dengan penyelidikan yang dijalankan. Ribuan terima kasih diucapkan kepada rakan-rakan seperjuangan yang sering menyumbangkan idea-idea bernas bagi memperkemas dan memantapkan lagi penyelidikan ini.

Terima kasih daun keladi ditujukan kepada pengetua, para pensyarah dan guru pelatih Maktab Perguruan Seri Kota yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam memberi sumbangan bagi merialisasikan penyelidikan ini.

Akhir sekali, kepada isteri, anak-anak; Jaja dan Snow White serta ahli keluarga yang tersayang, terima kasih di atas sokongan, dorongan dan kesabaran yang diberikan selama ini. Tanpa pengorbanan kalian, laporan penyelidikan ini tidak akan terhasil.

OMAR BIN MD. SALLEH

KANDUNGAN

	Muka surat
ABSTRAK	i
ABSTRACT	iii
PENGHARGAAN	v
KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	ix
BAB I : PENGENALAN	1-12
Pendahuluan	1
Pernyataan Masalah	5
Rasional Kajian	8
Tujuan Kajian	9
Soalan Kajian	9
Kepentingan Kajian	10
Batasan Kajian	11
Definisi Terminologi	11
BAB II : KAJIAN PENULISAN BERKAITAN	13-24
Pengenalan	13
Definisi Kebimbangan	13
Kebimbangan Tret dan State	15
Alat Pengukuran Tahap Kebimbangan	16
Kebolehpercayaan Alat Pengukuran SCAT	17
Kajian Lampau yang Berkaitan dengan Penyelidikan	18
Kebimbangan di Peringkat Pra-Pertandingan	18
Perbezaan Tahap Kebimbangan antara Atlet Lelaki dan Wanita ..	20
Faktor-faktor yang Menyebabkan Kebimbangan	21

Muka surat

Kaedah-kaedah Untuk Mengurangkan Kebimbangan	
Pertandingan	22
Kesimpulan	23
BAB III : METODOLOGI	25-33
Pengenalan	25
Rekabentuk Kajian	26
Subjek Kajian	26
Instrumen Kajian	27
Skor Instrumen Kajian	28
Kajian Rintis	29
Prosedur Kajian	30
Penganalisan Data	31
Kesimpulan	32
BAB IV : PENGANALISAAN DATA	34-42
Pengenalan	34
Statistik Deskriptif Untuk Subjek	36
Latar belakang subjek	36
Tahap kebimbangan pra-pertandingan subjek secara keseluruhan	37
Tahap kebimbangan pra-pertandingan subjek mengikut jantina	38
Faktor-faktor yang mempengaruhi tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan	39
Kaedah-kaedah yang sering digunakan untuk mengurangkan kebimbangan di peringkat pra-pertandingan	41

Muka surat

Ujian – t	
Perbandingan tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan antara atlit lelaki dan wanita	42
BAB V : PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN	43-52
Pendahuluan	43
Perbincangan	43
Kesimpulan	49
Cadangan	51
RUJUKAN	53
LAMPIRAN:	56
Lampiran A : Soal Selidik	56

SENARAI JADUAL

	Muka surat
Jadual 1	Bilangan dan Peratus Taburan Subjek 35
Jadual 2	Tahap Kebimbangan Subjek Secara Keseluruhan 37
Jadual 3	Skor Min Dan Sisihan Lazim Kebimbangan Pertandingan Mengikut Jantina 38
Jadual 4	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tahap Kebimbangan Pra-Pertandingan Subjek 39
Jadual 5	Kaedah Yang Digunakan Oleh Subjek Untuk Mengurangkan Kebimbangan 40
Jadual 6	Perbandingan Tahap Kebimbangan Pertandingan Antara Atlit Lelaki Dan Wanita 41