

BAB 1

PENGENALAN

Pendahuluan

Sukan berpasukan merupakan salah satu cara yang paling berkesan untuk menaikkan martabat sesebuah negara atau institusi sosial agar lebih dikenali. Lazimnya sukan berpasukan melibatkan peserta yang ramai. Keadaan ini melambangkan betapa kukuhnya kesepaduan, disiplin, dan kerjasama antara ahli dalam pasukan tersebut. Secara tidak langsung senario ini menggambarkan semangat dan budaya masyarakat sesebuah negara atau institusi yang diwakilinya. Namun begitu untuk mencapai matlamat yang diharapkan tidaklah semudah seperti yang mungkin kita fikirkan. Pelbagai konstrain dan cabaran terpaksa dilalui oleh para atlit dan jurulatih yang terbabit demi untuk mencapai kejayaan bagi pasukan mereka.

Pada umumnya, penyertaan negara kita dalam sukan berpasukan di arena antarabangsa masih belum boleh dibanggakan. Namun begitu terdapat beberapa jenis permainan berpasukan seperti hoki lelaki yang agak menonjol di kalangan permainan berpasukan yang lain di Malaysia. Malah adalah tidak keterlaluan jika dikatakan pasukan hoki lelaki negara kita adalah antara yang terbaik bukan sahaja di Asia Tenggara bahkan di Asia. Adakah pasukan hoki lelaki negara kita berjaya meletakkan pasukan mereka beraksi di peringkat tinggi dan menguasai pentas dunia, misalnya, berjaya menjadi naib juara Sukan Komenwel 1998 dan telah beberapa kali melayakkan diri untuk bertanding dalam Kejohanan Hoki Sedunia dan Sukan Olimpik.

Walau bagaimanapun, secara keseluruhannya prestasi sukan berpasukan negara kita di peringkat antarabangsa masih rendah dan ada kalanya tidak konsisten. Atlit sukan berpasukan negara kita sering menunjukkan prestasi yang turun naik dan sukar untuk diramalkan. Kadang kala mereka mampu menewaskan pasukan ternama dunia dan adakalanya tewas kepada pasukan yang kerdil dan tidak tersenarai dalam ‘ranking’ pasukan terbaik dunia.

Sebenarnya atlit kita mampu bersaing dalam banyak acara sukan berpasukan sekiranya kena gayanya. Pemilihan jenis sukan atau permainan yang dianggap berpotensi berdasarkan keputusan-keputusan lalu, atlit yang berwibawa dari segi kemahiran, mempunyai sikap yang positif dan berdisiplin serta jurulatih yang berpengalaman dan pengurusan pasukan yang mantap adalah aset penting yang harus diambil kira dalam pembentukan pasukan yang bakal bergelar juara. Di samping itu, pemilihan pemain yang bakal membentuk sesebuah pasukan tidak boleh di pandang ringan. Hanya pemain yang mempunyai kriteria-kriteria tertentu dan memenuhi kehendak sesuatu jenis permainan sahaja sepatutnya layak diserapkan. Misalnya, dalam permainan bola keranjang, mereka yang tinggi lampai dan mempunyai kepantasan dalam pergerakan akan menjadi calon utama dalam pasukan tersebut. Adalah tidak mustahil untuk mengumpulkan para pelajar atau bekas lepasan sekolah yang mempunyai bakat dan ketinggian melebihi 1.90 meter seramai 20 atau 30 orang di kalangan seluruh penduduk Malaysia.

Manakala bagi permainan yang tidak mementingkan kepada keadaan fizikal dan saiz tubuh badan, misalnya, dalam sukan memanah, menembak, dan boling

perhatian yang lebih serius harus diberikan. Sukan jenis inilah yang sebenarnya boleh mencerahkan harapan kita untuk menjadi juara atau memenangi pingat. Ini telah terbukti apabila atlit menembak negara kita telah melakukannya dalam Kejohanan Menembak Komenwel Ke-2 yang diadakan di Lapang Sasar Langkawi (Lisram) pada 17 hingga 29 November, 1997, di mana pasukan menembak Malaysia telah berjaya merangkul tujuh pingat emas (Berita Harian, 30 November, 1997). Sementara itu, ramai daripada atlit negara kita telah berjaya mengharumkan nama negara dalam acara dan permainan masing-masing semasa Sukan Komenwel Ke16, September lalu. Negara kita, Malaysia telah berjaya memungut 10 pingat emas. Penyumbang pingat-pingat ini termasuklah, jimrama dan boling berpasukan di samping acara sukan yang berbentuk individu (Utusan Malaysia, 22 September, 1998). Keadaan ini jelas membuktikan yang atlit kita mampu bersaing di peringkat antarabangsa sekiranya kita berusaha dengan gigih, berdisiplin, mendapat bimbingan sempurna dan mampu mengatasi tekanan serta perasaan keimbangan ketika hendak menghadapi sesuatu pertandingan.

Pertandingan dalam sukan mempunyai pelbagai peringkat atau tahap, misalnya peringkat sekolah/bahagian, zon, daerah, negeri, kebangsaan, dan antarabangsa. Pada kebiasaananya semakin tinggi peringkat pertandingan itu, maka semakin meningkatlah keimbangan yang dirasai oleh atlit tersebut. Martens (1977) mengatakan, kehebatan pertandingan pada setiap peringkat akan menyebabkan pelbagai aras keimbangan pada diri atlit. Maka terdapat di kalangan atlit yang bertindakbalas secara keterlaluan lalu mencapai tahap keimbangan yang melampau dan tidak terkawal. Keadaan ini menjelaskan kebolehan atlit untuk mencapai prestasi pada paras yang optima.

Kebimbangan pertandingan boleh dilihat daripada dua aspek iaitu, tret dan state. Magill (1985), menyatakan bahawa kebimbangan tret ditumpukan kepada ciri-ciri perbezaan personaliti yang agak stabil di kalangan manusia. Manakala kebimbangan state diberi pengertian sebagai suatu keadaan emosi organisma manusia yang sementara, dilahirkan oleh persepsi perasaan yang subjektif dan disedari terhadap ketegangan dan ketakutan serta peningkatan pada sistem saraf autonomik. Sementara itu, Cratty (1973) menyatakan kebimbangan tret adalah kecenderungan seseorang terhadap perasaan takut dalam kebanyakan situasi. Martens (1977) pula mendefinisikan kebimbangan tret sebagai suatu kecenderungan untuk melihat sesuatu situasi pertandingan dengan perasaan takut. Selain itu, dalam kajian yang dijalankan oleh Martens (dalam Carron, 1980), didapati bahawa kebimbangan tret pertandingan yang berbeza untuk individu adalah signifikan dan berkait dengan kebimbangan statenya. Ini bermakna individu yang tinggi kebimbangan tret pertandingannya akan melihat situasi pertandingan dengan lebih mengancam dan perbezaan ini akan mencerminkan reaksi kebimbangan state yang tinggi juga.

Mengikut tafsiran Spielberger (1966), kebimbangan adalah satu keadaan emosi yang wujud dan dicirikan oleh kefahaman dan ketegangan atau pengaruh untuk menganggap sesuatu situasi itu sebagai mengancam dan bertindakbalas terhadap ransangan atau situasi pada tahap kebimbangan yang berlainan. Manakala Walker (1975), mendefinisikan kebimbangan sebagai reaksi individu terhadap situasi yang dianggap akan menggugat kesejahteraan. Sementara itu, Fossum (1990), mentakrifkan kebimbangan sebagai jumlah keseluruhan tindakbalas psikobiologikal

terhadap situasi yang dianggap tidak kebal dan terdedah kepada bahaya serta ancaman.

Terdapat beberapa simptom yang ditunjukkan oleh atlit yang boleh dikategorikan dalam keadaan ketegangan atau kebimbangan ketika menyertai sesuatu pertandingan. Kaplan (1989) mendapati, apabila seseorang atlit itu berasa bimbang, sistem saraf autonomik akan diaktifkan dan ini akan menyebabkan atlit berpeluh secara berlebihan terutamanya di tapak tangan dan bahagian-bahagian lain, kerap membuang air kecil, perut merasa tidak selesa di samping jantung berdenyut lebih hebat dan terdapat peningkatan pada kadar nadi.

Berdasarkan kepada kenyataan-kenyataan di atas, maka timbulah minat pengkaji untuk menjalankan kajian yang berkaitan dengan kebimbangan atlit di peringkat pra-pertandingan. Kajian yang dijalankan ini hanya memberi tumpuan kepada tahap kebimbangan pertandingan state yang mungkin wujud di kalangan atlit di peringkat pra-pertandingan dengan menggunakan Ujian Kebimbangan Pertandingan Sukan (UKPS) atau ‘Sport Competition Anxiety Test’ (SCAT). SCAT direkabentuk oleh Martens (1977) khas untuk mengukur tahap kebimbangan sukan dalam situasi pertandingan dan telah diubahsuai mengikut keperluan pengkaji.

Pernyataan Masalah

Di Malaysia terdapat 31 buah institut/maktab perguruan yang berfungsi sebagai tempat untuk mendidik bakal guru yang akan mengajar di sekolah rendah atau menengah mengikut bidang pilihan masing-masing setelah menamatkan kursus nanti.

Setiap guru pelatih perlu menjalani kursus perguruan asas selama tiga tahun dan setelah tamat berkursus mereka akan dikurniakan dengan sijil Diploma Perguruan Malaysia (DPM). Kesemua maktab perguruan ini dikendalikan oleh satu badan kerajaan yang dipanggil Bahagian Pendidikan Guru (BPG). Di antara 31 buah maktab perguruan tersebut, terdapat sebuah maktab yang terletak di tengah-tengah kota metropolitan Kuala Lumpur dan berhampiran dengan Tasik Titiwangsa (antara pusat rekreasi yang terkenal di Malaysia). Maktab ini dikenali sebagai Maktab Perguruan Seri Kota (MPSK).

Seperti juga maktab-maktab perguruan yang lain, Maktab Perguruan Seri Kota merupakan sebuah pusat pendidikan yang berperanan melahirkan guru-guru terlatih dalam pelbagai bidang pengkhususan terutamanya dalam bidang bahasa, seperti Bahasa Malaysia, Bahasa Cina, Bahasa Inggeris, dan Bahasa Tamil. Di samping keperluan memenuhi kehendak kurikulum, guru pelatih juga dikehendaki melibatkan diri dalam aktiviti Gerak kerja kokurikulum (Gerko). Setiap tahun akan diadakan pertandingan dalam pelbagai aktiviti Gerko di antara maktab-maktab perguruan seluruh Malaysia. Antara pertandingan yang dijalankan adalah seperti sukan/permainan, olahraga, dan unit beruniform. Maktab Perguruan Seri Kota mengambil bahagian dalam kesemua bahagian yang dipertandingkan.

Dalam bahagian sukan/permainan dan olahraga, walaupun telah disediakan program latihan fizikal yang dirancang dengan rapi untuk sukan dan permainan serta olahraga, namun prestasi atlit Maktab Perguruan Seri Kota boleh dikatakan agak rendah berbanding dengan maktab-maktab perguruan lain khususnya dalam pertandingan Kejohanan Aktiviti Gerak Kerja Kokurikulum (KAGUM).

Pada kebiasaannya atlit Maktab Perguruan Seri Kota menjalani latihan intensif selama enam hingga lapan minggu bagi menyertai pertandingan peringkat zon dan kebangsaan, namun begitu, kebanyakannya masih lagi kelihatan lesu, tidak bermaya, dan hilang tumpuan sebelum pertandingan bermula. Ada di kalangan atlit yang merungut bahawa pasukan yang akan mereka tentang lebih handal, bertubuh besar dan mempunyai rekod atau nama yang cemerlang. Malah ada di kalangan mereka yang kelihatan berpeluh secara berlebihan sewaktu memanaskan badan walaupun pada intensiti yang rendah, kelihatan resah, serta sukar untuk melihat mereka tersenyum dan bergurau sesama sendiri.

Terdapat juga atlit Maktab Perguruan Seri Kota yang pernah mewakili daerah dan negeri, tetapi daripada prestasi yang ditunjukkan, tidak menampakkan kebolehan mereka yang sepatutnya seperti ketika berlatih atau sewaktu perlawanan persahabatan.

Suasana ini menunjukkan perlunya untuk mengkaji sebab-sebab mengapa keadaan sedemikian wujud dan telah menarik minat penyelidik untuk membuat tinjauan terhadap tahap keimbangan di peringkat pra-pertandingan dan seterusnya mungkin dapat membantu para atlit agar dapat menunjukkan prestasi sebenar mereka. Oleh yang demikian, hasil kajian yang diperolehi ini nanti amat penting dan berguna kepada para jurulatih dan pegawai sukan Maktab Perguruan Seri Kota agar mereka dapat menyediakan program latihan untuk sesi akan datang dengan mengambil kira perbezaan jantina; memperkenalkan beberapa jenis latihan khusus untuk mengatasi keimbangan misalnya latihan mental, khasnya dalam sukan berpasukan; meneliti kembali apakah faktor-faktor yang menyebabkan tahap keimbangan atlit begitu

tinggi dan merancang cara-cara untuk mengatasinya; berusaha untuk meningkatkan mutu latihan dari segi teknik dan taktik sambil memasukkan unsur-unsur sains sukan dengan menghadiri kursus dalam lapangan yang berkenaan atau melantik jurulatih yang berwibawa dalam bidang yang berkenaan.

Rasional Kajian

Kajian mengenai kebimbangan di peringkat pra-pertandingan dipilih sebagai faktor kajian kerana kajian yang dijalankan dalam bidang ini masih terhad terutamanya dalam konteks atlit negara kita, Malaysia khususnya di peringkat maktab perguruan. Pada hal persoalan tentang tahap kebimbangan pertandingan telah hangat diperkatakan di Amerika Syarikat sejak beberapa abad yang lepas. Perasaan ingin tahu yang mendalam tentang masalah sebenar yang melanda atlit Maktab Perguruan Seri Kota sebelum memulakan sesuatu pertandingan adalah menjadi faktor utama mengapa kajian ini dijalankan. Ditambah pula dengan kebanyakan keputusan pertandingan yang diperolehi sebelum ini agak kurang memberangsangkan. Di samping itu, kajian ini juga akan cuba mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kebimbangan atlit di peringkat pra-pertandingan. Selain daripada itu penyelidik juga berminat untuk mengetahui tentang kaedah-kaedah yang sering digunakan oleh atlit untuk mengurangkan kebimbangan di peringkat pra-pertandingan dan seterusnya cuba mencadangkan kaedah yang lebih berkesan. Semoga kajian ini dapat menarik lebih ramai penyelidik menjalankan kajian yang berkaitan dengannya kerana tanpa persediaan yang saintifik untuk menghadapi sesuatu pertandingan, latihan keras dan

menyiksakan yang dijalankan sebelum menghadapi sesuatu pertandingan mungkin akan menjadi sia-sia sahaja.

Tujuan Kajian

Kajian ini bertujuan untuk:

- i. Mendapatkan maklumat tentang tahap keimbangan di peringkat pra-pertandingan atlit Maktab Perguruan Seri Kota yang menyertai KAGUM Zon E secara keseluruhan.
- ii. Mengkaji perbezaan tahap keimbangan di peringkat pra-pertandingan antara atlit lelaki dan wanita yang menyertai KAGUM Zon E.
- iii. Mengenalpasti faktor-faktor yang menyebabkan wujudnya keimbangan di peringkat pra-pertandingan di kalangan atlit Maktab Perguruan Seri Kota.
- iv. Mengenalpasti kaedah-kaedah yang sering digunakan oleh atlit Maktab Perguruan Seri Kota dalam menghadapi keadaan keimbangan di peringkat pra-pertandingan.

Soalan Kajian

Berdasarkan tujuan di atas, kajian ini akan cuba mendapatkan jawapan kepada soalan-soalan berikut:

1. Apakah tahap keimbangan pertandingan atlit Maktab Perguruan Seri Kota tinggi di peringkat pra-pertandingan?

2. Adakah terdapat perbezaan tahap kebimbangan pra-pertandingan yang signifikan di antara atlit lelaki dan atlit wanita Maktab Perguruan Seri Kota?
3. Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan bagi atlit Maktab Perguruan Seri Kota?
4. Apakah kaedah-kaedah yang sering digunakan untuk mengurangkan tahap kebimbangan sebelum memulakan pertandingan bagi atlit Maktab Perguruan Seri Kota?

Kepentingan Kajian

Kajian ini merupakan satu tinjauan perbandingan mengenai tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan dalam sukan berpasukan di kalangan atlit lelaki dan wanita. Hasil kajian ini diharapkan akan dapat dijadikan panduan kepada para jurulatih untuk mengenalpasti dan mengetahui tahap kebimbangan state pertandingan atlit mereka. Maklumat yang diperolehi ini amat berguna kepada jurulatih dalam merancang program yang lebih berkesan dan sesuai dari segi psikologi atlit untuk mempertingkatkan prestasi mereka. Di samping itu, hasil kajian ini juga diharapkan akan memberi kesedaran kepada para jurulatih dan pegawai pasukan tentang kaedah latihan yang sesuai dan efektif serta kepentingan memberi perhatian secara individu kepada setiap atlit demi untuk kejayaan pasukan, kepuasan diri, dan kecemerlangan sukan.

Batasan Kajian

Kajian ini terbatas kepada 64 orang atlit sahaja (32 lelaki dan 32 wanita) berumur di antara 18-28 tahun yang mewakili Maktab Perguruan Seri Kota dalam permainan berpasukan bagi KAGUM Zon E pada Sesi 1998 yang berlangsung di Maktab Perguruan Teknik dan Maktab Perguruan Ilmu Khas, Cheras, Kuala Lumpur pada 22 Ogos 1998. Pertandingan ini dijalankan secara karnival. Permainan yang dipertandingkan adalah bola sepak (9 sebelah), bola jaring, bola tampar (lelaki dan wanita), dan badminton berpasukan (lelaki dan wanita).

Segala penganalisaan data dan perbincangan dilakukan berpandukan kepada soal selidik kajian yang telah diubahsuai berdasarkan kepada soal selidik SCAT oleh Martens (1977), serta subjek yang telah ditetapkan dan ianya tidak boleh digeneralisasikan. Kajian ini juga tertumpu kepada kebimbangan state di peringkat pra-pertandingan sahaja.

Definisi Terminologi

Dalam konteks kajian ini terminologi berikut beroperasi sebagai:

a) **Kebimbangan State Pertandingan:-**

Kebimbangan state pertandingan diberi pengertian sebagai suatu keadaan emosi organisma manusia yang sementara, dilahirkan oleh persepsi perasaan yang subjektif dan disedari terhadap ketegangan dan ketakutan serta peningkatan pada sistem saraf autonomik, Magill (1985).

b) **Sukan Berpasukan:-**

Jenis sukan yang melibatkan lebih daripada dua (2) orang atlit ketika bertanding, ia meliputi permainan bola sepak, bola jaring, dan bola tampar.

c) **Atlit:-**

Individu lelaki dan wanita yang menyertai pelbagai acara dalam pertandingan sukan iaitu terdiri daripada guru pelatih Maktab Perguruan Seri Kota yang berumur antara 18 hingga 28 tahun yang mewakili acara sukan berpasukan dalam Karnival Sukan KAGUM Zon E 1998.

BAB II

KAJIAN PENULISAN BERKAITAN

Pengenalan

Bab ini mengandungi beberapa huraian dan kajian lampau yang berkaitan dengan kebimbangan. Kajian penulisan berkaitan dibincang mengikut topik-topik seperti berikut:

Definisi kebimbangan.

Kebimbangan tret dan state.

Alat pengukuran tahap kebimbangan.

Kebolehpercayaan alat pengukur.

Kajian lampau yang berkaitan dengan penyelidikan.

Kebimbangan di peringkat pra-pertandingan.

Perbezaan tahap kebimbangan antara lelaki dan wanita.

Faktor-faktor yang menyebabkan kebimbangan.

Kaedah-kaedah untuk mengurangkan kebimbangan pertandingan.

Definisi Kebimbangan

Pelbagai tafsiran telah diberikan oleh ahli-ahli psikologi dan pakar-pakar dalam bidang sukan tentang istilah kebimbangan. Walaupun berbagai-bagai

interpretasi telah dikemukakan, namun tidak terdapat banyak perbezaan dari segi maksudnya.

Freud (1936) mentakrifkan kebimbangan sebagai suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang diiringi dengan gerakbalas motor pada saluran tertentu seperti suatu tanda tentang adanya bahaya. Beliau seterusnya menambah bahawa kebimbangan boleh menjadi suatu fenomena asas dan masalah sebenarnya ialah keadaan (situasi). Manakala Vasudevan (1989) pula mendefinisikan kebimbangan sebagai suatu keadaan di mana wujud perasaan takut atau gementar pada orang yang mempunyai pertalian dengan diri kita. Kebimbangan dalam sukan berpunca daripada pelbagai sumber seperti manusia lain, tugasan dan persekitaran, dan ia bukan sahaja dialami oleh atlit, tetapi juga oleh jurulatih, ibubapa, penonton, dan orang ramai. Sementara itu Levitt (1980) (Dalam Cox, 1995) pula mendefinisikan kebimbangan sebagai pengertian perasaan yang subjektif dan peningkatan ‘arousal’ secara mendadak. Atlit yang mengalami perasaan kebimbangan sebelum dan semasa pertandingan mungkin akan mengalami peningkatan tahap ‘arousal’ dan merasakan ketegangan pada tubuh. Sementara itu, menurut Endler (1978), terdapat lima aspek yang boleh dikaitkan dengan kebimbangan. Antaranya:

1. Layanan terhadap ego di dalam diri sendiri (terutamanya ketika menghadapi kekecewaan).
2. Kebimbangan boleh membahayakan fizikal.
3. Kekaburuan (di luar jangkaan dan ketakutan yang tidak diketahui sumbernya).
4. Gangguan terhadap aktiviti harian.
5. Penilaian sosial (bimbang dinilai secara negatif oleh orang lain).

Bagi atlit yang pernah mengalami perasaan kebimbangan, ianya mungkin wujud disebabkan oleh satu atau lebih daripada faktor-faktor yang dinyatakan di atas. Contohnya, seorang pemain ‘baseball’ mungkin merasa bimbang jika di ‘strike out’, terkena bola, tidak pasti akan diturunkan sebagai pemain permulaan, terpaksa bermain di posisi yang lain atau sedang dinilai prestasinya oleh rakan sepasukan. Sebahagian atau kesemua perkara di atas mungkin menyumbang ke arah menyebabkan kebimbangan ke atas diri atlit terbabit.

Kebimbangan tret dan state

Sementara itu, Speilberger (1966) telah mengembangkan pengertian kebimbangan dengan memperkenalkan ciri-ciri personaliti yang agak stabil sebagai kebimbangan tret dan perasaan yang berubah-ubah dengan kadar segera sebagai kebimbangan state. Beliau seterusnya mengklasifikasikan dengan lebih lanjut kebimbangan tret sebagai kecenderungan untuk menjadi bimbang dalam situasi yang menekan, manakala kebimbangan state disifatkan sebagai perasaan sebenar yang dialami dan rasa ketegangan pada keadaan-keadaan tertentu. Beliau seterusnya menambah, individu yang cenderung kepada kebimbangan adalah individu yang mempunyai kebimbangan tret yang tinggi. Individu yang tergolong dalam kategori ini akan lebih kerap mengalami kebimbangan state daripada individu yang mempunyai kebimbangan tret yang rendah, akan tetapi tidak semestinya mengalami kebimbangan state pada paras yang amat tinggi.

Manakala Carron (1971) pula mendefinisikan kebimbangan tret sebagai gerakbalas personaliti yang diperolehi melalui pengalaman. Perbezaan dalam kebimbangan tret dikaitkan dengan perbezaan individu menginterpretasi sesuatu tahap situasi pertandingan yang disertai dengan perasaan terancam. Pendapat beliau disokong oleh Martens (1977) yang mengatakan kebimbangan tret pertandingan sebagai kecenderungan untuk melihat situasi pertandingan itu laksana suatu ancaman dan bertindakbalas dengan perasaan takut terhadap situasi tersebut.

Alat Pengukuran Tahap Kebimbangan

Terdapat beberapa jenis alat pengukur yang telah direkabentuk dan diubahsuai untuk mengukur tahap kebimbangan seseorang. Antaranya adalah alat pengukur yang dipanggil ‘Manifest Anxiety Scale’ (MAS). Alat ini direka oleh Taylor (Dalam Cox, 1995) dan merupakan alat pengukur tahap kebimbangan yang pertama digunakan secara meluas. MAS terdiri daripada beberapa inventori yang diambil daripada 550 perkara dalam ‘Minnesota Multiphasic Personality Inventory’, iaitu sejenis alat pengukur yang sering digunakan untuk mengenalpasti kecenderungan ‘psychopathological’. Secara umumnya, atlit yang mendapat skor MAS yang terlalu tinggi dilaporkan menunjukkan penurunan dalam prestasi jika dibandingkan dengan atlit atau individu yang mendapat skor MAS yang rendah.

Di samping itu, terdapat sejenis alat yang dipanggil ‘State-Trait Anxiety Inventory’ (STAI) yang telah direka oleh Speilberger pada tahun 1970. Alat ini digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan tret dan state. Terdapat dua jenis STAI, iaitu STAI Borang X-1 dan STAI Borang X-2. STAI Borang X-1 digunakan

untuk mengukur tahap kebimbangan state dan mempunyai kebolehpercayaan berjulat dari 0.83 hingga ke 0.92. Manakala STAI Borang X-2 pula digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan tret dan ia mempunyai kebolehpercayaan yang berjulat dari 0.86 hingga 0.92. Item skor STAI untuk kebimbangan tret sering digunakan sebagai alat pengukur kebimbangan kerana alat ini mempunyai kesahan yang tinggi.

Selain daripada alat-alat pengukuran yang dinyatakan di atas, alat yang digunakan dalam kajian ini, ‘Sport Competition Anxiety Test’ (SCAT) juga tidak kurang hebatnya. Instrumen yang dibentuk oleh Martens (1977) adalah khas untuk mengukur kebimbangan state pertandingan seseorang atlit. Oleh itu SCAT adalah spesifik kepada situasi pertandingan sahaja. Terdapat dua jenis SCAT iaitu Borang A yang digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan pertandingan orang dewasa dan Borang C pula untuk mengukur tahap kebimbangan pertandingan di kalangan kanak-kanak. Dalam kajian ini Borang A telah digunakan.

Kebolehpercayaan Alat Pengukuran SCAT

Ramai penyelidik telah menggunakan SCAT dalam kajian mereka. Para penyelidik ini melaporkan bahawa SCAT mempunyai kebolehpercayaan dan kesahan yang yang agak tinggi (Wandzilak, Potter dan Lorentzen, 1982; Dowthwaite dan Armstrong, 1984), (Dalam Biddle 1995). Sebelum itu, Martens (1977) telah menjalankan kajian yang menggunakan SCAT dan beliau telah melaporkan bahawa kebolehpercayaan SCAT adalah 0.77. Manakala dalam konteks Malaysia, Low Pheng Chuan (1989) pula melaporkan SCAT mempunyai kebolehpercayaan 0.81. Ini

menunjukkan bahawa SCAT mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi apabila ditadbirkan ke atas atlit-atlit di Malaysia.

Kajian Lampau Yang Berkaitan Dengan Penyelidikan.

Kebimbangan Di Peringkat Pra-Pertandingan

Dalam mengkaji penulisan-penulisan berkaitan dengan tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan, Simon dan Martens (1979) mendapati atlit yang terlibat dengan pertandingan seperti gusti dan gimnastik menunjukkan tahap kebimbangan pra-pertandingan yang tinggi dan signifikan jika dibandingkan dengan atlit yang terlibat dengan permainan bola sepak, hoki dan ‘baseball’. Hasil kajian ini adalah sehaluan dengan kajian yang dijalankan oleh Martens dan rakan-rakan (1990) yang menyatakan terdapat perbezaan kebimbangan state di peringkat pra-pertandingan antara atlit sukan individu dengan sukan berpasukan, dan melaporkan bahawa atlit sukan individu menunjukkan tahap kebimbangan pra-pertandingan yang tinggi berbanding dengan atlit sukan berpasukan. Marten dan rakan-rakan seterusnya melaporkan bahawa atlit yang terlibat dengan sukan sentuhan (contact sport) menunjukkan tahap kebimbangan yang lebih tinggi di peringkat pra-pertandingan berbanding dengan sukan yang bukan berbentuk sentuhan. Pendapat Martens dan rakan-rakan disokong oleh Burton (1988) dan Landers & Boutcher (1986) yang menyatakan perbezaan posisi, acara sukan, dan peranan yang kompleks dalam sesuatu permainan juga mempengaruhi tahap kebimbangan atlit di peringkat pra-pertandingan. Lowe dan McGrath (Dalam Passer, 1982) melaporkan bahawa kadar

nadi dan respiratori pemain yang akan membuat ‘batting’ (menunggu giliran) dalam satu pertandingan Liga ‘Baseball’ selepas dua orang rakan sepasukannya membuat pukulan adalah pada kadar yang tinggi. Kadar denyutan nadi dan respiratori yang berlebihan sebelum sesuatu pertandingan adalah sebahagian daripada simptom atlit tersebut dalam keadaan yang tegang atau bimbang.

Manakala dari segi perbezaan jantina, Martens dan rakan-rakan (1990) melaporkan bahawa atlit wanita menunjukkan tahap keimbangan yang tinggi dan mempunyai keyakinan diri yang rendah pada peringkat pra-pertandingan jika dibandingkan dengan atlit lelaki (Dalam Sewell dan Edmondson, 1996).

Sehubungan dengan itu, Sewell dan Edmondson (1996) telah menjalankan kajian ke atas 121 pemain hoki dan bola sepak mengikut posisi pemain di atas padang dan mendapati bahawa penjaga gol mempunyai tahap keimbangan pra-pertandingan yang tinggi jika dibandingkan dengan pemain pertahanan manakala pemain tengah dan serangan mempunyai tahap keimbangan pra-pertandingan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan pemain pertahanan. Sebagai tambahan, dapatan kajian ini juga menyokong dapatan kajian terdahulu (Martens dan rakan-rakan, 1990) yang mengatakan bahawa atlit wanita mempunyai tahap keimbangan pra-pertandingan yang tinggi serta mempunyai keyakinan diri yang rendah jika dibandingkan dengan atlit lelaki.

Perbezaan Tahap Kebimbangan Antara Atlit Lelaki Dan Wanita

Dalam mengkaji penulisan-penulisan berkaitan dengan tahap kebimbangan pertandingan di kalangan atlit lelaki dan wanita, terdapat beberapa keputusan yang menyokong pendapat bahawa terdapat perbezaan yang signifikan di mana atlit wanita mempunyai tahap kebimbangan pertandingan yang tinggi berbanding atlit lelaki. Sebaliknya terdapat juga kajian yang menghasilkan dapatan yang tidak menyebelahi mana-mana pihak.

Perbezaan tahap kebimbangan pertandingan antara lelaki dan wanita telah dicatatkan dengan menggunakan SCAT oleh Brustad dan Weiss (Dalam Swain dan Jones, 1991) yang mendapati bahawa kaum wanita menunjukkan tahap kebimbangan pertandingan yang lebih tinggi daripada lelaki. Keadaan ini wujud mungkin kerana peluang kaum wanita untuk menceburkan diri dalam pertandingan dan pendedahan kepada situasi yang mencabar adalah kurang jika dibandingkan dengan kaum lelaki (Andersen dan Williams, 1987). Dapatan kajian ini disokong oleh Jones, dan Cale (1989), (Dalam Biddle, 1995) yang mengatakan terdapat perbezaan tindakbalas antara atlit lelaki dan wanita di peringkat pra pertandingan. Atlit wanita menunjukkan tahap kebimbangan yang lebih ketara jika dibandingkan dengan atlit lelaki.

Akan tetapi terdapat juga kajian yang memperolehi dapatan yang bertentangan seperti kajian yang dijalankan oleh Rainey, Conklin dan Rainey (1987) yang mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari segi tahap kebimbangan pertandingan di antara atlit lelaki dan wanita.

Faktor-faktor Yang Menyebabkan Kebimbangan

Selain daripada melihat perbezaan tahap kebimbangan, kita juga boleh mengenalpasti faktor-faktor yang menyebabkan kebimbangan atlit dalam sesuatu pertandingan. Menurut Marten (1975), keperluan asas yang ingin dilihat apabila seseorang atlit terlibat dalam sesuatu pertandingan adalah demonstrasi yang dilakukannya, membuat perbandingan prestasi antara sesama atlit dan melakukan penilaian terhadap kebolehan seseorang atlit. Sehubungan dengan itu, Rainey dan Gunningham (1988) yang menjalankan kajian ke atas 64 orang atlit lelaki dan 64 orang atlit wanita, mendapati bahawa takut untuk dinilai dan takut kepada kegagalan merupakan faktor-faktor yang menyebabkan peningkatan kebimbangan pertandingan pada atlit lelaki dan takut kepada kegagalan pula meningkatkan kebimbangan pertandingan pada atlit wanita. Manakala Passer (1982) pula berpendapat, pertandingan itu sendiri menyebabkan kebimbangan, terutamanya kepada sebilangan kecil atlit di peringkat remaja. Prestasi mereka merosot, terdapat gangguan ketika tidur dan waktu makan mereka menjadi tidak teratur. Oleh itu ramai daripada ahli sukan remaja ini mengambil keputusan untuk mengundurkan diri daripada terlibat dalam pertandingan.

Cooley (1987) pula mendapati bahawa faktor sekeling dan pengetahuan tentang pihak lawan adalah pengaruh penting dalam menentukan kebimbangan atlit. Selain daripada itu, jangkaan atau tanggapan terhadap kepentingan dan kesukaran dalam sesuatu pertandingan (Dowthwaite dan Armstrong, 1984) adalah faktor-faktor yang menyebabkan berlakunya kebimbangan atlit dan seterusnya boleh mempengaruhi prestasi atlit. Manakala Schellenberger (1990) mendapati bahawa

psikologi sukan telah menentukan bahawa tekanan psikologikal adalah terutamanya disebabkan oleh faktor-faktor yang terdapat di luar daripada aktiviti sebenar yang dipengaruhi secara negatif oleh tekanan ini. Faktor-faktor ini mungkin termasuk kesihatan yang kurang baik, konflik dalam keluarga, perhubungan yang tegang dengan rakan sepejabat atau ketua, keadaan kehidupan, masalah seksual, bimbang tentang kewangan, perasaan kekecewaan atau masalah komunikasi secara umum. Oleh yang demikian, faktor-faktor yang mampu mempengaruhi prestasi atlit perlu diberi perhatian yang sewajarnya semasa latihan dan pertandingan agar atlit dapat menunjukkan potensi diri mereka yang sebenar dalam bidang sukan yang diceburi terutamanya sewaktu menyertai sesuatu pertandingan.

Kaedah-kaedah Untuk Mengurangkan Kebimbangan Pertandingan

Ramai di kalangan ahli sukan telah meminta bantuan dan bimbingan daripada pakar-pakar psikologi sukan kerana mengalami masalah tekanan yang amat tinggi sewaktu sebelum menghadapi sesuatu pertandingan (Ogilvie, 1979; Smith, 1980, dalam Passer, 1982). Sehubungan dengan itu banyak kajian menunjukkan bahawa salah satu faktor penting yang membezakan prestasi atlit elit dengan atlit biasa ialah kebolehan mereka untuk mengawal tahap kebimbangan pada keadaan yang genting dalam sesuatu pertandingan. Antara cara yang berkesan untuk mencapai paras kebimbangan yang sesuai sewaktu menghadapi sesuatu pertandingan, terutamanya bagi atlit yang pernah mengalami tahap kebimbangan yang tinggi dan mengganggu prestasi adalah dengan mengamalkan teknik ‘relaxation’ (Bull, 1991).

Sementara itu Jones (Dalam Biddle, 1995) menyatakan, antara langkah yang diambil oleh pakar psikologi sukan untuk membantu atlit mengurangkan kebimbangan dalam pertandingan adalah dengan mengajar atlit yang terbabit dengan satu bentuk teknik pengurusan tekanan bagi mengurangkan tanda-tanda kebimbangan. Bagaimanapun beliau berpendapat adalah lebih baik jika langkah dan strategi diambil untuk menghilangkan terus tanda-tanda wujudnya kebimbangan terlebih dahulu. Jones (Dalam Biddle, 1995) seterusnya menambah, langkah terbaru yang diambil untuk membantu atlit mengurangkan tekanan dan kebimbangan pertandingan adalah dengan mengadakan sesi temubual bagi mengenalpasti sumber dan punca wujudnya kebimbangan dalam diri atlit. Manakala Crocker dan Graham (1995) mendapati atlit dalam kajian mereka melakukan strategi seperti meningkatkan usaha, merancang, merahsiakan aktiviti pertandingan, penyelesaian masalah secara aktif dan menyalahkan diri sendiri sebagai kaedah untuk mengurangkan tekanan ketika pertandingan.

Kesimpulan

Berdasarkan tinjauan pendapat dan kajian yang dinyatakan di atas, jelas sekali bahawa tahap kebimbangan yang dialami oleh seseorang atlit ketika di peringkat pra-pertandingan atau semasa pertandingan berlangsung menganggu kosenterasi atlit daripada memberi tumpuan yang sepenuhnya dalam pertandingan yang disertai. Sementara itu, terdapat percanggahan pendapat tentang perbezaan tahap kebimbangan di antara atlit lelaki dan wanita yang menyertai sesuatu pertandingan. Menyedari hakikat tersebut, penyelidik cuba menjurus kajian terhadap perbezaan tahap kebimbangan di antara atlit lelaki dan wanita di peringkat pra-pertandingan di

kalangan guru pelatih Maktab Perguruan Seri Kota. Di samping itu, penyelidik juga berminat untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan wujudnya keimbangan dan kaedah-kaedah yang sering digunakan untuk mengurangkan keimbangan di peringkat pra-pertandingan.