

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, tugas 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. Kekaburan (di luar jangkaan dan ketakutan yang tidak diketahui sumbernya).
4. Gangguan terhadap aktiviti harian.
5. Penilaian sosial (bimbang dinilai secara negatif oleh orang lain).

13

Bagi atlet 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 atlet terbabit.

Kebimbangan tret dan state

Sementara itu, Spielberger (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 Spielberger 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 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 kebimbangan 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 kebimbangan pra-pertandingan yang tinggi jika dibandingkan dengan pemain pertahanan manakala pemain tengah dan serangan mempunyai tahap kebimbangan 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 kebimbangan pra-pertandingan yang tinggi serta mempunyai keyakinan diri yang rendah jika dibandingkan dengan atlit lelaki.

Perbezaan Tahap Kebimbangan Antara Atlet Lelaki Dan Wanita

Dalam mengkaji penulisan-penulisan berkaitan dengan tahap kebimbangan pertandingan di kalangan atlet lelaki dan wanita, terdapat beberapa keputusan yang menyokong pendapat bahawa terdapat perbezaan yang signifikan di mana atlet wanita mempunyai tahap kebimbangan pertandingan yang tinggi berbanding atlet 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 atlet lelaki dan wanita di peringkat pra pertandingan. Atlet wanita menunjukkan tahap kebimbangan yang lebih ketara jika dibandingkan dengan atlet 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 atlet 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 sekeliling 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 mengganggu 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 kebimbangan dan kaedah-kaedah yang sering digunakan untuk mengurangkan kebimbangan di peringkat pra-pertandingan.