

BAB IV

PENGANALISAAN DATA

Pengenalan

Kajian ini adalah untuk mendapatkan maklumat tentang tahap keimbangan di peringkat pra-pertandingan serta perkara-perkara yang berkaitan dengannya. Subjek yang dipilih dalam kajian ini terdiri daripada guru-guru pelatih dari Maktab Perguruan Seri Kota.

Data-data yang dikumpul telah dianalisa secara terperinci dengan menggunakan komputer dan dibentangkan secara sistematik supaya kajian ini mudah difahami. Penganalisaan dijalankan mengikut bahagian-bahagian berikut:

Statistik deskriptif untuk subjek:

Latar belakang subjek.

Tahap keimbangan pra-pertandingan subjek secara keseluruhan.

Tahap keimbangan pra-pertandingan subjek mengikut jantina.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tahap keimbangan di peringkat pra-pertandingan.

Kaedah-kaedah yang sering digunakan bagi mengurangkan tahap keimbangan di peringkat pra-pertandingan.

Ujian-t

Perbandingan tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan antara atlit lelaki dan wanita.

Jadual I

Bilangan Dan Peratusan Taburan Subjek

Pembolehubah	n	Peratusan
Jantina Lelaki Perempuan	32 32	50.0 50.0
Umur Antara 19-21 tahun Antara 22-24 tahun Antara 25-27 tahun	28 34 2	43.8 53.1 3.1
Bangsa Melayu Cina India	53 10 1	82.8 15.6 1.6
Jenis sukan Bola Sepak Bola Jaring Bola Tampar	20 20 24	31.25 31.25 37.5
Peringkat Pertandingan Maktab Daerah Negeri Kebangsaan	33 19 9 3	51.6 29.7 14.1 4.7

Statistik deskriptif untuk subjek:**Latar belakang subjek**

Jadual 1 menunjukkan bilangan dan peratusan taburan subjek. Bilangan subjek yang terlibat dalam kajian ini terdiri daripada 64 orang, iaitu 32 orang atlit lelaki (50%) dan 32 orang atlit wanita (50%) dari sukan berpasukan. Terdapat 28 orang atlit (43.8%) yang berumur 19 hingga 21 tahun, manakala 34 orang atlit (53.1%) berumur 22 hingga 24 tahun, dan 2 orang atlit (3.1%) berumur 25 hingga 27 tahun. Dari segi bangsa, subjek yang berbangsa Melayu seramai 53 orang (82.8%) iaitu 31 atlit lelaki dan 22 atlit wanita, Cina 10 orang (15.6%) iaitu seorang atlit lelaki dan sembilan wanita dan India seorang (1.6%) atlit wanita.

Manakala dari segi jenis permainan pula terdapat 20 orang atlit lelaki (31.25%) yang mewakili permainan bola sepak, 20 orang atlit wanita (31.25%) mewakili permainan bola jaring, dan 24 orang atlit iaitu 12 lelaki dan 12 wanita (37.5%) mewakili permainan bola tampar. Maklumat seterusnya adalah tentang pengalaman subjek dalam pertandingan tertinggi yang pernah disertai. Atlit yang pernah beraksi dalam pertandingan di peringkat Maktab mencatatkan bilangan yang terbesar iaitu seramai 33 orang (51.6%) diikuti dengan atlit yang pernah bertanding di peringkat Daerah, seramai 19 orang (29.7%), manakala atlit yang pernah bertanding di peringkat Negeri seramai 9 orang (14.1%) dan yang terkecil bilangannya ialah atlit yang mempunyai pengalaman bertanding di peringkat kebangsaan iaitu seramai 3 orang (4.7%).

Jadual 2**Tahap Kebimbangan Subjek Secara Keseluruhan**

Min	33.1
Mod	34.0
Median	33.5
Sisihan Lazim	3.79
Minimum	21.0
Maksimum	43.0
N	64

Tahap kebimbangan pra-pertandingan subjek secara keseluruhan

Jadual 2 menunjukkan tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan subjek kajian secara keseluruhan. Nilai min yang diperolehi adalah 33.1, manakala modnya pula adalah 34.0, median 33.5 dan sisihan lazim menunjukkan serakan 3.79. Sementara itu julat tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan subjek adalah antara 21, bagi nilai yang terendah dan 43 bagi nilai yang tertinggi.

Daripada jadual di atas didapati, tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan bagi atlit Maktab Perguruan Seri Kota adalah terlalu tinggi, dengan min menunjukkan 33.1 dan berjulat antara 21.0 hingga 43.0. Manakala nilai sisihan lazim

3.79, menunjukkan serakan yang berjauhan di antara tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan antara atlit sesama atlit.

Jadual 3

Skor Min Dan Sisihan Lazim Kebimbangan Pertandingan Mengikut Jantina

Pembelahan	n	Min	Sisihan Lazim
Lelaki	32	32.25	3.77
Perempuan	32	33.97	3.68

Tahap kebimbangan pra-pertandingan subjek mengikut jantina

Daripada Jadual 3 didapati, atlit lelaki menunjukkan skor min kebimbangan di peringkat pra-pertandingan 32.25 dengan sisihan lazim 3.77, manakala skor min kebimbangan di peringkat pra-pertandingan bagi atlit wanita adalah 33.97 dengan sisihan lazim 3.68. Ini menunjukkan skor min kebimbangan di peringkat pra-pertandingan atlit wanita adalah lebih tinggi daripada skor min kebimbangan di peringkat pra-pertandingan bagi atlit lelaki.

Jadual 4**Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tahap Kebimbangan Pertandingan Subjek**

Faktor	Frekuensi	Peratusan (%)
Kesihatan	48	75.0
Tahap Kecergasan Fizikal	46	71.9
Pengalaman Bermain	45	70.3
Persediaan Pertandingan	44	68.8
Penonton	43	67.2
Pemakanan	42	65.6
Kurang Rehat/Tidur	39	60.9
Cuaca	36	56.3
Pasukan Lawan	35	54.7
Pengadil	25	39.1
Jurulatih/Pegawai	13	20.3
Media Massa	11	17.2

Faktor-faktor yang mempengaruhi tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan

Jadual 4, menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan subjek yang dikaji. Didapati seramai 48 subjek (75%) iaitu bilangan yang tertinggi, mengatakan bahawa taraf kesihatan yang kurang baik

sewaktu ingin menyertai sesuatu pertandingan menyebabkan tahap kebimbangan mereka meningkat, ini diikuti rapat dengan tahap kecergasan fizikal di mana seramai 46 orang atlit (71.9%) mengatakan mereka merasa bimbang untuk bertanding sekiranya tahap kecergasan fizikal mereka di tahap yang rendah, manakala faktor yang paling kurang dipilih oleh subjek adalah faktor jurulatih/pegawai iaitu seramai 13 subjek (20.3%) yang mengatakan kehadiran jurulatih/pegawai menyebabkan atlit merasa bimbang dan diakhiri dengan pengaruh media massa terhadap kebimbangan iaitu seramai 11 subjek (17.2%) yang mengatakan tahap kebimbangan mereka meningkat dengan kehadiran pihak media massa.

Jadual 5

Kaedah Yang Digunakan Oleh Subjek Untuk Mengurangkan Kebimbangan

Kaedah	Frekuensi	Peratusan (%)
Menarik nafas panjang	14	21.9
Membaca doa	12	18.8
Berehat/tidur	11	17.2
Berjalan sambil menenangkan fikiran	8	12.5
Menggerakkan anggota badan	8	12.5
Imageri	5	7.8
Bercakap kepada diri sendiri	4	6.3
Menjerit	2	3.1

Kaedah-kaedah yang sering digunakan untuk mengurangkan kebimbangan di peringkat pra-pertandingan

Jadual 5, menunjukkan kaedah-kaedah yang sering digunakan oleh atlit untuk mengurangkan tahap kebimbangan pertandingan. Kaedah yang paling kerap digunakan oleh atlit Maktab Perguruan Seri Kota di peringkat pra-pertandingan adalah dengan menarik nafas panjang iaitu seramai 14 subjek (21.9%) memilih kaedah ini untuk mengurangkan kebimbangan, manakala 12 subjek (18.8%) memilih kaedah membaca doa bagi mengurangkan kebimbangan, diikuti dengan berehat/tidur seramai 11 subjek (17.2%). Sementara itu kaedah yang paling kurang popular digunakan oleh atlit Maktab Perguruan Seri Kota bagi mengurangkan tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan adalah dengan bercakap kepada diri sendiri yang diamalkan oleh 4 responden (6.3%) dan menjerit yang hanya diwakili oleh 2 responden (3.1%).

Jadual 6

Perbandingan Tahap Kebimbangan Pertandingan Antara Atlit Lelaki Dan Wanita

	Lelaki	Perempuan	Ujian-t Nilai-t
Min	32.25	33.97	
Sisihan Lazim	3.77	3.68	0.08

Ujian – t :**Perbandingan tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan antara
atlit lelaki dan wanita**

Jadual 6, menunjukkan perbandingan tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan antara atlit lelaki dan wanita. Ujian-t telah dijalankan untuk menguji **soalan kajian**. Nilai-t yang diperolehi bagi ujian SCAT mengikut jantina adalah 0.08 dengan nilai-p 0.53. Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan tahap kebimbangan yang signifikan pada aras $p=0.05$ di antara atlit lelaki dan wanita Maktab Perguruan Seri Kota di peringkat pra-pertandingan.

BAB V

PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

Pendahuluan

Bab ini akan membincangkan keputusan kajian yang berdasarkan kepada dapatan statistik diskriptif dalam Bab IV. Perbincangan yang dibuat adalah berasaskan objektif iaitu meninjau perbezaan tahap kebimbangan antara atlit lelaki dan wanita dalam sukan berpasukan di peringkat pra-pertandingan. Rumusan dikemukakan dalam bentuk deskriptif menerusi tajuk-tajuk berikut:

Perbincangan

Kesimpulan

Cadangan

Perbincangan

Hasil penganalisaan data dalam Bab IV mendapati bahawa tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan bagi atlit Maktab Perguruan Seri Kota secara keseluruhan adalah pada tahap yang terlalu tinggi ($\text{min} = 33.1$). Ini menunjukkan

secara amnya purata tahap kebimbangan bagi subjek yang dikaji adalah pada tahap **yang** tersangat tinggi. Min yang diperolehi melebihi tahap skor maksimum yang **telah** ditetapkan oleh instrumen kajian. Julat skor adalah antara 10 hingga 30. Skor 10 menunjukkan tahap kebimbangan yang rendah, manakala skor 30 menunjukkan **tahap** kebimbangan yang tinggi. Jadi min 33.1 berada pada kedudukan tahap **kebimbangan** yang terlalu tinggi berdasarkan bacaan skor instrumen kajian.

Berdasarkan kepada dapatan kajian, didapati bahawa atlit lelaki dan wanita **menunjukkan** tahap kebimbangan pertandingan yang terlalu tinggi. Didapati subjek **lelaki**(min = 32.25), dan wanita (min = 33.97). Ini menunjukkan bahawa tiada **seorangpun** di kalangan subjek yang dikaji tergolong dalam kategori tahap **kebimbangan** yang rendah. Tahap ini adalah kurang baik bagi atlit Maktab Perguruan **Seri Kota** kerana menurut Magill (1985), perhubungan di antara kebimbangan **pertandingan** dan prestasi sukan adalah dalam bentuk ‘U songsang’. Teori ini **mengatakan** bahawa yang tahap kebimbangan yang terlalu tinggi atau terlalu rendah **akan** menjaskan prestasi sukan. Sekiranya kebimbangan state seseorang itu **meningkat** maka prestasinya juga turut meningkat sehingga ke satu tahap yang optima **dan** prestasi atlit tadi akan menurun sekiranya tahap kebimbangan atlit terabit masih **terus** meningkat. Oleh itu tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan yang **terlalu** tinggi bagi subjek yang dikaji adalah kurang baik kerana ia akan menganggu **dan** menurunkan prestasi sukan. Ini kerana tahap kebimbangan yang terlalu tinggi **akan** menyebabkan atlit tidak dapat memberi tumpuan pada perlawan dan kurang **mampu** mengawal dan mempertahankan diri untuk disesuaikan dalam situasi **pertandingan** yang mengancam. Pendapat ini disokong oleh Jones (1990) dinyatakan **oleh** Bull (1991) yang menyatakan tahap kebimbangan yang berlebihan sememangnya

mengganggu prestasi atlit. Selain daripada itu, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa kemahiran dan pendedahan yang kurang serta faktor-faktor seperti pengalaman menyertai pertandingan yang terhad, mungkin menjadi faktor penyumbang kepada dapatan kajian ini. Kenyataan ini disokong oleh Ommundsen dan Vaglum (1991) yang menjalankan kajian ke atas 223 orang pemain bola sepak berumur 12 hingga 16 tahun. Mereka mendapati bahawa pemain yang mempunyai kemahiran dan keyakinan diri yang rendah menganggap pertandingan bola sepak yang disertai sebagai sesuatu yang mengancam dan membimbangkan.

Ini dikukuhkan lagi dengan kedudukan umur subjek kajian yang dijalankan oleh penyelidik yang kebanyakannya mempunyai pengalaman yang kurang, di mana seramai 28 orang daripada mereka berumur di bawah 21 tahun, dan 33 orang daripada subjek kajian adalah baru pertama kali bertanding di peringkat maktab.

Kemungkinan juga para atlit ini kurang pengetahuan dalam kemahiran ‘relaxation’ dan mungkin juga kerana terlalu memfokuskan perhatian kepada hasil dan keputusan akhir perlawanan yang disertai. Lantaran itu, sekiranya seseorang atlit itu tidak relaks maka ia akan mudah merasa cemas, yang mana boleh dicirikan sebagai suatu punca ketakutan yang tidak jelas. Keadaan ini akan mengganggu prestasi atlit terbabit (Pargman, 1986). Oleh itu sebelum seseorang atlit itu dapat memaksimumkan prestasinya, gangguan atau lebih dikenali sebagai ketakutan ini perlu diminimumkan (Kubistant, 1986). Beliau seterusnya menjelaskan bahawa ketakutan adalah penganggu utama kepada atlit yang sedang bertanding. Maka dapatlah disimpulkan bahawa tahap keimbangan pra-pertandingan atlit Maktab

Perguruan Seri Kota tidak dapat menggalakan peningkatan prestasi sukan mereka disebabkan oleh faktor atau beberapa faktor yang telah dinyatakan di atas.

Hasil kajian ini juga mendapati beberapa faktor utama yang mempengaruhi tahap keimbangan atlit Maktab Perguruan Seri Kota adalah seperti pasukan lawan, tempat pertandingan, pengalaman bermain dan keadaan kecergasan fizikal. Dapatkan ini selaras dengan pendapat kajian oleh Schellenberger (1990) yang mendapati bahawa kegerunan tentang pihak lawan, penonton, serta konflik dalaman (seperti keadaan psiko-fizikal yang negatif) menyebabkan atlit cuba mengawal tingkah laku mereka mengikut keupayaan diri masing-masing. Manakala bagi atlit yang tidak berupaya menyesuaikan diri secara positif maka prestasi mereka akan terjejas. Dapatkan ini menyokong kajian Cooley (1987) yang mendapati bahawa faktor sekeliling dan pengetahuan tentang pihak lawan adalah pengaruh penting dalam menentukan tahap keimbangan atlit. Beliau seterusnya menyatakan terdapat beberapa faktor lain yang telah dikenalpasti mempengaruhi peningkatan keimbangan atlit, antaranya keyakinan diri, kosenterasi, motivasi, daya usaha, ‘judgement’, dan kordinasi.

Bagaimanapun terdapat pelbagai kaedah yang boleh digunakan untuk mengurangkan tahap keimbangan ketika atlit hendak menyertai sesuatu pertandingan. Namun begitu keberkesanan penggunaan kaedah-kaedah yang dipilih bergantung kepada teknik dan cara perlaksanaannya. Atlit Maktab Perguruan Seri Kota telah mencuba beberapa kaedah yang pada jangkaan mereka sedikit sebanyak mungkin boleh membantu mengurangkan keimbangan atlit terbabit sebelum pertandingan bermula. Antara kaedah yang diamalkan oleh atlit Maktab Perguruan

Seri Kota ialah berjalan sambil menenangkan fikiran (47.5%), membaca doa (42.5%) dan menggerakkan anggota badan (40%).

Pada pendapat penyelidik, kesemua kaedah untuk mengurangkan tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan yang telah dipraktikkan oleh atlit Maktab Perguruan Seri Kota adalah kurang berkesan. Ini kerana subjek yang dikaji masih tergolong dalam kumpulan tahap kebimbangan yang terlalu tinggi.

Crocker (1992) mendapati atlit dapat menurunkan tahap kebimbangan ketika pertandingan dan menyesuaikan diri dengan keperluan pertandingan dengan melakukan teknik berfokus terhadap sesuatu masalah secara aktif. Manakala Folkman dan Lazarus (1985) pula mendapati pemikiran positif, pengasingan berbentuk individu, teknik menyalahkan diri sendiri, pemikiran mengurangkan ketegangan, teknik berfokus terhadap masalah dan mendapatkan sokongan sosial adalah kaedah-kaedah yang lain untuk mengurangkan kebimbangan. Oleh sebab itu atlit Maktab Perguruan Seri Kota perlu didedahkan dengan lebih mendalam tentang beberapa teknik untuk mengurangkan kebimbangan seperti ‘progressive relaxation’, ‘autogenic training’, ‘biofeedback’ dan ‘hypnosis’ oleh orang yang pakar dalam bidang berkenaan untuk mempraktikkan kaedah yang lebih saintifik dan berkesan bagi menangani masalah tersebut khususnya di peringkat pra-pertandingan.

Selain daripada itu terdapat pelbagai cara lain yang boleh digunakan untuk mengurangkan kebimbangan di peringkat pra-pertandingan, misalnya dengan mengadakan latihan simulasi pertandingan sebelum pertandingan sebenar. Negara Jepun telah mencuba kaedah ini bagi pasukan bola tampar lelaki mereka ketika

hendak bertemu dengan juara dunia, Amerika Syarikat pada tahun 1986. Pasukan **bola** tampar lelaki Jepun telah turun ke gelanggang dua jam lebih awal untuk **mengadakan** simulasi perlawanan sehingga lesu. Kesudahannya, pasukan Jepun **menang** mudah, tiga set tanpa balas ke atas pasukan Amerika Syarikat.

Latihan dan aktiviti diperingkat pra-pertandingan adalah senjata efektif yang **boleh** digunakan sebagai persediaan atlit yang akan bertanding. Dengan melakukan **dua** atau tiga larian simulasi pertandingan dalam lari pecut 100 meter antara empat **hingga** enam jam sebelum pertandingan, akan dapat membantu mengurangkan **kebimbangan** pertandingan atlit terbabit (Cox, 1995).

Hasil kajian ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan tahap kebimbangan **yang** signifikan di antara atlit lelaki dan wanita dalam situasi pertandingan (Nilai-t = 0.08). Dapatan kajian ini adalah hampir selaras dengan dapatan kajian yang **dijalankan** oleh Rainey, Conklin dan Rainey (1987). Mereka mendapati bahawa tidak **terdapat** perbezaan tahap kebimbangan pertandingan yang signifikan antara atlit lelaki **dan** wanita dalam ujian SCAT yang mereka kendalikan.

Hasil kajian yang dijalankan ke atas subjek Maktab Perguruan Seri Kota mungkin disebabkan ramai di kalangan wanita dewasa ini lebih mengambil berat **tentang** kecergasan dan kesihatan diri.

Walau bagaimanapun dapatan kajian ini tidak sama dengan kajian yang yang **dijalankan** oleh Martens (1977). Beliau mendapati atlit wanita mencatat skor yang **lebih** tinggi daripada atlit lelaki dalam ujian SCAT yang dikendalikannya.

Kesimpulan

Tujuan kajian ini adalah untuk mengkaji tahap kebimbangan pertandingan secara keseluruhan bagi atlit Mactab Perguruan Seri Kota dan seterusnya membuat perbandingan antara atlit lelaki dan wanita. Di samping itu, kajian ini juga bertujuan untuk mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi tahap kebimbangan atlit serta kaedah-kaedah yang digunakan untuk mengurangkan kebimbangan di peringkat pra-pertandingan.

Hasil kajian mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara atlit lelaki dan wanita. Dapatkan kajian juga menunjukkan bahawa tahap kebimbangan di peringkat pra-pertandingan bagi atlit Mactab Perguruan Seri Kota adalah pada skor yang sangat tinggi. Bagaimanapun lebih banyak kajian perlu dijalankan bagi menyokong dan mengukuhkan lagi dapatkan kajian yang dijalankan ini. Selain daripada itu, kajian ini juga bertujuan untuk mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi kebimbangan atlit di peringkat pra-pertandingan. Daripada faktor-faktor ini kita akan dapat mengetahui sedikit sebanyak tentang punca sebenar wujudnya kebimbangan di kalangan subjek yang di kaji. Dengan pengetahuan yang demikian jurulatih dan pentadbir sukan boleh membantu atlit menangani masalah yang dihadapi dan seterusnya memperbaiki prestasi mereka. Jurulatih dapat memainkan peranan yang lebih efektif sekiranya mampu mempelajari dan menguasai pelbagai kaedah yang boleh digunakan untuk mengurangkan kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlit yang dikaji. Para atlit yang terbabit perlu didedahkan dengan latihan kemahiran psikologikal terutamanya kemahiran yang membolehkan

mereka mengatasi dan menyesuaikan diri dengan tekanan ketika hendak menyertai sesuatu pertandingan. Latihan mental seperti ‘relaxation’, meditasi, pernafasan yang betul dan visualisasi yang positif perlu digalakkan.

Untuk mencapai prestasi yang cemerlang dalam sukan, atlit perlu menyediakan diri terlebih dahulu terutamanya dari segi psikologi agar dapat mengawal dan menguasai diri sendiri sama ada yang disebabkan oleh faktor-faktor luaran atau dalaman. Faktor luaran yang dimaksudkan adalah seperti, gelanggang/padang, peringkat pertandingan dan penonton. Manakala faktor dalaman pula seperti pengalaman dan persepsi atlit itu sendiri terhadap sesuatu situasi sukan.

Kajian lebih lanjut tentang tahap kebimbangan atlit di peringkat pra-pertandingan adalah perlu, terutamanya dengan menggunakan kaedah pengumpulan data yang berlainan seperti pemerhatian, eksperimental, dan temu bual ataupun gabungan beberapa kaedah penyelidikan. Sebagai contoh, jikalau SCAT digunakan secara bersama dengan kaedah temu bual dan eksperimental, mungkin hasil yang diperolehi akan menunjukkan keputusan yang lebih jitu.

Sebagai kesimpulannya, meskipun tahap kebimbangan atlit yang dikaji adalah pada kedudukan yang tinggi, ianya perlu diinterpretasi secara adil dan berhati-hati. Para jurulatih perlu membantu atlit mencari jalan keluar yang sebaik mungkin bagi mengurang atau menghilangkan perasaan bimbang agar atlit dapat memberikan persembahan terbaik mereka. Ini adalah kerana, kebimbangan wujud secara automatik menjelang pertandingan. Terdapat nilai yang berbentuk ‘survival’ iaitu apabila kebimbangan bercirikan konstruktif, seseorang atlit itu dapat menguasai

masalah dengan baik. Sekiranya kebimbangan itu berciri tidak konstruktif, atlit akan berasa gusar atau bimbang dalam sesuatu keadaan. Atlit yang menghadapi masalah ini perlu didedahkan dengan ‘self-management coping skill’ untuk mengatasi kerumitan yang timbul.

Cadangan

Berdasarkan hasil kajian, kajian-kajian berkaitan serta pemerhatian dan pengalaman yang diperolehi oleh penyelidik, berikut di kemukakan beberapa cadangan:

1. Bilangan subjek bagi setiap permainan perlu ditambah untuk mendapatkan hasil kajian yang lebih jitu.
2. Mengenalpasti indikator untuk mengesan kebimbangan atlit sebelum pertandingan, terutamanya dari segi fisiologikal, kognitif dan emosi.
3. Menganjurkan klinik, seminar atau bengkel mengenai psikologi sukan secara umum seberapa sekerap yang mungkin tentang pelbagai isu dan penemuan yang terkini.
4. Menggalakkan jurulatih membina atau mereka kaedah untuk mengurangkan kebimbangan pra-pertandingan yang sesuai dengan personaliti atlit di bawah bimbingan mereka.
5. Jurulatih perlu mendalami ilmu psikologi sukan terutamanya mengenai teknik-teknik latihan mental seperti ‘Yoga’, ‘Jacobson’s Progresive Relaxation’, ‘Autogenous Training of Schultz’, ‘Model Training’ serta ‘Ratio Training’.

Teknik-teknik latihan ini boleh diaplikasikan oleh jurulatih semasa latihan atau sejurus sebelum pertandingan bagi mengurangkan tahap kebimbangan atlit.

6. Para pegawai, jurulatih dan pemain yang berkelayakan dan berminat disaran menyertai kursus atau seminar yang berkait dengan sains sukan untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman. Di samping itu setiap pasukan secara tidak langsung akan mempunyai ahli psikologinya sendiri.
7. Sentiasa mengikuti perkembangan tentang kajian-kajian terbaru atau menjalankan kajian lanjutan sekiranya menghadapi masalah terutamanya mengenai kebimbangan atlit di peringkat pra-pertandingan.
8. Pihak maktab perguruan perlu menganjurkan klinik, seminar, kursus atau bengkel berkenaan psikologi sukan. Selain mendapat pengetahuan, guru pelatih dapat menyebarkan ilmu yang diperolehi kepada murid-murid atau masyarakat luar bagi meningkatkan mutu sukan apabila mereka di tempatkan di sekolah kelak.
9. Pihak Bahagian Pendidikan Guru perlu mengadakan elektif dalam bidang psikologi sukan di maktab-maktab perguruan agar guru pelatih yang bukan dalam jurusan Pendidikan Jasmani tetapi berminat, berpeluang mengikuti kursus ini.