

## LAMPIRAN A

**FAKULTI PENDIDIKAN  
UNIVERSITI MALAYA****Kajian Tahap Kebimbangan Atlit Dalam Sukan Berpasukan  
Sebelum Pertandingan**

Soal selidik ini bertujuan untuk mengetahui perasaan saudara/saudari dalam situasi pertandingan. Segala maklumat yang saudara/saudari berikan adalah untuk tujuan kajian ilmiah semata-mata dan akan di rahsiakan. Kerjasama dan peranan saudara/saudari amat berharga dalam kajian ini. Saya percaya dengan status saudara/saudari sebagai guru pelatih dan pengalaman sebagai seorang ahli sukan, hasrat untuk memperolehi maklumat yang jujur dan tulen akan lebih berkesan.

Saya menghargai jasa saudara/saudari dan ingin merakamkan jutaan terima kasih di atas kerjasama yang diberikan.

**Panduan Menjawab**

1. Jawab semua soalan.
2. Jawab secara perseorangan
3. Jawab mengikut arahan yang diberikan

## BAHAGIAN A

### BIODATA

**ARAHAN:** Sila tandakan ( / ) dalam petak yang disediakan.

1. Jantina

Lelaki ( )

Perempuan ( )

2. Umur: \_\_\_\_\_ tahun.

3. Semester: \_\_\_\_\_

4. Bangsa

Melayu ( )

Cina ( )

India ( )

Lain- lain (Sila nyatakan): \_\_\_\_\_

5. Jenis permainan yang saudara/saudari wakili untuk Pesta Permainan KAGUM 1998.

(Sila nyatakan): \_\_\_\_\_

6. Pengalaman saudara/saudari bermain dalam sukan tersebut: \_\_\_\_\_ tahun.

7. Jenis permainan yang anda sertai untuk GERKO sukan semasa di maktab.

(Sila nyatakan): \_\_\_\_\_

8. Peringkat pertandingan tertinggi yang pernah saudara/saudari sertai:

- |              |     |
|--------------|-----|
| Sekolah      | ( ) |
| Maktab       | ( ) |
| Daerah       | ( ) |
| Negeri       | ( ) |
| Kebangsaan   | ( ) |
| Antarabangsa | ( ) |

9. Apakah yang biasa saudara/saudari lakukan untuk mengurangkan kebimbangan sebelum bertanding? Saudara/saudari hanya boleh memilih satu daripada pernyataan dibawah.

- |                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Berjalan sambil menenangkan fikiran | ( ) |
| Bercakap kepada diri sendiri        | ( ) |
| Membaca doa                         | ( ) |
| Menarik nafas panjang               | ( ) |
| Berbincang dengan orang lain        | ( ) |
| Mendengar muzik                     | ( ) |
| Mengunyah gula getah                | ( ) |
| Menggerakkan anggota badan          | ( ) |
| Berehat dan bertenang               | ( ) |
| Berbaring dan melelapkan mata       | ( ) |
| 'Imagery'                           | ( ) |
| Meditasi                            | ( ) |
| Lain-lain (Sila nyatakan):          |     |

---



---

**BAHAGIAN B**

SOAL SELIDIK PERTANDINGAN ILLINOIS

SPORT COMPETITION ANXIETY TEST

UNTUK ORANG DEWASA

**BORANG A**

**ARAHAN :**

Berikut adalah beberapa pernyataan tentang bagaimana seseorang itu merasa apabila bertanding di dalam sukan dan permainan. Baca setiap pernyataan dan berikan respon anda yang sesuai

**Panduan maklumbalas mengikut huruf:**

<b>A</b>	<b>Tidak Pernah</b>
<b>B</b>	<b>Kadang-kadang</b>
<b>C</b>	<b>Selalu</b>

- |    |   |          |          |          |
|----|---|----------|----------|----------|
| 1. | Bertanding dengan orang lain adalah menyeronokkan dari segi sosial          | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| 2. | Sebelum bertanding saya berasa tidak selesa                                 | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| 3. | Sebelum bertanding saya merasa bimbang tidak dapat melakukannya dengan baik | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| 4. | Saya seorang ahli sukan yang baik apabila bertanding                        | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| 5. | Apabila bertanding saya bimbang akan melakukan kesilapan                    | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| 6. | Sebelum bertanding saya tenang  | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| 7. | Menetapkan matlamat adalah penting apabila bertanding                       | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |
| 8. | Sebelum bertanding, perut saya berasa mual                                  | <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> |

<b>A</b>	<b>Tidak Pernah</b>
<b>B</b>	<b>Kadang-kadang</b>
<b>C</b>	<b>Selalu</b>

9. Sebaik saja sebelum memulakan pertandingan saya dapati jantung saya berdenyut lebih cepat daripada biasa **A B C**
10. Saya suka bertanding dalam permainan yang memerlukan banyak tenaga fizikal **A B C**
11. Sebelum bertanding saya rasa releks **A B C**
12. Sebelum bertanding saya rasa resah **A B C**
13. Sukan berpasukan lebih menarik daripada sukan individu **A B C**
14. Saya berasa resah bila hendak memulakan permainan **A B C**
15. Sebelum bertanding saya selalu berasa ketegangan **A B C**

**BAHAGIAN C**

Berikut adalah beberapa situasi yang merupakan faktor yang mempengaruhi tahap **kebimbangan** saudara-saudari sebelum pertandingan. Saudara/saudari dikehendaki memberi jawapan sama ada **BENAR, TIDAK PASTI** atau **TIDAK BENAR** kepada situasi yang dinyatakan di sebelah dengan menandakan ( / ).

SITUASI	BENAR	TIDAK PASTI	TIDAK BENAR
1. Tahap kecergasan fizikal	( )	( )	( )
2. Tempat perlawanan	( )	( )	( )
3. Pengalaman bermain	( )	( )	( )
4. Pengadil	( )	( )	( )
5. Penonton	( )	( )	( )
6. Pasukan lawan	( )	( )	( )
7. Jurulatih atau pegawai	( )	( )	( )
8. Perlawanan yang lalu	( )	( )	( )
9. Cuaca	( )	( )	( )
10. Media massa	( )	( )	( )
11. Persediaan untuk pertandingan	( )	( )	( )
12. Kesihatan	( )	( )	( )
13. Kurang rehat/tidur	( )	( )	( )
14. Pemakanan	( )	( )	( )

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi tahap kebimbangan saudara-saudari sebelum sesuatu pertandingan. (Sila nyatakan):

---

**Terima kasih.**