

**ORIENTASI MATLAMAT DAN KEBIMBANGAN PRA  
PERTANDINGAN DI KALANGAN ATLET HOKI  
BAWAH 18 TAHUN**

**ROSLI BIN SAADAN**

**PUSAT SUKAN  
UNIVERSITI MALAYA  
KUALA LUMPUR**

**2017**

**ORIENTASI MATLAMAT DAN KEBIMBANGAN  
PRA PERTANDINGAN DI KALANGAN  
ATLET HOKI BAWAH 18 TAHUN**

**ROSLI BIN SAADAN**

**TESIS INI DIKEMUKAKAN UNTUK MEMENUHI  
KEPERLUAN BAGI IJAZAH DOKTOR FALSAFAH**

**PUSAT SUKAN  
UNIVERSITI MALAYA  
KUALA LUMPUR**

**2017**

UNIVERSITI MALAYA

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Nama: ROSLI BIN SAADAN

(No. K.P/Pasport: [REDACTED])

No. Pendaftaran/Matrik: VHA 130005

Nama Ijazah: DOKTOR FALSAFAH

Tajuk Kertas Projek/Laporan Penyelidikan/Disertasi/Tesis ("Hasil Kerja ini"):

ORIENTASI MATLAMAT DAN KEBIMBANGAN PRA PERTANDINGAN  
DI KALANGAN ATLET BAWAH 18 TAHUN

Bidang Penyelidikan:

Saya dengan sesungguhnya dan sebenarnya mengaku bahawa:

- (1) Saya adalah satu-satunya pengarang/penulis Hasil Kerja ini;
- (2) Hasil Kerja ini adalah asli;
- (3) Apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hakcipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau kepada mana-mana hasil kerja yang mengandungi hakcipta telah dinyatakan dengan sejelasnya dan secukupnya dan satu pengiktirafan tajuk hasil kerja tersebut dan pengarang/penulisnya telah dilakukan di dalam Hasil Kerja ini;
- (4) Saya tidak mempunyai apa-apa pengetahuan sebenar atau patut semunasabahnya tahu bahawa penghasilan Hasil Kerja ini melanggar suatu hakcipta hasil kerja yang lain;
- (5) Saya dengan ini menyerahkan kesemua dan tiap-tiap hak yang terkandung di dalam hakcipta Hasil Kerja ini kepada Universiti Malaya ("UM") yang seterusnya mula dari sekarang adalah tuan punya kepada hakcipta di dalam Hasil Kerja ini dan apa-apa pengeluaran semula atau penggunaan dalam apa jua bentuk atau dengan apa juga cara sekalipun adalah dilarang tanpa terlebih dahulu mendapat kebenaran bertulis dari UM;
- (6) Saya sedar sepenuhnya sekiranya dalam masa penghasilan Hasil Kerja ini saya telah melanggar suatu hakcipta hasil kerja yang lain sama ada dengan niat atau sebaliknya, saya boleh dikenakan tindakan undang-undang atau apa-apa tindakan lain sebagaimana yang diputuskan oleh UM.

Tandatangan Calon [REDACTED]

Tarikh 27/12/2016

Diperbuat dan sesungguhnya diakui di hadapan,

Tandatangan Sak [REDACTED]

Tarikh 4/1/2017

Nama: DR LIA

Jawatan: Pensyarah Kanan

[REDACTED]  
Pensyarah Kanan

## ABSTRAK

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenalpasti perbezaan antara orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlet hoki bawah 18 tahun. Selain itu kajian juga bertujuan untuk mengenalpasti perbezaan orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan di antara kumpulan-kumpulan kajian. Kajian ini berbentuk kuasi eksperimen. Seramai 144 peserta dipilih sebagai subjek kajian. Reka bentuk kajian ini mengandungi empat kumpulan; tiga kumpulan eksperimen dan satu kumpulan kawalan dan diwakili sebanyak 36 peserta bagi setiap kumpulan. Semua kumpulan eksperimen diberikan intervensi (kata-kata sendiri positif) yang dipraktikkan sebelum, semasa dan selepas latihan manakala kumpulan kawalan menjalani latihan tanpa sebarang intervensi. Data diambil sebanyak dua kali iaitu sebelum permulaan sesi latihan dan kali kedua sejam sebelum kejohanan hoki dijalankan dengan menggunakan soal selidik *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ; Duda & Nicholls, 1992) dan *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R; Cox et al., 2003). Hasil analisis MANOVA menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara jantung bagi pembolehubah bersandar. Ini dapat dilihat dengan jelas apabila nilai Pillai's trace = 0.260 dan nilai  $F [(10, 127) = 4.453, p < 0.05]$ . Dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan dalam semua pemboleh ubah bersandar. Ini dapat dilihat dengan jelas apabila nilai Pillai's trace = 0.527 dan nilai  $F [(30, 387) = 2.746, p < 0.05]$ . Dapatan juga menunjukkan wujud kesan interaksi antara kedua-dua pembolehubah bebas iaitu jantung\*kumpulan terhadap pembolehubah-pembolehubah bersandar. Ini dapat dilihat dengan jelas apabila nilai Pillai's trace = 0.614 dan nilai  $F [(30, 387) = 3.319, p < 0.05]$ . Dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara jantung bagi subskala pra orientasi tugas [F (1,136) = 10.84, p < 0.05] dan pra orientasi ego [F (1,136) = 9.117, p < 0.05], pra kebimbangan kognitif [F (1,136) = 16.23, p < 0.05] dan pasca keyakinan diri [F (1,136) = 3.983, p < 0.05]. Bagi

perbandingan pasca analisis antara kumpulan kajian pula dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Ego [ $F(3,136) = 0.010, p < 0.05$ ], dan kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Kawalan [ $F(3,136) = 0.006, p < 0.05$ ]. Bagi pemboleh ubah bersandar pasca orientasi tugas pula dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Tugas [ $F(3,136) = 0.008, p < 0.05$ ], kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Ego [ $F(3,136) = 0.003, p < 0.05$ ] dan kumpulan Tugas dengan kumpulan Kawalan [ $F(3,136) = 0.002, p < 0.05$ ]. Bagi pemboleh ubah bersandar pra orientasi ego pula terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Tugas [ $F(3,136) = 0.001, p < 0.05$ ], kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Ego [ $F(3,136) = 0.038, p < 0.05$ ]; kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Kawalan [ $F(3,136) = 0.001, p < 0.05$ ] dan kumpulan Ego dengan kumpulan Kawalan [ $F(3,136) = 0.035, p < 0.05$ ]. Manakala bagi pemboleh ubah pasca orientasi ego pula terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Tugas [ $F(3,136) = 0.013, p < 0.05$ ].

## ABSTRACT

The purpose of this research was to identify differences between goal orientation and pre-competition anxiety among under 18 hockey athletes. In addition, the differences of the level of goal orientation and pre-competition anxiety between groups were also analyzed. This study employed a quasi-experimental approach. 144 participants were selected as sample for this study. This study involved four groups in which three groups were experimental groups and one group was the control group. There were 36 respondents in each group. Experimental groups were given intervention before, while and after training session, while the control group was not given any intervention. Data were collected twice ; immediately before the training and an hour before the competition using Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ; Duda & Nicholls, 1992) and Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R; Cox et al., 2003) survey. MANOVA analysis showed that there was significant difference between genders and dependent variables. This could be clearly seen from the values of Pillai's trace = 0.260 and F value [(10, 127) = 4.453,  $p < 0.05$ ]. Findings also showed that there were significant difference among groups in all the dependent variables as the value of Pillai's trace = 0.527 and F value [(30, 387) = 2.746,  $p < 0.05$ ]. Findings also showed that there were interaction between variables when the value of Pillai's trace = 0.614 and F value [(30, 387) = 3.319,  $p < 0.05$ ]. Findings also showed that there were significant difference between gender for pre-test orientation subscale [F (1,136) = 10.84,  $p < 0.05$ ], pre-test ego orientation [F (1,136) = 9.117,  $p < 0.05$ ], pre-test cognitive anxiety [F (1,136) = 16.23,  $p < 0.05$ ] and post-test self-confidence [F (1,136) = 3.983,  $p < 0.05$ ]. Post-hoc analysis comparison between groups revealed a significant difference between Task & Ego group and Ego group [F (3,136) = 0.010,  $p < 0.05$ ],

Task & Ego and Control group [ $F(3,136) = 0.006, p < 0.05$ ]. For post-test task orientation subscale, there was significant difference

between Task & Ego group and Task group [ $F(3,136) = 0.008, p < 0.05$ ], Task group and Ego group [ $F(3,136) = 0.003, p < 0.05$ ] and Task group and Control group [ $F(3,136) = 0.002, p < 0.05$ ]. For pre-test ego orientation subscale, there was significant difference between Task & Ego group and Task group [ $F(3,136) = 0.001, p < 0.05$ ], Task & Ego group and Ego group [ $F(3,136) = 0.038, p < 0.05$ ]; Task & Ego group and Control group [ $F(3,136) = 0.001, p < 0.05$ ] and Ego group and Control group [ $F(3,136) = 0.035, p < 0.05$ ]. On the other hand, for post-test ego orientation subscale, there was significant difference between Task & Ego group and Task group [ $F(3,136) = 0.013, p < 0.05$ ].

## PENGHARGAAN

Bersyukur saya kepada ALLAH SWT kerana dengan limpah dan kurniaNya, maka tesis ini terhasil akhirnya. Dalam proses menyiapkan tesis ini, penyelidik telah menerima banyak bantuan dan kerjasama daripada ramai individu secara langsung dan sebaliknya. Di sini saya ingin mengambil kesempatan untuk merekamkan ucapan setinggi-tinggi terima kasih dan penghargaan kepada mereka yang berkenaan.

Ucapan jutaan terima kasih yang tidak terhingga ditujukan kepada penyelia-penyelia akademik saya iaitu Dr. Lim Boon Hooi dan Dr. Hamdan Mohd Ali yang sentiasa sabar, tidak jemu-jemu membimbing serta memberi dorongan dan tunjuk ajar yang tidak ternilai selama saya menyediakan tesis ini. Ucapan terima kasih juga kepada pihak Kementerian Pendidikan Malaysia, Jabatan Pelajaran Negeri Sembilan, Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Jabatan Pendidikan Selangor dan Jabatan Pendidikan Melaka yang telah memberi kebenaran menggunakan atlet hoki sebagai sampel kajian. Ucapan terima kasih juga kepada pengurus-pengurus pasukan dan jurulatih-jurulatih yang banyak membantu dalam menjalankan kajian ini. Ucapan terima kasih juga kepada PM Dr. Salleh Aman, PM Dr. Selina Khoo, Dr. Vincent Teo, Dr. Jadeera, Cik Yuhanis yang telah memberi komen-komen yang membina bagi tujuan penambahbaikan tesis ini.

Ucapan terima kasih juga kepada Dr. Zawiah binti Mat, Dekan Pusat Bahasa dan Pembangunan Insan, Dr Norida Abdullah, Ketua Jabatan Kokurikulum, Puan Subatira, En. Rahmat Aziz, Dr. Mohamad Bokhari, Dr. Asiah Hj Mohd Pilus, Dr. Mohd Zahir Zainudin, Puan Suhaidah Ahmad, Dr. Shahrul Anuar Mohamed, En Abu Bakar Salam, En Sujairi, dan ramai lagi sahabat handai yang telah memberikan ilham hingga tamat penulisan tesis ini.

Penghargaan dan terima kasih yang tidak terhingga juga dirakamkan kepada keluarga saya iaitu isteri tercinta Zoraidah Arshad, yang sentiasa memberi dorongan dan membantu daripada segi fizikal, mental mahupun kewangan. Anak-anak (Mohd Hafidz, Nadzirah dan Nursyafinaz) yang merupakan sumber inspirasi kepada penghasilan tesis ini. Akhirnya, terima kasih kepada semua pihak sama ada secara langsung ataupun tidak dalam membantu kajian ini.

Jasa dan budi tuan sentiasa saya kenang sehingga ke akhir hayat.



## ISI KANDUNGAN

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>PENGHARGAAN</b> .....	vii
<b>ISI KANDUNGAN</b> .....	viii
<b>SENARAI RAJAH</b> .....	xi
<b>SENARAI JADUAL</b> .....	xii
<b>SENARAI SINGKATAN</b> .....	xiii
<b>SENARAI LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB 1: PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Kajian .....	1
1.2 Pernyataan Masalah .....	14
1.3 Objektif Umum .....	17
1.4 Objektif Khusus .....	17
1.5 Persoalan Kajian .....	18
1.6 Kepentingan Kajian .....	19
1.7 Batasan Kajian .....	20
1.8 Definisi Operational .....	21
<b>BAB 2: KAJIAN BERKAITAN</b>	
2.1 Pengenalan .....	23
2.2 Teori Perspektif Matlamat.....	23
2.3 Teori Orientasi Matlamat .....	24
2.4 Teori Persepsi Kebolehan Nicholls .....	25
2.5 Teori Kebimbangan Multidimensi .....	29
2.6 Kajian-Kajian Orientasi Matlamat .....	35
2.7 Kajian-Kajian Kebimbangan Dalam Sukan .....	60
2.8 Kajian kata-kata Kendiri .....	96

2.8 Kerangka Penyelidikan .....	107
2.9 Kesimpulan .....	107

### **BAB 3: METODOLOGI**

3.1 Pendahuluan .....	110
3.2 Reka Bentuk .....	110
3.3 Tempat Kajian .....	111
3.4 Sampel Kajian .....	112
3.5 Instrumen Kajian .....	113
3.5.1 Set Soal Selidik Maklumat Diri .....	114
3.5.2 Soal Selidik Orientasi Matlamat .....	114
3.5.2.1 Kaedah Pemarkatan Instrumen <i>Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire</i> (TEOSQ; Duda & Nicholls, 1992) .....	116
3.5.3 Set Soal Selidik Kebimbangan Pra-Pertandingan .....	117
3.5.3.1 Kaedah Pemarkatan Instrumen <i>Revised Competitive State Anxiety Inventory-2</i> (CSAI- 2R; Cox et al., 2003)... ..	119
3.6 Prosedur Kajian .....	120
3.7 Kebolehan dan Kesahan .....	123
3.8 Kajian Rintis .....	124
3.9 Penganalisan Data .....	126
3.9.1 Analisis Min dan Sisihan Piawai .....	126
3.9.2 Ujian MANOVA .....	127
3.10 Kesimpulan .....	128

### **BAB 4: DAPATAN KAJIAN**

4.1 Pengenalan .....	129
4.2 Analisis Demografi Subjek .....	130
4.3 Analisis Min dan Sisihan Piawai Subskala Orientasi Matlamat dan Subskala Kebimbangan Pra-Pertandingan .....	135
4.4 Ujian MANOVA (Multivariate Analysis of Variance Test) Subskala Orientasi Matlamat dan Subskala Kebimbangan Pra-Pertandingan .....	140
4.5 Perbandingan Pasca Analisis antara Kumpulan Kajian .....	147
4.5 Kesimpulan.....	150

## **BAB 5: PERBINCANGAN, RUMUSAN DAN CADANGAN**

5.1 Pendahuluan .....	151
5.2 Perbincangan .....	151
5.3 Rumusan .....	177
5.4 Implikasi dan Cadangan .....	179
5.5 Cadangan .....	182
5.6 Penutup .....	183

<b>RUJUKAN</b> .....	185
----------------------	-----

**SENARAI PENERBITAN**

**LAMPIRAN**

University of Malaya

## SENARAI RAJAH

<b>Rajah</b>		<b>Halaman</b>
Rajah 1.1	Tahap Kebimbangan Sebelum, Semasa dan Selepas Pertandingan	10
Rajah 2.1	Perubahan Dalam Kebimbangan Suasana Sebelum Pertandingan	32
Rajah 2.2	Hubungan Antara Prestasi Atlet Dengan Kebimbangan	34
Rajah 3.1	Kerangka Kajian	109

## SENARAI JADUAL

Jadual		Halaman
Jadual 3.1	Bilangan Subjek Kajian	112
Jadual 3.2	Pernyataan-Pernyataan Subskala TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992)	116
Jadual 3.3	Pernyataan-Pernyataan Subskala CSAI-2R (Cox et al., 2003)	118
Jadual 3.6	Kebolehpercayaan Kajian	125
Jadual 4.1	Taburan Subjek Berdasarkan Jantina	130
Jadual 4.2	Taburan Subjek Berdasarkan Etnik	131
Jadual 4.3	Taburan Subjek Berdasarkan Umur	132
Jadual 4.4	Taburan Subjek Berdasarkan Negeri	132
Jadual 4.5	Taburan Subjek Berdasarkan Posisi Dalam Permainan Hoki	133
Jadual 4.6	Taburan Subjek Berdasarkan Jangka Waktu Keterlibatan Dalam Sukan Hoki	133
Jadual 4.7	Taburan Subjek Berdasarkan Mewakili Hoki Peringkat Tertinggi	134
Jadual 4.8	Taburan Min Secara Keseluruhan	135
Jadual 4.9	Taburan Min Dan Sisihan Piawai Berdasarkan Jantina	137
Jadual 4.10	Taburan Min Dan Sisihan Piawai Berdasarkan Kumpulan	138
Jadual 4.11	Ujian Box'M	142
Jadual 4.12	Ujian MANOVA: Perbezaan Orientasi Matlamat dan Kebimbangan Pra-Pertandingan Berdasarkan Jantina dan Kumpulan	142
Jadual 4.13	Ujian di antara Subjek ( <i>Test of between subject effects</i> ): Perbandingan Subskala Orientasi Matlamat dan Subskala Kebimbangan Pra-Pertandingan Berdasarkan Jantina, Kumpulan dan Interaksi Jantina*Kumpulan	146
Jadual 4.14:	Ujian Pasca Analisis: Perbandingan Pemboleh ubah Bersandar dengan Kumpulan Kajian	149

## SENARAI SINGKATAN

ABQ	<i>Athlete Burnout Questionnaire</i>
AEQ	<i>Athlete Engagement Questionnaire</i>
AI	<i>Aggression Inventory</i>
ANCOVA	<i>Analysis of covariance</i>
CSAI-2	<i>Competitive Sports Anxiety Inventory</i>
CSAI-2R	<i>Revised Competitive Sports Anxiety Inventory</i>
CSAQ	<i>Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire</i>
GOI	<i>Goal Orientation Inventory</i>
GOS	<i>Goal Orientation Scale</i>
IMI	<i>Intrinsic Motivation Scale</i>
LOT-R	<i>Life Orientation Test-Revised</i>
MANOVA	<i>Multivariate analysis of variance</i>
MASUM	Majlis Sukan Universiti Malaysia
MSSM	Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia
NHS	Non-Hispanic Causation
OMSAT-3	<i>Ottawa Mental Skills Assessment Tool</i>
PELES	<i>Physical Education Learning Environment Scale</i>
PSPF	<i>Physical Self-Perception Profile</i>
PSS	<i>Perceives Stress Scale</i>
PMQ	<i>Participation Motivation Questionnaire</i>
PMCSQ	<i>Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire</i>
POSQ	<i>Perception of Success Questionnaire</i>
PSDQ	<i>Physical Self-Description Questionnaire</i>
SAMT	<i>Sports Achievement Motivation Test</i>
SAS	<i>Sport Anxiety Scale</i>

SCAT	<i>Sport Competitive Anxiety Test</i>
SMS	<i>Sport Motivation Scale</i>
SIQ	<i>Sport Imagery Questionnaire</i>
SOQ	<i>Sport Orientation Questionnaire</i>
SSCI	<i>Sport Self-Confidence Inventory</i>
SUKMA	Sukan Malaysia
STAI	<i>State Trait Anxiety Inventory</i>
TEOSQ	<i>Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire</i>

University of Malaya

## SENARAI LAMPIRAN

- A. Borang Maklumat Peserta
- B. Borang Soal Selidik TEOSQ
- C. Borang Soal Selidik CSAI-2R
- D. Borang Kebenaran Menjalankan Penyelidikan daripada Kementerian Pendidikan Malaysia
- E. Borang Kebenaran Menjalankan Penyelidikan daripada Jabatan Pendidikan Negeri Sembilan.
- F. Borang Kebenaran Menjalankan Penyelidikan daripada Jabatan Pendidikan Kuala Lumpur
- G. Borang Kebenaran Menjalankan Penyelidikan daripada Jabatan Pendidikan Selangor.
- H. Borang Kebenaran Menjalankan Penyelidikan daripada Jabatan Pendidikan Melaka.
- I. Borang Kebenaran Menjalankan Kajian Kepada Peserta Kajian
- J. Senarai Panel Terjemahan
- K. Senarai Panel Pakar Bidang



## **BAB I: PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Kajian**

Dalam budaya sukan semasa, terdapat banyak faktor-faktor psikologi yang boleh digunakan oleh atlet untuk mencapai kejayaan dalam sukan antaranya adalah penetapan matlamat, orientasi matlamat, kata-kata sendiri (*self-talk*), imageri, kebangkitan, kebimbangan dan motivasi. Motivasi merupakan salah satu faktor psikologi yang penting dalam menentukan kejayaan seseorang atlet. Motivasi ditakrifkan sebagai arah intensiti seseorang (Newton & Duda, 1999). Shahrudin (2001) pula menyatakan motivasi sebagai satu daya yang membantu peningkatan serta pengendalian perlakuan seseorang individu. Motivasi boleh dilihat serta dijelaskan berdasarkan kepada pendekatan motivasi pencapaian. Motivasi pencapaian bermaksud kecenderungan seseorang atlet sama ada untuk mendekati atau mengelakkan diri daripada situasi yang kompetitif atau berasaskan pencapaian. Pencapaian dalam konteks sukan dijelaskan dengan kemenangan, hadiah serta pengiktirafan kepada individu yang berjaya.

Dalam sukan, motivasi adalah penting kerana ia memberi kesan mengapa dan bagaimana atlet mengambil bahagian dalam aktiviti-aktiviti sukan yang mereka pilih, kaedah penguasaan sesuatu kemahiran dan bagaimana seseorang individu mempersempah dalam pertandingan yang kompetitif (Chin, Khoo & Low, 2012 dan Duda & Treasure, 2010). Williams (1994) menjelaskan bahawa orientasi matlamat merujuk kepada situasi pencapaian sebagai objektif dan matlamat utama dalam penyertaan dalam sukan dengan menunjukkan tahap kebolehan yang tinggi. Nicholls (1984) pula mengatakan bahawa orientasi matlamat ditentukan oleh matlamat yang ingin dicapai oleh seseorang individu. Nicholls (1984), membahagikan orientasi matlamat kepada dua iaitu orientasi matlamat tugas dan orientasi matlamat ego. Orientasi tugas merujuk kepada kebolehan seseorang individu menguasai sesuatu

kemahiran dan kejayaan yang dicapai adalah melalui usaha sendiri (Li et al., 2007; Lochbaum et al., 2007; Nicholls, 1984; Petherick & Markland, 2008; Smoll, Smith & Cumming, 2007). Individu berorientasi tugas merasa kejayaan yang dicapainya adalah atas usaha sendiri tanpa membandingkan dengan individu lain (Moreno-Murcia et al., 2011). Oleh itu, kejayaan seseorang atlet adalah hasil usaha atlet itu sendiri dan dipamerkan dalam pertandingan sukan (Lachman, 2014). Adalah diandaikan bahawa orientasi tugas akan membawa perubahan tingkah laku dan pencapaian positif dalam kalangan atlet (Duda et al., 1995; Lachman, 2014). Newton & Duda (1999) menjelaskan bahawa individu yang berorientasi tugas menikmati keseronokan yang lebih tinggi, mempunyai motivasi intrinsik yang tinggi serta lebih berjaya.

Atlet yang berorientasikan tugas terus berusaha dengan gigih untuk menguasai sesuatu kemahiran yang dipelajarinya. Mereka akan terus berlatih untuk meningkatkan kemahiran di samping mendapatkan bimbingan dan tunjuk ajar daripada jurulatih mereka. Dalam sesuatu pertandingan, jika mereka tewas, mereka tidak akan kecewa dan akan tetap berusaha untuk memperbaiki kelemahan mereka. Mereka akan terus berlatih untuk meningkatkan kemahiran di samping mendapatkan bimbingan dan tunjuk ajar daripada jurulatih mereka (Shaharudin, 2001). Individu yang berorientasi tugas lebih teruja dan seronok berbanding dengan atlet yang berorientasi ego. Selain itu, atlet bebas menentukan kaedah untuk mencapai matlamatnya (Mesmer-Magnus & Viswesvaran, 2007; Petherick & Markland, 2008). Oleh kerana tumpuan mereka ke atas peningkatan peribadi, atlet berorientasi tugas kurang agresif namun mempunyai semangat kesukanan yang tinggi (Wells, Ellis, Arthur-Banning & Roark, 2006). Selain itu atlet berorientasi tugas mempunyai harga diri yang tinggi, mematuhi peraturan, gigih berusaha, bekerjasama dengan orang lain dan bersedia untuk memperbaiki diri (Roberts, Treasure & Conroy, 2007). Selain itu atlet berorientasi tugas mempunyai

etika kerja yang kuat serta berkeupayaan untuk mencapai prestasi dalam jangka masa yang panjang

University of Malaya

dan mereka bersedia menerima kekalahan dengan hati yang terbuka (Weinberg & Gould, 2003).

Manakala orientasi ego pula merujuk kepada kebolehan seseorang atlet mencapai sesuatu kejayaan dengan hanya menunjukkan kelebihan mereka berbanding dengan orang individu lain (Li et al., 2007; Petherick & Markland, 2008; Zizzi et al., 2006). Kejayaan atlet berorientasi ego diukur berdasarkan kemampuan mengatasi pihak lawan . Mereka juga menggunakan perbandingan sosial sebagai penanda aras untuk memperoleh kejayaan yang membanggakan (Aris, 2005; Duda et al., 1991). Bagi mereka, kejayaan diperoleh dengan mengalahkan pihak lawan dengan cara dengan menggunakan pelbagai strategi (Aris, 2005; Petherick & Markland, 2008; Saharudin, 2001). Atlet berorientasi ego yang merasakan reputasi mereka menjadi pertaruhan dalam setiap perlawanan akan berusaha bersungguh menggunakan kepakaran mereka untuk memenangi perlawanan tersebut di samping menunjukkan keupayaan unggul mereka (Roberts et al., 2007; Wells et al., 2006). Atlet berorientasi ego lebih cenderung menggunakan teknik dan strategi yang mengelirukan bagi membolehkan mereka berpeluang memperoleh sesuatu kejayaan (Tyson et al., 2009). Sekiranya mereka tewas dalam sesuatu pertandingan kebarangkalian untuk menarik diri daripada sukan yang diceburi adalah tinggi. Atlet yang berorientasi ego sering menggunakan ciri-ciri perwatakan yang negatif seperti tidak bersungguh-sungguh, tidak konsisten, tahap kebimbangan tinggi, tidak gigih dan bersedia menggunakan tingkahlaku yang menyalahi peraturan untuk mencapai kejayaan (Aris, 2005; Duda et al., 1989; Duda & White, 1992; Kavussanu & Roberts, 1996; Lochbaum & Robert, 1993; Robert et al., 2007). Shahrudin (2001) melaporkan atlet berorientasi ego mampu menjadi kaya, tinggi kedudukan, mendidik seseorang berdaya saing, bertindak lebih baik daripada orang lain serta meningkatkan status sosial.

Mallett & Hanrahan (2004) pula mendapati bahawa atlet elit didorong oleh kedua-dua orientasi tugas dan orientasi ego. Dalam temu bual dengan 10 atlet elit olahraga daripada Australia, Mallett & Hanrahan (2004) melaporkan atlet elit mengaplikasikan kedua-dua orientasi tugas dan ego semasa beraksi dalam pertandingan bagi mengalahkan lawan mereka namun ada segelintir atlet yang fokus kepada satu orientasi matlamat sahaja. Mereka mengakui mereka terpaksa bekerja keras pada peringkat awal memulakan kerjaya bagi mencapai kejayaan di samping mengakui mereka mempunyai bakat semula jadi yang tinggi (Mallett & Hanrahan, 2004). Namun atlet berorientasi ego sering berjaya sampai ke puncak kegemilangan dalam sukan masing-masing disebabkan keperluan untuk membuktikan diri mereka dan keinginan untuk mendapatkan pengiktirafan sosial menjadi pemangkin terbaik kebanyakan atlet elit untuk meneruskan latihan dan bersaing pada peringkat tertinggi (Mallett & Hanrahan, 2004). Treasure & Roberts (1994) pula mendapati orientasi ego akan meningkat di kalangan atlet remaja yang meningkat dewasa. Ini disebabkan kejayaan diukur secara normatif berdasarkan kemampuan mengatasi orang lain. Gill & Dzewaltowski (1988) pula dalam kajiannya ke atas ke atas 100 atlet lelaki dan perempuan kolej universiti mendapati atlet lelaki meletakkan nilai yang lebih tinggi kepada keberhasilan (contohnya, menang atau kalah) manakala perempuan meletakkan nilai yang lebih tinggi kepada prestasi (misalnya, peningkatan kemahiran). Kesimpulannya mereka melaporkan atlet lelaki adalah lebih berdaya saing berbanding atlet perempuan yang hanya berusaha untuk mencapai matlamat daripada memenangi sesuatu pertandingan.

White & Zellner (1996) telah mengkaji hubungan antara orientasi matlamat, kepercayaan tentang sebab-sebab kejayaan dalam sukan dan kebimbangan suasana di kalangan murid-murid sekolah menengah, kolej dan peserta sukan rekreasi daripada bahagian Timur Utara Amerika Syarikat dengan menggunakan soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992). Dalam kajian tersebut, White & Zellner (1996) melaporkan

atlet yang memperoleh skor yang tinggi bagi orientasi ego lebih mengalami kebimbangan menjelang atau semasa pertandingan. Atlet perempuan di dapati lebih cenderung kepada orientasi tugas manakala atlet lelaki cenderung kepada orientasi ego. Dapatan kajian ini menyokong dapatan kajian yang telah dijalankan oleh Duda (1989), Duda & White (1992) dan Williams (1994).

Kajian lepas menunjukkan bahawa apabila seseorang atlet tidak menguasai kemahiran sepenuhnya dalam sesuatu permainan, perasaan resah, gelisah, bimbang, tertekan, khuatir dan gemuruh akan timbul sebelum, semasa dan selepas sesuatu pertandingan (Mohd Sofian Omar Fauzee, 2003). Hal ini adalah disebabkan perasaan kebimbangan yang merupakan sifat semula jadi yang memang wujud dalam diri individu samada atlet itu berpengalaman atau sebaliknya. Kenyataan ini disokong oleh Klaff & Arnheim (1981) yang menyatakan bahawa pertandingan akan mengakibatkan gangguan emosi kepada atlet sebelum pertandingan dan mengakibatkan atlet tertekan dan bimbang. Perasaan seumpama ini sering menghalang pencapaian dan prestasi atlet sehingga kadang kala melumpuhkan semangat atlet (Mohd Sofian Omar Fauzee, 2003).

Speilberger (1966) telah mentakrifkan kebimbangan sebagai sesuatu keadaan fisiologikal yang menyebabkan seseorang itu cepat cemas dan risau tanpa dapat dikaitkan dengan sesuatu sebab. Weinberg & Gould (1999) pula menyatakan kebimbangan sebagai keadaan emosi negatif yang mempunyai ciri-ciri ketakutan, bimbang dan dikaitkan dengan kebangkitan dalam badan. Kebimbangan dicetuskan oleh rangsangan tekanan disebabkan penyesuaian pada fisiologi tubuh badan, tingkah laku, dan kognitif dan akan menjejaskan prestasi atlet (Tamorri, 2004). Perasaan ini datang dengan tiba-tiba dan mempengaruhi seluruh perasaan dan tubuh badan individu. Kebimbangan pra-pertandingan adalah keadaan kebangkitan pada fisiologi tubuh yang positif atau negatif dan berlaku pada diri seseorang individu sepanjang hayat 24 jam sebelum suatu pertandingan dijalankan (Cashmore, 2002; Tamorri, 2004).

Kebimbangan dalam kalangan atlet biasanya berlaku dalam tempoh 24 jam sehingga masa pertandingan dan dikenali sebagai kebimbangan pra-pertandingan. Kajian telah mengesahkan bahawa tahap kebimbangan pra-pertandingan boleh menghalang prestasi seseorang atlet (Burton, 1988; Dominikus, et al., 2009; Jones & Swain, 1992 dan Jones, Hanton & Swain, 1994).

Menurut Parnabas & Mahamood (2010) kebimbangan dalam sukan boleh dibahagikan kepada dua subskala iaitu kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik. Kedua-dua subskala kebimbangan ini mampu menjejaskan tumpuan serta prestasi seseorang individu sebelum dan semasa pertandingan. Selain itu, Parnabas & Mahamood (2010) juga menjelaskan kebimbangan kognitif merujuk kepada komponen mental di mana atlet merasa risau tidak dapat beraksi dengan baik dalam sesuatu pertandingan, takut akan kekalahan, tenggelam punca ketika beraksi, bimbang tentang prestasi buruk, tiada berkeupayaan menumpukan perhatian serta tidak berkeyakinan pada diri sendiri. Parnabas & Mahamood (2010) juga menjelaskan bahawa kebimbangan somatik merujuk kepada aspek fisiologikal dan afektif individu yang terbabit hasil daripada kebimbangan kognitif yang wujud dalam diri individu tersebut. Antara tanda-tanda kebimbangan somatik adalah peningkatan kadar nadi, rasa tertekan, takut, berpeluh, perut rasa memulas, otot menjadi keras, darah gemuruh, ketegangan, tekanan darah tinggi dan tekak berasa kering serta tangan atau badannya mengeletar (Aris, 2005; Jarvis, 2002; Martens et al., 1990; Parnabas & Mahamood, 2010; Shahrudin, 2001).

Manakala keyakinan diri pula adalah kepercayaan seseorang individu mempersembahkan sesuatu perlakuan untuk mencapai matlamat tertentu dan dia berkemampuan mengawal persekitarannya (Woodman & Hardy, 2001). Keyakinan diri juga boleh ditakrifkan sebagai kepercayaan kepada kebolehan seseorang untuk mencapai kejayaan, dan ia sering dikenal pasti sebagai kemahiran mental yang paling

penting untuk kejayaan dalam sukan oleh individu melibatkan diri dalam sukan kompetitif termasuk atlet dan jurulatih (Vealey & Chase, 2008).

Selain itu, tumpuan perhatian seseorang itu akan terganggu dan menjadikannya rimas, gelisah atau cepat marah serta mudah terkejut (Mohd Sofian Omar Fauzee, 2003). Apabila seseorang atlet mengalami satu tekanan seperti takut tidak dapat memberi persembahan permainan yang terbaik, ini menunjukkan tanda-tanda dia sedang mengalami perasaan tertekan dan bimbang. Atlet juga akan berasa dirinya tidak berguna dalam pasukannya. Ini menyebabkan prestasi permainannya terus turun dan persembahannya begitu hambar dan tidak seperti yang diharapkan oleh semua pihak. Keadaan fizikal atlet tersebut juga akan berubah secara mendadak di mana denyutan jantungnya bertambah kencang, mulut berasa kering dan dahaga serta muka berubah menjadi pucat (Mohd Sofian Omar Fauzee, 2003).

Hubungan antara kebangkitan dalam mengawal perasaan dengan kebimbangan boleh mempengaruhi prestasi seseorang atlet (Anshel, 1997). Gould & Krane (1992) menyatakan bahawa semua atlet samada lelaki atau perempuan akan mengalami perasaan ini. Mereka sering mengaitkan persamaan antara kebangkitan dengan kebimbangan yang mana mengikut Anshel (1997) dan Gould & Krane (1992), bahawa kebangkitan merupakan satu rangsangan fisiologi manusia manakala kebimbangan pula merupakan satu proses kognitif. Contohnya seorang pemain penyerang yang mengalami kebimbangan sering memikirkan kesalahan yang dilakukan olehnya dalam perlawanan yang lepas selain risau tentang orang ramai yang sering memandang ke arahnya. Ini akan menyebabkan dia tidak dapat memberikan perhatian yang sepenuhnya terhadap pertandingan dan secara tidak langsung akan menurunkan prestasinya. Suasana pertandingan sememangnya akan mengakibatkan gangguan emosi kepada atlet sebelum pertandingan di mana objektif utama kedua-dua pihak ialah untuk mencapai kemenangan (Klaffs & Arnheim, 1981). Faktor lain yang boleh



mempengaruhi kebimbangan seseorang atlet adalah pihak lawan, keadaan padang atau gelanggang, penonton, rakan sepasukan, jurulatih dan pengadil perlawanan.

Walaupun kebimbangan sering mengganggu emosi seseorang, namun ia boleh memberikan kebaikan khususnya kepada atlet di mana ia membantu atlet untuk lebih bersedia menghadapi sesuatu pertandingan. Ini disebabkan sindrom kebimbangan pra-pertandingan adalah sesuatu tindakan semula jadi untuk menyediakan atlet kepada daya usaha yang maksimum (Klaff & Arnheim, 1981). Ini menunjukkan bahawa kebimbangan merupakan satu dorongan kepada atlet untuk terus mempergiatkan usaha yang paling maksimum dan sebagai tanda seseorang itu harus menghadapi pertandingan dengan bersungguh-sungguh.

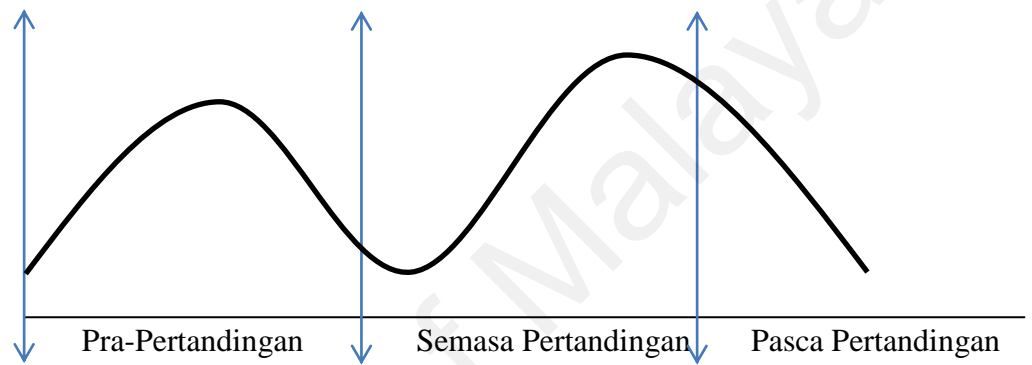
Selain itu, kebimbangan bukanlah sejenis penyakit cuma ia merupakan satu tindak balas fisiologikal dalam badan yang terhasil disebabkan perasaan takut, gementar atau marah (Mohd Sofian Omar Fauzee, 2003). Cratty (1981) berjaya menjelaskan tahap kebimbangan sebelum, semasa dan selepas pertandingan seperti pada Rajah 1.1. Rajah 1.1 menunjukkan bahawa tahap kebimbangan seseorang atlet akan tinggi sebelum pertandingan. Kemudian lekuknya menurun semasa pertandingan dan meningkat tinggi sejurus sebelum tamat pertandingan di mana keputusannya belum diketahui. Seterusnya ia akan menurun perlahan-lahan setelah tamat pertandingan. Hal ini berlaku kerana sebelum pertandingan, pemain akan berasa resah kerana tiada pengalaman menghadapi lawannya. Atlet yang mampu menangani tahap kebimbangan pra-pertandingan lebih cenderung untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik berbanding atlet yang sebaliknya.

Dalam sukan berpasukan seperti permainan hoki, kerjasama, keyakinan dan kesefahaman sesama pemain, kemahiran membaca permainan pihak lawan serta pandai merancang strategi menyerang boleh membantu pasukan menguasai permainan

seterusnya mengalahkan pasukan lawan. Sekiranya terdapat kepincangan di kalangan salah seorang pemain, peluang ini boleh digunakan pihak lawan untuk menguasai permainan. Namun kadang kala ada pemain yang tertekan bila hendak menghadapi sesuatu perlawanan penting akan mengalami gangguan tidur. Hal ini akan menjejaskan prestasi dalam pertandingan sebenar kerana bermain dalam keadaan tertekan kerana kurang tidur dan menyebabkan kekalahan (Anshel, 1997).

Jurko et al. (2013) pula telah membuat kajian mengenai kebimbangan pra-pertandingan dengan keyakinan diri dalam kalangan pemain bola tampar wanita. Dapatan menunjukkan atlet bola tampar mempunyai tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang sama. Manakala tahap keyakinan diri mereka ada pada tahap sederhana tinggi. Dapatan juga menjelaskan terdapat hubungan yang negatif antara kebimbangan kognitif dan keyakinan diri. Woodman & Hardy (2003) juga melaporkan kebimbangan kognitif mempunyai kesan negatif terhadap prestasi sukan atlet lelaki berbanding atlet wanita. Malahan tahap kebimbangan kognitif meningkat dalam peringkat pertandingan yang lebih tinggi seperti kejohanan peringkat kebangsaan atau antarabangsa. Selain itu, keyakinan diri juga mempengaruhi prestasi atlet lelaki dalam pertandingan di peringkat yang lebih tinggi. Manakala Craft et al. (2003) pula melaporkan tiada hubungan yang signifikan antara kebimbangan kognitif dan prestasi sukan tetapi hubungan antara kebimbangan somatik dan sukan berprestasi adalah kecil dan tidak ketara secara statistik. Kajian oleh Papastergiou, Proios, Yiannakos, & Galazoulas (2010) ke atas 125 atlet lelaki dan 139 atlet perempuan bola baling pula melaporkan pemenang sesuatu pertandingan mempunyai tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang rendah serta mempunyai keyakinan diri yang tinggi.

### Tahap Kebimbangan



Rajah 1.1: Tahap keseimbangan sebelum, semasa dan selepas pertandingan  
(Sumber: Sosial Psychology in Athletics. Eaglewood Cliffs, NJ:  
Prentice hall. (Cratty,1981)

Selain itu, Matesic, Grgantov & Cular (2011) juga menjalankan kajian ke atas pemain bola tampar wanita yang bertanding di kejohanan Dalmatian. Soal selidik CSAI-2R diedarkan kepada 66 atlet sebelum perlawanan bermula. Mereka melaporkan pemain bola tampar perempuan mempunyai tahap kebimbangan somatik yang rendah dan kebimbangan kognitif serta keyakinan diri yang sederhana. Mereka percaya kebimbangan somatik dan kognitif tidak menjejaskan prestasi dan daya saing mereka namun keyakinan diri memberi kesan yang positif terhadap prestasi mereka. Analisis juga dijalankan untuk mengetahui tahap kebimbangan dan keyakinan diri di kalangan pasukan berdasarkan kedudukan (*ranking*). Dapatan menunjukkan pasukan yang berada di kedudukan keempat mempunyai tahap keyakinan diri jauh lebih tinggi sebelum pertandingan berbanding dengan pasukan yang menduduki tangga pertama dan kedudukan tangga terakhir.

Selain itu kajian menunjukkan tahap kebimbangan seseorang atlet boleh dikurangkan dengan melakukan latihan mental seperti kata-kata sendiri. Kata-kata sendiri ditakrifkan sebagai ungkapan yang diulang-ulang oleh seseorang individu pada dirinya dengan harapan membantu mengawal dan memotivasikan dirinya (Hardy et al., 2001). Pada asasnya, kata-kata sendiri membolehkan seseorang individu berbual dengan diri mereka sendiri. Apabila seseorang individu mengalami gejala kebimbangan kognitif dan somatik yang boleh menjejaskan prestasi, kata-kata sendiri boleh membantu mengawal tahap kebimbangan atlet (Hatzigeorgiadis et al., 2008). Kata-kata sendiri juga mampu meningkatkan tumpuan, kesungguhan serta motivasi seseorang individu dengan menggunakan ungkapan-ungkapan positif yang mencerminkan pencapaian dalam sesuatu pertandingan (Hatzigeorgiadis et al., 2008). Secara praktikalnya, kata-kata sendiri positif dilakukan sebelum, semasa dan selepas menjalani latihan dan juga semasa pertandingan (Hatzigeorgiadis et al., 2008).

Berdasarkan kajian lampau, ramai penyelidik menyokong kata-kata sendiri boleh menjadi latihan kognitif yang berkesan untuk menguasai sesuatu kemahiran dan meningkatkan prestasi dalam sukan yang diceburi (Hatzigeorgiadis et al., 2008). Ini terbukti dengan kajian yang dijalankan oleh Hatzigeorgiadis et al. (2008) dalam kajiannya terhadap atlet tenis yang membuktikan bahawa prestasi atlet tenis meningkat dalam kemahiran pukulan hadapan semasa dalam permainan. Begitu juga dengan kajian yang dijalankan oleh Theodorakis et al. (2000) melaporkan kata-kata sendiri positif adalah lebih berkesan berbanding dengan motivasi diri dalam kemahiran hantaran dalam bola sepak dan servis badminton. Van Raalte, Brewer, Rivera & Petipas (1994) pula telah menjalankan kajian ke atas pemain tenis. Sampel kajian diarah menggunakan kata-kata sendiri positif semasa pertandingan dan hasilnya menunjukkan kata-kata sendiri positif membantu mereka menumpukan perhatian dan meningkatkan motivasi mereka. Seterusnya Landin & Hebert (1999) pula mengaplikasikan kata-kata sendiri positif untuk meningkatkan kemahiran voli dalam permainan tenis. Para peserta melaporkan kata-kata sendiri positif membantu mereka berasa lebih yakin dan mereka mampu memberikan tumpuan sepenuhnya dalam melakukan kemahiran tersebut. Manakala Perkos, Theodorakis & Chroni (2002) telah mentadbirkan program positif kata-kata sendiri selama 12 minggu ke atas pemain bola keranjang dan mendapati prestasi kemahiran mengelecek dan menghantar bola di kalangan pemain meningkat. Dapatan juga menunjukkan bahawa kata-kata sendiri berjaya meningkatkan daya tumpuan dan keyakinan diri pemain bola keranjang.

Tumpuan utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti perbezaan subskala orientasi matlamat dan tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet hoki Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia bawah 18 tahun. Kajian juga bertujuan untuk mengenal pasti orientasi matlamat dan tahap kebimbangan atlet hoki berdasarkan jantina. Selain itu kajian juga bertujuan untuk mengenal pasti perbezaan prestasi

berdasarkan kumpulan. Kajian ini berbentuk kuasi eksperimen. Pemain hoki daripada Negeri Sembilan, Kuala Lumpur, Selangor dan Melaka telah dipilih sebagai subjek kajian. Subjek dibahagikan kepada empat kumpulan iaitu Negeri Sembilan (Kumpulan Tugas & Ego); Kuala Lumpur (Kumpulan Tugas); Selangor (Kumpulan Ego) dan Negeri Melaka (Kumpulan Kawalan). Kumpulan eksperimen diberikan latihan intervensi kata-kata sendiri positif mengikut kategori kumpulan yang dipraktikkan sebelum, semasa dan selepas latihan pasukan selama enam minggu (Abdussalam, 2012; Hatzigeorgiadis et al., 2008). Kumpulan Tugas & Ego akan mempraktikkan kata-kata sendiri positif bagi meningkatkan orientasi tugas dan orientasi ego; kumpulan Tugas mempraktikkan kata-kata sendiri positif untuk meningkatkan orientasi tugas dan Kumpulan Ego mempraktikkan kata-kata sendiri positif untuk meningkatkan orientasi ego. Manakala kumpulan kawalan tidak diberikan sebarang intervensi dan hanya menjalankan latihan seperti yang dirancang oleh jurulatih pasukan.

Kajian-kajian lampau mengenai kebimbangan dalam sukan secara tidak langsung memberi implikasi bahawa prestasi atlet yang cemerlang adalah berkaitan dengan samada tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang rendah dan tahap keyakinan diri yang tinggi (Elgin, 2000; Woodman & Hardy, 2003). Mampukah kata-kata sendiri positif menurunkan tahap kebimbangan atlet dan secara tidak langsung membantu meningkatkan prestasi atlet. Berdasarkan kajian oleh Hatzigeorgiadis et al. (2008), Landin & Hebert (1999), Perkos, Theodorakis & Chroni (2002) dan Theodorakis et al. (2000) yang melaporkan kata-kata sendiri mampu meningkatkan tumpuan, kesungguhan, motivasi dan prestasi seseorang atlet. Dapatan kajian ini nanti mampu membantu dalam penggunaan strategi mental dalam sukan bagi meningkatkan prestasi atlet dalam sukan yang mereka ceburi.

## 1.2 Pernyataan Masalah

Sukan dan aktiviti fizikal memainkan peranan penting dalam kehidupan masyarakat dalam usaha mengamalkan gaya hidup yang sihat. Penglibatan dalam sukan perlu ditumpukan kepada generasi muda terutama murid-murid sekolah agar menceburkan diri dalam bidang sukan dalam usia yang muda. Penglibatan dalam bidang sukan dalam usia yang muda mampu meningkatkan perkembangan fizikal, emosi dan sosial mereka serta mengharumkan nama sesebuah negara (Salleh Rashid, 2004). Hal ini adalah disebabkan generasi muda adalah pelapis kepada kecemerlangan sukan yang bakal menjadi tunggak masa depan Negara. Menurut Anshel (1997) atlet remaja perlu mengekalkan keupayaan mental semasa bertanding agar mereka dapat beraksi pada tahap yang optimum. Kebanyakan atlet berprestasi tinggi mampu beraksi dengan cemerlang semasa sesi latihan disebabkan oleh penguasaan daripada segi kemahiran fizikal, teknikal, taktikal dan mental namun keadaan sebaliknya berlaku semasa situasi pertandingan. Ini adalah disebabkan mereka tidak mampu mengawal tekanan, kerisauan, kurang keyakinan diri yang secara tidak langsung akan mempengaruhi prestasinya. Atlet akan bermain di bawah tahap keupayaannya, hilang tumpuan dan sering melakukan kesilapan yang tidak sepatutnya dilakukan. Kemampuan seseorang individu untuk memproses maklumat kognitif dalam masa yang singkat adalah terhad. Sebarang pengurangan terhadap kemampuan tersebut akan menyebabkan penurunan tahap prestasi atlet (Eysenck, 1976, & Mandler, 1984).

Selain itu, keupayaan mengatasi tekanan dan kebimbangan semasa menyertai kejohanan kompetitif amat penting terutamanya dalam kalangan atlet elit. Atlet yang bertanding perlu menetapkan matlamat yang harus dicapai sebelum sesuatu kejohanan dijalankan. Matlamat perlu jelas dan boleh dicapai berdasarkan kemampuan individu atau pasukan. Usaha ke arah pencapaian matlamat boleh membantu mereka beraksi dengan lebih cemerlang. Namun ketika beraksi dalam sesuatu pertandingan terdapat banyak faktor

luaran yang mempengaruhi prestasi seseorang atlet seperti rakan sepasukan, jurulatih, keadaan padang atau gelanggang, pihak lawan dan juga penonton. Semua faktor ini perlu dicerap dan ditangani dengan baik ketika beraksi. Ketidakmampuan menangani faktor persekitaran ini akan membuatkan atlet hilang kawalan dan mengakibatkan prestasi terjejas. Fenomena kebimbangan, risau atau resah apabila semakin hampir dengan hari pertandingan sering berlaku dalam kalangan atlet sukan individu mahu pun sukan berpasukan dan adakah mempunyai hubungan dengan corak orientasi matlamat seseorang atlet (Wann, 1997). Ada kemungkinan orientasi matlamat tugas atau orientasi matlamat ego mempengaruhi kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet. Atlet yang berorientasi tugas dikatakan mempunyai daya tahan yang tinggi, komited dengan tugas, berusaha gigih dan berkemahiran tinggi (Lee Kim Sim, 2003).

Kebanyakan kajian tentang orientasi matlamat dijalankan secara berasingan sebagai contoh Newton & Duda (1995) melaporkan orientasi matlamat yang dinilai menggunakan TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) hanya meramalkan keyakinan diri tetapi tidak meramalkan kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik. White & Zellner (1996) dalam kajian terhadap peserta rekreasi hanya melaporkan atlet yang memperoleh skor yang tinggi bagi orientasi ego didapati akan mengalami kebimbangan sebelum atau semasa pertandingan. Dapatan kajian yang dijalankan di negara barat menunjukkan dapatan yang tidak konsisten dalam mengkaji orientasi matlamat dalam kalangan atlet yang berlainan jantina. Sebagai contoh, Duda (1989) melaporkan terdapat perbezaan orientasi matlamat antara atlet yang berlainan jantina iaitu atlet perempuan memperoleh skor yang tinggi bagi orientasi tugas manakala atlet lelaki memperoleh skor yang tinggi bagi orientasi ego. Williams (1994) pula melaporkan orientasi matlamat atlet perempuan lebih berorientasikan tugas manakala orientasi matlamat atlet lelaki lebih berorientasikan ego. Manakala Li, Harmer & Acock (1996) melaporkan tidak terdapat perbezaan bagi skor orientasi matlamat yang berorientasikan



tugas bagi atlet lelaki dan atlet perempuan. Kajian yang dijalankan di Malaysia juga menunjukkan dapatan yang tidak konsisten dalam kalangan atlet lelaki dan perempuan. Kajian menunjukkan atlet lelaki lebih berorientasi ego berbanding atlet perempuan (Rosli et al., 2008). Aris Fadil (2005) pula melaporkan atlet lelaki lebih berorientasi tugas manakala Teng (2001) melaporkan tiada perbezaan orientasi tugas dan ego di antara atlet lelaki dan atlet wanita.

Lachman (2014) pula menyatakan kejayaan yang dicapai adalah hasil usaha sendiri dan dipamerkan dalam pertandingan. Mampukah seseorang individu mempunyai orientasi tugas dan dalam masa yang sama mempunyai orientasi ego. Penyelidik sukan mengakui bahawa prestasi atlet bukan sahaja dipengaruhi kekuatan fizikal, teknikal dan taktikal tetapi yang paling penting adalah aspek mental. Dalam pertandingan peringkat dunia misalnya kekuatan mental amat penting kerana ketika beraksi atlet dipengaruhi pelbagai faktor seperti jurulatih penonton, keadaan padang, pengadil, pihak lawan seterusnya harapan pasukan serta negara di mana tekanan terhadap mereka terlalu tinggi. Mereka perlu tahu mengatasi tekanan ini agar mampu beraksi dengan cemerlang.

Sing & Gaurav (2011) melaporkan atlet perlu mempunyai kemahiran kecergasan fizikal, menguasai kemahiran serta kekuatan mental bagi mencapai prestasi yang tinggi. Dapatan kajiannya terhadap pemain bola sepak peringkat remaja menggunakan kata-kata sendiri mampu meningkatkan prestasi pemain bola sepak. Pemain dapat beraksi dan mampu mengawal tekanan dan emosi dalam situasi permainan. Mereka mengaplikasikan kata-kata sendiri sekiranya mereka berada dalam keadaan tertekan bagi mengawal tekanan, kerisauan dan kebimbangan serta meningkatkan motivasi dan keyakinan diri mereka. Theodorakis et al. (2000) pula menjalankan kajian tentang kemahiran hantaran silang ke atas pemain bola sepak dan kemahiran servis ke atas pemain badminton menggunakan kata-kata sendiri arahan. Dapatan menunjukkan kata-

kata sendiri arahan amat berkesan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran hantaran silang atlet bola sepak dan kemahiran servis bagi atlet bola sepak. Dapatan juga menunjukkan subskala orientasi tugas dan subskala orientasi ego meningkat bagi kedua-dua atlet bola sepak dan juga badminton. Oleh itu, kajian penggunaan kata-kata sendiri positif perlu dilakukan bagi memperlihatkan sejauh mana keberkesanannya untuk meningkatkan orientasi matlamat dan mengurangkan tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet.

Kefahaman tentang orientasi matlamat adalah penting kerana membolehkan kita memahami apakah bentuk dan orientasi matlamat pemain-pemain yang menceburkan diri dalam sukan. Pengetahuan mengenai corak orientasi matlamat yang dimiliki oleh pemain-pemainnya boleh membantu pengurus atau jurulatih yang merancang dan membentuk program latihan yang bersesuaian dengan corak orientasi mereka ke arah mencapai kejayaan yang maksimum. Selain ini mereka juga boleh menangani masalah yang berkaitan dengan kebimbangan pra-pertandingan sekiranya mereka tahu punca sebenar kemerosotan prestasi atlet semasa beraksi dalam sesuatu pertandingan.

### **1.3 Objektif Umum**

Kajian ini dijalankan untuk mengkaji perbezaan orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet hoki bawah 18 tahun Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia. Kajian juga bertujuan untuk mengenal pasti perbezaan orientasi matlamat dan kebimbangan di antara kumpulan-kumpulan kajian.

### **1.4 Objektif Khusus:**

1. Menenal pasti orientasi matlamat (tugas dan ego) dalam kalangan atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun.

2. Mengenalpasti tahap kebimbangan pra-pertandingan (kognitif, somatik dan keyakinan diri) dalam kalangan atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun.
3. Membandingkan orientasi matlamat (tugasan dan ego) di antara atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun.
4. Membandingkan tahap kebimbangan pra-pertandingan (kognitif, somatif & keyakinan diri) di antara atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun.
5. Membandingkan orientasi matlamat (tugasan dan ego) di antara kumpulan Tugas & Ego, kumpulan Tugas, kumpulan Ego dan kumpulan kawalan.
6. Membandingkan tahap kebimbangan pra-pertandingan (kognitif, somatif & keyakinan diri) di antara kumpulan Tugas & Ego, kumpulan Tugas, kumpulan Ego dan kumpulan kawalan.
7. Menilai orientasi matlamat (tugasan dan ego) di antara kumpulan Tugas & Ego, kumpulan Tugas, kumpulan Ego dan kumpulan kawalan.
8. Menilai tahap kebimbangan pra-pertandingan (kognitif, somatif & keyakinan diri) di antara kumpulan Tugas & Ego, kumpulan Tugas, kumpulan Ego dan kumpulan kawalan.

### **1.5 Persoalan Kajian**

1. Apakah corak orientasi matlamat (tugasan dan ego) dalam kalangan atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun.
2. Apakah tahap kebimbangan pra-pertandingan (kognitif, somatik & keyakinan diri) dalam kalangan atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun.
3. Adakah terdapat perbezaan orientasi matlamat (tugasan dan ego) di antara atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun.

4. Adakah terdapat perbezaan tahap kebimbangan pra-pertandingan (kognitif, somatif & keyakinan diri) di antara atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun.
5. Adakah terdapat perbezaan orientasi matlamat (tugasan dan ego) di antara kumpulan Tugas & Ego, kumpulan Tugas, kumpulan Ego dan kumpulan kawalan.
6. Adakah terdapat perbezaan tahap kebimbangan pra-pertandingan (kognitif, somatif & keyakinan diri) di antara kumpulan Tugas & Ego, kumpulan Tugas, kumpulan Ego dan kumpulan kawalan.

## **1.6 Kepentingan Kajian**

Pengetahuan dan pemahaman tentang aspek mental dalam sukan memberi faedah daripada segi teori dan amali bagi ahli sukan, jurulatih, pendidikan jasmani, pengurus pasukan dan ahli-ahli psikologi sukan. Kajian ke atas aspek mental atlet boleh menggambarkan trend semasa kaedah menerokai psikologi sukan. Pelbagai maklumat yang lebih tepat diperolehi daripada sub-disiplin lain yang membekalkan pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi sukan seseorang atlet. Kajian ke atas aspek mental dapat memberikan maklumat mengenai kaedah untuk menguasai sesuatu kemahiran berpandukan angkuh-angkuh yang mempengaruhi prestasi. Oleh itu kajian ini akan dapat membantu jurulatih dan atlet menstruktur latihan, membuat penilaian dan menangani masalah psikologi yang sering mengganggu atlet sebelum, semasa dan selepas bertanding dalam sukan. Kajian merupakan suatu tinjauan yang mendalam dan ini boleh meningkatkan pengetahuan serta memberi idea-idea serta data yang boleh dijadikan panduan bagi tujuan pembangunan dan perkembangan isu psikologi.

Dalam kajian ini atlet telah diberi latihan kata-kata sendiri positif yang perlu diucapkan setiap kali sebelum, semasa dan selepas latihan bertujuan meningkatkan motivasi mereka (Hatzigeorgiadis, 2006; Mohd Sofian Omar Fauzi, 2003 & Theodorakis, et al., 2000). Situasi yang berlaku sekarang adalah atlet dikumpulkan untuk menjalankan latihan pusat di mana ketika ini mereka menjalankan latihan fizikal, teknikal, taktikal dan psikologi. Namun dalam konteks MSSM latihan pusat hanya berlaku hanya seminggu disebabkan kekangan kewangan setiap pasukan. Kajian ini berbeza di mana atlet telah didedahkan kepada ungkapan latihan kata-kata sendiri positif yang akan diungkapkan dan dipraktikkan seiringan dengan latihan yang dijalankan sepanjang lima minggu (Theodorakis et al., 2000). Kaedah kata-kata sendiri positif ini boleh memberi idea yang rasional dan konstruktif kepada jurulatih, guru, dan pengurus pasukan dalam usaha mengurus masalah orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan ahli sukan dengan lebih efektif. Melalui dapatan ini kelak boleh membantu jurulatih merangka program latihan yang merangkumi aspek yang menyeluruh mengenai aspek psikologi dalam sukan.

### **1.7 Batasan Kajian**

Kajian ini dibataskan kepada 72 atlet hoki lelaki dan 72 atlet hoki perempuan. Seratus lapan mewakili kumpulan eksperimen dan 36 mewakili kumpulan kawalan. Kumpulan eksperimen dibahagi kepada tiga kumpulan iaitu kumpulan Tugas & Ego (Negeri Sembilan) Kumpulan Tugas (Kuala Lumpur) dan kumpulan Ego (Selangor). Manakala kumpulan Kawalan dipilih daripada kalangan pemain hoki bawah 18 tahun negeri Melaka. Orientasi matlamat dinilai berdasarkan jawapan soal selidik *Task and Ego Orientation Sport Questionnaire* (TEOSQ, Duda & Nicholls, 1992). Manakala kebimbangan pra-pertandingan dinilai berdasarkan jawapan soal selidik *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R; Cox et al., 2003). Semua analisis data dan perbincangan adalah berpandukan kepada kajian ke atas kumpulan ini.



## **1.8 Definisi Terminologi**

### **Atlet**

Pelajar-pelajar sekolah menengah bantuan penuh kerajaan atau swasta berusia antara 15 hingga 18 tahun yang bermain hoki dan mewakili negeri Negeri Sembilan, Kuala Lumpur, Selangor dan Melaka dalam permainan hoki serta mengambil bahagian dalam Kejohanan Hoki MSSM.

### **Orientasi matlamat:**

Orientasi matlamat merujuk kepada situasi pencapaian sebagai objektif dan matlamat utama dalam penyertaan sukan dengan menunjukkan tahap kebolehan yang tinggi (William, 1994)

### **Orientasi tugas**

Orientasi tugas didefinisikan sebagai penekanan ke atas penguasaan kemahiran dan minat dalam sesuatu aktiviti untuk diri (Nicholls, 1984)

### **Orientasi ego**

Orientasi ego merujuk kepada kebolehan seseorang atlet mencapai sesuatu kejayaan dengan hanya menunjukkan kelebihan mereka berbanding dengan orang individu lain (Duda et al., 1991).

### **Kebimbangan**

Keadaan perasaan seseorang individu apabila menerima sesuatu ancaman atau sesuatu situasi yang ditafsirkan olehnya sebagai ancaman (Anshel, 1997).

### **Kebimbangan kognitif**

Kebimbangan kognitif pula adalah komponen mental yang dicirikan oleh ekspektasi dan penilaian diri yang negatif seperti bimbang kepada penilaian sosial, takut kepada kegagalan dan hilang keyakinan diri (Cox, 1998)

### **Kebimbangan somatik**

Menurut keseimbangan somatik akan memperlihatkan tanda-tanda reaksi sistem saraf autonomik seperti rasa tidak selesa dalam perut, berpeluh, peningkatan kadar nadi, kadar pernafasan dan ketegangan otot (Weinberg & Gould, 1999).

### **Keyakinan diri:**

Keyakinan diri adalah kebolehan seseorang individu mempersembahkan sesuatu perlakuan untuk mencapai matlamat tertentu dan dia berkemampuan mengawal persekitarannya (Woodman & Hardy, 2001)

### **Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM):**

Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM) ialah satu unit yang terdapat di Jabatan Sukan, Kementerian Pendidikan Malaysia. MSSM berfungsi serta bertanggungjawab untuk menggalakkan pertandingan, memaju, mengasuh dan mengatur sukan dan permainan di peringkat kebangsaan dan antarabangsa.



## **BAB 2: KAJIAN BERKAITAN**

### **2.1. Pendahuluan**

Orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan perlu dikaji secara bersama dalam usaha menentukan sekiranya perspektif matlamat atau motivasi pencapaian mempengaruhi kebimbangan pra-pertandingan. Usaha ini perlu dilakukan kerana tahap kebimbangan dalam kalangan atlet mempengaruhi prestasi atlet dalam pertandingan yang disertainya (Wann, 1997). Marten et al. (1990) dalam kajian mereka mendapati bahawa prestasi yang baik adalah berkaitan samada tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang rendah dan tahap keyakinan yang tinggi. Oleh itu kajian ini perlu dijalankan untuk melihat perbezaan tahap orientasi matlamat dan tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet hoki bawah 18 tahun.

Dalam bab ini dibincangkan kajian-kajian yang berkaitan orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan dalam sukan. Perbincangan ini dibahagikan kepada beberapa bahagian seperti berikut: a) Teori Perspektif Matlamat b) Teori Orientasi Matlamat, c) Teori Persepsi Kebolehan Nicholls, d) Teori kebimbangan multi-dimensi, e) Kajian orientasi matlamat, f) Kajian kebimbangan dalam sukan dan g) Kajian mengenai kata-kata sendiri positif (*self-talk*).

### **2.2 Teori Perspektif Matlamat**

Menurut Taft (2011), orientasi matlamat terbahagi kepada dua subskala iaitu orientasi matlamat tugas dan orientasi matlamat ego. Orientasi matlamat tugas merujuk kepada atlet yang berjaya menguasai sesuatu kemahiran disebabkan usaha yang gigih. Mereka akan terus berusaha bersungguh-sungguh walau pun tewas dalam sesuatu pertandingan. Selain itu, atlet berorientasi tugas kurang agresif, mampu beraksi dengan cemerlang, mempunyai semangat kesukanan yang tinggi, serta bertekad untuk

meningkatkan prestasi dalam sesuatu pertandingan. Taft (2011) juga menjelaskan atlet berorientasi tugas sentiasa berusaha bersungguh-sungguh, bermotivasi tinggi, gigih, bekerja keras, mematuhi peraturan, mempunyai semangat kekitaan, mempunyai harga diri yang tinggi, sanggup bekerjasama dengan rakan sepasukan serta bersedia menghadapi sebarang cabaran. Malahan atlet berorientasi tugas juga tidak mudah kecewa bila mengalami kekalahan. Mereka akan terus berusaha untuk memperbaiki kelemahan diri mereka dari masa ke semasa. Orientasi ego pula merujuk kepada atlet yang sering menganggap diri mereka hebat berbanding rakan sepasukan. Mereka sentiasa membandingkan keputusan sesuatu perlawanan dan menganggap diri mereka telah berjaya sekiranya mampu mengatasi pihak lawan. Mereka akan sentiasa berusaha untuk mencapai kemenangan dalam sebarang pertandingan yang disertainya untuk membuktikan kecemerlangannya (Taft (2011)).

### **2.3 Teori Orientasi Matlamat**

Menurut Nicholls (1984) orientasi matlamat adalah konstruk yang sesuai dalam kerangka konseptual yang luas bagi motivasi pencapaian. Teori motivasi pencapaian telah diperolehi daripada kajian yang telah dijalankan oleh beberapa penyelidik yang mengkaji tingkahlaku ke arah matlamat (Ames, 1992) dan mengapa manusia merasa keperluan untuk mencapai kejayaan (Atkinson, 1974). Nicholls (1984) mengandaikan bahawa motivasi pencapaian ditentukan oleh matlamat personal. Dalam teori perspektif matlamat, Nicholls (1984) telah mengenal pasti bahawa orientasi matlamat dipengaruhi oleh keinginan untuk berjaya dalam persekitaran pencapaian. Nicholls (1989), telah mengemukakan dua motivasi orientasi matlamat iaitu orientasi matlamat tugas dan orientasi matlamat ego. Nicholls (1989) mendefinisikan orientasi matlamat tugas sebagai yang diperlihatkan oleh kepentingan instrinsik dan keinginan untuk meningkat melalui usaha yang gigih dan bersungguh-sungguh. Atlet yang berorientasikan tugas cenderung kepada strategi dan usaha untuk meningkatkan kemahiran diri serta

menggunakan prestasi sendiri sebagai kayu ukur kejayaan. Peningkatan kemahiran bergantung kepada kegigihan serta usaha yang ditunjukkan semasa latihan. Mereka juga tidak suka membandingkan pencapaian mereka secara normatif dengan rakan yang lain. Bagi atlet ini, persepsi tentang peningkatan diri atau kejayaan adalah berdasarkan peningkatan sendiri. Sekiranya berhadapan dengan kesukaran atau kegagalan, atlet ini akan bertahan dan terus berusaha untuk memperbaiki diri serta menunjukkan perlakuan serta motivasi yang positif.

Nicholls (1989) pula mendefinisikan orientasi matlamat ego sebagai keinginan untuk meningkat dengan menunjukkan diri lebih baik berbanding orang lain. Mereka lebih cenderung kepada kriteria luaran sebagai kayu ukur kejayaan. Mereka percaya bahawa peluang serta perbandingan sosial merupakan kriteria kejayaan yang utama. Kejayaan diukur secara normatif berdasarkan kemampuan mengatasi orang lain. Bagi atlet ini, persepsi tentang kebolehan diri lebih penting dari kerja kuat atau pun usaha yang gigih.

#### **2.4 Teori Persepsi Kebolehan Nicholls**

Teori ini melihat motivasi pencapaian berdasarkan fasa pembangunan manusia. Menurut Nicholls (1984) dan Duda (1987) motivasi pencapaian boleh dilihat berdasarkan bagaimana kanak-kanak membentuk persepsi tentang kebolehan diri mereka. Persepsi tentang kebolehan ini berbeza daripada satu tahap ke tahap pembangunan yang berikutnya. Pada ketika usia muda, kebolehan dinilai berdasarkan pengalaman lepas. Menurut teori ini, pada tahap umur antara dua hingga enam tahun kanak-kanak melihat serta menilai kebolehan diri berdasarkan prestasi atau pengalaman lepas. Sekiranya kanak-kanak tadi dapat melihat peningkatan yang telah dilakukan, mereka akan membuat kesimpulan bahawa kebolehan mereka semakin meningkat dan mereka berkemampuan untuk melakukan tugas tersebut. Kebolehan dalam konteks

ini disamakan dengan usaha yang gigih dan bersungguh-sungguh. Pada tahap ini kanak-kanak boleh diklasifikasikan sebagai berorientasikan tugas (Duda, 1987).

Apabila usia meningkat melebihi enam tahun, kanak-kanak mula melihat kebolehan diri dengan membandingkan pencapaian mereka dengan rakan-rakan yang lain. Sekiranya mereka dapat mengatasi rakan dalam apa jua tugas bermakna mereka jauh lebih baik serta berkebolehan dari rakan yang lain. Pada tahap itu kanak-kanak tersebut diklasifikasikan sebagai berorientasikan ego. Kemampuan melakukan sesuatu tugas tidak lagi boleh dinilai berdasarkan prestasi atau pengalaman lalu malahan ia mesti mengatasi kebolehan orang lain. Sekitar umur sebelas atau dua belas tahun, kanak-kanak mungkin beroperasi sama ada secara orientasi tugas atau orientasi ego bergantung kepada situasi yang dihadapinya. Faktor persekitaran mula memainkan peranan dalam proses menilai kebolehan diri. Sekiranya keadaan persekitaran menghendaki serta menyebabkan individu menumpukan perhatian kepada perbandingan sosial, maka ini akan menggalakkan orientasi ego sementara persekitaran yang menuntut individu memfokuskan kepada menguasai kemahiran akan memupuk orientasi tugas dalam diri individu tersebut. Bukti menunjukkan bahawa pemupukan orientasi tugas dapat membantuk imej sendiri yang positif. Ini dijelaskan oleh kajian yang dilakukan oleh Duda, Olsen & Templin (1991) dan Shahrudin (2001) yang mendapati atlet yang berorientasikan tugas lazimnya tidak menerima corak yang agresif dalam sukan.

Teori ini cuba menjelaskan tentang atlet yang berorientasikan proses dan keputusan dalam setiap kemahiran yang disertainya. Dalam konteks ini, atlet yang berorientasikan tugas sebenarnya mementingkan penguasaan sesuatu kemahiran atau tugas yang dilakukan, sementara atlet berorientasikan ego sebenarnya lebih mementingkan keputusan. Atlet yang berorientasikan tugas cenderung kepada strategi dan usaha untuk meningkatkan kemahiran diri serta menggunakan prestasi sendiri sebagai kayu

ukur kejayaan. Peningkatan kemahiran bergantung kepada kegigihan serta usaha yang ditunjukkan semasa latihan. Mereka juga tidak suka membandingkan pencapaian mereka secara normatif dengan rakan yang lain. Bagi atlet itu, persepsi tentang peningkatan diri atau kejayaan adalah berdasarkan peningkatan sendiri. Sekiranya berhadapan dengan kesukaran atau kegagalan, atlet itu akan bertahan dan terus berusaha untuk memperbaiki diri serta menunjukkan perlakuan serta motivasi yang positif.

Manakala atlet yang berorientasikan ego pula lebih cenderung membandingkan keputusan sesuatu pertandingan dengan atlet lain. Mereka menjadikan sesuatu kejayaan mengalahkan pihak lawan sebagai penanda aras kejayaan mereka. Bagi atlet itu, kejayaan mengalahkan pihak lawan dengan menggunakan pelbagai strategi amat penting berbanding berusaha bersungguh-sungguh mempelajari sesuatu kemahiran. Mereka sering bermegah dengan kejayaan mereka. Namun sekiranya mereka tewas dalam sesuatu pertandingan mereka berasa kecewa dan kadang kala atlet yang berorientasikan ego sering menggunakan teknik yang menyalahi peraturan permainan untuk mencapai kejayaan. Bagi mereka kemampuan mengalahkan pihak lawan amat bermakna bagi mereka.

Kesimpulannya Teori Persepsi Kebolehan Nicholls mendapati individu yang berorientasikan tugas mempunyai lebih motivasi intrinsik kerana rujukan prestasi sendiri akan meningkatkan penglibatan semulajadi dalam bidang yang diceburinya. Individu yang berorientasikan ego pula sering menghadapi kehilangan motivasi intrinsik kerana matlamat untuk mengalahkan pihak lawan melebihi pencapaian tugas dan prestasi diri sendiri ( Walling, Duda & Chi, 1993). Teori ini diaplikasikan dalam kajian ini kerana asas komponen ini berpusatkan kepada penguasaan sesuatu kemahiran atau tugas. Proses ini bermula pada peringkat kanak-kanak. Seseorang individu akan cuba mempelajari kemahiran baru, menguasai dan meningkatkan kemahiran yang diminatinya (Nicholls, 1984). Mengikut Fitts & Fosner (1967) penguasaan sesuatu

kemahiran motor bermula daripada peringkat kognitif. Peringkat kognitif merupakan peringkat yang paling awal proses sesuatu kemahiran motor. Perhatian utama ialah mempelajari bagaimanakah menghasilkan kemahiran yang hendak dikuasai. Individu adakan terus berlatih dan cuba memahami perkara baru dalam proses menguasai kemahiran tersebut. Seseorang individu akan cepat menguasai sesuatu sekiranya dia mempelajari sesuatu yang seronok dan sesuai dengan kebolehan dan kemampuannya. Peringkat kedua adalah peringkat asosiatif di mana pada peringkat ini kemahiran asas telah diperolehi dan fokus utama fasa ini adalah mencari strategi yang paling berkesan menghasilkan kemahiran. Peringkat autonomous pula adalah peringkat yang tertinggi di mana kemahiran motor berada pada tahap yang paling tinggi hasil daripada usaha yang gigih dan bersungguh-sungguh. Ketika itu seseorang individu boleh melihat peningkatan yang telah dilakukan dengan menilai prestasi berdasarkan prestasi ditunjukkan semasa beraksi. Namun usaha tetap diteruskan untuk memantapkan penguasaan kemahirannya tanpa membandingkan dengan rakan yang lain. Sekiranya keupayaannya tidak mencapai tahap yang disasarkan dia akan berusaha memperbaiki kelemahannya. Ketika itu individu dikategorikan sebagai mempunyai orientasi matlamat tugas kerana mempunyai ciri-ciri memperbaiki diri serta bermotivasi positif. Namun ketika individu yang meningkat remaja, orientasi matlamat mereka juga boleh menjurus kepada orientasi matlamat ego kerana berpeluang untuk menunjukkan kebolehan dan kemampuan mereka. Mereka berpeluang membandingkan pencapaian mereka dengan rakan-rakan sepasukan. Prestasi mereka diukur berdasarkan pencapaian yang diperolehi dalam sesuatu pertandingan. Individu yang berorientasikan ego akan beranggapan diri dialah yang terbaik dalam pasukan dan mampu melakukan sesuatu aksi lebih baik dari rakan sepasukan. Fenomena itu sekiranya tidak dikawal boleh menjejaskan prestasinya dan pasukannya dan apakah langkah yang perlu dibuat sekiranya perkara ini berlaku.

Pemahaman tentang teori berhubung dengan orientasi matlamat adalah penting kerana membolehkan kita memahami apakah bentuk dan corak orientasi matlamat pemain-pemain yang menceburkan diri dalam permainan hoki. Pengetahuan mengenai corak orientasi matlamat yang dimiliki oleh pemain-pemainnya boleh membantu pengurus atau jurulatih yang merancang dan membentuk program latihan yang bersesuaian dengan corak orientasi mereka ke arah mencapai kejayaan yang maksimum. Bersesuaian dengan kajian ini yang melihat orientasi matlamat mampu ditingkatkan dari masa ke semasa melalui latihan maka Teori Persepsi Kebolehan Nicholls digunakan sebagai asas dan sumber rujukan bagi tujuan kajian ini.

## **2.5 Teori Kebimbangan Multidimensi**

Teori kebimbangan multidimensi telah diperkenalkan oleh Burton (1988). Teori ini memperkembangkan idea yang dicadangkan oleh teori pembalikan mengenai kognitif dan faktor fisiologi. Teori Kebimbangan Multidimensi telah digunakan untuk menghasilkan beberapa inventori yang dibentuk bagi mengukur sifat multidimensi kebimbangan suasana dan kebimbangan tret. Sebagai contoh, soal selidik *The Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire* (CSAQ) yang dibentuk oleh Schwartz, Davidson & Goleman dalam tahun 1978 untuk menilai kebimbangan tret kognitif dan kebimbangan tret somatik. Soal selidik *The Sport Anxiety Scale* (SAS) yang dibentuk oleh Smith, Smoll dan Schutz untuk menilai kebimbangan tret kognitif dan somatik khusus untuk sukan. Seterusnya, soal selidik *The Competitive State Inventory-2* (SCAI-2) yang dibentuk oleh Martens, Vealey & Burton dalam tahun 1990 yang menilai kebimbangan suasana kognitif dan kebimbangan suasana somatik khusus dalam sukan yang berhubung dengan pertandingan.

Aspek kebimbangan multidimensi dirumuskan dalam dua konsep yang luas iaitu kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik. Kebimbangan kognitif adalah

komponen mental yang disebabkan oleh ketakutan terhadap penilaian sendiri yang negatif dan ancaman terhadap maruah diri. Kebimbangan somatik pula adalah berkaitan aspek fisiologi bagi kebimbangan suasana berhubung terus dengan kebangkitan fisiologikal (Martens, et.al. 1990). Maklum balas fisiologikal melibatkan peningkatan kadar degupan jantung, peningkatan kadar pernafasan, tapak tangan yang berpeluh, ketidakselesaan dalam perut dan ketegangan otot.

Teori Kebimbangan Multidimensi mengkaji kedua-dua komponen kebimbangan suasana dan berpendapat kedua-dua komponen tersebut mempengaruhi prestasi dengan cara yang berbeza. Sebagai contoh, kadar nadi yang berdenyut dengan pantas (kebimbangan somatik) dan pemikiran yang mengulangi pemikiran yang negatif (kebimbangan kognitif), kedua-dua situasi ini akan memberi kesan yang berbeza terhadap persembahan atlet.

Kemampuan para penyelidik membentuk suatu pengukuran bagi kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik dalam persekitaran pertandingan telah meningkatkan pengetahuan berkaitan situasi dalam bidang kesukanan. Salah satu faktor yang mempengaruhi secara signifikan pengalaman kesukanan adalah tahap kebimbangan suasana ketika waktu yang semakin menghampiri sesuatu pertandingan. Fenomena ini dirujuk sebagai kebimbangan pra-pertandingan. Para penyelidik telah mengkaji berkaitan perubahan masa bagi kebimbangan suasana dengan menggunakan pendekatan masa ke pertandingan. Sebagai contoh Gould, Petlichkoff & Weinberg (1984) telah mengukur kebimbangan pra- pertandingan dalam kalangan ahli gusti kolej bagi tempoh masa seminggu, 48 jam, 24 jam dan 20 minit sebelum pertandingan. Kajian yang menggunakan pendekatan ini juga telah dilaporkan oleh penyelidik lain yang menjalankan kajian terhadap pelbagai jenis sukan (Jones & Cale, 1989a; Jones Swain & Cale, 1991; Martens et al., 1990; Swain & Jones, 1992).



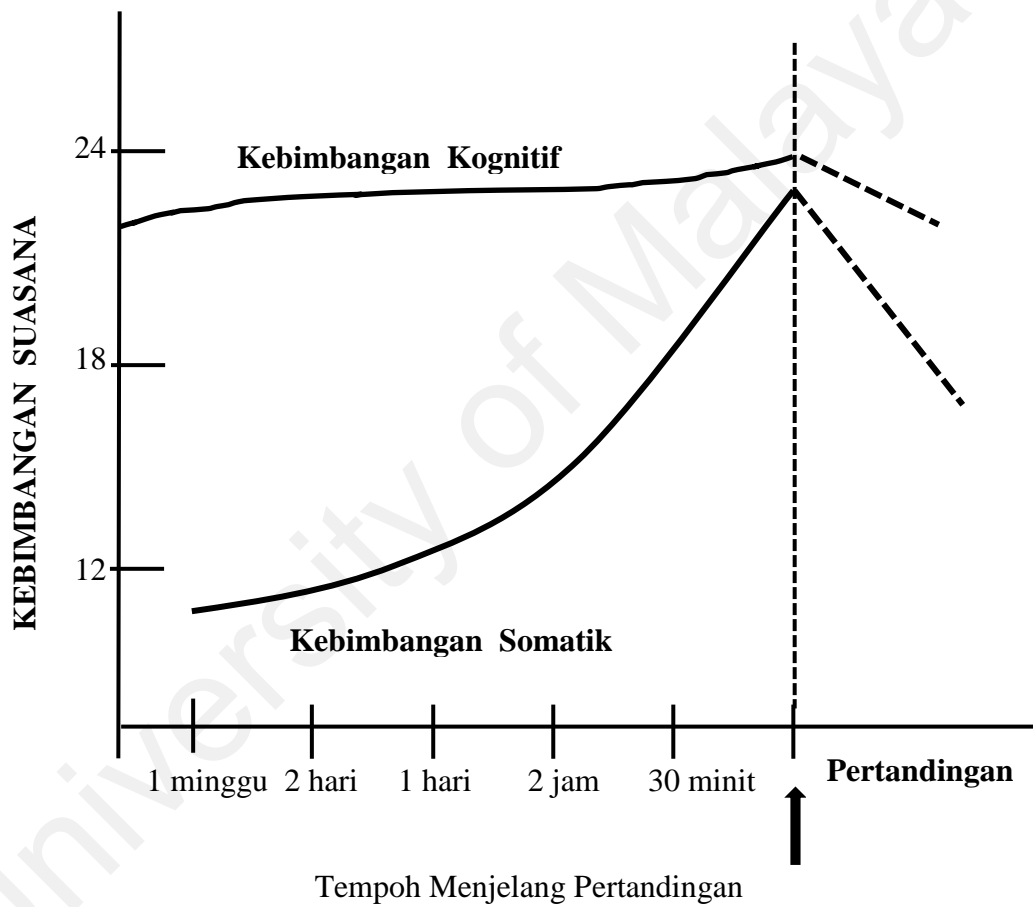
Walaupun banyak kajian telah dijalankan terhadap pelbagai jenis sukan dan tempoh masa yang berbeza menjelang sesuatu pertandingan, dapatan umum kajian tersebut adalah konsisten. Dilaporkan kebimbangan kognitif pra-pertandingan bermula secara relatifnya tinggi dan kekal tinggi dan stabil sepanjang masa menghampiri sesuatu pertandingan. Sebaliknya, kebimbangan somatik secara relatifnya kekal rendah sehingga kira-kira 24 jam sebelum pertandingan dan meningkat dengan pantas apabila semakin hampir dengan pertandingan (Martens, et al., 1990). Hubungan antara kebimbangan suasana dengan tempoh menjelang sesuatu pertandingan diilustrasikan secara grafik dalam Rajah 2.1.

Berdasarkan kenyataan ini, tahap kebimbangan kognitif yang tinggi dikatakan sebagai penyumbang psikologi terbesar terhadap kegagalan dalam pencapaian. Bird & Horn (1990), melaporkan, kegagalan aspek mental adalah berkait secara langsung dengan tahap kebimbangan kognitif yang tinggi. Sebaliknya, kebimbangan somatik akan hilang dengan cepat sebaik bermulanya pertandingan maka kebimbangan somatik dipercayai tidak memberi kesan negatif yang besar terhadap pencapaian atlet. Kemampuan para penyelidik membentuk suatu pengukuran bagi kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik juga meningkatkan pengetahuan terhadap halangan antara kebimbangan pra-pertandingan dan pencapaian atlet. Sejarar dengan dapatan kajian oleh Duffy (1957, dalam Cox, 1994), melaporkan suatu dapatan yang telah lama dipercayai bahawa tahap kebangkitan yang sederhana berkait dengan persembahan yang optimum.

Walau bagaimanapun, Teori Kebimbangan Multidimensi menegaskan bahawa kenyataan ini adalah benar hanya bagi kebangkitan kebimbangan somatik. Burton (1988) melaporkan hubungan antara prestasi dan kebimbangan suasana bergantung pada dimensi kebimbangan yang diukur. Dapatan kajian oleh Burton (1988) menunjukkan hubungan antara prestasi atlet perenang dan kebimbangan membentuk

satu garis lurus yang berhubung secara negatif apabila menggunakan subskala kognitif dan berbentuk U-terbalik apabila menggunakan subskala somatik.

University of Malaya



Rajah 2.1 : Perubahan Dalam Kebimbangan Suasana Sebelum Pertandingan.

Sumber : Cox, R. C. (1998). Sport psychology: Concepts and application (4rd.ed.) Dubuque, IA : WM. C. Brown.

Dapatan kajian itu diperjelaskan pada Rajah 2.2 yang menunjukkan hubungan antara prestasi atlet dengan kebimbangan suasana. Berdasarkan Rajah 2.2, hubungan antara kebimbangan kognitif dan prestasi adalah satu garis yang lurus yang berhubung secara negatif. Apabila kebimbangan kognitif meningkat, prestasi atlet akan menurun. Manakala hubungan antara kebimbangan suasana somatik dan prestasi berbentuk u-terbalik. Apabila kebimbangan somatik meningkat, prestasi juga turut meningkat sehingga pada satu tahap yang optimum.

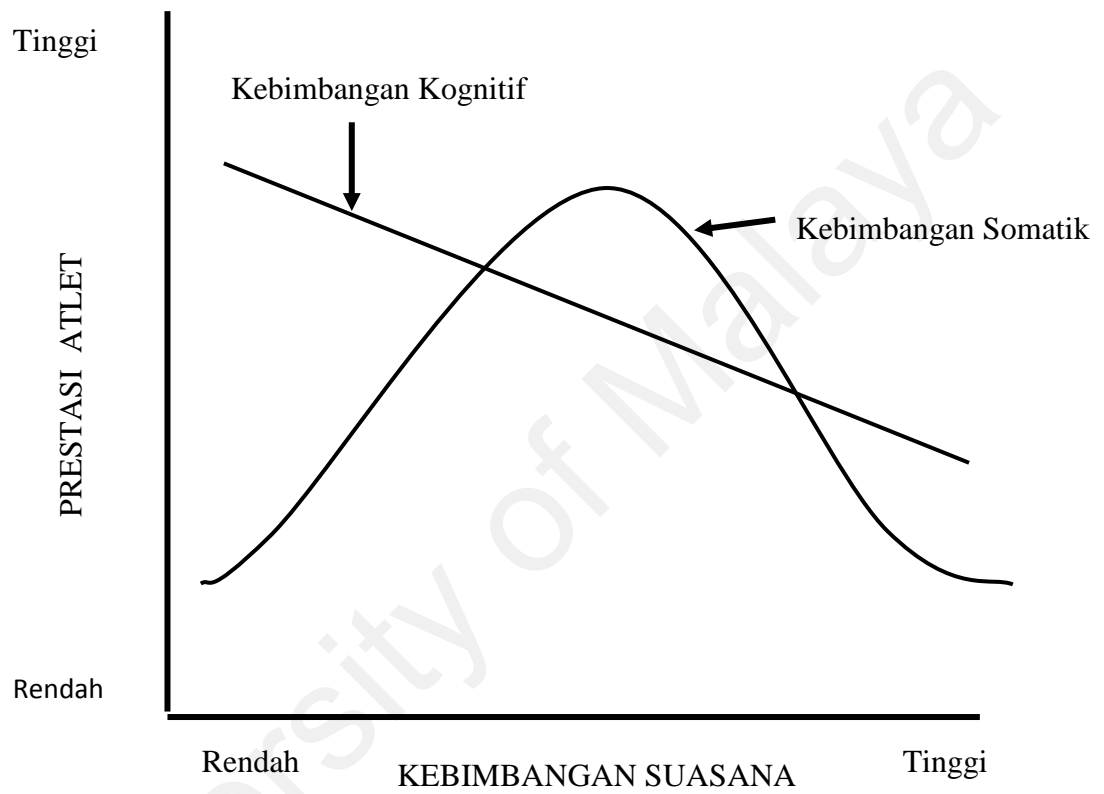
Sebaliknya, prestasi akan mula menurun apabila kebimbangan somatik terus meningkat. Pembentukan CSAI-2 (Martens et al, 1990) telah menjurus kepada kemajuan yang besar bagi memahami hubungan antara kebimbangan dan prestasi atlet. Kekhuatiran dan perasaan cemas yang berkait dengan kebimbangan kognitif adalah penghalang besar terhadap prestasi atlet akan semakin baik. Anggapan bahawa sedikit tahap kebimbangan baik untuk atlet adalah tidak benar sekiranya kebimbangan tersebut berkait dengan kebimbangan kognitif. Namun, peningkatan petunjuk somatik (peningkatan kadar nadi, ketegangan otot, gugup) bagi kebimbangan adalah berkaitan dengan peningkatan prestasi atlet sehingga pada tahap optimum yang tidak pasti dan kemudian akan berlaku penurunan prestasi apabila kebimbangan somatik terus meningkat. Bersesuaian dengan kajian ini yang melihat kebimbangan pra-pertandingan maka teori kebimbangan multidimensi digunakan sebagai asas dan sumber rujukan bagi tujuan kajian ini.

## **2.5 Kajian-kajian Orientasi Matlamat**

Orientasi matlamat telah dikaji untuk pelbagai sebab, terutama untuk menentukan faktor yang memotivasikan seseorang individu untuk melibatkan diri dalam sukan dan sebaliknya. Kajian awal orientasi matlamat telah dibentuk dalam persekitaran

pendidikan yang telah menjadi panduan untuk kajian berkaitan orientasi matlamat dalam persekitaran

University of Malaya



Rajah 2.2: Hubungan antara prestasi atlet dengan kebimbangan.  
 Sumber: Cox (2002). *Sport psychology: Concepts and application* (5<sup>th</sup>.ed.) Dubuque, IA: WM. C. Brown.

sukan (Duda & Nicholls, 1992; Nicholls, 1984, 1989). Ames (1992) telah membandingkan persekitaran sukan dengan akademik dan mendapati kedua-duanya mempunyai persamaan daripada segi mempersembahkan pencapaian secara terbuka. Kajian yang dijalankan terhadap tingkah laku sebagai sumber bagi motivasi akan menjurus kepada kefahaman dan digunakan untuk mengoptimumkan kemuncak pencapaian.

Menurut Weiberg & Gould (1999), individu yang berorientasikan tugas mempunyai etika kerja yang kuat dan tabah untuk menghadapi segala kegagalan. Orientasi matlamat tugas juga akan melindungi seseorang daripada kekecewaan, perasaan marah dan mengalami motivasi yang rendah sekiranya prestasi orang lain semakin baik. Keadaan ini berlaku kerana fokus kepada prestasi individu akan memberi lebih kawalan terhadap tingkah laku individu. Individu tersebut akan menjadi lebih bermotivasi dan bersedia menghadapi kegagalan. Morgan & Carpenter (1997) melaporkan atlet yang memiliki orientasi matlamat tugas yang lebih tinggi berbanding orientasi matlamat ego kerana orientasi tugas mempunyai sifat penyesuaian yang lebih kuat berbanding dengan orientasi ego terutamanya tindak balas kepada kegagalan.

Menurut Duda (1992), orientasi matlamat tugas akan mendorong kanak-kanak dan remaja terus mengekalkan kesihatan dengan melakukan aktiviti sukan yang aktif. Sebaliknya orientasi ego mungkin menghalang perkembangan keupayaan dalam penyertaan jangka masa panjang, terutamanya bagi kumpulan yang belum menguasai sesuatu kemahiran asas. Duda (1992) juga menyatakan bahawa atlet yang berorientasikan ego mungkin menghadapi masalah motivasi dalam jangka masa panjang. Apabila mereka yang mempunyai orientasi matlamat ego yang tinggi mengalami sesuatu kegagalan, mereka tidak akan dapat meneruskan penyertaan dan kebiasaannya berhenti terus dari melibatkan diri dalam sukan tersebut.

Duda & Nicholls (1992) telah mengkaji dimensi motivasi pencapaian dalam sekolah dan sukan. Kedua-dua perspektif matlamat, orientasi tugas dan orientasi ego akan menentukan kejayaan atau kegagalan individu dalam persekitaran pencapaian (Duda, 1989). Williams (1994) mendapati kejayaan atlet berorientasikan tugas adalah jaminan diri manakala kejayaan atlet berorientasikan ego adalah jaminan norma. Dalam usaha untuk melihat hubungan antara perspektif matlamat dan motif bersukan, Duda (1989) telah membina soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992). Skala TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dibentuk untuk mengukur orientasi tugas dan orientasi ego khusus untuk persekitaran sukan selaras dengan kajian-kajian oleh Nicholls (1984) yang mengkaji orientasi matlamat dalam persekitaran akademik. TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) memberi fokus kepada perspektif matlamat dan motif penyertaan dalam bidang sukan.

Dalam kajian itu, Duda (1989) mendapati individu yang berorientasikan tugas mengambil berat terhadap peningkatan sendiri dan penguasaan kemahiran psikomotor. Individu yang berorientasikan tugas juga tidak membandingkan pencapaian diri dengan orang lain atau cuba melakukan lebih baik berbanding orang lain. Individu yang berorientasikan tugas juga didapati memperoleh keseronokan terhadap usaha yang bersungguh-sungguh berkait dengan penglibatan mereka dalam sukan. Menurut Duda (1989), individu yang berorientasikan tugas tidak cuba memperoleh atau meningkatkan populariti atau penerimaan sosial melalui penglibatan dalam sukan. Duda (1989) juga telah mengenal pasti individu yang berorientasikan ego sering memikirkan pencapaian dalam sukan dan membandingkan dengan rakan-rakan sebaya. Duda (1989) juga mendapati individu yang berorientasikan ego cuba memperoleh peningkatan populariti sosial melalui penglibatan mereka dalam sukan. Persaingan individu berorientasikan ego mendorong mereka memberi penekanan kepada kemenangan melalui kebolehan luar biasa dan menunjukkan kepada orang ramai.



Keperluan untuk menunjuk-nunjuk tahap kesukanan yang tinggi menyebabkan mereka lebih fokus kepada keputusan pertandingan berbanding peningkatan tugas (Duda, 1989). Duda (1989) dalam kajiannya menekankan bahawa kewujudan skor yang tinggi bagi orientasi ego perlu dikawal dengan berpendapat bahawa sukan perlu memberi pendidikan kepada mereka yang anti sosial dan yang menunjukkan cara yang tidak diingini untuk mencapai kejayaan atau membantu untuk meningkatkan populariti mereka. Bagi individu yang berorientasikan ego, persaingan dan keinginan untuk berjaya diberi keutamaan melebihi keseronokan dan peningkatan diri yang dihargai oleh individu berorientasikan tugas.

Sachau, Simmering, Ryan & Adler (2013) telah menjalankan kajian untuk mengenalpasti orientasi matlamat dalam kalangan pemain golf amatir. Soal selidik telah dihantar melalui e-mail kepada 9215 ahli-ahli Persatuan Golf Minnesota (MGA). Seramai 2,400 pemain golf amatir menjawab soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992). Dapatan kajian itu menunjukkan keseluruhan pemain golf lebih berorientasi tugas ( $M=20.82$ ;  $SD=3.63$ ) berbanding orientasi ego ( $M=14.92$ ;  $SD=4.43$ ). Daripada segi jantina, pemain golf wanita lebih berorientasi tugas ( $M=21.58$ ;  $SD=3.6$ ) berbanding lelaki ( $M=14.19$ ;  $SD=4.0$ ).

Dalam kajian lain, Duda (1989) telah mengkaji hubungan antara orientasi tugas dan orientasi ego dengan motif bersukan dalam kalangan atlet sekolah menengah. Sampel dalam kajian ini terdiri daripada atlet lelaki dan perempuan dari enam buah sekolah menengah di Barat Tengah, Amerika Syarikat. Atlet tersebut terlibat secara aktif dalam pelbagai jenis sukan termasuk softball, olahraga, bola keranjang dan tenis. Soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) digunakan untuk menilai sama ada para atlet memperoleh skor yang tinggi bagi orientasi tugas atau orientasi ego dalam penyertaan mereka dalam sukan. Dapatan kajian itu melaporkan individu yang berorientasikan tugas tidak memikirkan hal-hal untuk menjadi yang terbaik manakala individu yang

berorientasikan ego mengambil berat tentang pencapaian tinggi dan ingin menunjukkan tahap kebolehan yang tinggi kepada orang ramai. Kesimpulan yang dibuat oleh Duda (1989) dalam kajiannya adalah persekitaran sukan memberi penekanan yang besar dalam persaingan, selain membentuk suatu arena di mana individu berorientasikan tugas boleh maju dan meningkat, memelihara dan mendidik sikap atlet. Duda (1989) juga mendapati terdapat perbezaan orientasi matlamat dalam kalangan atlet yang berlainan jantina. Atlet perempuan didapati memperoleh skor yang tinggi bagi orientasi tugas manakala atlet lelaki memperoleh skor yang tinggi bagi orientasi ego (Duda, 1989). Atlet lelaki berpendapat motif bersukan adalah untuk meningkatkan persaingan dan memperoleh kemenangan dalam apa cara sekali pun. Kesimpulan yang dibuat oleh Duda (1989) dalam kajiannya adalah atlet lelaki dalam sukan pada kebiasaannya berpegang kepada status sosial yang tinggi berbanding atlet perempuan.

White & Duda (1994) telah menjalankan kajian mengenai perkaitan orientasi tugas dan orientasi ego serta hubungannya dengan motif penglibatan di sekolah tinggi, kolej dan sukan rekreasi. Sampel terdiri daripada 235 orang remaja yang terlibat dalam pelbagai aktiviti sukan peringkat sekolah menengah, kolej serta atlet sukan rekreasi di bahagian selatan Amerika Syarikat. Soal selidik PMQ (Gill et al., 1983) dan TEOSQ (Duda, 1989; Duda & Nicholls, 1992) telah digunakan dalam kajian ini. Hasil kajian itu mendapati atlet yang mempunyai orientasi tugas ego yang tinggi terdiri daripada atlet kolej berbanding pelajar sekolah tinggi dan atlet sukan rekreasi. Dapatan kajian itu menunjukkan remaja lelaki mempunyai orientasi yang ego yang tinggi dan penglibatan sukan jenis kompetitif berbanding remaja wanita. Dapatan kajian itu juga menunjukkan sampel lelaki sukan rekreasi mempunyai orientasi tugas yang lebih rendah daripada atlet remaja di kedua-dua sekolah menengah dan atlet sukan rekreasi. Atlet kolej pula menunjukkan orientasi ego yang paling tinggi antara kedua-dua kumpulan kajian.

Williams (1994) telah mengkaji orientasi matlamat dan keutamaan bagi sumber-sumber maklumat persaingan dalam kalangan atlet perempuan dan lelaki dari empat buah sekolah di Oregon. Atlet tersebut terlibat dalam sukan bola keranjang, golf, bola sepak, besbol, olahraga, tenis dan softball. Dalam kajian ini soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) telah ditadbir untuk menentukan orientasi matlamat para sampel. Williams (1994) mendapati secara khususnya, orientasi ego mempunyai hubungan dengan sumber-sumber maklumat berkaitan dengan perbandingan sosial. Manakala orientasi tugas berkaitan dengan sumber-sumber maklumat yang sejajar dengan penguasaan personal seperti pembelajaran, pemerolehan dan peningkatan matlamat. Dapatan kajian ini juga melaporkan atlet perempuan lebih berorientasikan tugas manakala atlet lelaki lebih berorientasikan ego. Dapatan ini menyokong dapatan kajian oleh Duda (1989) dan Duda & White (1992).

Walau bagaimanapun, dapatan kajian yang dijalankan oleh Li, Harmer & Acock (1996) bertentangan dengan dapatan-dapatan kajian yang dijalankan oleh Duda (1989), Duda & White (1994) dan Williams (1994). Dalam kajian menguji kebolehpercayaan dan kesahan TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) merentasi jantina, Li et al. (1996) melaporkan tidak terdapat perbezaan bagi skor orientasi matlamat yang berorientasikan tugas bagi atlet lelaki dan atlet perempuan. Dapatan ini menunjukkan atlet lelaki juga berorientasikan tugas sebagaimana atlet perempuan. Sebaliknya dapatan kajian yang dijalankan oleh Li et al. (1996) menyokong dapatan kajian lampau yang melaporkan orientasi matlamat atlet lelaki lebih berorientasikan ego. Dapatan kajian Li et al. (1996) melaporkan corak orientasi matlamat atlet lelaki berorientasikan tugas dan ego.

Hiroaki, Eiji, & Kimihiro (2002) telah menjalankan kajian yang mengkaji orientasi matlamat dalam kalangan atlet pelbagai di Jepun. Kajian tersebut melibatkan 4463 atlet daripada 47 jenis sukan. Daripada jumlah tersebut, 1836 sampel lelaki dan 425 sampel perempuan telah menjawab soal selidik *Sport Orientation Questionnaire* (SOQ; Gill, &

Deeter, 1988) manakala 1781 sampel lelaki dan 421 sampel perempuan menjawab soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992). Dapatan kajian tersebut melaporkan terdapat perbezaan yang signifikan bagi semua subskala SOQ (Gill, & Deeter, 1988) dan TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dalam kalangan sampel lelaki dan perempuan. Hiroaki et al. (2002) dalam kajian tersebut juga mencadangkan keseluruhan kesahan dan kebolehpercayaan faktor daripada sampel yang digunakan menunjukkan modifikasi Jepun bagi kedua-dua soal selidik yang digunakan sangat bernilai dalam usaha mengkaji pencapaian sukan dalam persekitaran sukan dan kegiatan fizikal di Jepun.

Dalam kajian lain, Hirohisa, Brewer, Cornelius, Etnier & Miko (2003) telah menjalankan kajian membandingkan orientasi matlamat antara pelajar empat kolej pendidikan jasmani di Jepun dan Amerika Syarikat. Kajian bertujuan untuk menganalisis orientasi matlamat merentas budaya yang dijalankan ke atas 374 orang (258 lelaki & 116 perempuan) pelajar pendidikan jasmani Jepun dan 216 (124 lelaki & 92 perempuan) pelajar pendidikan jasmani daripada Amerika Syarikat. Hirohisa et al. (2003) dalam kajian tersebut melaporkan pelajar pendidikan jasmani daripada Amerika Syarikat dan Jepun memperoleh skor yang rendah bagi orientasi ego dan orientasi individu. Sebaliknya pelajar tersebut memperoleh skor yang rendah bagi orientasi tugas dan orientasi sosial. Dapatan kajian tersebut juga melaporkan pelajar perempuan bagi kedua-dua negara memperoleh skor yang tinggi bagi orientasi sosial berbanding lelaki. Bagi melihat perbandingan orientasi matlamat pelajar yang menyertai jenis sukan yang berbeza, Hirohisa et al. (2003) melaporkan individu sukan perseorangan memperoleh skor yang tinggi bagi orientasi tugas berbanding individu sukan berpasukan. Dapatan kajian ini turut melaporkan pelajar pendidikan jasmani dari Amerika Syarikat lebih mengamalkan corak orientasi matlamat yang berorientasikan tugas dan sosial. Pelajar pendidikan jasmani dari Jepun pula mengamalkan corak orientasi matlamat yang berorientasikan ego. Dalam kajian lain, Rosli et al. (2008)

telah menjalankan kajian mengenai orientasi matlamat dalam kalangan atlet Melaka yang menyertai kejohanan Sukan Malaysia (SUKMA) di Terengganu. Kajian tersebut melibatkan 117 atlet lelaki dan 72 perempuan berumur antara 15 hingga 21 tahun. Semua sampel memberi maklum balas dengan menggunakan soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) yang telah diterjemahkan ke Bahasa Melayu. Dapatan kajian menunjukkan keseluruhan atlet cenderung kepada orientasi matlamat tugas berbanding orientasi matlamat ego. Sampel lelaki lebih berorientasi ego manakala sampel perempuan berorientasi tugas.

Benar & Loghmani (2014) telah menjalankan kajian mengenai analisis faktor orientasi matlamat dan motif penglibatan dalam sukan dalam kalangan atlet remaja. Tujuan kajian itu adalah untuk mengenalpasti orientasi matlamat dan motif penyertaan dalam sukan dalam kalangan atlet remaja di waktu masa lapang. Dalam kajian itu seramai 376 atlet belia Iran (lelaki = 214 & Wanita = 162) yang berumur antara 12 hingga 16 tahun dipilih sebagai sampel kajian. Data diperolehi daripada kalangan belia yang mengambil bahagian dalam aktiviti sukan pada masa lapang seperti bola keranjang (n= 132), bola sepak (n = 73), bola tampar (n= 82) dan sukan tempur (n= 89). Soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dan soal selidik PMQ (Gill et al., 1983) digunakan untuk tujuan pengumpulan data. Dapatan kajian itu menunjukkan bahawa tujuan atlet remaja mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal adalah disebabkan lima faktor iaitu peningkatan kemahiran, pelepasan tenaga, semangat berpasukan, status, dan kecergasan.

Nelfienty (2003) pula telah menjalankan kajian mengenai motif penglibatan dan orientasi matlamat dalam permainan hoki dalam kalangan pemain hoki sekolah sukan Malaysia. Tujuan kajian itu adalah untuk mengenal pasti motif penglibatan dan corak orientasi matlamat dalam kalangan atlet hoki Sekolah Sukan Malaysia. Kajian juga meneliti perkaitan antara kedua-dua pemboleh ubah. Instrumen yang digunakan adalah

PMQ (Gill et al., 1983) dan TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992). Sampel terdiri daripada 68 atlet lelaki dan 78 atlet perempuan Sekolah Sukan Malaysia. Dapatan kajian tersebut menunjukkan motif utama penglibatan remaja dalam sukan hoki mengikut kepentingan adalah untuk meningkatkan kemahiran, semangat berpasukan, kecergasan sukan, persahabatan, pencapaian/status, persekitaran, keseronokan dan membebaskan tenaga. Hasil kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara tahun pengalaman bermain dengan motif penglibatan pencapaian dan persahabatan. Walau bagaimanapun, tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina bagi semua motif penglibatan. Sampel didapati lebih cenderung kepada corak orientasi matlamat tugas berbanding ego. Pemain wanita didapati lebih berorientasi ego berbanding lelaki. Hasil kajian itu menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara orientasi matlamat dengan pengalaman bermain. Analisis korelasi menunjukkan terdapat perhubungan yang signifikan antara corak orientasi ego dengan dimensi motif penglibatan pencapaian, status dan pembebasan tenaga. Manakala orientasi tugas pula mempunyai hubungan yang signifikan dengan dimensi motif semangat berpasukan, kecergasan sukan, kemahiran, persahabatan dan pembebasan tenaga. Dapatan kajian ini menunjukkan remaja lebih bermotivasi untuk melibatkan diri dalam permainan hoki sekiranya ditanamkan corak orientasi matlamat tugas dalam diri mereka. Latihan yang dijalankan perlu mengutamakan aspek semangat berpasukan, persahabatan, peningkatan kecergasan sukan dan penguasaan kemahiran.

Selain itu, Heper, Yolacan, & Kocaeksi (2014) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti orientasi matlamat dan keyakinan diri dalam kalangan pemain bola sepak di Turki. Kajian itu bertujuan untuk mengkaji perbezaan tahap orientasi matlamat dan keyakinan diri dalam kalangan pemain bola sepak. Seramai 87 pemain bola sepak amatir Liga Eskisehir mengambil bahagian dalam kajian ini. Soal selidik *Sports Self-Confidence Inventory* (Vealey, 1986) dan *Goal Orientation Inventory*

(Olcek, Duda & Nicholls, 1992) digunakan untuk mengumpul data. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan  $F [(1, 2) = 0.005, p < 0.05]$  antara tahap keyakinan diri di antara pemain bola sepak amatur ( $M = 96.31; SD = 13.32$ ) dan profesional ( $M = 94.57; SD = 10.58$ ). Dapatan juga menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara pemain bola sepak amatur ( $M = 95.33; SD = 11.85$ ) dan pemain bola sepak profesional ( $M = 95.50; SD = 10.30$ ) dalam keyakinan diri suasana  $F [(1, 2) = .429, p > 0.05]$  Selain itu tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara pemain bola sepak amatur ( $M = 3.69; SD = .75$ ) dan pemain bola sepak profesional ( $M = 3.68; SD = .75$ ) dalam subskala orientasi tugasan  $F [(1, 2) = 0.954; p > 0.05]$ . Dapatan kajian itu juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan di antara pemain bola sepak amatur ( $M = 3.23; SD = 0.87$ ) dan pemain bola sepak profesional ( $M = 3.41; SD = 0.81$ ) dalam subskala orientasi ego.  $F [(1, 2) = 0.001, p < 0.05]$

Rathee & Singh (2011) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti tahap orientasi matlamat, emosi dan penyesuaian sosial dalam kalangan atlet kebangsaan dan atlet antarabangsa dalam permainan keranjang, hoki dan bola baling. Dapatan kajian itu menunjukkan atlet antarabangsa mempunyai tahap orientasi matlamat yang lebih tinggi berbanding atlet kebangsaan. Dapatan kajian itu juga menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara pemain lelaki dan perempuan dalam ketiga-tiga konstruk iaitu orientasi matlamat, emosi dan penyesuaian sosial. Selain itu, dapatan juga menunjukkan atlet bola baling mempunyai orientasi matlamat yang tinggi berbanding atlet bola keranjang.

Ngien-Siong, Selina, & Wah-Yun (2012) telah mengkaji penentuan sendiri dan orientasi matlamat dalam kalangan atlet padang dan balapan. Kajian juga bertujuan mengkaji hubungan antara teori penentuan sendiri dan teori pencapaian matlamat pencapaian. Seramai 632 (349 lelaki & 283 perempuan) atlet remaja (berumur 13-18

tahun) menjawab soal selidik *Sport Motivation Scale* (SMS; Pelletier et al., 1995) dan *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (Duda & Nicholls, 1992) Dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina dalam motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik dan orientasi ego. Pelajar lelaki dilaporkan lebih tinggi motivasi intrinsik, ekstrinsik motivasi dan berorientasi ego. Dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan di antara kumpulan umur pada orientasi tugas [t (630) = 1.94, p < 0.05] dan orientasi ego (t (630) = 1.94, p < 0.05). Atlet dewasa menunjukkan skor orientasi tugas yang lebih tinggi. Atlet luar bandar mempunyai orientasi ego yang lebih tinggi manakala atlet bandar mempunyai intrinsik motivasi lebih tinggi laporan juga menunjukkan orientasi tugas mempunyai hubungan yang positif dengan motivasi intrinsik (r = 0.55) dan motivasi ekstrinsik (r = 0.55). Manakala orientasi ego mempunyai hubungan yang sederhana dengan motivasi intrinsik (r = 0.30) dan motivasi ekstrinsik (r = 0.36). Orientasi tugas juga mempunyai hubungan yang sederhana dengan orientasi ego (r = 0.29).

Abraldes (2013) telah menjalankan kajian tentang orientasi matlamat penyelamat keleemasan dan hubungannya dengan kepuasan dan punca-punca kejayaan dalam sukan. Tujuan kajian ini untuk menganalisis hubungan antara orientasi matlamat dengan matlamat pencapaian, keseronokan dan tahap kepuasan intrinsik. Selain ini kajian juga bertujuan untuk mengenal pasti kesan interaksi jantina terhadap faktor orientasi matlamat, matlamat pencapaian, keseronokan dan kepuasan intrinsik. Sampel terdiri daripada 163 penyelamat keleemasan 92 lelaki (M = 18.80; SD = 4.32) dan 71 wanita (M = 17.61; SD = 3.55) daripada kelab renang di Sepanyol. Analisis deskriptif dan MANOVA digunakan untuk menganalisis data. Dapatan menunjukkan terdapat kesan interaksi antara jantina dan dimensi matlamat pencapaian (Wilks Lambda = 0.806; F (2, 151) = 18.14; p < 0.01) dan persepsi kejayaan kepercayaan (Wilks Lambda = 0.786; F (3, 141) = 12.81; p < 0.01). Berhubung dengan persepsi tentang kejayaan terdapat



perbezaan yang signifikan orientasi ego ( $F = 35.10$ ;  $p < 0.01$ ), dengan nilai min yang lebih tinggi bagi lelaki ( $M = 3.50$ ;  $SD=1.07$ ) berbanding wanita ( $M=2.49$ ;  $SD= 0.99$ ).

Gomez-Lopez, Granero-Gallegos, Baena-Extremera & Abraldes (2014) pula menjalankan kajian untuk mengenal pasti perbezaan antara orientasi matlamat dan iklim motivasi dalam kalangan pemain bola baling wanita. Sampel terdiri daripada 63 atlet wanita yang berumur antara 16 hingga 36 tahun yang menyertai kejohanan bola baling di Sepanyol. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah *Perception of Success Questionnaire* (POSQ; Roberts, Treasure & Balague, 1998), *Sport Motivation Scale* (SMS; Cervello, Escarti & Balague, 1999) dan *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire* (PMCSQ; Newton et al., 2000). Dapatan kajian itu menunjukkan atlet wanita mempunyai orientasi tugas yang tinggi. Atlet yang berorientasi tugas cenderung menunjukkan tahap yang lebih tinggi corak motivasi penyesuaian digambarkan pada berusaha bersungguh-sungguh, seronok dan gigih semasa melibatkan diri dalam aktiviti sukan.

Phairembam (2013) pula telah menjalankan kajian untuk membandingkan orientasi matlamat di antara atlet bola keranjang lelaki dan perempuan sekolah bandar Pune. Soal selidik *Sports Achievement Motivation Task* (SAMT; Kamlesh, 1990) digunakan untuk tujuan pengumpulan data. SAMT (Kamlesh, 1990) mengandungi 20 soalan aneka pilihan. Setiap soalan bernilai dua (2) markah bagi jawapan yang betul dan sifar (0) tanda bagi jawapan yang salah. Teknik pensampelan rawak berstrata digunakan dalam kajian itu. Seramai 80 (40 lelaki & 40 perempuan) atlet bola keranjang yang berumur antara 14 hingga 17 tahun yang mengambil bahagian dalam kejohanan bola keranjang di peringkat sekolah dipilih sebagai sampel kajian. Ujian-t untuk sampel-sampel bebas digunakan untuk menganalisis perbandingan antara dua kumpulan pada paras keertian 0.05. Hasil kajian itu menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan

yang signifikan orientasi matlamat di antara atlet bola keranjang lelaki dan perempuan sekolah di bandar Pune.

Pepijn, Van De Pol & Maria (2012) mendapati bahawa latihan dan pertandingan adalah dua konstruk yang penting dalam sukan. Mereka telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti perbezaan orientasi matlamat dalam konteks latihan dan pertandingan. Selain itu kajian juga bertujuan untuk mengenal pasti sama ada orientasi matlamat meramalkan usaha, keseronokan, dan kebimbangan serta mempunyai hubungan dalam dalam konteks latihan dan pertandingan. Atlet daripada sukan individu ( $n=145$ ) dan sukan berpasukan ( $n=203$ ) dipilih sebagai sampel kajian dengan menjawab soal selidik *Perception of Success Questionnaire* (POSQ; Roberts, Treasure, & Balague, 1998) yang mengukur orientasi matlamat, usaha, keseronokan, dan tahap kebimbangan semasa latihan dan semasa pertandingan. *Intrinsic Motivation Inventory* (IMI; Ryan, 1982) pula digunakan untuk mengukur usaha dan keseronokan. Hasil kajian mendapati atlet daripada sukan individu dan berpasukan mencatat skor orientasi ego yang tinggi semasa pertandingan berbanding semasa latihan. Orientasi tugas boleh meramalkan kegigihan seseorang semasa menjalani latihan. Orientasi ego pula meramal keseronokan yang positif semasa sesi pertandingan bagi kedua-dua sukan individu dan berpasukan. Akhir sekali, orientasi tugas meramalkan tahap kebimbangan negatif yang negatif semasa pertandingan tetapi hanya dalam sukan individu.

Saris, Ilic & Ljubojevic (2013) telah menjalankan kajian ke atas atlet bola keranjang Turki dan Montenegrin untuk mengenal pasti perbezaan orientasi matlamat mereka dan harga diri di antara pemain bola keranjang lelaki. Sampel kajian terdiri daripada pemain bola keranjang Turki ( $n = 77$ ) dan Montenegrin ( $n = 64$ ). Min umur sampel Turki adalah 13.91 ( $SD = 0.85$ ) dan Montenegrin 13.78 ( $SD = 0.87$ ). Instrumen yang digunakan dalam kajian itu adalah TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) untuk mengukur orientasi tugas dan orientasi ego manakala soal selidik *Rosenberg Self-Esteem Scale*

(Duda & Nicholus, 1992) digunakan untuk mengukur harga diri. Ujian MANOVA digunakan untuk melihat perbezaan prestasi antara sampel Turki dan Montenegro dan manakala analisis regresi dijalankan untuk menentukan hubungan antara orientasi matlamat dan harga diri. Hasil kajian menunjukkan bahawa atlet bola keranjang Turki mempunyai orientasi ego yang lebih tinggi ( $M = 3.58$ ;  $SD = 3.03$ ) dan harga diri ( $M = 3.14$ ;  $SD = 2.95$ ) berbanding atlet Montenegrin. Atlet Montenegrin pula mempunyai skor orientasi tugas yang lebih tinggi ( $M = 3.96$ ;  $SD = 4.44$ ) berbanding dengan skor orientasi tugas yang diperolehi pemain bola keranjang Turki.

Taft (2010) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti perbezaan dalam orientasi matlamat di antara atlet sukan berpasukan (bola keranjang, hoki dan bola tampar) dengan atlet sukan individu (olahraga, gimnastik, berenang). Soal selidik POSQ (Roberts, Treasure, & Balague, 1998) digunakan dalam kajian itu. Dapatan kajian itu menunjukkan atlet lelaki mempunyai skor orientasi ego yang lebih tinggi berbanding atlet perempuan. Manakala atlet sukan berpasukan mempunyai skor ego lebih tinggi daripada atlet sukan individu. Selain itu, dapatan itu juga menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi orientasi tugas antara atlet lelaki dan perempuan. Hasil kajian itu boleh memberi gambaran tentang ke arah bagaimana psikologi individu atlet menjejaskan latihan dan prestasi mereka dalam pertandingan. Perkaitan antara orientasi tugas dan orientasi ego dan motif penglibatan juga wujud. Sampel yang berada pada orientasi ego yang tinggi didapati lebih cenderung menyertai pertandingan, menerima anugerah dan mengekalkan status sebagai faktor utama menyertai aktiviti sukan. White & Duda (1994) menyatakan bahawa sampel yang berorientasikan tugas lebih mementingkan aspek afiliasi dan persekitaran antara individu yang mempunyai motif intrinsik dan orientasi tugas yang tinggi dan individu yang rendah motivasi intrinsik dengan orientasi ego.

White, Duda & Keller (1998) telah membuat kajian tentang perkaitan antara orientasi matlamat dan motif penglibatan dalam sukan dalam kalangan remaja. Seramai 192 belia (lelaki= 100 & perempuan= 92) daripada bahagian utara Amerika Syarikat menjawab soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dan POSQ (Roberts, Treasure, & Balague, 1998). Sampel yang dipilih dalam kajian itu terlibat dalam pelbagai jenis aktiviti sukan seperti bola sepak, renang, bola keranjang dan hoki ais. Hasil kajian itu menunjukkan motif lelaki belia melibatkan diri dalam aktiviti sukan adalah untuk meningkatkan status dan populariti dalam kalangan mereka serta kecergasan sukan. Analisis korelasi menunjukkan bahawa mod-mod yang mempunyai orientasi tugas percaya bahawa motif penglibatan dalam sukan adalah untuk mendapatkan sanjungan, menjadi warganegara yang baik, menguasai sesuatu kemahiran dengan efisien dan menggalakkan gaya hidup yang sihat. Dapatan kajian itu sama seperti Nicholls, Patashnick, & Nolen (1985) yang menyatakan bahawa penglibatan belia dalam bidang sukan membolehkan mereka meningkatkan pengetahuan dan menjadi seorang warga negara yang baik.

Zahariadis & Biddle (2000) telah menjalankan kajian untuk mengkaji perkaitan antara motivasi penglibatan dan orientasi matlamat dalam sukan. Seramai 412 sampel kajian dipilih daripada empat sekolah menengah di England yang terdiri daripada 192 pelajar lelaki dan 220 perempuan. Sampel kajian dikehendaki menjawab soal selidik *Participation Motivation Questionnaire* (Gill et al., 1983) dan TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992). Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat perkaitan antara orientasi tugas dan motivasi intrinsik seperti semangat berpasukan, penguasaan dan peningkatan kemahiran. Orientasi ego pula dikaitkan dengan motivasi ekstrinsik seperti status dan penghargaan. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa motivasi boleh meningkat sekiranya penguasaan orientasi tugas yang lebih mantap.

Harwood & Swain (2001) telah membuat kajian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan pencapaian matlamat dalam permainan tenis terhadap 17 pemain remaja. Hasil kajian itu menunjukkan perkembangan dan penggerak kepada hubungan orientasi tugas dan ego bergantung kepada faktor perkembangan kognitif dan sosial pemain. Empat faktor tersebut merangkumi aspek kognitif dari segi kemahiran dan pengalaman, pengaruh motivasi, struktur dan hubungan sosial dalam permainan antara permainan. Kajian Harwood & Swain (2001) dapat mengenal pasti pengaruh sosialisasi dan perkembangan kognitif terhadap persepsi orientasi matlamat semasa situasi pertandingan dan menjelaskan kepentingan komponen sosial-kognitif dalam pengetahuan teori dan praktikal pencapaian matlamat.

Teng (2001) telah menjalankan kajian tentang motif penglibatan dan orientasi matlamat dalam sukan yang dalam kalangan guru-guru pelatih Maktab Perguruan Ilmu Khas (MPIK). Soal selidik PMQ (Gill et al., 1983) dan TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992), digunakan untuk mengumpulkan data kajian. Sampel dalam kajian itu terdiri daripada 75 orang guru pelatih (41 lelaki & 34 perempuan). Hasil kajian itu menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam motif penglibatan mengikut jantina, kumpulan umur serta pencapaian. Dapatan kajian itu juga menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara orientasi matlamat tugas dan ego dalam kalangan guru pelatih MPIK. Tiada perbezaan yang signifikan berlaku mungkin disebabkan oleh sampel yang terdiri daripada pelatih-pelatih yang tidak jauh beza dari segi matlamat hidup, umur dan pencapaian sukan. Jelas menunjukkan bahawa kerjaya menjadi guru membuatkan mereka mempunyai motif yang sama untuk melibatkan diri dalam aktiviti sukan dan sukan.

Manakala Garyfallos, Asterios, Stella & Dimitrios (2013) pula telah menjalankan kajian orientasi matlamat dan motif penglibatan dalam sukan atlet tenis. Tujuan kajian adalah untuk menilai kesahan, kebolehpercayaan dan korelasi antara faktor-faktor soal selidik

PMQ (Gill et al., 1983 ) dan soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992). Sampel kajian terdiri daripada 300 (198 lelaki & 102 perempuan) pelajar sekolah berumur antara 11 hingga 12 tahun. Mereka bermain tenis beberapa kelab tenis di Greek. Soal selidik PMQ (Gill et al., 1983 ) dan TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) digunakan untuk pengumpulan data. Dapatan kajian itu menunjukkan keseluruhan pelajar memperoleh skor yang tinggi dalam orientasi tugas ( $M=4.34$ ) berbanding orientasi ego ( $M=2.97$ ). Pelajar lelaki lebih berorientasi ego manakala pelajar perempuan berorientasi tugas. Hasil kajian sejajar dengan dapatan oleh Escarti, Roberts, Cervello & Guzman, (1999) dan Walling & Duda (1995) yang menyatakan pelajar lelaki lebih berorientasi ego berbanding pelajar perempuan. Manakala Duda, Olson, & Templin, (1991) dan Kavussanu & Roberts, (1996) menyatakan pelajar perempuan lelaki berorientasi tugas.

Georgiadis, Biddle & Auweele (2001) menggunakan analisis hierarki dengan pendekatan *ideographic* dalam kajian nomothetic mengenai hubungan kognitif, emosi dan tingkah laku dengan profil orientasi matlamat tugas terhadap sekumpulan 72 orang pemain kriket menunjukkan bahawa kumpulan yang berorientasikan matlamat *high task-high ego*, *high task-low ego* dan *high ego-low task* mempunyai profil penyesuaian diri yang lebih baik berbanding dengan kumpulan *low-task-low ego*. Menurut Georgiadis et al. (2001) pemain menghadapi situasi tekanan adalah sejajar dengan orientasi matlamat mereka di mana kumpulan *high task-low ego* memberi penekanan yang berkait rapat dengan usaha dan ketekunan. Kumpulan *high task-high ego* pula mempunyai persamaan dari segi penekanan individu dan situasi normatif, manakala kumpulan *low task-low ego* menghadapi tekanan pra-pertandingan yang kritikal dan kurang menunjukkan penyesuaian terhadap situasi yang dihadapinya.

Homare, Kazuhiro & Yoshio (2012) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti hubungan antara perubahan persepsi iklim motivasi dan perubahan orientasi matlamat

dalam kalangan pemain hoki ais Jepun. Soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dan Soal Selidik *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2* (PMCSQ-2; Newton et al., 2000). Hasil kajian menunjukkan perubahan dalam orientasi tugas melibatkan iklim perubahan adalah positif dan dikaitkan dengan perubahan dalam kedua-dua orientasi tugas dan orientasi ego. Manakala perubahan dalam iklim orientasi ego hanya dikaitkan dengan perubahan dalam orientasi ego. Petherick & Weigand (2002) telah menjalankan kajian untuk mengkaji tentang hubungan antara kecenderungan orientasi matlamat dan pengertian persekitaran motivasi ke atas petunjuk motivasi dalam kalangan atlet renang lelaki dan atlet renang perempuan. Seramai 177 atlet renang dari tujuh buah kelab renang di Tenggara England terlibat sebagai sampel kajian. Petherick & Weigand (2002) dalam kajian tersebut melaporkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan orientasi matlamat dalam kalangan perenang lelaki dan perempuan. Dapatan kajian menunjukkan atlet renang lelaki dan atlet renang perempuan mengamalkan orientasi matlamat yang sama. Orientasi matlamat adalah peramal terbaik berbanding pengertian persekitaran motivasi bagi semua petunjuk motivasi (Petherick & Weigand, 2002). Dapatan kajian Petherick & Weigand, (2002) menyokong dapatan kajian yang dijalankan oleh Lee Kim Sim (2001) yang juga melaporkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi corak orientasi matlamat dalam kalangan atlet yang berlainan jantina.

Dalam kajian lain, Chie-der, Che, Hung-yu & Li-kang (2003) telah mengkaji hubungan dan perbezaan orientasi matlamat, pengertian persekitaran dorongan, pengertian kemampuan dan sumber-sumber keyakinan diri dalam kalangan atlet bola keranjang lelaki dan perempuan. Seramai 174 orang pemain bola keranjang (87 lelaki & 87 perempuan) yang bermain dalam pertandingan bola keranjang Divisyen I di Amerika Syarikat telah terlibat dalam kajian tersebut. Hasil kajian mendapati terdapat perbezaan yang signifikan bagi orientasi matlamat, pengertian iklim dorongan, pengertian

kemampuan dan sumber-sumber keyakinan dalam kalangan pemain lelaki dan perempuan. Daripada analisis korelasi dilaporkan pemain lelaki dan perempuan mempunyai corak orientasi matlamat yang berorientasikan tugas mempunyai hubungan yang positif dengan lapan faktor keyakinan diri iaitu kesempurnaan kemahiran, demonstrasi keupayaan, pelaksanaan fizikal, persiapan psikologi & fisiologi, sokongan sosial, pengalaman, stail kepimpinan jurulatih dan persekitaran yang positif. Chie-der et al. (2003) dalam kajian tersebut melaporkan pemain lelaki yang berorientasikan ego mempunyai hubungan yang positif dengan demonstrasi keupayaan, pelaksanaan fizikal, persiapan psikologi dan fisiologi serta sokongan sosial. Bagi pemain perempuan yang berorientasikan ego mempunyai hubungan yang positif dengan demonstrasi keupayaan, pelaksanaan fizikal, persiapan psikologi dan fisiologi, sokongan sosial, pengalaman, stail kepimpinan jurulatih dan persekitaran yang positif. Pemain perempuan yang berorientasikan ego mempunyai hubungan yang negatif dengan keyakinan diri pra-pertandingan. Dapatan itu menunjukkan tahap keyakinan diri yang tinggi boleh dihasilkan melalui corak orientasi yang berorientasikan tugas. Pemain yang mengamalkan corak orientasi matlamat yang berorientasikan tugas mempunyai tahap keyakinan diri yang tinggi.

Wei-Yi et al. (2004) telah mengkaji hubungan antara orientasi matlamat dan persepsi persekitaran pembelajaran pendidikan jasmani dalam kalangan pelajar-pelajar sekolah menengah di Taiwan. Seramai 454 pelajar terdiri daripada 262 lelaki dan 191 perempuan telah menjawab soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dan *Physical Education Learning Environment Scale* (PELES; Mitchell, 1996). Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara orientasi tugas, ego dan persepsi terhadap persekitaran pembelajaran. Kumpulan pelajar yang mempunyai orientasi tugas yang tinggi mempunyai persepsi persekitaran yang lebih tinggi berbanding pelajar orientasi tugas yang rendah di sekolah.



Nicholas, Pearce, Pentony & Pilz (2003) telah menjalankan kajian untuk melihat persamaan dan perbezaan antara umur dan jantina dalam tahap penglibatan dalam sukan. Seramai 55 pelajar sekolah menengah yang berumur antara 11 dan 12 tahun menjawab soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dan *Perception of Success Questionnaire* (POSQ; Roberts, Treasure & Balague, 1998). Hasil kajian itu menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan mengenai motif penglibatan dalam sukan dalam kalangan pelajar sekolah menengah tinggi. Namun terdapat perbezaan yang signifikan antara pelajar lelaki dan perempuan di mana pelajar perempuan berorientasi tugas kerana lebih mengutamakan penguasaan sesuatu kemahiran, kerjasama dalam kumpulan dan mengamalkan gaya hidup yang sihat. Manakala pelajar lelaki pula berorientasi ego kerana mereka suka kepada sukan jenis kompetitif dan menampilkan kejayaan yang cemerlang. Kenyataan itu sama dengan Gill et al. (1983), Longhurst & Spink (1987), dan Wang et al. (1996).

Khalil, Javid, Maysam, Mones & Yadegar (2010) telah membuat kajian tentang hubungan antara orientasi matlamat dan prestasi pelari pecut dan pelari jarak jauh wanita universiti. Tujuan kajian itu adalah untuk mengenal pasti hubungan antara orientasi matlamat dan prestasi dalam kalangan pelari pecut dan pelari jarak jauh pelajar universiti. Seramai 20 atlet jarak jauh (11 lelaki & 9 perempuan) dan 18 pelari pecut (8 lelaki & 10 perempuan) telah dipilih secara rawak untuk menjalankan kajian itu. Data dikumpulkan dengan menggunakan soal selidik *Revised Achievement Goal Orientation Questionnaire* (AGOQ; Eliot & Muriyama, 2008) dan *Perceives Motivational Climate Questionnaire* (PMCQ; Walling & Duda, 1993). Hasil kajian itu menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara orientasi ego dan orientasi tugas dalam kalangan atlet jarak jauh dan pelari pecut. Dapatan kajian juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara orientasi ego dan prestasi pelari jarak jauh.

Manakala terdapat hubungan positif antara orientasi ego dan orientasi tugas dan orientasi ego dan prestasi dalam kalangan pelari pecut.

Kajian Cresswell, Hodge & Kidman (2003) mengenai motivasi intrinsik dan hubungannya dengan orientasi matlamat dan persepsi kemuncak motivasi terhadap 107 pemain bola sepak remaja menunjukkan bahawa persepsi terhadap kemuncak motivasi dan orientasi matlamat yang sederhana dari segi orientasi matlamat tugas dan ego mempengaruhi motivasi intrinsik dalam kalangan atlet remaja. Dalam kajian tersebut, pada umumnya pemain mempunyai motivasi kemuncak masteri yang tinggi dalam pasukan bola sepak dan lebih dominan dari segi orientasi matlamat tugas. Kajian Swain & Harwood (1996), dan Treasure & Roberts (1994) pula menyatakan bahawa persepsi kemuncak motivasi amat mempengaruhi atlet remaja dan sebagai syarat untuk menggalakkan persepsi orientasi matlamat yang sederhana.

Moen, Federici & Skaalvik (2014) telah menjalankan kajian tentang orientasi matlamat, motivasi dan keadaan emosi dan tahap keletihan dalam kalangan atlet junior di Norway. Tujuan utama kajian itu adalah mengenal pasti hubungan antara orientasi matlamat, motivasi, dan dimensi keletihan dalam kalangan atlet junior yang sedang menjalankan latihan bagi menghadapi sukan Olimpik di tujuh buah gimnasium di Norway. Atlet yang dipilih dalam kajian itu adalah daripada sukan merentas desa, biathlon, memanah, menembak, hoki ais, basikal, olahraga, bola sepak, bola baling dan bola tampar. Mereka menyertai kajian itu secara sukarela dengan menjawab soal selidik secara atas talian. Sebanyak 211 subjek (123 lelaki & 88 perempuan) yang berumur antara 16 hingga 19 tahun (Min=17.2 tahun) mengisi borang kaji selidik. Instrumen yang digunakan adalah *Goal-Orientation Scale* (Dysvik & Kuvaas, 2010) untuk mengukur orientasi matlamat, *Situational Motivational Scale* (SMS; Guay, Vallerand, Blanchard, 2000) bagi mengukur motivasi situasi dan *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ; Raedeke & Smith, 2009) untuk mengukur keletihan. Dapatan menunjukkan bahawa

atlet perempuan mempunyai keletihan yang tinggi berbanding atlet lelaki. Orientasi tugas pula mempunyai kaitan yang positif dengan motivasi intrinsik ( $r = 0.316$ ) dan hubungan yang negatif dengan keletihan ( $r = -.175$ ). Manakala orientasi ego pula mempunyai hubungan yang positif dengan motivasi ekstrinsik ( $r = 0.328$ ) dan keletihan ( $r = 0.227$ ). Seterusnya kedua-dua motivasi intrinsik dan ekstrinsik mempunyai hubungan yang sederhana dengan keletihan.

Evdoxia, Miltiadis & Evgenia (2013) telah mengkaji hubungan antara persepsi sendiri, penglibatan dalam sukan dan orientasi matlamat dalam kalangan atlet wanita Yunani. Seramai 258 atlet telah mengambil bahagian dalam kajian itu. Kajian itu disertai seramai 258 atlet wanita (aktif semasa  $n = 163$ , dan bekas atlet  $n = 95$ ). Min umur sampel adalah 19.82 tahun ( $SD = 3.89$ ). Manakala min umur untuk atlet semasa adalah 18.71 ( $SD = 4.11$ ) dan min umur bekas atlet adalah 21.71 ( $SD = 2.58$ ). Mereka mengambil bahagian dalam 15 sukan yang berbeza (sukan individu  $n = 37.9\%$ , dan sukan pasukan  $n = 62.1\%$ ). Soal selidik *Physical Self-Perception Profile* (Fox & Corbin, 1989) digunakan untuk mengukur persepsi sendiri (penglibatan, keyakinan, dedikasi dan orientasi matlamat tugas dan orientasi ego. Manakala soal selidik *The Athlete Engagement Questionnaire* (Lonsdale et al., 2007) digunakan untuk mengukur semangat, dedikasi dan keyakinan diri atlet. Hasil kajian menunjukkan atlet dalam sukan individu mempunyai harga diri fizikal lebih tinggi daripada atlet dalam sukan berpasukan. Fizikal harga diri atlet boleh meramal keyakinan, komitmen dan orientasi matlamat ego. Ia seolah-olah bahawa sukan dalam cara yang mempengaruhi harga diri fizikal dalam atlet Yunani perempuan dan campur tangan perlu ditangani dalam usaha untuk meningkatkan harga diri yang positif fizikal.

Ahmadi, Namazizadeh, Abdoli, & Seyed (2009) telah membuat kajian tentang motivasi pencapaian dan orientasi matlamat dalam kalangan atlet berpasukan bola sepak yang menduduki tangga teratas dengan atlet yang menduduki tangga yang tercorot dalam liga

super di Iran. Seramai 115 atlet yang mengambil bahagian dan dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu 57 pemain dari pasukan kedudukan tangga pertama hingga ketiga dikategorikan sebagai pasukan tinggi dan 58 pemain daripada kedudukan dari tangga tiga tercorot dikategorikan sebagai kumpulan rendah. Dapatan kajian itu menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara pasukan tinggi dengan pasukan rendah dalam motivasi pencapaian, daya saing dan orientasi tugas. Manakala terdapat perbezaan yang signifikan dalam subskala orientasi ego di antara atlet pasukan yang berkedudukan tinggi dan rendah. Atlet pasukan bola sepak yang menduduki tangga teratas lebih berorientasikan ego berbanding pasukan kedudukan yang tercorot.

Kaur, Sharma & Dureha (2007 ) telah membuat kajian untuk mengenalpasti hubungan antara orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan pemain hoki yang bertanding dalam kejohanan antara Universiti India yang diadakan di Banaras Hindu Universiti dan Vanarasi Universiti di India. Lima puluh atlet hoki dipilih secara rawak sebagai sampel kajian. Umur mereka adalah di antara 20 hingga 25 tahun. Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara orientasi matlamat dengan tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet hoki antara universiti. Dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan orientasi matlamat di antara kumpulan kebimbangan pra-pertandingan tinggi dengan kumpulan kebimbangan pra-pertandingan rendah dalam kalangan atlet hoki antara universiti.

Sisodiya & Purashwani (2011) pula mengkaji hubungan antara orientasi matlamat dan kebimbangan di antara atlet lelaki dan atlet perempuan yang bertanding dalam kejohanan badminton di antara universiti Zon Barat India. Tiga puluh (15 lelaki & 15 wanita) atlet badminton yang mengambil bahagian dalam kejohanan badminton antara universiti Zon Barat India dipilih secara rawak sebagai sampel kajian. Dapatan menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara orientasi matlamat dengan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet lelaki dan atlet perempuan yang

bertanding dalam kejohanan badminton di antara universiti Zon Barat India. Manakala Khan, Haider & Ahmed (2010) juga menjalankan kajian untuk mengenalpasti perbezaan orientasi matlamat di antara atlet lelaki dan atlet bola keranjang wanita peringkat universiti. Sampel terdiri daripada 24 pemain bola keranjang daripada Universiti Aligarh Muslim yang mengambil bahagian dalam kejohanan bola keranjang antara universiti. Mereka membahagikan sampel kepada dua kumpulan iaitu lelaki ( $n=12$ ) dan perempuan ( $n=12$ ). Dapatan menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara atlet lelaki dan atlet wanita dalam pemboleh ubah orientasi matlamat.

Khan, Haider & Ahmed (2011) pula menjalankan kajian tentang perbezaan jantina dalam orientasi matlamat dalam kalangan pemain badminton universiti. Kajian dijalankan ke atas atlet yang mengambil bahagian dalam kejohanan badminton di antara universiti yang diadakan di Aligarh Muslim University, Aligarh India. Dapatan kajian itu menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara pemain badminton lelaki dan perempuan dalam orientasi matlamat. Singh, Ahmed & Hussain (2010) juga telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti orientasi matlamat di antara atlet badminton lelaki dan perempuan. Seramai 140 (70 lelaki & 70 perempuan) atlet badminton yang mengambil bahagian dalam kejohanan badminton di antara universiti Zon Utara India dipilih sebagai sampel kajian. Keputusan kajian itu menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam corak orientasi matlamat antara pemain badminton lelaki dan perempuan.

Hasan & Singh (2015) telah membuat kajian mengenai motivasi pencapaian dalam kalangan atlet hoki daripada tiga peringkat pertandingan yang berlainan. Kajian itu bertujuan membandingkan motivasi pencapaian dalam kalangan atlet hoki India yang bertanding pada tiga peringkat pertandingan yang berbeza. Tiga ratus atlet lelaki daripada pelbagai peringkat pertandingan dipilih menggunakan kaedah pensampelan

strata. Seratus sampel mewakili Zon Utara, 100 sampel mewakili Zon kolej dan 100 sampel mewakili zon antara universiti India. Umur peserta adalah di antara 17 hingga 25 tahun. Motivasi pencapaian sampel kajian diukur dengan menggunakan *Sports Achievement Motivation Test* (Kamlesh, 1990). Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dalam kalangan atlet hoki antara kolej, atlet zon utara dan atlet zon universiti India dalam motivasi pencapaian.

Dureha, Singh, Yaduvanshi & Mishra (2010) pula menjalankan kajian untuk membandingkan orientasi matlamat dan tahap kebimbangan dalam kalangan atlet hoki kebangsaan dan atlet hoki antarabangsa India. Seramai enam puluh pemain hoki lelaki India dipilih sebagai sampel kajian dan dibahagikan kepada dua kumpulan. Tiga puluh sampel mewakili pasukan kebangsaan dan tiga puluh sampel mewakili pasukan antarabangsa. Julat umur antara sampel kajian adalah 17-25 tahun. Dapatan kajian itu menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam orientasi matlamat, kebimbangan suasana dan kebimbangan tret di antara pemain hoki kebangsaan dan pemain hoki antarabangsa. Namun terdapat perbezaan yang signifikan dalam kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan sampel pasukan kebangsaan dan pasukan antarabangsa. Atlet pasukan hoki antarabangsa mempunyai tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang tinggi berbanding atlet pasukan hoki kebangsaan. Singh & Khan (2010) juga telah menjalankan kajian membandingkan orientasi matlamat di antara pelajar pendidikan jasmani lelaki dan perempuan. Seramai 20 pelajar (10 lelaki & 10 Perempuan) yang berumur di antara 20 hingga 25 tahun dipilih sebagai sampel kajian. Hasil kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara pelajar lelaki dan perempuan dalam orientasi matlamat sukan mereka.

Asghar, Wang, Linde & Alfermann (2013) mengkaji perbandingan orientasi matlamat, konsep sendiri dan kebimbangan di antara atlet remaja lelaki Asia dan atlet remaja

lelaki Jerman dalam sukan bola sepak dan hoki. Kajian pertama adalah perbandingan antara atlet remaja China dan Jerman dalam sukan bola sepak. Soal selidik TEOSQ (Duda & Whitehead, 1998) dan CSAI-2 (Martens et al., 1990) digunakan untuk mengumpul data. Ujian MANOVA menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet remaja lelaki China dan atlet remaja lelaki Jerman dalam subskala orientasi tugas, orientasi ego, kebimbangan somatik dan kebimbangan kognitif. Manakala tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi subskala keyakinan diri. Atlet Jerman lebih berorientasi tugas berbanding atlet remaja China. Manakala atlet remaja lelaki China lebih berorientasi ego berbanding atlet remaja Jerman. Tahap kebimbangan somatik pra-pertandingan Jerman ( $M=2.41$ ) lebih tinggi daripada atlet remaja China ( $M=2.04$ ) manakala tahap kebimbangan kognitif remaja China ( $M=2.37$ ) lebih tinggi daripada atlet remaja Jerman ( $M=1.91$ ).

Manakala kajian kedua melibatkan atlet remaja lelaki Jerman dan atlet remaja lelaki Pakistan dalam sukan hoki. Kedua-dua negara adalah pasukan yang cemerlang di arena antarabangsa dalam sukan hoki. Seramai 144 atlet hoki Pakistan berumur 16 tahun dan 127 atlet hoki Jerman 14 tahun dipilih sebagai subjek kajian. Soal selidik TEOSQ (Duda & Whitehead, 1998) dan CSAI-2 (Martens et al., 1990) digunakan untuk mengumpul data. Ujian MANOVA menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet remaja lelaki Pakistan dan atlet remaja lelaki Jerman dalam subskala orientasi tugas, orientasi ego, kebimbangan somatik dan kebimbangan kognitif. Manakala tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi subskala keyakinan diri. Atlet Jerman lebih berorientasi tugas ( $M=3.27$ ) berbanding atlet remaja Pakistan ( $M=2.99$ ). Manakala atlet remaja Pakistan lebih berorientasi ego ( $M=2.52$ ) berbanding atlet remaja Jerman ( $M=2.30$ ). Tahap kebimbangan pra-pertandingan somatik atlet Pakistan ( $M=2.54$ ) lebih tinggi daripada atlet remaja lelaki Jerman ( $M=2.09$ ) manakala tahap kebimbangan kognitif atlet remaja lelaki Pakistan ( $M=2.61$ ) juga lebih tinggi daripada

atlet remaja lelaki Pakistan ( $M=2.13$ ). Dapatan kajian itu menunjukkan kedua-dua sampel dari benua Asia iaitu negara China dan negara Pakistan mempunyai perbezaan yang sederhana dalam orientasi tugas dan orientasi ego berbanding dengan atlet negara Jerman. Orientasi ego yang menekankan perbandingan sosial dan persaingan dalam pasukan adalah lebih tinggi pada atlet bola sepak negara China dan atlet hoki negara Pakistan. Manakala atlet bola sepak dan atlet hoki negara Jerman lebih berorientasi tugas.

Esen & Fatma (2014) telah menjalankan kajian ke atas atlet lontar peluru kebangsaan Turki. Tujuan kajian itu adalah untuk mengenal pasti hubungan antara imageri dengan orientasi matlamat. Seramai 62 atlet (29 lelaki & 33 perempuan) yang bertanding dalam kejohanan olahraga peringkat kebangsaan mengambil bahagian dalam kajian itu. Semua sampel menjawab soal selidik *Sport Imagery Questionnaire* (SIQ; Hall et al., 1998) dan soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992). Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara orientasi ego dan motivasi khusus ( $r=.304$ ). Selain itu terdapat hubungan yang signifikan antara orientasi tugas dengan motivasi khusus ( $r=.320$ ). Keputusan kajian itu menunjukkan atlet lontar peluru dan merejam lembing mengaplikasikan latihan imageri semasa latihan.

Secara keseluruhannya kajian mengenai orientasi matlamat ialah kajian yang menepati persepsi seseorang terhadap kejayaan dalam penglibatannya di bidang sukan. Seseorang itu akan menganggap dirinya telah mencapai kejayaan sekiranya dia berjaya melakukan sesuatu tugas dengan baik (orientasi tugas) atau pun hanya setelah dia berjaya mengalahkan pihak lawan tanpa mengukur prestasinya pada tugas tersebut (orientasi ego).

## **2.6 Kajian-kajian Kebimbangan dalam Sukan**



Dalam kajian-kajian yang lampau didapati prestasi atlet yang baik adalah berkaitan dengan tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik yang rendah atau tahap keyakinan diri yang tinggi (Elgin 2000; Gould, Petlichkoff & Weinberg, 1984; Krane & Williams, 1987; Marten et al., 1990). Kajian-kajian yang telah dijalankan oleh penyelidik kebimbangan pra-pertandingan meliputi kajian kebimbangan pertandingan ke atas atlet yang berbeza tahap kemahiran (Perry & Williams, 1998).

Teori kebimbangan multidimensi menjelaskan bahawa ada hubungan antara kebimbangan dan prestasi. Teori kebimbangan multidimensi merupakan teori yang pertama mengenal pasti kedua-dua komponen kognitif dan somatik memainkan peranan yang penting terhadap prestasi seseorang atlet. Kebimbangan kognitif merupakan komponen mental manakala kebimbangan somatik merujuk kepada perubahan fisiologi yang dirasakan seseorang dalam diri seseorang individu. Teori itu mengandaikan terdapat hubungan negatif linear antara kebimbangan kognitif dengan prestasi dan hubungan U-terbalik antara kebimbangan somatik dan prestasi. Teori itu menyatakan bahawa peningkatan kebimbangan kognitif dan somatik akan menjejaskan prestasi atlet.

Vincent et al. (2013) telah menjalankan kajian kebimbangan suasana dan prestasi dalam kalangan atlet Malaysia. Tujuan kajian itu adalah untuk mengenal pasti tahap kebimbangan kognitif dan somatik dalam kalangan atlet Malaysia. Seramai 902 atlet dipilih sebagai sampel kajian yang terdiri daripada atlet yang mewakili negara ( $n= 53$ ), wakil negeri ( $n = 395$ ), wakil daerah ( $n = 120$ ), wakil universiti ( $n= 211$ ) dan atlet sukan sekolah ( $n= 123$ ). Sampel dipilih daripada kalangan atlet yang bertanding dalam tiga acara sukan besar di Malaysia iaitu atlet yang bertanding di kejohanan Sukan Universiti Malaysia (MASUM), kejohanan MSSM dan Sukan Olimpik Muda. Soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) digunakan untuk mengumpul data. Dapatan menunjukkan atlet yang mengalami tahap kebimbangan kognitif yang tinggi mempamerkan prestasi yang rendah. Manakala atlet yang mempunyai tahap

keimbangan kognitif yang rendah mempamerkan prestasi yang tinggi. Begitu juga dengan atlet yang mempunyai tahap keseimbangan somatik yang tinggi mempamerkan prestasi yang rendah dan atlet yang mempunyai tahap keseimbangan somatik yang rendah mempamerkan prestasi yang tinggi. Dapatan kajian menyokong teori Kebimbangan Multi-dimensi yang menyatakan terdapat hubungan yang negatif antara keseimbangan kognitif dan prestasi. Hasil kajian menunjukkan keseimbangan kognitif merupakan faktor utama yang menyebabkan penurunan prestasi dalam sukan.

Man, Stuchlikova & Kindlman (1995) menyatakan bahawa teori keseimbangan suasana oleh Spielberger (1988) menyatakan bahawa orang yang mengalami tahap keseimbangan suasana tinggi berkemungkinan besar mempunyai orientasi ego yang melibatkan ancaman dan mereka dijangka bertindak balas kepada keadaan itu dengan keseimbangan suasana yang tinggi. Untuk menguji hipotesis keseimbangan suasana samada rendah atau tinggi, keyakinan diri dan gangguan kognitif seramai 45 pemain bola sepak elit telah diuji dengan menggunakan soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990). Dapatan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan untuk subskala keyakinan diri. Kekurangan sensitiviti dalam skor tahap keseimbangan suasana boleh disifatkan kepada fakta bahawa pemain bola sepak bermain perlawanan penting kerap dan peka kepada tindak balas keseimbangan pra-pertandingan. Analisis regresi pula menunjukkan bahawa orientasi matlamat mempunyai hubungan yang signifikan dengan keseimbangan kognitif dan tidak mempunyai hubungan dengan keyakinan diri atau keseimbangan somatik.

Beberapa kajian juga telah dijalankan oleh para penyelidik bagi melihat faktor-faktor yang mendorong para atlet mengalami keseimbangan. Gould, Petlichkoff & Weinberg (1984), dalam kajian mereka berkaitan tempoh masa menjelang pertandingan dengan dimensi keseimbangan para atlet melaporkan bahawa keseimbangan kognitif dan keyakinan diri secara relatifnya kekal dan tidak berubah manakala keseimbangan

somatik akan meningkat sebelum pertandingan. Martens et al. (1990) pula telah menjalankan satu kajian mengenai tahap kebimbangan dan keyakinan diri dalam kalangan atlet kolej, atlet sekolah tinggi dan atlet festival sukan kebangsaan. Dapatan menunjukkan atlet kolej perempuan dan atlet sekolah tinggi mempamerkan tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang tinggi dan tahap keyakinan diri yang rendah berbanding atlet lelaki dalam karnival sukan kebangsaan. Krane & Williams (1994) pula telah menjalankan kajian ke atas 216 atlet lelaki dan perempuan yang bertanding dalam acara olahraga di Arizona, Amerika Syarikat. Atlet terdiri daripada atlet sekolah dan kolej yang berumur di antara 14 hingga 22 tahun. Dapatan kajian mereka melaporkan bahawa atlet lelaki mempunyai tahap kebimbangan somatik yang rendah berbanding atlet perempuan. Sementara atlet kolej mempunyai tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang rendah berbanding atlet sekolah tinggi. Walau bagaimanapun, menurut Krane & Williams (1994) tidak terdapat perbezaan dalam kebimbangan kognitif bagi kedua-dua jantina. Dapatan kajian itu bertentangan dengan dapatan kajian yang telah dijalankan oleh Martens et.al. (1990) yang melaporkan tahap kebimbangan kognitif atlet perempuan lebih tinggi berbanding atlet lelaki.

Chapman, Lane, Brierley & Terry (1997) pula telah menjalankan kajian ke atas 142 sampel atlet taekwondo di England dengan menggunakan SCAI-2 (Martens et al., 1990). Soal selidik telah diedarkan kepada para atlet satu jam sebelum pertandingan. Dapatan kajian mereka mendapati atlet yang menang dalam pertandingan memperoleh skor yang rendah bagi kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik dan memperoleh skor yang tinggi bagi keyakinan diri berbanding sampel yang kalah. Manakala Rainey, Conklin & Rainey (1987) telah menjalankan kajian untuk melihat ciri-ciri kebimbangan pertandingan dalam kalangan atlet lelaki dan atlet perempuan sekolah menengah yang terlibat dalam pelbagai jenis sukan. Hasil kajian itu menunjukkan bahawa atlet yang mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi dilaporkan

lebih kerap khawatir tentang prestasi mereka dan mempunyai perasaan negatif apabila tidak beraksi dengan baik. Mereka selalu bimbang tentang apa yang diperkatakan dan difikirkan oleh jurulatih dan rakan-rakan sepasukan tentang diri mereka. Akibat daripada itu, mereka lebih kerap takut untuk melakukan kesilapan, kesalahan dan kekalahan yang menyebabkan mereka tidak dapat beraksi dengan baik.

Swain & Jones (1990) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet dengan menetapkan tempoh masa tertentu. Kajian secara menetapkan suatu tempoh masa tertentu (*temporal patterning*) itu ditadbir sebanyak lima kali iaitu seminggu, dua hari, sehari, dua jam, dan akhir sekali 30 minit sebelum bermulanya pertandingan. Kajian itu mendapati bagi atlet lelaki biasa mempunyai tahap kebimbangan kognitif yang tinggi berbanding atlet lelaki berbadan tegap. Dapatan yang sama juga bagi atlet wanita biasa yang mempunyai tahap kebimbangan kognitif yang tinggi berbanding atlet wanita berbadan tegap. Bagi tahap kebimbangan somatik atlet lelaki berbadan tegap dan atlet wanita biasa mempunyai tahap kebimbangan somatik yang rendah berbanding keempat-empat kumpulan. Bagi dimensi keyakinan diri, atlet lelaki berbadan tegap lebih tinggi berbanding atlet lelaki biasa. Tidak terdapat perbezaan keyakinan diri bagi kedua-dua kumpulan atlet wanita. Faktor utama yang menyebabkan prestasi rendah adalah disebabkan kebimbangan mempunyai kesan ke atas tumpuan seseorang atlet (Jones, 2000; Landers, Wang & Courtet, 1985; Nideffer, 1976). Menurut Nideffer & Sagal (2006), tumpuan amat penting untuk meningkatkan prestasi seseorang dan menjadi faktor penentu dalam pertandingan dalam acara olahraga. Seorang atlet yang mampu mengekalkan tumpuan sehingga tamat pertandingan mempunyai peluang yang baik untuk berjaya (Ampofo-Boateng, 2009).

Norsilawati (2005) pula telah menjalankan kajian mengenai tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet bola jaring sirkuit II dan III peringkat kebangsaan.

Kajian terdiri daripada 81.7% pemain utama dan 18.3% pemain simpanan. Terdapat beberapa peringkat pengalaman bermain bola jaring dalam kalangan atlet, seramai 8.3% berpengalaman bermain selama 2 hingga 4 tahun, 6.7% bermain selama 6 hingga 8 tahun manakala sebanyak 60% atlet berpengalaman lebih daripada 8 tahun. Soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan somatik, kognitif dan keyakinan diri atlet satu jam sebelum bertanding dalam kedua-dua sirkuit. Dapatan kajian itu menunjukkan min kebimbangan kognitif atlet pada sirkuit II ialah 23.30 (SD= 6.35) meningkat kepada min 24.32 (SD= 3.49) bagi sirkuit III. Min bagi kebimbangan somatik turut meningkat dari min 20.96 (SD= 6.65) bagi sirkuit II kepada min 23.48 (SD= 23.48) bagi sirkuit III. Manakala tahap keyakinan diri atlet telah menurun daripada min 25.15 (SD= 5.82) kepada min 20.37 (SD = 4.12) bagi sirkuit III.

Azali, Shahrudin & Abd. Rahim (2004) juga telah menjalankan kajian untuk melihat tahap kebimbangan, faktor-faktor yang mempengaruhi kebimbangan serta kaedah-kaedah yang sering digunakan untuk mengurangkan rasa kebimbangan pemain-pemain bola jaring bawah 18 tahun di kejohanan peringkat Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Daerah Perak Tengah pada pertandingan suku akhir. Sampel kajian terdiri daripada 60 orang pemain yang mewakili enam buah pasukan bola jaring sekolah. Kajian dijalankan berbentuk deskriptif dan menggunakan kaedah soal selidik *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) yang dibentuk oleh Martens (1977). Dapatan kajian menunjukkan tahap pemain bola jaring bawah 18 tahun secara keseluruhannya adalah pada tahap sederhana (M= 21.28). Manakala faktor-faktor yang mempengaruhi pemain seperti permainan yang lalu, tahap kecergasan sukan yang rendah dan dorongan daripada jurulatih atau pegawai telah dikenal pasti sebagai punca utama kebimbangan atlet. Hasil kajian wajar dipertimbangkan oleh guru-guru dan jurulatih di sekolah dan atlet sukan untuk mempersiapkan diri bagi mengurangkan tahap kebimbangan sebelum

dan semasa menghadapi pertandingan. Ini adalah kerana kebimbangan dalam kalangan atlet banyak mempengaruhi prestasi permainan mereka semasa pertandingan.

Esfahani & Soflu (2010) pula telah menjalankan kajian perbandingan kebimbangan pra-pertandingan antara atlet bola tampar lelaki dan perempuan. Tujuan utama kajian itu adalah untuk membandingkan kebimbangan pra-pertandingan antara pemain bola tampar lelaki dan wanita. Populasi kajian terdiri daripada semua pemain bola tampar lelaki dan wanita ( $n = 214$ ) yang mengambil bahagian dalam perlawanan bola tampar antara universiti di Iran. Soal selidik telah diedarkan 30 minit kepada pemain sebelum pertandingan dimulakan. Sebanyak 88 soal selidik telah dikumpulkan daripada pemain bola tampar lelaki dan 82 soal selidik dikumpulkan daripada pemain wanita. Dalam kajian itu, soal selidik CSAI-2R (Cox et al., 2003) digunakan untuk mengukur kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Hasil kajian itu menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet bola tampar lelaki ( $M = 21.86$ ;  $SD = 2.41$ ) dan perempuan ( $M = 17.52$ ;  $SD = 1.24$ ) bagi subskala kebimbangan kognitif [ $t(212) = 3.26, p < .05$ ]. Selain itu dapatan kajian itu juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet bola tampar lelaki ( $M = 19.38$ ;  $SD = 1.35$ ) dan perempuan ( $M = 16.29$ ;  $SD = 2.56$ ) bagi subskala kebimbangan somatik [ $t(212) = 4.76, p < 0.05$ ]. Seterusnya dapatan kajian itu juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan di antara atlet bola tampar lelaki ( $M = 23.67$ ;  $SD = 2.59$ ) dan perempuan ( $M = 20.35$ ;  $SD = 1.21$ ) bagi subskala keyakinan diri [ $t(212) = 3.06, p < 0.05$ ] dalam subskala keyakinan diri. Dapatan kajian itu menunjukkan bahawa atlet perempuan mempunyai tahap kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri yang tinggi berbanding atlet lelaki.

Selain itu Bekiari, Patsiaouras, Kokaridas & Sakellariou (2006), dalam kajian mereka ke atas 98 atlet lelaki dan 110 atlet bola tampar wanita bagi membandingkan tahap kebimbangan pra-pertandingan mendapati atlet lelaki mempunyai tahap kebimbangan

somatik yang tinggi manakala tidak dapat perbezaan yang signifikan bagi tahap kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Manakala Campbell & Jones (1977) telah menjalankan kajian mengenai kebimbangan tempoh pra-pertandingan dan keyakinan diri atlet sukan kerusi roda. Sampel terdiri daripada 103 atlet (87 lelaki & 16 perempuan) yang mengambil bahagian dalam pelbagai jenis sukan pada peringkat kebangsaan. Semua sampel menjawab soal selidik CSAI-2 (Marten et al., 1990) sebanyak tiga kali iaitu dalam masa satu minggu, dua jam dan 30 minit sebelum pertandingan bermula. Hasil kajian itu menunjukkan bahawa atlet sukan kerusi roda mempunyai tahap pra-kebimbangan kompetitif yang sama dengan atlet sukan lain. Walau bagaimanapun, terdapat peningkatan kebimbangan somatik dan penurunan tahap keyakinan diri sebelum pertandingan bermula.

Krane & William (1987) juga menjalankan kajian untuk membandingkan kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri sebelum pertandingan dalam kalangan atlet gimnastik sekolah menengah dan pemain golf kolej. Soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) telah ditadbir 24 jam, satu jam dan lima minit sebelum pertandingan dimulakan. Dapatan kajian itu menunjukkan kebimbangan kognitif dan somatik atlet gimnastik meningkat dan keyakinan diri menurun. Manakala kebimbangan kognitif pemain golf rendah dan keyakinan diri meningkat manakala tiada perubahan dalam kebimbangan somatik. Kesimpulannya, atlet golf mempunyai tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik yang rendah dan keyakinan diri yang tinggi berbanding atlet gimnastik.

Zulkifly Mat Som (2005) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti tahap kebimbangan somatik dan kebangkitan fisiologi (kadar nadi) dan kesannya terhadap keupayaan anaerobik tinggi (prestasi) yang diukur dengan lari ulang alik 10m. Dalam kajian itu, kesemua peserta kajian iaitu 36 pemain hoki lelaki (n=18) dan wanita (n=18) berumur di antara 18 hingga 22 tahun yang mewakili Maktab Perguruan Ilmu Khas ke

pertandingan KAGUM peringkat Kebangsaan dan 36 pelajar-pelajar Pendidikan Jasmani sebagai kumpulan kawalan dipilih sebagai sampel kajian. Instrumen yang digunakan dalam kajian itu adalah soal selidik *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) yang dibentuk oleh Martens, Vealey & Burton (1990). Data dikumpulkan bermula dengan menjawab soal selidik maklumat diri dan soal selidik CSAI-2 (Marten et al., 1990) diikuti dengan mengambil kadar nadi bagi menguji tahap kebangkitan fisiologi. Sampel kajian kemudiannya melakukan sesi memanaskan badan sebelum melakukan tugas pada tahap memori rendah iaitu lari ulang alik 10 meter. Ujian ditadbirkan dua hari dan satu jam sebelum pertandingan bagi mengukur tahap kebimbangan tinggi. Akhir sekali ujian-ujian ditadbirkan satu hari selepas pertandingan bagi tahap kebimbangan rendah.

Dapatan kajian itu menunjukkan terdapatnya perbezaan secara signifikan tahap kebimbangan somatik di antara pasukan hoki lelaki dengan pasukan hoki wanita. Pasukan hoki wanita mempunyai tahap kebimbangan somatik yang lebih rendah berbanding pasukan hoki lelaki dan kumpulan kawalan. Analisis juga menunjukkan tidak terdapat perbezaan kebimbangan kognitif dan keyakinan diri di antara pasukan hoki lelaki dengan pasukan hoki wanita. Dapatan kajian juga mendapati terdapat perbezaan yang signifikan prestasi (lari ulang alik) di antara pasukan hoki lelaki dengan wanita. Pasukan hoki lelaki mempunyai tahap prestasi yang lebih tinggi berbanding pasukan hoki wanita dan kumpulan kawalan. Manakala tahap kebangkitan fisiologi (kadar nadi) tidak menunjukkan perbezaan secara signifikan bagi pasukan lelaki, pasukan wanita dan kumpulan kawalan. Di samping itu dapatan kajian juga menunjukkan bahawa terdapatnya korelasi yang signifikan secara statistik di antara kebangkitan fisiologi (kadar nadi) dengan prestasi (lari ulang alik). Manakala tidak terdapat korelasi yang signifikan di antara kebangkitan fisiologi dengan tahap kebimbangan somatik.



Terry, Cox, Lane & Karageorghis (1996). telah menjalankan kajian mengenai perbezaan tahap kebimbangan dalam sukan dalam kalangan pemain tenis perseorangan dan beregu. Seramai 100 pemain lelaki dan wanita mengambil bahagian dalam kajian itu dengan menjawab soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) sejam sebelum perlawanan dimulakan. Dapatan analisis multivariat tentang kebimbangan dan keyakinan diri menunjukkan tahap kebimbangan kognitif pemain individu adalah rendah manakala tahap keyakinan diri tinggi berbanding pemain yang kalah. Manakala tahap keyakinan pemain beregu adalah lebih tinggi berbanding pemain yang kalah. Perbandingan kebimbangan situasi sebelum permainan menunjukkan tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik adalah tinggi manakala skor keyakinan diri adalah rendah sebelum perlawanan perseorangan dimulakan berbanding permainan beregu. Hasil kajian juga menunjukkan bahawa skor kebimbangan pra-pertandingan menyediakan petunjuk yang ketara mengenai prestasi dalam tenis tetapi jawapan berbeza-beza untuk permainan perseorangan dan permainan beregu.

Gruszka, Jago, Lea & Parish (1999) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti perbezaan tahap kebimbangan atlet bola keranjang semasa latihan dan pertandingan. Seramai 18 orang pelajar sekolah tinggi yang berumur antara 15 hingga 17 tahun telah dipilih untuk tujuan kajian. Sampel kajian telah diberikan dua soal selidik iaitu *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT; Martens, 1977) dan CSAI-2 ( Marten et al., 1990) 10 minit sebelum latihan dijalankan dan 10 minit sebelum pertandingan bermula. Dapatan menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi dimensi kebimbangan somatik, kognitif dan keyakinan diri semasa latihan dan pertandingan. Analisis kebimbangan tret menunjukkan perbezaan yang signifikan dalam kalangan atlet namun tiada perbezaan bila dikaitkan dengan kebimbangan suasana.

Gurer, Adilogullari & Sahin (2014) telah menjalankan kajian untuk mengenalpasti tahap kebimbangan dalam kalangan atlet elit sebelum dan selepas pertandingan.

Sampel kajian itu terdiri daripada 64 atlet daripada pasukan taekwondo, judo dan angkat berat yang menyertai Kejohanan Sukan Mediterranean. Dalam kajian itu, *State Trait Anxiety Inventori* (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan sampel kajian dan sula selidik diedarkan kepada sampel kajian satu jam sebelum dan satu jam selepas pertandingan. Hasil kajian itu menunjukkan tahap kebimbangan pra-pertandingan sampel kajian sebelum pertandingan bermula ( $M= 42.78$ ) lebih tinggi berbanding selepas pertandingan ( $M= 41.61$ ). Peningkatan tahap kebimbangan pra pertandingan itu mungkin disebabkan oleh persaingan sengit di antara pasukan. Manakala pengurangan tahap kebimbangan itu mungkin disebabkan atlet berasa lega selepas pertandingan (Bingol et al., 2012). Selain itu banyak kajian yang mengkaji hubungan antara kebimbangan dengan prestasi sukan menunjukkan bahawa atlet yang mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi membuat lebih banyak kesilapan berbanding dengan atlet yang mempunyai tahap kebimbangan yang rendah (Yılmaz & Koruç, 2004).

Perry & Williams (1998) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet pakar dan novis. Kajian telah dijalankan oleh ke atas pemain-pemain tenis yang mewakili divisyen satu lelaki dan wanita, liga, kelab dan universiti. Sampel kajian telah dibahagikan kepada tiga kumpulan iaitu kumpulan elit, kumpulan pertengahan dan kumpulan novis. Hasil kajian tersebut menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari segi kebimbangan somatik. Namun begitu bagi kumpulan novis didapati tahap kebimbangan kognitif yang rendah dan bagi kumpulan elit, mereka mempunyai keyakinan diri yang tinggi. Bagi atlet yang merasakan kebimbangan mengganggu prestasi, didapati mereka juga mempunyai intensiti yang tinggi bagi kebimbangan kognitif dan somatik dan mempunyai tahap keyakinan diri yang rendah. Atlet lelaki berpendapat kebimbangan

membantu dalam meningkatkan prestasi. Berdasarkan perbezaan jantina didapati tidak terdapat perbezaan keyakinan diri di antara atlet lelaki dan atlet wanita.

Avramidou et al. (2007) mengkaji kebimbangan suasana dan kebimbangan tret dalam kalangan atlet renang dan penyelamat keleemasan. Semua sampel menjawab soal selidik *Sport Anxiety Scale* (SAS; Smith, Smoll, & Schutz, 1990) dan CSAI-2 (Marten et al., 1990) sebelum sesi latihan dan satu jam sebelum pertandingan. Hasil kajian menunjukkan para penyelamat keleemasan mempunyai tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang lebih rendah berbanding sampel renang. Kedua-dua kumpulan didapati mempunyai tahap keyakinan diri yang rendah serta mempunyai tahap kebimbangan somatik yang tinggi sebelum pertandingan dan sebelum sesi latihan. Dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kebimbangan suasana dan kebimbangan tret. Tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang rendah dalam kalangan penyelamat keleemasan membantu meningkatkan prestasi dan keupayaan membuat keputusan. Dapatan juga menunjukkan terdapat perkaitan antara kebimbangan suasana dan kebimbangan tret bagi kedua-dua kumpulan. Pada dasarnya tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang rendah dalam kalangan penyelamat keleemasan membantu meningkatkan prestasi mereka semasa pertandingan.

Omar & Costas (2010) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti kesan intervensi terhadap tahap kebimbangan dan prestasi dalam kalangan pemain bola sepak. Sampel terdiri daripada 61 pemain bola sepak amatur yang berusia antara 18 tahun hingga 50 tahun dari Tenggara England. CSAI-2R (Cox et al., 2003) digunakan untuk pengumpulan data. Sampel dibahagikan kepada empat kumpulan iaitu kumpulan dominan kognitif ( $n = 17$ ), kumpulan somatik ( $n = 17$ ), dan kumpulan kawalan tidak teruja ( $n=14$ ) dan kumpulan kawalan ( $n = 13$ ). Tiga kumpulan eksperimen diberikan intervensi manakala kumpulan kawalan tidak diberikan sebarang intervensi. Soal selidik CSAI-2R (Cox et al., 2003) diedarkan kepada sampel 10 minit sebelum sampel

melakukan ujian kemahiran bola sepak. Dapatan kajian itu menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap prestasi dalam kalangan pemain bola sepak. Tahap kebimbangan tidak berubah walaupun terhadap kumpulan yang diberikan intervensi. Hasil kajian itu menunjukkan jurulatih boleh mengurangkan tahap kebimbangan kognitif dan somatik hanya dalam tempoh masa yang terhad (7 minit) dengan menggunakan intervensi secara lisan. Oleh itu, sekiranya jurulatih mempunyai interaksi dengan atlet selama beberapa minggu, besar kemungkinan intervensi lisan boleh mengurangkan tahap kebimbangan pra-pertandingan kognitif dan somatik dengan lebih berkesan.

Yadav (2011) telah menjalankan kajian tentang kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan pemain badminton universiti. Sembilan puluh satu pemain badminton (54 lelaki & 37 wanita) yang mengambil bahagian dalam kejohanan badminton Universiti Zon Barat di Rani Durgawati Vishwa Vidhyaya, Jabalpur dipilih secara rawak sebagai sampel kajian. Pemain lelaki dan wanita yang bertanding semasa pusingan pertama hingga ke suku akhir dipilih secara rawak untuk kajian. Soal Selidik *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT; Martens, 1977) digunakan untuk pengumpulan data. Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet wanita yang kalah dan menang semasa pertandingan pada peringkat separuh akhir. Manakala tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet lelaki dan wanita pada pusingan pertama dan separuh akhir.

Singh & Gaurav (2011a) telah membuat kajian untuk membandingkan tahap kebimbangan pra-pertandingan dan pasca pertandingan dalam kalangan pemain bola keranjang antara atlet universiti. Sekumpulan 30 sampel terdiri daripada 15 atlet lelaki dan 15 atlet perempuan yang berumur antara 18 hingga 25 tahun telah dipilih dari Universiti Amritsar, Punjab, India melalui teknik pensampelan bertujuan. Data telah dikumpulkan dengan menggunakan soal selidik *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT;

Martens, 1977). Hasil kajian itu menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap kebimbangan pra-pertandingan dan kebimbangan pasca pertandingan dalam kalangan atlet bola keranjang lelaki dan atlet bola keranjang wanita antara universiti.

Manakala Singh & Gaurav (2011b) pula telah membuat kajian ke atas pemain bola tampar yang mengambil bahagian dalam pertandingan antara kolej. Tujuan utama kajian itu adalah untuk membandingkan tahap kebimbangan pra-pertandingan dan kebimbangan pasca pertandingan dalam kalangan atlet bola tampar. Seramai 170 atlet bola tampar yang terdiri daripada 85 atlet lelaki dan 85 atlet perempuan dipilih dari empat kolej yang berbeza iaitu Universiti Guru Nanak Dev, Kolej Amritsar dan Universiti Punjab, India melalui teknik pensampelan bertujuan. Umur mereka adalah antara 18 hingga 25 tahun. Data dikumpulkan dengan menggunakan soal selidik *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT; Martens, 1977). Analisis ujian-t untuk pengukuran berulang digunakan untuk menguji kesan tahap kebimbangan pra-pertandingan dan kebimbangan pasca pertandingan. Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan tahap kebimbangan pra-pertandingan dan kebimbangan pasca pertandingan di antara atlet lelaki dan atlet wanita. Atlet wanita mempunyai tahap kebimbangan pra-pertandingan yang tinggi berbanding atlet lelaki.

Sasanfar & Jahromi (2010) juga menjalankan kajian untuk membandingkan tahap kebimbangan antara pelajar program pendidikan jasmani & sains sukan dengan pelajar program lain di Iran. Seramai 72 sampel terdiri daripada 42 orang pelajar pendidikan jasmani dan sains sukan dan 28 orang pelajar adalah pelajar daripada bidang-bidang lain mengambil bahagian dalam kajian itu. Soal selidik kebimbangan diukur dengan soal selidik daripada *Sport Anxiety Scale* (SAS; Smith, Smoll, & Schutz, 1990). Hasil kajian menunjukkan bahawa tahap kebimbangan pelajar daripada lain-lain bidang program adalah lebih tinggi berbanding pelajar pendidikan jasmani dan sains sukan.

Ali et al. (2010) telah menjalankan kajian mengenai keberkesanan tahap kesedaran kebimbangan dan prestasi teknik latihan pemain ping pong. Sampel terdiri daripada pemain ping pong profesional di wilayah Timur Azerbaijan. Seramai 40 sampel dipilih dengan kaedah pensampelan rawak mudah. Dua puluh sampel mewakili kumpulan eksperimen dan 20 lagi kumpulan kawalan. Soal selidik CSAI-2R (Cox et al., 2003) digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan dan soal selidik *Universal Consciousness Assessment Scale* (MAAS; Brown, & Ryan, 2003) diguna untuk mengukur tahap kesedaran atlet. Data dianalisis dengan menggunakan analisis kovarians sehala (ANCOVA). Hasil kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan tahap kesedaran serta prestasi sukan antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Dapatan seterusnya menunjukkan bahawa tahap kebimbangan dapat dikurangkan dalam kumpulan eksperimen dengan ketara. Selain itu teknik latihan kesedaran didapati mengalami peningkatan yang ketara.

Serhat & Yildiz (2013) telah menjalankan kajian untuk membandingkan tahap kebimbangan ahli gusti yang mengambil bahagian dalam Kejohanan Gusti Sedunia. Seramai 21 Sampel (14 lelaki & 7 wanita) gusti yang berusia antara 17 dan 34 tahun mengambil bahagian penyelidikan itu. Soal selidik *State Trait Anxiety Inventori* (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) telah digunakan untuk tujuan pengumpulan data. Ujian-t untuk pengukuran berulang digunakan untuk menguji tahap kebimbangan suasana sebelum dan selepas pertandingan. Manakala Ujian ANOVA sehala digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan suasana ahli sukan sebelum dan selepas pertandingan dalam pasukan gusti kebangsaan mengikut kategori berat badan. Dapatan menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap kebimbangan suasana ahli sukan sebelum dan selepas pertandingan dalam pasukan gusti kebangsaan [ $t(19) = 0.010, p < 0.05$ ]. Manakala bagi atlet gusti wanita pula dapatan menunjukkan tidak dapat perbezaan yang signifikan sebelum dan selepas pertandingan [ $t(19) = 0.035,$

$p < 0.05$ ]. Oleh yang demikian Serhat & Yildiz (2013) menyarankan bahawa pengalaman dan ciri-ciri peribadi ahli sukan sangat penting untuk menentukan tahap kebimbangan seseorang atlet berprestasi tinggi. Selain itu, atlet perlu menguasai teknik dan strategi permainan serta menguasai kemahiran sepenuhnya untuk meningkatkan prestasi mereka.

Jamilah, Sarina & Aziz (2013) telah menjalankan kajian mengenai perbezaan tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet sukan individu dan sukan berpasukan. Jamilah et al. (2013) telah mengkaji tahap kebimbangan pra-pertandingan dengan menguji kebimbangan daripada aspek psikologi dan fisiologi dalam kalangan atlet sukan individu dan sukan berpasukan. Seramai 52 orang atlet pelapis lelaki yang berumur antara 16 hingga 23 tahun mengambil bahagian dalam kajian itu. Sampel kajian dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu atlet sukan individu dan atlet sukan berpasukan. Sukan individu terdiri daripada atlet dari sukan skuasy, ping pong, bola padang, boling dan olahraga. Manakala sukan berpasukan pula terdiri daripada atlet boling, bola tampar, kriket dan petanque. Soal selidik *State Trait Anxiety Inventori* (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) digunakan untuk mengukur kebimbangan tret, manakala soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) digunakan untuk mengukur kebimbangan pra-pertandingan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Kadar denyutan jantung dan sampel air liur juga diambil daripada peserta pada tiga masa yang berlainan iaitu satu minggu, satu hari dan satu jam sebelum pertandingan dijalankan.

Hasil dapatan kajian itu menunjukkan bahawa skor min tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik pada tiga masa yang berlainan (satu minggu, satu hari dan satu jam sebelum pertandingan) adalah lebih tinggi dalam atlet sukan individu berbanding atlet sukan berpasukan. Dapatan kajian itu juga menunjukkan skor min keyakinan diri satu jam sebelum pertandingan adalah lebih tinggi dalam sukan individu

berbanding sukan berpasukan. Manakala min tahap kadar jantung pada seminggu sebelum pertandingan adalah lebih tinggi dalam sukan individu berbanding dengan sukan berpasukan. Min kadar jantung pada satu hari dan satu jam sebelum pertandingan adalah lebih tinggi dalam sukan berpasukan berbanding sukan individu. Ujian-t untuk sampel-sampel bebas digunakan untuk membandingkan kebimbangan tret antara atlet sukan individu dan atlet sukan berpasukan. Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara atlet sukan individu dan atlet sukan berpasukan. Atlet sukan individu mengalami tahap kebimbangan tret yang tinggi berbanding atlet sukan berpasukan.

Torkfar, Yadolazadeh & Moghadasi (2013) telah mengkaji perbezaan kebimbangan kognitif dan keadaan fizikal ke atas postur wanita karate elit. Dua puluh dua atlet wanita yang mempunyai pengalaman selama dua hingga tiga tahun dalam pasukan karate negara dipilih secara rawak menyertai kajian itu. Soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) digunakan untuk tujuan pengumpulan data. Tekanan darah dan denyutan jantung daripada peserta kajian dicatatkan untuk mengukur kebimbangan kognitif. Soal selidik diedarkan 45 minit sebelum pertandingan dimulakan. Analisis regresi linear digunakan untuk menganalisis data. Dapatan menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kadar denyutan jantung, tekanan darah (kebimbangan somatik) wanita karate elit dengan keadaan postur mereka.

Jurko, Nesic, & Stojanovic (2013) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti samada tahap kebimbangan pra-pertandingan memberi kesan terhadap prestasi dalam kalangan atlet bola tampar. Sampel kajian terdiri daripada 47 pemain bola tampar lelaki yang menyertai kejohanan liga di Croatia dan telah dibahagikan kepada dua kumpulan. Kumpulan pertama pemain bola tampar elit (n= 31) manakala kumpulan kedua adalah pemain bola tampar (n= 16) amatur. Soal selidik CSAI-2R (Cox et al., 2003) dijawab oleh pemain satu jam sebelum perlawanan dimulakan. Dapatan menunjukkan tidak



terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap dan arah komponen kebimbangan dan keyakinan diri. Untuk membandingkan perbezaan di antara kumpulan, ujian-t untuk sampel-sampel bebas dijalankan di antara atlet bola tampar yang dikategorikan sebagai pemain yang cemerlang (5 orang) dengan atlet bola tampar yang dikategorikan sebagai pemain sangat lemah (5 orang). Dapatan menunjukkan atlet yang sangat lemah didapati mempunyai tahap kebimbangan kognitif yang lebih tinggi sebelum perlawanan dimulakan berbanding dengan pemain yang cemerlang. Keputusan yang diperoleh menunjukkan kebimbangan kognitif mempunyai hubungan yang negatif dengan prestasi atlet. Secara keseluruhannya, para sampel melihat kebimbangan somatik dan kognitif sebagai sesuatu yang mempunyai kesan yang positif ke atas prestasi mereka.

Manakala Bebetos & Antoniou (2013) pula telah menjalankan kajian ke atas pemain badminton. Tujuan kajian itu adalah untuk mengenal pasti perbezaan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet yang mengambil bahagian dalam kejohanan badminton remaja kebangsaan bawah 17 tahun di Greece. Lima puluh enam atlet (33 lelaki & 23 wanita) menjawab soal selidik *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT; Martens, 1977) versi Yunani. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan perbezaan antara atlet lelaki dan atlet wanita. Sampel wanita didapati lebih relaks berbanding sampel lelaki disebabkan sifat daya saing dan keagresifan tidak menonjol dalam kalangan wanita. Secara keseluruhan, hasil kajian akan dapat membantu atlet badminton dan jurulatih menjadi lebih biasa dengan aspek kebimbangan yang kompetitif dan hasil yang terlibat dalam sukan badminton.

McVay (2014) telah mengkaji kesan kebimbangan pra-pertandingan kognitif dan kebimbangan somatik terhadap prestasi pemain hoki ais. Kajian berkenaan bertujuan untuk mengenal pasti perbezaan tahap kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri dalam kalangan pemain hoki ais pada musim biasa berbanding musim pertandingan. Seramai 15 atlet hoki ais mengambil bahagian dalam kajian itu. CSAI-

2R (Cox et al., 2003) digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan sampel kajian. Soal selidik diedarkan kepada atlet sebelum musim permainan biasa dan semasa kejohanan hoki ais bermula. Dapatan kajian itu menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan tahap kebimbangan somatik dan kognitif semasa musim permainan biasa dengan musim pertandingan. McVay (2014) melaporkan tahap kebimbangan somatik dan kognitif atlet rendah semasa musim permainan biasa tetapi meningkat semasa pertandingan hoki ais bermula. Manakala tahap keyakinan diri pemain meningkat semasa permainan biasa tetapi menurun semasa musim pertandingan.

Chiung-huang li (2013) telah menjalankan kajian tentang ramalan kebimbangan pra-pertandingan berdasarkan kerangka matlamat pencapaian. Tujuan kajian itu adalah untuk mengenal pasti tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik dan keyakinan diri, menggunakan reka bentuk motivasi pencapaian. Dalam kajian itu, peserta dipilih menggunakan kaedah pensampelan rawak mudah. Seramai 160 atlet (88 lelaki & 72 wanita) yang bertanding kejohanan bola baling peringkat kebangsaan di Taiwan dipilih sebagai sampel kajian. Soal selidik *Achievement Goals Questionnaire for Sport* (Conroy et al., 2003) diedarkan sebulan sebelum kejohanan bermula manakala CSAI-2R (Cox, et al., 2003) ditadbir sejam sebelum perlawanan pertama bermula bagi tujuan pengumpulan data. Dapatan kajian itu menunjukkan motivasi pencapaian adalah peramal kepada kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik. Secara amnya, atlet yang menguasai orientasi tugas mampu meningkatkan prestasi dan tahap kebimbangan kognitif menurun dan mempunyai keyakinan diri yang tinggi.

Mohamed (2013) pula telah menjalankan kajian kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet Mesir dengan menggunakan *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2; Martens et al., 1990) versi Arab. Dua ratus enam puluh atlet (135 lelaki dan 125 perempuan) berumur antara 18-27 tahun telah dipilih secara rawak daripada kelab-

kelab sukan di Mesir. Hasil kajian menunjukkan bahawa atlet wanita mempunyai tahap kebimbangan somatik dan kognitif yang tinggi berbanding atlet lelaki. Atlet lelaki dan perempuan yang mengambil bahagian dalam sukan gimnastik, renang dan olahraga mempunyai skor lebih tinggi dalam kedua-dua kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik berbanding atlet yang mengambil bahagian dalam bola keranjang, bola tampar dan ping pong. Atlet bola tampar dan atlet bola keranjang didapati kurang mengalami kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik. Manakala atlet gimnastik mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi dalam kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik. Kesimpulannya dapatan kajian itu menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan kebimbangan pra-pertandingan kognitif dan somatik dalam kalangan atlet negara Mesir yang berlainan jantina.

Kajian terus dijalankan oleh para penyelidik bukan sahaja bagi melihat perbezaan antara kebimbangan dan prestasi malah juga mengkaji hubungan antara kebimbangan dengan prestasi. Antaranya Rodrigo, Lusiardo & Pereira (1990) telah menjalankan satu kajian berkaitan dengan hubungan antara kebimbangan pra-pertandingan dengan prestasi. Kajian tersebut telah dijalankan ke atas 51 orang atlet bola sepak lelaki daripada empat pasukan bola sepak profesional Uruguay dengan menggunakan CSAI-2 (Martens et al., 1990). Dapatan kajian tersebut menunjukkan hubungan antara kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik dengan prestasi. Mereka mengesahkan bahawa kedua-dua dimensi kebimbangan itu merupakan pemboleh ubah-pemboleh ubah terasing tetapi mempunyai perhubungan dengan kebimbangan pra-pertandingan. Kajian itu juga mendapati kebimbangan kognitif lebih konsisten dan berhubung secara negatif dengan prestasi.

Papastergius, Proios, Yiannakos, & Galazoulas (2010) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti perbezaan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet bola baling yang menyertai kejohanan bola baling kebangsaan 2008. Kajian itu juga

bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara kebimbangan pra pertandingan dengan prestasi mereka. Dalam kajian itu, seramai 264 atlet (125 lelaki & 139 perempuan) mengambil bahagian dan berumur antara 13-16 tahun. Sampel menjawab soal selidik CSAI- 2 (Martens et al., 1990) yang telah diubahsuai dalam bahasa Greek. Dapatan kajian itu menunjukkan atlet lelaki dan perempuan dilaporkan mempunyai tahap kebimbangan kognitif yang tinggi manakala kebimbangan somatik pada tahap yang sederhana. Selain itu dapatan juga menunjukkan tahap keyakinan diri atlet lelaki dan perempuan adalah tinggi. Tahap kebimbangan kognitif dan somatik tidak menjejaskan prestasi atlet namun keyakinan diri atlet membantu meningkatkan prestasi mereka. Hasil kajian juga menunjukkan bahawa pasukan yang menang mempunyai kebimbangan somatik yang rendah berbanding pasukan yang kalah atau seri. Pasukan menang didapati mempunyai tahap kebimbangan kognitif yang lebih rendah dan skor keyakinan diri yang lebih tinggi daripada yang pasukan yang kalah.

Craft, Magyar, Becker, & Feltz (2003) melaporkan teori kebimbangan multi-dimensi (Martens, Vealey, & Burton, 1990) menetapkan tiga komponen utama kebimbangan iaitu kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Kebanyakan kajian yang mengkaji teori itu menggunakan CSAI-2 (Martens et al., 1990) sebagai instrumen untuk mengenal pasti hubungan antara kebimbangan dengan prestasi. Hasil kajian yang diperoleh menunjukkan bahawa tiga komponen utama mempunyai hubungan yang berasingan dengan prestasi dan ada juga kajian yang gagal mencari sebarang hubungan antara komponen utama kebimbangan dengan prestasi. Craft et al. (2003) menjalankan kajian meta-analisis bertujuan mengkaji kesan kebimbangan yang diukur dengan CSAI-2 (Martens et al., 1990) yang mengukur kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri terhadap prestasi sukan. Analisis MANOVA digunakan untuk menganalisis kesan interaksi di antara ketiga-tiga subskala. Dapatan

kajian itu menunjukkan hubungan antara kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik, keyakinan diri dan prestasi adalah lemah.

Chih-En & Ming-Yueh (2010) mengkaji hubungan antara keyakinan diri dengan pembangunan kerjaya pemain ping pong kolej di Taiwan. Seramai 360 pemain (256 lelaki & 104 perempuan) mengambil bahagian dalam kajian itu. Hasil kajian itu menunjukkan terdapat perkaitan yang positif antara keyakinan diri atlet dengan pembangunan kerjaya. Manakala terdapat hubungan yang negatif antara keyakinan diri dengan pencapaian akademik. Dias, Cruz, & Fonseca (2012) pula telah menjalankan kajian untuk mengkaji hubungan antara kebimbangan kognitif dan somatik, kebimbangan tret dan teknik menghadapinya. Lima ratus lima puluh atlet lelaki dan wanita daripada beberapa sukan berpasukan dan individu berumur di antara 15 hingga 35 tahun menjawab soal selidik *Sport Anxiety Scale* (SAS; Smith, Smoll, & Schutz, 1990). Dapatan menunjukkan tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan tret yang tinggi adalah secara positifnya berkaitan dengan teknik menghadapi masalah kebimbangan ketika beraksi dalam sesuatu pertandingan sukan.

Kirkby & Liu (1999) telah menjalankan kajian bagi mengenal pasti kebimbangan pra-pertandingan dan keyakinan diri dalam kalangan atlet kolej di Shanghai. Seramai 132 atlet lelaki dan 103 atlet wanita atlet kolej di Shanghai dipilih sebagai sampel kajian Mereka yang terpilih mengambil bahagian dalam acara trek dan balapan serta permainan bola keranjang. Sampel kajian menjawab soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) 30 minit sebelum bertanding dalam acara trek dan padang atau bertanding dalam permainan bola keranjang. Analisis ujian-t untuk pengukuran bebas menunjukkan tidak terdapat perbezaan skor bagi subskala kebimbangan kognitif, subskala kebimbangan somatik dan subskala keyakinan diri. Dapatan kajian itu juga menunjukkan atlet acara individu (balapan dan padang) mempunyai tahap kebimbangan somatik yang tinggi dan mempunyai tahap keyakinan yang rendah. Satu perbandingan

dijalankan antara atlet China dan atlet Amerika Utara. Dapatan kajian itu menunjukkan atlet China dilaporkan mempunyai skor yang lebih rendah bagi subskala kebimbangan kognitif dan somatik berbanding atlet Amerika Utara. Manakala tidak terdapat perbezaan bagi subskala keyakinan diri bagi kedua-dua kumpulan atlet China dan Amerika Utara (Kirkby & Liu, 1999).

Woodman & Hardy (2003) telah menjalankan kajian untuk mengkaji kesan hubungan antara kebimbangan kognitif dan keyakinan diri dengan pencapaian dalam sukan. Hasil kajian itu menunjukkan saiz magnitud kesan min keyakinan diri lebih besar jika dibandingkan dengan kesan min kebimbangan kognitif. Saiz kesan min lelaki lebih besar daripada min perempuan manakala kesan min bagi pertandingan bertaraf tinggi lebih besar jika dibandingkan dengan pertandingan bertaraf rendah. Woodman & Hardy (2003) juga melaporkan saiz kesan min yang diperoleh daripada kajian yang menggunakan CSAI-2 (Martens et al., 1990) lebih kecil daripada saiz min yang diperoleh daripada kajian yang menggunakan pengukuran min bagi keyakinan diri. Secara keseluruhannya, kajian tersebut menunjukkan pemboleh ubah moderator yang signifikan bagi hubungan antara kebimbangan kognitif dan keyakinan diri dengan pencapaian atlet dalam sukan adalah jantina dan taraf pertandingan (Woodman & Hardy, 2003). Hasil kajian Woodman & Hardy (2003) mendapati kebimbangan kognitif mempunyai ketara yang negatif ke atas prestasi sukan atlet lelaki berbanding atlet wanita. Manakala tahap keyakinan diri dalam kalangan atlet lelaki lebih tinggi berbanding atlet wanita. Daripada dapatan tersebut bolehlah dirumuskan bahawa aspek jantina adalah pemboleh ubah yang signifikan dalam mengkaji tahap kebimbangan dan prestasi atlet. Oleh itu, kajian itu menggunakan aspek jantina sebagai pemboleh ubah untuk melihat perbezaan kebimbangan dalam kalangan atlet berlainan jantina.

Peringkat pertandingan juga mempengaruhi tahap kebimbangan pertandingan bagi atlet yang bertanding. Davids & Gill (1995) telah menjalankan kajian ke atas pemain hoki

lelaki ( $n = 11$ ) yang mewakili universiti dalam perlawanan persahabatan, pertandingan liga bagi menentukan tangga teratas liga dan pertandingan kalah mati. Kajian secara menetapkan suatu tempoh masa tertentu (*temporal patterning*) itu ditadbir sebanyak tiga kali iaitu dua hari, 2 jam dan 20 minit sebelum pertandingan bermula. Hasil kajian tersebut mendapati terdapat peningkatan kebimbangan kognitif diikuti keyakinan diri yang rendah. Kebimbangan somatik pula didapati stabil dengan berkurangnya ingatan jangka pendek sebaik sahaja sebelum pertandingan. Sebaliknya, peningkatan kebimbangan somatik diikuti keyakinan diri yang rendah meningkatkan prestasi persepsi motor. Dapatan itu sejajar dengan aplikasi hukum Yerkes & Dodson (1908) tentang perbezaan tahap kemahiran seseorang atlet iaitu tahap optima kebangkitan untuk pemain baru adalah rendah berbanding tahap optima bagi pemain pakar bagi tugas yang sama. Konsep itu menerangkan mengapa atlet berkemahiran tinggi dapat beraksi dengan baik dalam situasi pertandingan berbanding novis.

Selain daripada kajian mencari hubungan tahap kebimbangan antara jantung dan tahap pertandingan, penyelidik juga telah mengkaji perbezaan tahap kebimbangan bagi pemain-pemain hoki dan bola sepak berdasarkan posisi. Sewell & Edmonson (1996) telah menjalankan kajian bagi mengkaji hubungan di antara posisi semasa pertandingan dan tahap kebimbangan pertandingan. Kajian tersebut telah dijalankan ke atas 121 orang pemain bola sepak dan hoki. Sampel terdiri daripada pemain-pemain lelaki dan perempuan yang mewakili pasukan universiti dalam pertandingan di antara universiti di United Kingdom. Soal selidik CSAI-2 (Duda & Nicholls, 1992) diedarkan 30 minit sebelum pertandingan peringkat universiti. Hasil dapatan menunjukkan penjaga gol mempunyai tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang tinggi dan tahap keyakinan diri yang rendah berbanding posisi lain. Kajian tersebut menjelaskan, walaupun bermain dalam sukan berpasukan penjaga gol merasakan diri mereka bertindak secara individu dan bertanggungjawab sepenuhnya ke atas pintu gol. Keadaan itu berbeza

dengan posisi lain dalam permainan yang mempunyai kumpulan tertentu. Sebagai contoh, pasukan pertahanan atau penyerang yang terdiri daripada tiga hingga lima orang pemain yang akan bertindak secara kumpulan untuk bertahan atau menyerang (Sewell & Edmondson, 1996).

McKay, Selig, Carlson & Morris (1997) telah menjalankan kajian ke atas pemain golf untuk mengenal pasti tekanan psikologi ke atas pemain golf semasa latihan dan semasa pertandingan. Dapatan kajian tersebut melaporkan bahawa kebimbangan kognitif dan somatik didapati tinggi semasa pertandingan berbanding semasa latihan. Bagi memperlihatkan lagi kesan tempoh masa menjelang pertandingan terhadap kebimbangan atlet, Elgin (2000) telah menjalankan kajian ke atas pemain-pemain bola keranjang dari kolej Barat Tengah Amerika Syarikat dan melaporkan bahawa tahap kebimbangan kognitif pelajar tahun dua, remaja dan pelajar senior meningkat semasa pra-ujian iaitu tiga jam sebelum pertandingan ke ujian pasca iaitu 30 minit sebelum pertandingan dijalankan.

Selain itu, terdapat kajian yang dijalankan bagi melihat hubungan antara penampilan diri dan kebimbangan individu yang terlibat dalam sukan. Kajian tersebut telah dijalankan oleh Aris Fazil, Mohd Sofian Omar Fauzee & Abdul Latif (2002) bertujuan untuk melihat ciri-ciri penampilan diri yang mempengaruhi kebimbangan atlet. Seramai 40 orang guru pelatih lelaki dan perempuan dalam bidang Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, Maktab Perguruan Ilmu Khas terlibat dalam kajian tersebut. Soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) diedarkan kepada sampel kajian 24 jam sebelum pertandingan dan satu jam sebelum pertandingan bermula. Aris Fazil et al. (2002) dalam kajian tersebut melaporkan bahawa atlet yang mengambil berat terhadap penampilan diri mereka cenderung kepada kebimbangan pertandingan.



Dalam kajian lain, Russel, Rob & Cox (1998) telah menjalankan kajian bagi memperlihatkan hubungan di antara jantung, jenis sukan dan situasi pertandingan dengan kebimbangan suasana. Kajian telah dijalankan dengan menggunakan CSAI-2 (Marten et al., 1990) ke atas 532 orang pemain yang bertanding dalam permainan bola tampar dan bola keranjang di Manhattan, Amerika Syarikat. Dapatan kajian tersebut melaporkan terdapat interaksi yang signifikan di antara jenis sukan dan jantung. Kajian tersebut juga melaporkan pemain-pemain bola keranjang memperoleh skor yang tinggi bagi kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik berbanding pemain-pemain bola tampar. Pemain-pemain perempuan dilaporkan memperoleh skor yang tinggi bagi kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik berbanding pemain-pemain lelaki sebelum pertandingan.

Kajian berdasarkan tempoh masa tertentu juga telah dijalankan oleh Hardy & Parfitt (1991), bagi mengkaji model bencana ke atas pemain-pemain bola keranjang. Dalam kajian mereka, kebimbangan kognitif suasana dimanipulasikan dengan menguji sampel kajian satu hari sebelum (kebimbangan tinggi) dan satu hari selepas (kebimbangan rendah). Bagi setiap hari tersebut, kebangkitan fisiologi dimanipulasikan dengan tugas larian ulang alik 10 meter dan diawasi dengan mengukur kadar denyutan nadi. Dapatan dari kajian tersebut menunjukkan penurunan prestasi yang ketara secara serta-merta berlaku apabila kebimbangan kognitif dan kebangkitan fisiologi adalah tinggi. Sebaliknya, peningkatan ketara secara serta-merta dalam prestasi berlaku apabila tahap kebangkitan fisiologi adalah rendah. Hasil kajian itu adalah selaras dengan andaian Fazey & Hardy (1988), melalui model bencana. Hardy & Parfitt (1991) menyimpulkan bahawa kemahiran yang licin, cantik dan bersahaja akan bertukar menjadi kaku, tidak licin dan kurang berkesan apabila berlaku peningkatan kebangkitan fisiologi.

Kajian kebimbangan somatik dan kebangkitan fisiologi menggunakan tugas mudah iaitu lompat Sargent dan mengukur kadar nadi telah dijalankan oleh Parfitt, Hardy &

Pates (1994). Kajian secara menetapkan suatu tempoh masa tertentu (*temporal patterning*) itu ditadbir sebanyak tiga kali iaitu dua hari sebelum, satu jam sebelum perlawanan dan dua hari selepas pertandingan. Dapatan kajian itu menunjukkan latihan lompat Sargent meningkatkan kebimbangan somatik seterusnya memberi kesan positif ke atas ketinggian lompatan. Kebangkitan fisiologi mempunyai hubungan yang lebih kuat kepada prestasi berbanding kebimbangan somatik.

Zienius, Skarbalius, Zuoza & Pukenas (2014) menyatakan aspek fisiologi dan psikologi adalah faktor utama mempengaruhi prestasi atlet dalam golf. Mereka telah menjalankan kajian untuk menilai tahap kebimbangan, petunjuk prestasi sukan dan kesan fisiologi dalam kalangan belia yang menjadikan golf sebagai sukan. Sepuluh pemain golf lelaki mengambil bahagian dalam kajian itu. Petunjuk prestasi sukan dalam golf direkodkan menggunakan protokol statistik prestasi sukan manakala tahap kebimbangan dalam sukan diukur dengan menggunakan CSAI-2 (Martens et al., 1990). Dapatan kajian itu menunjukkan tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik dalam kalangan atlet golf adalah rendah manakala tahap keyakinan diri tinggi. Zienius et al. (2014) juga melaporkan keyakinan diri merupakan faktor yang amat penting bagi membolehkan atlet bersaing dengan jayanya. Selain itu kemampuan mengawal keadaan mental ketika beraksi juga membantu meningkatkan prestasi seseorang atlet.

Coelho & Keller (2012) telah menjalankan kajian bagi mengetahui kesan imageri ke atas kebimbangan dan tekanan ke atas pemain tenis. Seramai 46 pemain atlet lelaki tenis (16 hingga 18 tahun ( $M = 17.0$ ;  $SD = 0.8$ )) mengambil bahagian dalam kajian itu. Sampel dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan imageri dan kumpulan kawalan. Reka bentuk kuasi-eksperimen termasuk pra-eksperimen dan pasca eksperimen menggunakan soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) dan soal selidik *Perceived Stress Scale* (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1988) digunakan untuk mengukur tahap tekanan atlet. Dapatan analisis multivariat menunjukkan terdapat

perbezaan yang signifikan antara kumpulan imageri dan kumpulan kawalan terhadap tahap kebimbangan kognitif, keyakinan diri dan stres. Imageri memainkan peranan penting dalam mengawal tahap kebimbangan dan stres seseorang atlet semasa pertandingan.

Rohaty Majzub & Tajul Ariffin (2010) menyatakan bahawa psikologi sukan memainkan peranan yang penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Mereka telah mengkaji orientasi matlamat, gaya perhatian dan kebimbangan terhadap prestasi atlet golf di Malaysia. Soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) ditadbir untuk mengukur aspek orientasi matlamat tugas dan orientasi ego. Manakala CSAI-2 (Martens et al., 1990) telah digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan kognitif, somatik dan keyakinan diri. Tiga soal selidik ditadbir ke atas 80 pemain golf junior yang mengambil bahagian dalam kejohanan litar golf remaja kebangsaan 2002. Kaedah pensampelan bertujuan digunakan untuk kajian itu. Analisis deskriptif menunjukkan pemain remaja kebangsaan lebih berorientasikan tugas ( $M = 4.07$ ,  $SD = .56$ ) berbanding orientasi ego ( $M = 3.42$ ;  $SD = .56$ ). Manakala dapatan menunjukkan tahap aspek kognitif adalah sederhana ( $M = 3.13$ ;  $SD = .97$ ); tahap aspek keyakinan diri adalah sederhana tinggi pada ( $M = 3.37$ ;  $SD = .69$ ). Bagi subskala kebimbangan somatik pula mempunyai skor ( $M = 2.72$ ;  $SD = .96$ ) yang berada pada tahap sederhana rendah. Hasil kajian itu mempunyai implikasi terhadap dasar pendidikan, peranan jurulatih sukan dan juga atlet.

Asc (2003) pula telah menjalankan kajian tentang kesan penglibatan dalam program kecergasan fizikal terhadap kebimbangan dan konsep sendiri fizikal pelajar wanita universiti di Turki. Kajian itu adalah berbentuk eksperimen dengan menggunakan analisis ujian-t pengukuran berulang. Sebanyak 40 pelajar wanita universiti menawarkan diri untuk mengambil bahagian dalam kajian itu. Sampel dipilih secara rawak dan dibahagikan kepada kumpulan eksperimen ( $n = 20$ ; Min umur =  $21.35 \pm 0.88$ ) dan kumpulan kawalan ( $n = 20$ ; Min umur =  $21.20 \pm 1.67$ ). Kumpulan

eksperimen dikehendaki mengambil bahagian dalam senamrobik dua sesi seminggu selama sepuluh minggu pada kadar intensiti 60-80% daripada kadar jantung maksimum. Manakala dalam tempoh itu, kumpulan kawalan tidak mengambil bahagian dalam mana-mana program fizikal. Soal selidik *State Trait Anxiety Inventori* (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970) dan *Physical Self-Description Questionnaire* (PSDQ; Marsh et al., 1994) diberikan kepada peserta sebelum, semasa dan selepas rawatan sepuluh minggu. Hasil kajian itu menunjukkan prestasi peserta kumpulan eksperimen meningkat dalam aktiviti fizikal, koordinasi, kecekapan, kelenturan serta konsep sendiri fizikal berbanding kumpulan kawalan. Di samping itu, terdapat pengurangan yang ketara dalam skor kebimbangan peserta dalam kumpulan eksperimen berbanding dengan kumpulan kawalan. Daripada kajian itu, Asc (2003) melaporkan bahawa program sepuluh minggu kecergasan fizikal amat berkesan dalam mengurangkan tahap kebimbangan dan memperkukuhkan persepsi fizikal diri pelajar wanita universiti.

Heiskell & Allison (2015) telah menjalankan kajian ke atas pelajar-pelajar kolej di Universiti Georgia Selatan. Tujuan kajian itu adalah untuk mengkaji hubungan antara kebimbangan suasana dan tahap keyakinan diri dalam kalangan pelajar kolej di Universiti Georgia Selatan. Seramai 112 pelajar program ijazah dari universiti Georgia Selatan dipilih sebagai sampel kajian. Mereka menjawab soal selidik *A Life Orientation Test* (LOT-R; Terrill, 2002) dan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT; Martens, 1977). Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferens untuk menentukan sama ada wujud hubungan antara kebimbangan dan keyakinan diri. Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara kebimbangan suasana dengan tahap keyakinan diri dalam kalangan pelajar kolej. Sekiranya tahap kebimbangan tinggi andaiannya adalah bahawa akan terdapat korelasi yang negatif antara kebimbangan

suasana dan keyakinan tahap daya saing dalam pelajar kolej. Itu bermakna jika tahap kebimbangan seseorang atlet meningkat, tahap keyakinan diri pula akan menurun.

Turkmen, Bozkus, & Altintas (2013) telah mengkaji hubungan antara orientasi matlamat dan tahap kebimbangan dalam kalangan pemain petangue. Kajian itu juga bertujuan mengkaji mengenai hubungan antara kebimbangan dan orientasi matlamat yang berlainan jantina. Seramai 88 pemain (41 lelaki & 47 perempuan) telah mengambil bahagian dalam kajian itu secara sukarela. Semua pemain menjawab soal selidik SCAT (Martens, 1977) dan soal selidik *Sport Motivation Scale Test* (SMS; Pelletier et al., 1995). Data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan SPSS 19.0 berdasarkan min, sisihan piawai, ujian-t untuk sampel-sampel dan korelasi Pearson. Dapatan kajian itu menunjukkan pemain wanita bermotivasi intrinsik dan kurang bermotivasi daripada pemain lelaki. Selain itu, terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap kebimbangan yang kompetitif pemain petangue wanita dan lelaki. Keputusan juga menunjukkan bahawa tiada hubungan antara subskala orientasi matlamat dan kebimbangan dalam pertandingan. Kesimpulannya, pemain wanita mempunyai skor yang lebih tinggi daripada pemain lelaki dalam motivasi intrinsik dan kebimbangan yang kompetitif, tetapi skor lebih rendah dalam peraturan luaran dan kurang bermotivasi.

Fernandes, Nunes, Vasconcelos-Raposo, & Fernandes (2013) telah menjalankan kajian tentang faktor yang mempengaruhi kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet Brazil. Kajian itu bertujuan untuk mengkaji hubungan antara subskala kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Selain itu kajian juga bertujuan untuk mengenal pasti pengaruh jantina, jenis sukan (individu & berpasukan) terhadap tahap kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Seramai 303 atlet (233 lelaki & 70 wanita) daripada sukan individu (judo, karate, olahraga, renang dan tenis) dan sukan berpasukan (bola sepak, bola tampar, bola keranjang, bola baling

dan futsal) berusia antara 18 dan 40 tahun ( $M = 24.22$ ;  $SD = 5.07$ ) mengambil bahagian dalam kajian itu. Semua sampel melengkapkan borang soal selidik CSAI-2R (Cox et al., 2003) satu jam sebelum pertandingan bermula. Hasil kajian itu menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan bagi ketiga-tiga subskala kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan dimensi keyakinan diri. Dapatan kajian itu juga menunjukkan tahap kebimbangan kognitif atlet wanita lebih tinggi berbanding dengan atlet lelaki. Manakala atlet lelaki memperoleh skor keyakinan diri yang tinggi.

Su-Chun, Ming-Hua & Chen-Chih (2013) pula telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti hubungan tahap kebimbangan pra-pertandingan kognitif dan somatik dalam kalangan pemain ping pong di Taiwan. Lima puluh empat pemain ping pong daripada empat buah sekolah yang berbeza dipilih sebagai sampel kajian. Soal selidik SCAT (Martens, 1977) dan CSAI-2 (Marten et al., 1990) diguna untuk mengumpul data. Statistik deskriptif dan korelasi Pearson digunakan untuk menganalisis data. Hasil dapatan menunjukkan terdapat hubungan yang positif kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik dalam kalangan pemain. Manakala kebimbangan somatik mempunyai hubungan yang negatif dengan keyakinan diri.

Gumusdag (2013) telah menjalankan kajian mengenai hubungan antara kebimbangan tret dan suasana dalam kalangan pemain bola sepak profesional di Turki. Seramai 1676 pemain bola sepak profesional dengan yang berumur antara 24 hingga 27 tahun mengambil bahagian dalam kajian itu. Soal selidik SCAT (Martens, 1977), CSAI-2 (Marten et al., 1990) dan *Aggression Inventory* (Keller, 2000) digunakan untuk menilai tahap kebimbangan dan keagresifan atlet. Statistik deskriptif dan analisis regresi berganda digunakan untuk menganalisis data. Hasil kajian menunjukkan bahawa agresif dikaitkan dengan keyakinan diri, kebimbangan somatik dan kebimbangan tret. Keyakinan diri adalah peramal yang paling penting bagi keagresifan atlet. Tahap keagresifan yang sederhana adalah peramal kepada kebimbangan kognitif,

kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Namun kebimbangan somatik adalah peramal yang paling penting dalam keagresifan seseorang pemain.

Aris Fadil (2005) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti perbezaan antara kebimbangan pra-pertandingan dengan orientasi matlamat dalam kalangan atlet merentas desa Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM). Selain itu, kajian juga bertujuan untuk mengenalpasti hubungan antara kebimbangan pra-pertandingan dengan orientasi matlamat dalam kalangan atlet merentas desa. Sampel kajian terdiri daripada atlet merentas desa ( $N = 464$ ) yang mewakili negeri masing-masing dalam kejohanan merentas desa Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia di Port Dickson, Negeri Sembilan. Sampel kajian terdiri daripada peserta lelaki ( $N = 237$ ) dan perempuan ( $N = 227$ ) yang berumur di antara 13 hingga 18 tahun ( $M = 15.58$ ). Semua sampel memberi maklum balas menggunakan soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) dan TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992). Hasil analisis min dan sisihan piawai mendapati keseluruhan sampel merentas desa menunjukkan tahap kebimbangan pra-pertandingan yang sederhana. Dapatan kajian itu juga menunjukkan kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri pada tahap sederhana. Atlet merentas desa juga cenderung kepada orientasi matlamat tugas berbanding orientasi ego. Hasil ujian-t menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan ( $p > 0.05$ ) bagi subskala kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri bagi atlet lelaki dan perempuan bawah 15 tahun dan 18 tahun. Bagi subskala orientasi matlamat pula, ujian-t menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi orientasi tugas ( $p > 0.05$ ) dan orientasi ego ( $p > 0.05$ ) antara atlet lelaki dan perempuan bawah 15 dan bawah 18 tahun. Dapatan kajian juga mendapati wujud hubungan yang signifikan antara kebimbangan pra-pertandingan dan orientasi matlamat bagi atlet bawah 15 tahun ( $r=.168, p<.05$ ) dan bawah 18 tahun ( $r=.277, p<.05$ ). Bagi peserta bawah 15 tahun dan 18 tahun didapati wujud hubungan yang signifikan antara orientasi tugas dengan

keimbangan somatik dan keyakinan diri manakala orientasi ego mempunyai hubungan yang signifikan dengan keseimbangan somatik.

Manakala Behzadi, Hamzei, Nori & Salehian (2011) telah membuat kajian tentang hubungan antara orientasi matlamat dan keseimbangan pertandingan atlet wanita dalam sukan individu dan pasukan. Seramai 120 atlet telah dipilih secara rawak daripada sukan berpasukan dan 80 telah dipilih daripada sukan individu. Soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dan soal selidik *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT; Martens, 1977) telah digunakan bagi tujuan pengumpulan data. Hasil keputusan ujian Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara orientasi tugas dan keseimbangan pertandingan. Selain itu, keputusan ujian Mann-Whitney U menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara sukan individu dan pasukan dalam subskala orientasi tugas dan orientasi matlamat. Behzadi et al. (2011) melaporkan terdapat perbezaan yang signifikan di antara sukan berpasukan dan sukan individu dalam keseimbangan pra-pertandingan. Atlet berpasukan lebih berorientasi tugas dan atlet sukan individu lebih kepada orientasi ego. Persembahan sesebuah pasukan bergantung kepada prestasi atlet dalam sesebuah pasukan. Tahap keseimbangan boleh mempengaruhi prestasi mereka ketika beraksi dalam sesuatu pertandingan.

Farkhondeh et al. (2015) telah menjalankan kajian tentang hubungan keseimbangan pra-pertandingan dengan prestasi dalam kalangan ahli gusti muda yang bertanding dalam kejohanan gusti di Wilayah Ardebil. Seratus lima puluh peserta gusti mudah yang mengambil bahagian dalam kejohanan tersebut dipilih sebagai sampel kajian. Soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dan soal selidik *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT; Martens, 1977) telah digunakan bagi tujuan pengumpulan data. Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara orientasi tugas dengan prestasi dalam kalangan ahli gusti muda yang menyertai kejohanan gusti di Ardebil.



Zamirullah (2011) telah menjalankan kajian mengenai hubungan antara tahap kebimbangan dengan motivasi pencapaian dalam kalangan pemain badminton yang bertanding pada peringkat antara universiti. Tujuan kajian itu adalah untuk mengenal pasti hubungan antara kebimbangan dan motivasi pencapaian dalam kalangan atlet yang bertanding dalam kejohanan badminton antara universiti peringkat Zon Utara yang diadakan di Aligarh, India. Sampel dipilih secara rawak yang terdiri daripada dua puluh pemain universiti yang berumur antara 17-25 tahun. Soal selidik SCAT (Martens, 1977) dan *Sport Achievement Motivation Test* (SAMT; Kamlesh, 1990) digunakan untuk pengumpulan data. Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara tahap kebimbangan dengan motivasi pencapaian dalam kalangan atlet badminton antara universiti ( $r = -0.48$ ). Zamirullah (2011) melaporkan peningkatan atau penurunan tahap motivasi pencapaian akan memberi kesan terhadap tahap kebimbangan seseorang atlet. Oleh yang demikian, boleh beliau merumuskan bahawa atlet yang mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi secara tidak langsung mempunyai tahap pencapaian yang rendah atau sebaliknya (*vice-versa*). Kajian itu sejajar dengan kajian yang dijalankan oleh Bawa (2001) yang menjalankan kajian ke atas atlet gimnastik kebangsaan. Dapatan kajian tersebut mendapati kumpulan atlet berprestasi tinggi mempunyai tahap kebimbangan yang sederhana berbanding kumpulan berprestasi rendah.

Pineda-Espejel, Lopez-Walle, Rodríguez, Villanueva & Gurrola (2011) telah membuat kajian tentang kebimbangan pra-pertandingan dan keyakinan diri dalam kalangan ahli gimnastik Pan Amerika. Kajian itu bertujuan untuk mengenal pasti kekuatan dan arah petunjuk kebimbangan somatik dan kognitif pra-pertandingan dan juga keyakinan diri dalam kalangan atlet gimnastik yang mengambil bahagian dalam kejohanan Gimnastik Pan America. Enam puluh atlet artistik lelaki dan wanita berumur antara 15 hingga 30 tahun dipilih sebagai sampel kajian. Soal selidik CSAI-2R (Cox et al., 2003)

ditadbirkan untuk mendapatkan maklumat. Hasil kajian menunjukkan bahawa intensiti dan arah kebimbangan kognitif ( $r = .55$ ) mempunyai hubungan yang positif dengan intensiti dan arah kebimbangan somatik ( $r = .53$ ). Manakala keyakinan diri mempunyai hubungan yang negatif dengan intensiti kebimbangan kognitif ( $r = -.305$ ). Tahap kebimbangan somatik atlet wanita jauh lebih tinggi ( $M=2.79$ ) berbanding atlet lelaki ( $M= 2.48$ ). Dapatan kajian itu juga menjelaskan bahawa kebimbangan kognitif boleh meramalkan arah dan intensiti kebimbangan somatik. Dapatan itu sejajar dengan penemuan oleh Craft et al (2003) yang melaporkan bahawa keyakinan diri dikaitkan dengan tahap kebimbangan kognitif yang rendah.

Ahmad, Esmaeel, Parvaneh, Mehdi & Amin (2011) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti hubungan kemahiran mental dan kebimbangan dalam kalangan atlet bola tampar. Kajian itu bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kemahiran mental dan tahap kebimbangan dalam kalangan pemain bola tampar wanita. Seratus dua puluh pemain bola tampar wanita telah menjawab soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) dan *Offawa Mental Skill Assessment Tool -3* (OMSAT-3; Durand-Bush et al., 2001) dalam versi Iran. Hasil kajian itu menunjukkan bahawa beberapa subskala kemahiran mental mempunyai kesan yang signifikan kepada kejayaan pemain bola tampar. Dapatan kajian juga menunjukkan kemahiran mental adalah penting untuk memperkukuhkan keyakinan diri pemain bola tampar. Kesimpulannya adalah bahawa jurulatih dan ahli psikologi sukan perlu serius mempertimbangkan kemahiran mental atlet sebagai persediaan pemain bola tampar sebelum pertandingan.

Filaire (2009) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti tahap kebimbangan psikologi dan fisiologi ke atas 16 pemain tenis (8 lelaki & 8 perempuan) semasa hari perlawanan pertama kejohanan tenis dan hubungannya dengan prestasi. Sampel kajian menjawab soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990). Selain itu, air liur sampel kajian diambil untuk dianalisis sebelum perlawanan pertama dan beberapa kali semasa atlet

rehat dan sebelum dan selepas kedua-dua pertandingan. Hasil kajian itu menunjukkan atlet lelaki dan perempuan mempunyai skor yang berbeza pada subskala kebimbangan. Sampel wanita mempunyai skor yang tinggi (+ 23%:  $p < .05$ ) pada kebimbangan somatik berbanding lelaki manakala bagi subskala keyakinan diri atlet lelaki skor lebih tinggi daripada atlet wanita. Pemenang mempunyai kebimbangan kognitif jauh lebih rendah dan skor keyakinan diri lebih tinggi daripada atlet yang kalah. Kebimbangan somatik adalah jauh lebih tinggi dalam kalangan pemain yang kalah. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa kepekatan cortisol adalah lebih tinggi dalam kalangan wanita hari pertandingan. Manakala terdapat perbezaan yang signifikan antara pemain yang menang dan kalah pada kepekatan cortisol di mana kepekatan cortisol yang tertinggi terdapat pada yang pemain yang kalah dalam sesuatu pertandingan.

Chan (2005) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti hubungan antara kebimbangan pra-pertandingan dan faktor persekitaran dalam kalangan atlet badminton universiti. Sampel kajian terdiri daripada 49 pemain lelaki dan 41 pemain wanita yang bertanding dalam kejohanan badminton anjuran Kolej Hong Kong. Soal selidik CSAI-2R (Cox et al., 2003) digunakan untuk mendapatkan maklum balas. Keputusan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan subskala kebimbangan pra-pertandingan somatik antara atlet lelaki dan perempuan ( $t = 1.08, p > 0.05$ ). Dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet lelaki dan wanita dalam subskala kebimbangan pra-pertandingan kognitif dengan skor atlet lelaki lebih tinggi daripada atlet wanita ( $t = 3.76, p < 0.05$ ). Selain itu dapatan juga menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara kebimbangan somatik dengan persepsi lawan ( $r = 0.66, p < 0.05$ ) dalam kalangan atlet wanita.

Taft (2010) pula telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti hubungan antara kebimbangan suasana dan tahap keyakinan diri dalam kalangan pelajar Universiti Georgia Selatan. Seramai 112 pelajar program ijazah sarjana muda dari Universiti

Georgia dipilih sebagai sampel kajian. Soal selidik *The Life Orientation Test-Revised* (LOT-R; Terrill, 2002) dan soal selidik *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT; Martens, 1977) digunakan untuk mengumpul data kajian. Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara kebimbangan suasana dengan tahap keyakinan diri dalam kalangan pelajar kolej. Itu bermakna jika tahap kebimbangan suasana mereka meningkat, tahap keyakinan diri mereka akan menurun.

Su-Chuan (2013) juga telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet ping pong lelaki division II di Taiwan. Lima puluh empat pemain tenis lelaki daripada empat buah sekolah dipilih sebagai sampel kajian. *Sport Competition Anxiety Test*, (SCAT; Martens, 1977) dan *Competitive State Anxiety Inventory-2* (Martens et al., 1990) diguna untuk tujuan pengumpulan data. Dapatan menunjukkan kebimbangan tret mempunyai korelasi yang positif dengan kebimbangan pra-pertandingan kognitif dan kebimbangan pra-pertandingan somatik mempunyai hubungan negatif dengan keyakinan diri. Dapatan juga menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara kebimbangan pra-pertandingan kognitif dengan kebimbangan somatik dan mempunyai hubungan negatif dengan keyakinan diri. Selain itu terdapat hubungan yang negatif antara kebimbangan pra-pertandingan somatik dengan keyakinan diri.

Anagnostopoulos, Carter & Weissbrod (2015) pula telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti perbezaan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet lelaki dan wanita kacukan Afrika-Amerika dan *Non-Hispanic Caucasian* (NHC). Tujuan kajian adalah untuk mengenal pasti perbezaan kebimbangan pra-pertandingan, keyakinan diri dan daya saing dalam kalangan atlet berlainan jantina. Seramai 57 Afrika-Amerika dan 65 NHC daripada tujuh buah Universiti mengambil bahagian dalam kajian itu. Semua sampel adalah terdiri daripada atlet olahraga yang mengambil bahagian dalam kejohanan olahraga yang dijalankan sepanjang tiga hari. Soal selidik

CSAI-2 (Martens et al., 1990) dan *The Sport Orientation Questionnaire* (SOQ; Gill & Deeter, 1988) digunakan untuk mengumpul data. Dapatan kajian itu menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet lelaki Afrika-Amerika dengan atlet NHC bagi subskala kebimbangan pra-pertandingan, keyakinan diri dan daya saing. Namun tahap kebimbangan kognitif atlet lelaki Afrika-Amerika lebih rendah berbanding atlet NHC. Manakala atlet wanita Afrika-Amerika dilaporkan mempunyai tahap kebimbangan kognitif yang rendah dan keyakinan diri yang tinggi berbanding atlet wanita NHC.

University of Malaya

## 2.6 Kajian Kata-Kata sendiri (*self-talk*)

Dalam beberapa dekad yang lalu, jurulatih dan atlet dari pelbagai jenis sukan telah mula sedar betapa pentingnya aspek mental dalam meningkatkan prestasi atlet. Penyelidik sukan bersetuju bahawa prestasi atlet dipengaruhi bukan sahaja oleh kemahiran fizikal tetapi juga oleh aspek psikologi. Dalam usaha untuk mencapai prestasi yang baik atlet memerlukan kemahiran fizikal, kemahiran psikologi, kecergasan dan pencegahan kecederaan (Singh & Gaurav, 2011). Kajian itu bertujuan untuk mengkaji kesan latihan kata-kata sendiri positif terhadap kebimbangan pra-pertandingan dan keyakinan diri dalam kalangan atlet bola sepak remaja. Seramai 36 pemain bola sepak remaja berusia  $18.7 \pm 2.8$  tahun, dipilih secara rawak dan di bahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) digunakan untuk mengukur kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Latihan kata-kata sendiri positif telah diberikan kepada kumpulan eksperimen selama 8 minggu. Menurut Theodorakis et al. (2002), latihan mental perlu dipraktikkan dengan kerap bagi memperoleh kesan yang memberangsangkan. Latihan itu dijalankan sebelum tempoh pertandingan terutamanya sebelum kejohanan apabila mereka memulakan latihan bagi memudahkan masa yang mencukupi untuk sampel mengamalkan program latihan kata sendiri dan menggunakannya dengan baik sebelum pertandingan bermula.

Sampel dikehendaki menjalankan latihan positif kata sendiri selama 10 hingga 15 minit sebelum, semasa dan selepas latihan dua kali seminggu (Theodorakis et al. (2002). Bagi tujuan pengumpulan data soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) diedarkan sebanyak dua kali iaitu pada minggu pertama latihan bermula dan kali kedua CSAI-2 (Martens et al., 1990) diedarkan empat jam sebelum pertandingan bermula. Keputusan ANOVA menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara ujian pra dan ujian pasca dalam kalangan kumpulan eksperimen di mana tahap kebimbangan kognitif dan

keimbangan somatik dan keyakinan diri dalam kumpulan eksperimen menurun manakala keyakinan diri sampel meningkat. Manakala tidak dapat perbezaan yang signifikan wujud antara ujian pra dan ujian pasca skor keseimbangan dan keyakinan diri kognitif dan somatik pemain dalam kumpulan kawalan. Dapatan itu selari dengan dapatan yang dijalankan oleh Fletcher & Hanton (2001) yang mengkaji strategi relaksasi bagi mengukur intensiti dan tahap keseimbangan suasana dalam kalangan atlet renang. Dapatan kajian menunjukkan bahawa atlet yang menggunakan strategi relaksasi dilaporkan mengalami tahap keseimbangan yang lebih rendah dan fenomena itu ditafsirkan sebagai lebih manfaat kepada prestasi daripada kumpulan perbandingan mereka. Keputusan yang sama juga diperoleh oleh Maynard et al. (1995a; 1995b) yang menjalankan kajian ke atas pemain bola sepak elit.

Tahap keseimbangan kognitif yang tinggi yang berkait rapat dengan prestasi yang rendah (Burton, 1988, Motowildo, Packard & Manning, 1986). Apabila seseorang atlet mengalami tanda-tanda keseimbangan somatik dan keseimbangan kognitif termasuk keraguan tentang prestasi dan gugup, dapati bahawa kata sendiri mampu mengawal tahap keseimbangan seseorang atlet (Hatzigeorgiadis et al., 2008). Kata-kata sendiri mampu meningkatkan tumpuan, kesungguhan serta motivasi diri semasa menjalankan latihan dan juga pertandingan (Hatzigeorgiadis et al., 2008). Abdussalam (2012) telah menjalankan kajian untuk membuktikan bahawa latihan kata-kata sendiri positif boleh mengurangkan tahap keseimbangan kognitif dan keseimbangan somatik serta meningkatkan keyakinan diri dalam kalangan atlet. Seramai 36 pemain bola sepak remaja dipilih untuk menjalankan kajian. Atlet dibahagikan kepada dua kumpulan. Lapan belas atlet mewakili kumpulan eksperimen dan 18 atlet mewakili kumpulan kawalan. Sampel berumur antara 15 hingga 18 tahun. Program latihan kata-kata sendiri positif itu dijalankan selama 5 minggu. Borang soal selidik CSAI-2R (Cox et al., 2003) dilengkapkan oleh sampel sebelum dan selepas intervensi kata-kata sendiri

positif dijalankan. Dapatan menunjukkan tahap kebimbangan kognitif dan somatik menurun dengan ketara manakala keyakinan diri meningkat sebagai kesan daripada latihan kata sendiri selama 5 minggu. Kajian itu selari dengan kajian yang dijalankan oleh Hanton & Jones (1999) yang menjalankan kajian ke atas atlet renang menunjukkan atlet yang menjalankan latihan kata sendiri mengalami tahap yang rendah berbanding atlet lain.

Begitu juga dengan kajian oleh Hanton and Jones (1999) dan Richard, Stephen, Mellalieu & Sheldon (2006) melaporkan bahawa atlet elit kerap menggunakan latihan mental seperti penetapan matlamat, imageri dan kata sendiri manakala atlet novis akan menggunakan latihan relaksasi. Anshel & Porter (1996) serta Bethany & Forrest (1998) pula menyatakan bahawa latihan kata sendiri mampu menurunkan tahap kebimbangan pra-pertandingan serta meningkat prestasi atlet. Kesimpulannya kajian itu membuktikan bahawa program latihan kata-kata sendiri positif selama lima minggu mampu mengurangkan kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik serta mampu meningkatkan keyakinan diri dalam kalangan atlet bola sepak remaja.

Zetou, Vernadakis, Bebetos & Makraki (2012) telah menjalankan kajian tentang keberkesanan kata sendiri dan self-efikasi terhadap pembelajaran kemahiran servis bola tampar. Seramai 57 atlet yang berumur 13 tahun ( min umur=12.83; SD = 0.97) telah dipilih sebagai sampel kajian. Sampel dibahagikan secara rawak kepada dua kumpulan iaitu kumpulan eksperimen (n=28 ) iaitu kumpulan kata sendiri dan kumpulan kawalan (n=29). Semua sampel mengikut program selama empat minggu bertujuan untuk mempelajari dan menguasai servis atas kepala. Program latihan yang disertai dengan positif kata sendiri dijalankan dua kali seminggu dan untuk tempoh satu jam satu sesi latihan. Kumpulan eksperimen menyebut positif kata sendiri dengan kuat (contoh: 'Saya buat yang terbaik', (Theodorakis, 1996) sebelum membuat servis atas kepala manakala atlet kumpulan kawalan menjalankan latihan dengan menggunakan



pengetahuan keputusan (*knowlwdge of result*) dan pengetahuan prestasi (*knowledge of performance*) yang diberikan jurulatih.

Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan pra-ujian dan pasca ujian di antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Dapatan juga menunjukkan terdapat kesan interaksi antara kedua-dua kumpulan. Keputusan menunjukkan bahawa kumpulan eksperimen mempunyai skor yang lebih tinggi berbanding kumpulan kawalan sekali gus menyokong bahawa kata sendiri berkesan untuk meningkatkan prestasi atlet. Keputusan menunjukkan bahawa kemahiran servis atas kepala kedua-dua kumpulan meningkat tetapi kumpulan kata sendiri mencatatkan prestasi jauh lebih baik daripada kumpulan kawalan. Kesimpulannya, kata sendiri mampu membantu atlet wanita menguasai kemahiran servis serta meningkatkan prestasi servis atas kepala dalam permainan bola tampar. Dalam beberapa kajian lampau didapati prestasi boleh dipertingkatkan sekiranya atlet mampu mengawal keadaan emosi diri masing-masing. Perkos, Theodorakis & Chroni (2002) dalam kajiannya melaporkan bahawa kata sendiri membantu atlet bola keranjang untuk meningkatkan kemahiran menghantar dan mengelecek bola. Begitu juga dengan kajian yang dijalankan oleh Johnson, Hrycaiko, Johnson & Halas (2004), Hatzigeorgiadis, Theodorakis et al. (2000) dan Theodorakis & Zourbanos (2004) yang menggunakan kata sendiri sebagai program intervensi semasa latihan. Kesimpulannya, latihan kata sendiri adalah lebih berkesan berbanding mereka yang tidak mengamalkannya. Dapatan kajian itu menyokong keberkesanan kata sendiri dalam sukan berpasukan dan penggunaan kata sendiri boleh membantu penguasaan sesuatu kemahiran, meningkatkan prestasi atlet dan untuk meningkatkan self-efikasi yang amat berguna kepada atlet novis. Sekiranya seorang jurulatih berhasrat untuk meningkatkan kemahiran seseorang atlet, kaedah kata sendiri yang berbentuk arahan boleh diimplementasikan semasa sesi latihan.

Theodorakis et al. (2008) menyatakan bahawa kata-kata sendiri positif boleh memberi kesan kepada prestasi. Selain itu, kata sendiri boleh mengurangkan tahap kebimbangan pra-pertandingan dan meningkat keyakinan diri seseorang atlet (Hardy, Jones & Gould, 1996). Theodorakis et al. (2014) telah menjalankan kajian tentang kata sendiri dan prestasi sukan terhadap atlet renang. Tujuan kajian itu adalah untuk menilai keberkesanan latihan intervensi kata sendiri selama 8 minggu terhadap prestasi atlet renang dalam sesuatu pertandingan. Seramai 41 atlet renang (min umur 14.59; SD=1.58 tahun) mengambil bahagian dalam kajian itu. Dua puluh satu atlet mewakili kumpulan eksperimen dan 20 orang lagi mewakili kumpulan kawalan. Kumpulan eksperimen diberikan ungkapan kata sendiri positif semasa menjalankan latihan manakala kumpulan kawalan menjalankan latihan seperti yang dirancang oleh jurulatih mereka. Soal selidik CSAI-2R (Cox et al., 2003) dijawab oleh sampel kajian sebanyak dua kali iaitu sebelum memulakan latihan dan pada akhir sesi latihan intervensi kata sendiri dijalankan. Ujian-t untuk sampel-sampel bebas digunakan untuk menganalisis data. Dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan  $t(39) = 1.99, p < 0.05$  di antara kumpulan eksperimen ( $M = 1.43; SD = 2.15$ ) dan kumpulan kawalan ( $M = 0.05; SD = 2.28$ ). Dapatan juga menunjukkan bahawa kata-kata sendiri positif terbukti berkesan untuk meningkatkan prestasi atlet renang. Dapatan kajian itu sejajar dengan kajian yang dijalankan oleh Hatzigeorgiadis et al. (2009) dan Landin & Hebert (1999) yang mendapati latihan kata-kata sendiri positif meningkatkan motivasi atlet kerana dilaksanakan secara sistematik. Sampel kumpulan eksperimen dilaporkan menggunakan latihan kata-kata sendiri positif secara konsisten semasa latihan dan mengaplikasikannya semasa dalam pertandingan sebenar.

Latinjak, Torregrosa & Renom (2010) turut menyokong keberkesanan latihan kata sendiri dalam kajiannya ke atas pemain tenis belia. Hardy, Hall & Hardy (2005) turut melaporkan bahawa atlet lebih kerap menggunakan kata-kata sendiri positif semasa

pertandingan berbanding semasa latihan untuk lebih bersedia menghadapi persaingan semasa pertandingan. Begitu juga dengan Hardy, Hall & Alexander (2001) mendapati bahawa atlet mempraktikkan kata sendiri positif lebih kerap semasa pertandingan berbanding dalam latihan.

Hatzigeorgiadis (2009) telah menjalankan kajian untuk menguji keberkesanan kata-kata sendiri positif dalam meningkatkan tahap keyakinan diri serta menurunkan tahap kebimbangan pra pertandingan dalam sukan. Tujuan utama kajian itu adalah untuk meneroka kesan kata-kata sendiri positif terhadap kebimbangan pra-pertandingan, keyakinan diri dan prestasi sukan. Selain itu, kajian itu juga menilai sama ada perubahan dalam prestasi atlet adalah disebabkan oleh perubahan dalam keyakinan diri. Seramai 72 pemain tenis (36 lelaki & 36 wanita) mengambil bahagian dalam kajian itu. Kajian itu dijalankan selama 8 minggu dan dibahagikan kepada empat minggu untuk pengenalan, tiga minggu untuk sesi latihan dan seminggu untuk sesi untuk penilaian akhir. Sampel dibahagikan kepada kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan secara rawak. Kedua-dua kumpulan mengikuti program latihan yang sama manakala kumpulan eksperimen mengamalkan penggunaan kata-kata sendiri positif (contoh 'saya boleh lakukan', 'saya paling pantas') lima minit sebelum dan lima minit semasa menjalankan latihan. Sampel dikehendaki menyebut kata-kata sendiri positif sebelum membuat pukulan hadapan pada sesi penilaian bagi mengukur prestasi mereka. Selain itu soal selidik CSAI-2R (Cox et al., 2003) digunakan untuk menilai tahap kebimbangan pra-pertandingan dan keyakinan diri.

Secara keseluruhan, dapatan kajian menunjukkan positif kata sendiri mempunyai kesan positif ke atas prestasi atlet, meningkatkan keyakinan diri serta mengurangkan tahap kebimbangan kognitif dalam kalangan atlet. Kajian itu mengenal pasti perubahan dalam keyakinan diri dalam kalangan atlet selepas melaksanakan program latihan positif kata sendiri. Hasil kajian menunjukkan keyakinan diri sampel kumpulan

eksperimen meningkat manakala sampel kumpulan kawalan tidak mengalami sebarang perubahan. Keberkesanan strategi kognitif dalam mengurangkan kebimbangan dalam sukan dalam kalangan atlet disokong oleh Maynard et al. (1995, 1998) yang menjalankan kajian dengan menggunakan latihan mental. Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis (2007) juga menyokong bahawa kata-kata sendiri positif boleh menurunkan tahap kebimbangan kognitif seseorang atlet. Beliau telah menjalankan kajian ke atas pelajar dalam kemahiran motor kasar dan dapattannya sejajar dengan dapatan yang diperolehi oleh Antonis et al. (2009).

Khitam, Mousa, Rami & Mohammad (2013) telah menjalankan kajian mengenai kata-kata sendiri positif dan kesannya terhadap pembelajaran kemahiran renang. Tujuan kajian itu adalah untuk mengkaji positif kata sendiri dan kesannya kepada pembelajaran dalam usaha meningkatkan kemahiran renang dalam kalangan pelajar pendidikan jasmani di Universiti Jordan. Tiga puluh pelajar kolej Pendidikan Jasmani, Universiti Jordan (Min umur = 19.4; SD = 1.35) dipilih sebagai sampel kajian. Semua sampel terdiri daripada pelajar renang yang telah menguasai kemahiran asas renang seperti gaya bebas, kuak dada dan kuak lentang. Mereka dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan kata-kata sendiri positif ( $n = 15$ ) dan kumpulan kawalan ( $n = 15$ ) secara rawak. Kedua-dua kumpulan telah menjalani pra-ujian diikuti dengan menjawab soal selidik efikasi sendiri (Theodorakis, 1996). Seterusnya mereka menjalani latihan kemahiran seperti yang dirancang oleh jurulatih. Sampel kumpulan eksperimen menerima latihan kemahiran fizikal dan kata-kata sendiri positif (contoh 'buat yang terbaik') manakala kumpulan kawalan hanya menerima latihan fizikal sahaja.

Dapatan kajian itu menunjukkan kemahiran lonjakan untuk permulaan renang meningkat berbanding kumpulan kawalan dan sekali gus membuktikan keberkesanan kata-kata sendiri positif dalam meningkatkan prestasi atlet renang. Beberapa kajian lain tentang

kata-kata sendiri positif melaporkan prestasi atlet mampu dipertingkatkan. Perkos et al. (2002) dalam kajiannya pula melaporkan kata-kata sendiri membantu atlet bola keranjang untuk mengelecek dan menghantar bola. Keputusan yang sama ditemui oleh Johnson et al. (2004), Hatzigeorgiadis et al. (2004), dan Theodorakis et al. (2000) yang menggunakan intervensi kata-kata sendiri positif dalam kajiannya. Dapatan kajian menunjukkan bahawa sampel kumpulan kata-kata sendiri positif memperoleh skor yang lebih baik dalam efikasi sendiri berbanding dengan kumpulan kawalan dan secara tidak langsung menggambarkan bahawa kata-kata sendiri mampu membantu pelajar untuk meningkatkan efikasi sendiri mereka.

Selain itu, Hatzigeorgiadis et al. (2004) telah menjalankan kajian untuk menguji intervensi kata-kata sendiri selama 10 minggu terhadap prestasi dalam kalangan belia dalam sukan renang. Seramai 41 atlet renang (Min umur = 14.59 tahun) dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan kata-kata sendiri dan kumpulan kawalan. Kumpulan eksperimen diberikan latihan kata-kata sendiri positif manakala kumpulan kawalan menjalankan aktiviti renang seperti yang dirancang oleh jurulatih mereka. Prestasi mereka direkodkan sebanyak dua kali iaitu pada awal latihan iaitu minggu pertama dan pada minggu kesepuluh. Hasil kajian itu menunjukkan bahawa kumpulan yang menggunakan kata-kata sendiri positif mempamerkan prestasi yang lebih baik berbanding kumpulan kawalan. Dapatan itu menyokong keberkesanan program itu dalam meningkatkan prestasi sukan dalam persekitaran yang kompetitif. Penemuan itu menyediakan arahan untuk pembangunan penggunaan kata-kata sendiri memberi berkesan terhadap prestasi seseorang atlet.

Araki et al. (2006) telah menjalankan kajian untuk melihat hubungan di antara kata-kata sendiri dengan prestasi. Selain itu, kajian itu bertujuan adalah untuk mengenal pasti kesan kata-kata sendiri positif (positif atau negatif) terhadap prestasi. Seramai 125 pelajar ijazah (86 lelaki & 39 perempuan) mengambil bahagian dalam kajian itu secara

sukarela dengan melakukan aktivitiimbangan menggunakan stabilometer seterusnya menjawab dua soal selidik. Soal selidik *Belief in Self-Talk Questionnaire* (BSQ: Embree, 1996), digunakan untuk tujuan pengumpulan data kajian. Dapatan kajian menunjukkan kepercayaan kepada penggunaan kata-kata sendiri tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan prestasi tetapi sampel yang menggunakan positif kata-kata sendiri menunjukkan prestasi jauh lebih baik berbanding mereka yang menggunakan kata-kata sendiri negatif. Dapatan itu sejajar dengan kajian yang dijalankan oleh Dagrou et al. (1992) dan Van Raalte et al. (1995) yang menyatakan kata sendiri merupakan komponen kognitif yang penting yang mempunyai hubungan dengan prestasi motor. Selain itu, kepercayaan peserta terhadap kata sendiri tidak mempunyai hubungan yang signifikan di antara peserta. Dapatan itu bercanggah dengan Van Raalte et al. (1994) yang mendapati bahawa prestasi pemain tenis yang mempercayai kata sendiri lebih baik berbanding mereka yang tidak mempercayainya. Percanggahan itu mungkin disebabkan beberapa faktor antaranya kurang kefahaman terhadap peranan kata sendiri dan kurang sampel yang menjalankan kajian. Kesimpulannya adalah dicadangkan teknik kata-kata sendiri dijadikan komponen terpenting dalam meningkatkan prestasi semasa program latihan dijalankan.

Shahzad & Banafsheh (2011) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti keberkesanan kaedah kata sendiri arahan dan kata-kata sendiri positif terhadap prestasi kemahiran menghantar dan menjaring dalam permainan bola keranjang. Seramai 72 pelajar (Min umur = 20.5 tahun) dipilih secara rawak sebagai sampel kajian. Sampel kajian telah dibahagikan kepada tiga kumpulan iaitu kumpulan kata sendiri arahan (24 orang), kumpulan kata sendiri positif (24 orang) dan kumpulan kawalan (24 orang). Kajian dijalankan selama 12 minggu iaitu 1 minggu untuk pra-ujian, 10 minggu latihan bola keranjang disertai dengan latihan kata sendiri dan seterusnya minggu ke-dua belas adalah fasa penilaian terakhir. Setiap kumpulan menjalani latihan menghantar dan

menjaring selama 12 sesi iaitu selama 20 minit sehari dalam seminggu. Setiap kumpulan diberikan ungkapan yang sesuai seperti “gerakkan jari-jari anda ke arah sasaran’ bagi kumpulan kata sendiri arahan, manakala kumpulan positif kata sendiri mengungkap phrasa “saya boleh gerakkan tangan saya”. Kumpulan kawalan pula tidak diberikan sebarang ungkapan dan hanya melakukan kemahiran seperti yang dirancang oleh jurulatih mereka. Analisis ujian-t untuk pengukuran berulang menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dalam prestasi setiap kumpulan dalam kemahiran hantaran dan ketepatan menjaring bola keranjang. Ujian ANOVA sehalu menunjukkan prestasi kumpulan arahan kata sendiri lebih baik berbanding kumpulan-kumpulan lain ( $p < 0.05$ ) dalam hantaran tepat dan menjaring bola. Hasil penyelidikan sejajar dengan kajian lain yang menyatakan bahawa kata sendiri amat berkesan untuk meningkatkan kemahiran motor dan prestasi seseorang individu (Hatzigeorgiadis et al., 2009; Perkos, 2002). Hatzigeorgiadis (2004) dalam kajiannya menyatakan bahawa kata sendiri arahan meningkatkan prestasi untuk dalam kemahiran yang melibatkan ketepatan manakala kata-kata sendiri positif meningkatkan prestasi untuk kemahiran yang berkaitan dengan kuasa.

Secara umum, ahli sukan menggunakan kata-kata sendiri positif untuk mengatasi kepenatan. Bekas penunggang basikal Olimpik menggunakan kata sendiri sebagai salah satu daripada strategi utama mereka untuk menahan kesakitan semasa bertanding (Kress & Statler, 2007). Penunggang basikal memberi tumpuan dengan menggunakan kata-kata sendiri bagi mensasarkan teknik dan pergerakan badan semasa membuat kayuhan untuk mengalihkan perhatian daripada rasa sakit (Kress & Statler, 2007). Theodorakis et al. (2000) pula melaporkan kata sendiri arahan adalah lebih berkesan berbanding kata sendiri positif dalam kemahiran hantaran dalam bola sepak serta servis dalam badminton. Manakala dalam aktiviti bangkit tubi dan ekstensi lutut pula, kedua-dua kaedah iaitu kata sendiri arahan dan kata sendiri positif amat berkesan. Untuk

pergerakan yang melibatkan pergerakan kemahiran motor kata sendiri arahan adalah lebih berkesan manakala bila memerlukan kekuatan dan daya tahan kedua-dua motivasi kata sendiri dan kata sendiri arahan lebih berkesan. Dapatan juga menunjukkan kedua-dua kaedah iaitu kata sendiri positif dan kata sendiri arahan amat berkesan untuk kekuatan dalam aktiviti lontar peluru (Gouda, Hatzidimitriou & Kikidi, 2006).

Ghorbanzadeh & Bayar (2013) telah menjalankan kajian bagi mengenal pasti tahap kebimbangan pra dan pasca pertandingan dalam kalangan atlet taekwondo. Seramai 468 atlet taekwondo (237 lelaki & 231 perempuan) yang berumur 20 hingga 21 tahun dalam kategori dewasa yang mengambil bahagian dalam Kejohanan Taekwondo Turki dipilih sebagai sampel kajian. Soal selidik CSAI-2 (Martens et al., 1990) digunakan untuk mengumpul data kajian dan diedarkan kepada sampel kajian sebanyak tiga kali iaitu 1 hari, 1 jam sebelum pertandingan dan 1 jam selepas pertandingan. Dapatan kajian itu menunjukkan tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik atlet taekwondo meningkat manakala tahap keyakinan diri rendah sebelum pertandingan pertandingan bermula. Manakala tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik atlet taekwondo menurun dan tahap keyakinan diri meningkat selepas pertandingan. Jones, Swain & Cale (1991) menyatakan bahawa tahap kebimbangan kognitif atlet meningkat apabila ketika pertandingan semakin hampir. Manakala kebimbangan somatik kedua-dua wanita dan atlet lelaki telah dilihat berkurangan pada hari pertandingan. Tetapi penurunan tahap kebimbangan somatik dalam kalangan wanita adalah lebih cepat berbanding atlet lelaki. Manakala Krane, (1994) dalam kajiannya ke atas atlet gimnastik perempuan menyatakan bahawa kebimbangan kognitif atlet meningkat manakala keyakinan diri menurun apabila tempoh pertandingan semakin hampir.

Hanton, Thomas & Maynard (2004) pula menyatakan dalam kajian mereka mendapati tahap kebimbangan kognitif dan somatik meningkat dan tahap keyakinan diri menurun



2 jam dan 30 minit sebelum pertandingan. Keputusan yang sama diperoleh dalam kajian yang dijalankan oleh Koruc, Altay & Yilmaz (2004) di Turki. Kajian itu melaporkan bahawa kebimbangan kognitif dan somatik atlet kebangsaan wanita meningkat tetapi skor keyakinan diri berkurangan. Manakala selepas pertandingan skor kebimbangan kognitif dan somatik berkurangan, skor keyakinan diri meningkat.

## **2.8 Kerangka Penyelidikan**

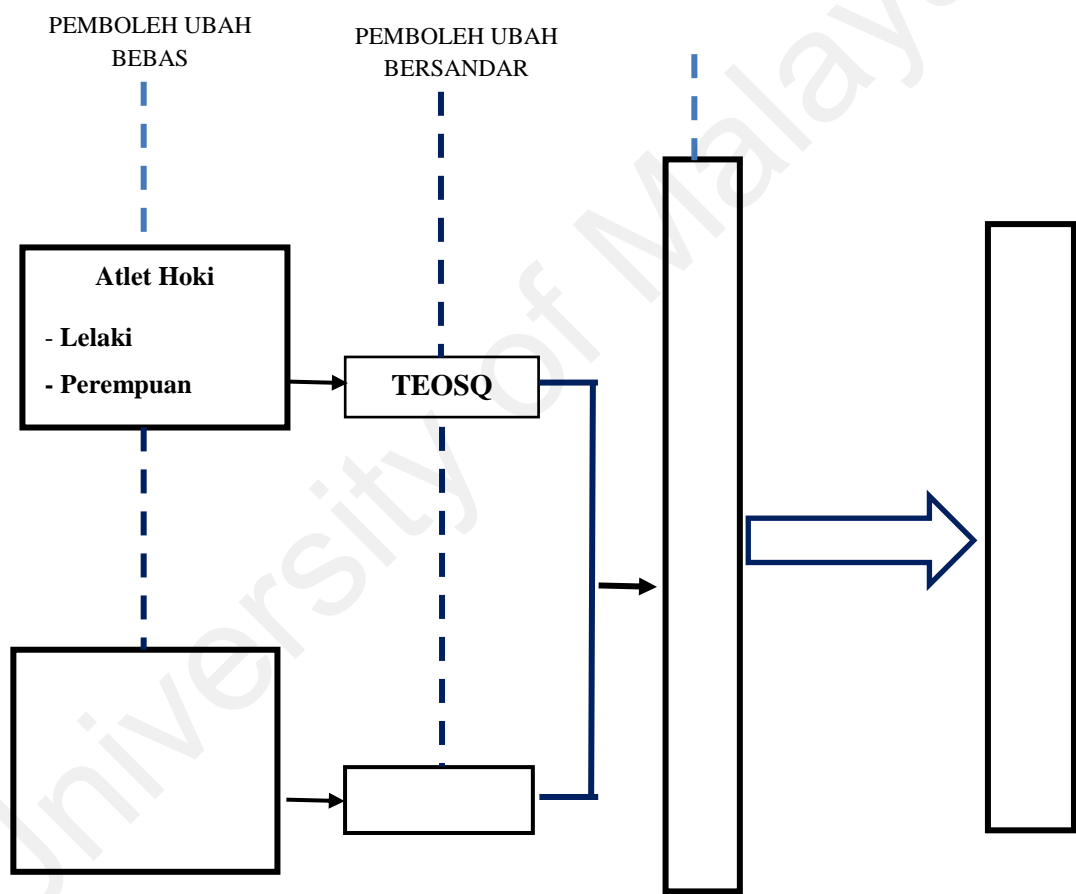
Rajah 3.3 menunjukkan kerangka kajian. Pemboleh ubah bebas terdiri daripada atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun Kumpulan Tugas & Ego, Tugas, Ego dan Kawalan juga dikategorikan sebagai pemboleh ubah bebas. Manakala TEOSQ dan CSAI-2R adalah pemboleh ubah bersandar. Intervensi kata-kata sendiri positif diberikan kepada setiap kumpulan. Setiap pasukan mengaplikasikan kata-kata sendiri positif selama enam minggu kecuali kumpulan kawalan. Jangkaan hasil kajian menunjukkan kumpulan Tugas & Ego akan meningkat kedua-dua orientasi matlamat dan tahap kebimbangan berkurangan. Bagi kumpulan Tugas pula orientasi matlamat tugas meningkat dan tahap kebimbangan berkurangan. Manakala kumpulan Ego pula orientasi matlamat ego meningkat dan tahap kebimbangan berkurangan seterusnya bagi kumpulan kawalan kedua-dua angkuh meningkat.

## **2.9 Kesimpulan**

Secara keseluruhannya, bab ini telah meneroka kajian-kajian lampau yang berkaitan dengan orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan dan kata sendiri dalam kalangan atlet. Penerokaan ini secara tidak langsung memberi pengetahuan dalam usaha memahami tentang orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan dan kata sendiri dalam kalangan atlet. Dalam kajian lampau terdapat perbezaan dalam

kalangan pengkaji bagi membincangkan orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet yang berlainan jantina. Selain itu, penjelasan berkaitan orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan berdasarkan teori yang dikemukakan dapat memberi kefahaman yang lebih mendalam tentang orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan.

University of Malaya



Rajah 3.1: Kerangka Penyelidikan

## **BAB 3: METODOLOGI**

### **3.1 Pendahuluan**

Dalam bab ini, aspek-aspek metodologi kajian yang dibincangkan ialah reka bentuk kajian, tempat kajian, sampel kajian, instrumen kajian, prosedur kajian, kebolehpercayaan dan kesahan, kajian rintis dan penganalisan data.

### **3.2 Reka Bentuk Kajian**

Menurut Mohd Majid Konting (2000), reka bentuk kajian adalah untuk mencari jawapan kepada persoalan kajian yang berpandukan kepada senarai objektif kajian. Kajian ini berbentuk kuasi eksperimen. Reka bentuk kuasi eksperimen biasa digunakan untuk menilai sesuatu intervensi apabila sampel kajian tidak dapat diagihkan secara rawak (Chua, 2011). Reka bentuk ujian pra-pasca ini mengandungi empat kumpulan, tiga kumpulan eksperimen dan satu kumpulan kawalan. Kumpulan eksperimen terdiri daripada kumpulan Tugas & Ego (atlet hoki Negeri Sembilan), kumpulan Tugas (atlet hoki Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur) dan kumpulan Ego (atlet hoki Selangor Darul Ehsan). Manakala kumpulan Kawalan terdiri daripada atlet hoki Negeri Melaka. Pembahagian kumpulan adalah berdasarkan skor subskala TEOSQ yang diperoleh semasa pra-ujian dijalankan. Atlet hoki Negeri Sembilan dikategorikan sebagai kumpulan Tugas & Ego kerana memperoleh skor yang rendah bagi kedua-dua orientasi tugas dan orientasi ego. Atlet hoki Kuala Lumpur pula memperoleh skor yang rendah untuk orientasi tugas dan dikategorikan sebagai kumpulan Tugas. Seterusnya atlet hoki negeri Selangor Darul Ehsan mendapat skor yang rendah dalam orientasi ego telah dikategorikan sebagai kumpulan Ego. Manakala atlet hoki daripada negeri Melaka mendapat skor yang tinggi bagi kedua-dua orientasi tugas dan ego di kategorikan sebagai kumpulan Kawalan. Tiga kumpulan eksperimen iaitu kumpulan Tugas & Ego, kumpulan Tugas dan Kumpulan Ego diberikan intervensi dalam

bentuk kata sendiri positif (contoh, “Saya boleh lakukan”) yang diungkapkan sebanyak 50 kali sebelum latihan hoki bermula, 50 kali satu jam selepas latihan dan 50 kali selepas tamat latihan (Abdussalam, 2012; Theodorakis et al., 2002). Ulangan ungkapan kata sendiri positif itu hanya mengambil masa lima minit. Latihan hoki yang disertakan intervensi positif kata sendiri dijalankan selama enam minggu (Abdussalam, 2012; Theodorakis et al., 2002). Manakala kumpulan kawalan tidak diberikan apa-apa intervensi dan hanya berlatih mengikut program yang dirancang oleh jurulatih mereka. Pasukan hoki yang dipilih adalah berdasarkan pencapaian dalam kejohanan hoki Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia. Selain itu kesemua pasukan terletak di kawasan yang berdekatan dan ini memudahkan penyelidik memantau serta menyelaraskan kajian yang sedang berjalan selama enam minggu. Kajian bertujuan untuk membandingkan orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan antara atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun. Di samping itu juga kajian ini juga bertujuan untuk melihat kesan intervensi kata sendiri positif terhadap orientasi matlamat dan tahap kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlet hoki bawah 18 tahun.

### **3.3 Tempat Kajian**

Kajian ini akan dijalankan empat lokasi iaitu Sekolah Menengah Zaaba, Kuala Pilah, Negeri Sembilan, Sekolah Menengah Seksyen 11, Shah Alam, Sekolah Menengah Seri Titiwangsa, Kuala Lumpur dan Sekolah Seri Kota, Melaka. Padang hoki sekolah-sekolah berkenaan digunakan memandangkan padang berkenaan sesuai dengan kajian yang dijalankan. Rasional memilih lokasi tersebut adalah kerana terdapatnya sampel yang sesuai digunakan bagi menjawab persoalan-persoalan kajian yang dikemukakan. Selain itu penyelidik perlu memantau perjalanan eksperimen yang dijalankan selama enam minggu walaupun kajian ini dibantu oleh pembantu penyelidik yang dilantik oleh penyelidik.

### 3.4 Sampel Kajian

Kaedah pensampelan bertujuan digunakan dalam kajian ini. Pensampelan bertujuan bermaksud memilih sesuatu sampel dari satu populasi mengikut tujuan kajian. Dalam pensampelan jenis ini, penyelidik mengkategorikan kumpulan-kumpulan berdasarkan skor yang diperoleh semasa pemilihan pemain yang diadakan sebelum latihan dijalankan di setiap negeri. Lazimnya sampel yang dipilih itu mampu meningkatkan nilai maklumat yang dicari (Sabitha, 2009). Kenyataan ini disokong oleh Chua (2011) bahawa pensampelan bertujuan merujuk kepada prosedur pensampelan di mana sekumpulan yang mempunyai ciri-ciri tertentu dipilih sebagai subjek kajian. Uma Sekaran (2006) pula menyatakan bilangan subjek bagi kajian yang berbentuk eksperimen adalah antara 10 hingga 20 orang setiap kumpulan. Ini adalah disebabkan subjek kajian perlu menjalankan intervensi dalam bentuk latihan atau tugas untuk jangka masa yang diperlukan. Seramai 144 (72 lelaki & 72 perempuan) atlet hoki bawah 18 tahun yang mewakili negeri Negeri Sembilan, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Selangor dan Melaka terpilih dalam kajian ini. Tiga puluh enam atlet (18 lelaki dan 18 perempuan) mewakili setiap pasukan iaitu Negeri Sembilan, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Selangor dan Melaka. Ciri-ciri am sampel kajian adalah seperti di Jadual 3.1.

Jadual 3.1: Bilangan Subjek Kajian

Kategori	Kumpulan Tugasan & Ego	Kumpulan Tugasan	Kumpulan ego	Kumpulan Kawalan
Lelaki 18 tahun	18	18	18	18
Perempuan 18 tahun	18	18	18	18

### 3.5 Instrumen Kajian

Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah set soal selidik. Soal selidik sesuai digunakan untuk mendapatkan maklumat berkenaan kepercayaan, perasaan dan kehendak individu. Selain itu, soal selidik lebih praktikal dan berkesan digunakan untuk populasi yang besar (Mohd Majid Konting, 2000). Setiap arahan dan pernyataan dalam soal selidik adalah piawai dan serupa kepada semua kajian. Sampel kajian dapat bertindak balas dengan lebih berkesan terhadap rangsangan pernyataan yang piawai. Maklum balas yang diberi oleh terhadap rangsangan pernyataan tidak dipengaruhi oleh penambahan atau pengurangan arahan atau pernyataan. Dalam kajian ini, jenis soal selidik yang digunakan ialah soal selidik jawapan dipilih. Soal selidik jawapan dipilih mengandungi soalan atau pernyataan rangsangan berserta dengan cadangan jawapan atau gerak balas. Sampel kajian dikehendaki membaca dan memahami pernyataan dan memilih jawapan yang paling sesuai berasaskan cadangan jawapan untuk pernyataan yang dikemukakan.

Rasional penggunaan set soal selidik jawapan dipilih adalah disebabkan soal selidik jenis ini mudah ditadbir. Pernyataan yang dikemukakan serta cadangan jawapan yang diberi memudahkan menjawab dengan tepat dan cepat. Di samping itu, soal selidik jawapan dipilih tidak memerlukan kemahiran untuk mengemukakan idea-idea secara bertulis atau lisan. Soal selidik jawapan terpilih juga sesuai sekiranya populasi yang dikaji hanya mempunyai kebolehan membaca dan memahami soalan serta memilih jawapan. Data-data yang diperoleh melalui penggunaan soal selidik lebih teratur dan jelas. Hal ini memudahkan penganalisan data dijalankan. Berdasarkan rasional yang diberi maka dalam kajian ini tiga set soal selidik digunakan untuk mengumpul maklumat-maklumat dan data-data. Set-set tersebut adalah seperti berikut:

1) Set pertama: Soal selidik maklumat diri; 2) Set kedua: soal selidik orientasi matlamat dan 3) Set ketiga: Soal selidik kebimbangan pra-pertandingan.

### **3.5.1 Set pertama: Set Soal Selidik Maklumat Diri**

Set pertama adalah maklumat diri atlet hoki bawah 18 tahun daripada Negeri Sembilan, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Selangor dan Melaka (rujuk Lampiran A). Pernyataan-pernyataan dalam soal selidik ini dibentuk untuk mendapatkan maklumat mengenai latar belakang pemain hoki bawah 18 tahun. Maklumat diri yang diperoleh daripada soal selidik adalah umur, jantina, posisi, pasukan yang disertai dan pengalaman dalam permainan hoki. Sampel dikehendaki melengkapkan kenyataan dengan jawapan yang bersesuaian dengan diri mereka sahaja.

### **3.5.2 Set kedua: Soal Selidik Orientasi Matlamat**

Set kedua adalah set soal selidik yang digunakan untuk mengumpul data mengenai orientasi matlamat atlet hoki bawah 18 tahun negeri Sembilan, Selangor, Kuala Lumpur dan Melaka. Dalam kajian ini soal selidik yang digunakan ialah soal selidik *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ; Duda & Nicholls, 1992) (rujuk Lampiran B). TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dipilih untuk menentukan orientasi matlamat kerana soal selidik ini dibentuk khusus untuk menentukan perbezaan orientasi matlamat individu dalam bidang sukan. Soal selidik ini dapat mengenal pasti samada seseorang sampel itu mempunyai corak orientasi matlamat yang berorientasikan tugas atau berorientasikan ego.

Berdasarkan kajian-kajian lampau, instrumen kajian yang dicadangkan iaitu TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) sesuai digunakan dalam kajian ini. Beberapa kajian lampau yang mengkaji orientasi matlamat di kalangan atlet telah menggunakan TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) yang ditadbir kepada atlet remaja yang berumur di antara 8 hingga 18



tahun (Boyd & Callaghan, 1994; Duda & Horn, 1993; Papaioannou & Macdonald, 1993; Swain & Harwood, 1996; Whitehead & Andree, 1997; White, 1996; William & Gill, 1995). Sebagai contoh, Duda dan Horn (1993) telah mentadbir TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) terhadap pemain bola keranjang berumur di antara 8 hingga 15 tahun.

TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992), telah terbukti mempunyai tahap kebolehpercayaan yang tinggi. Dalam kajian-kajian yang terdahulu, nilai alpha bagi subskala TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) adalah antara 0.77 - 0.86 bagi orientasi tugas manakala nilai alpha bagi orientasi ego pula adalah di antara 0.68 - 0.87 (Newton & Duda, 1999; Duda & Whitehead, 1998; White, 1996). Aris Fadil (2005) telah mentadbir TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) terhadap peserta merentas desa MSSM yang berumur di antara 13 hingga 18 tahun. Kebolehpercayaan TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) yang telah diperoleh oleh Aris Fadil (2005) adalah 0.75 bagi orientasi tugas dan 0.82 bagi orientasi ego. Dalam kajian ini, soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) yang digunakan adalah TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) yang telah dialih bahasa oleh Shaharudin (1998) ke dalam Bahasa Melayu. Kebolehpercayaan TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) yang telah diterjemahkan oleh Shaharudin (1998) adalah 0.80 bagi orientasi tugas dan 0.76 bagi orientasi ego.

TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) mengandungi 13 pernyataan yang dibahagikan kepada dua subskala yang mengukur orientasi tugas dan orientasi ego. Tujuh pernyataan untuk mengukur orientasi tugas dan enam pernyataan untuk mengukur orientasi ego. Orientasi tugas yang memfokuskan kepada kemahiran tugas dan peningkatan personal digambarkan oleh pernyataan seperti "Saya mempelajari kemahiran baru dan ini membuat saya ingin terus berlatih". Orientasi ego pula menggariskan kepentingan kelebihan berbanding orang lain yang digambarkan oleh pernyataan seperti "Hanya saya yang boleh melakukan kemahiran ini". Jadual 3.2

menunjukkan nombor-nombor pernyataan yang mewakili setiap subskala dalam orientasi matlamat.

Jadual 3.2: Pernyataan-pernyataan Subskala *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ, Duda & Nicholls, 1992)

Orientasi Matlamat	Nombor-nombor Pernyataan
Orientasi Tugas	2, 5, 7, 8, 10, 12, 13
Orientasi Ego	1, 3, 4, 6, 9, 11

### **3.5.2.1 Kaedah Pemarkatan *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ)**

Dalam kajian ini, kaedah pemarkatan adalah berdasarkan kaedah yang disediakan dalam manual TEOSQ. Terdapat dua corak orientasi matlamat yang diukur menggunakan TEOSQ iaitu orientasi tugas dan orientasi ego. Sampel diminta memikirkan bilakah mereka berasa paling berjaya dalam sukan yang diceburi berdasarkan 13 pernyataan yang disediakan. Subjek dikehendaki menandakan bulat pada nombor yang disediakan di sebelah kanan setiap pernyataan. Soal selidik ini menggunakan petunjuk skala lima mata iaitu:

1. Sangat tidak setuju
2. Tidak setuju
3. Tidak Kisah
4. Setuju

## 5. Sangat setuju

Bagi tujuan pengiraan, satu mata diberikan kepada kenyataan ‘Sangat Tidak Setuju’, 2 mata bagi kenyataan ‘Tidak Setuju’, 3 mata bagi kenyataan ‘Tidak Kisah’, 4 mata bagi kenyataan ‘Setuju’ dan 5 mata bagi kenyataan ‘Sangat Setuju’. Berdasarkan skor yang diperoleh dapat dikenal pasti corak orientasi matlamat setiap hoki. Subskala orientasi tugas mempunyai tujuh pernyataan, oleh itu jumlah skor tertinggi bagi subskala orientasi tugas ialah 35 mata dan skor yang terendah ialah 7 mata. Skor yang diperoleh menggambarkan corak orientasi setiap atlet. Jika individu tersebut memperoleh skor yang tinggi bagi orientasi tugas, individu tersebut dikatakan mengamalkan corak orientasi tugas dan begitu juga sebaliknya. Manakala orientasi ego pula mempunyai enam pernyataan dan jumlah skor tertinggi bagi subskala orientasi ego ialah 30 mata dan skor yang terendah ialah 6 mata. Skor yang diperoleh menggambarkan corak orientasi ego setiap atlet. Jika individu tersebut memperoleh skor yang tinggi bagi orientasi ego, individu tersebut dikatakan mengamalkan corak orientasi ego dan begitu juga sebaliknya.

### **3.5.3 Set ketiga: Set Soal Selidik Kebimbangan Pra-Pertandingan**

Set ketiga adalah soal selidik yang digunakan untuk mengumpul data mengenai kebimbangan pra-pertandingan atlet hoki bawah 18 tahun Negeri Sembilan, Kuala Lumpur, Selangor dan Melaka. Set soal selidik yang digunakan untuk mengumpul data-data mengenai kebimbangan pra-pertandingan ialah *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R) yang dibentuk oleh Cox et al. (2003) (rujuk Lampiran C). CSAI-2R (Cox et al., 2003) mengandungi 17 pernyataan yang dibahagikan kepada tiga subskala yang mengukur dimensi kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Subskala kognitif mempunyai lima pernyataan, subskala somatik mempunyai tujuh pernyataan dan subskala keyakinan diri mempunyai lima pernyataan.

Berdasarkan kajian-kajian lampau, *Competitive State Anxiety Inventory-2R* (CSAI-2R; Cox et al., 2003) sesuai digunakan bagi peringkat umur di antara 12 hingga 18 tahun.

Beberapa kajian lampau yang mengkaji kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet telah menggunakan CSAI-2R (Cox et al., 2003) yang ditadbir kepada atlet remaja yang berumur di antara 10 hingga 18 tahun (Bekiari et al., 2006; Esfahani & Soflu, 2010; Fernandes et al., 2013; Omar & Costas, 2010, & Pineda-Espejel et al., 2011). Sebagai contoh, Abdussalam (2012) telah mentadbir CSAI-2R (Cox et al., 2003) terhadap pemain bola sepak berumur di antara 15 hingga 18 tahun.

Cox et al. (2003) mencirikan kebimbangan kognitif sebagai jangkaan dan penilaian diri yang negatif yang digambarkan oleh pernyataan seperti “Saya berasa ragu-ragu”. Kebimbangan somatik yang merujuk kepada simptom-simptom biologikal kebimbangan seperti darah gemuruh dan ketegangan digambarkan oleh pernyataan seperti “Jantung saya berdenyut laju”. Manakala keyakinan diri pula digambarkan oleh pernyataan seperti “Saya yakin beraksi dengan baik”. Jadual 3.3 menunjukkan nombor-nombor pernyataan yang mewakili setiap subskala dalam kebimbangan pra-pertandingan.

Dalam kajian ini, soal selidik CSAI-2R (Cox et al., 2003) yang digunakan adalah CSAI-2R (Cox et al., 2003) yang telah dialih bahasa oleh Hairul Anuar Hashim & Erie-Zuraidee Zulkifli (2010) ke dalam Bahasa Melayu. Kebolehpercayaan CSAI-2R yang telah diterjemahkan oleh Hairul Anuar Hashim & Erie-Zuraidee Zulkifli (2010) ialah 0.65 bagi kebimbangan somatik, dan 0.77 bagi kebimbangan kognitif dan 0.76 bagi keyakinan diri.

Jadual 3.3: Pernyataan-pernyataan subskala *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R; Cox et al., 2003)

Kebimbangan Pra-Pertandingan	Nombor-nombor Pernyataan
Kebimbangan kognitif	2, 5, 8, 11, 14
Kebimbangan somatik	1, 4, 6, 9, 12, 15, 17
Keyakinan diri	3, 7, 10, 13, 16,

### **3.5.3.1: Kaedah pemarkatan set instrumen *Revised Competitive State Anxiety***

#### ***Inventory-2 (CSAI- 2R, Cox et al., 2003)***

Dalam kajian ini, kaedah pemarkatan adalah berdasarkan cara yang disediakan dalam manual *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R, Cox et al., 2003)*. Terdapat tiga subskala keseimbangan suasana yang diukur menggunakan CSAI-2R (Cox et al., 2003) iaitu keseimbangan kognitif, keseimbangan somatik dan keyakinan diri. Subskala kognitif mempunyai lima pernyataan, subskala somatik mempunyai tujuh pernyataan dan subskala keyakinan mempunyai lima pernyataan. Sampel diminta memikirkan apakah perasaan mereka ketika itu dan menjawab berdasarkan pernyataan-pernyataan dalam CSAI-2R (Cox et al., 2003). Sampel kajian dikehendaki menandakan bulat pada nombor yang disediakan di sebelah kanan setiap pernyataan.

Soal selidik ini menggunakan petunjuk skala empat mata iaitu:

1. Tidak sama sekali
2. Kadang kala
3. Kerap
4. Selalu

Bagi tujuan pengiraan, satu mata diberikan kepada kenyataan ‘Tidak Sama Sekali, 2 mata bagi kenyataan ‘Kadang-kala’, 3 mata bagi kenyataan ‘Kerap’ manakala bagi

kenyataan 'Selalu' ialah 4 mata. Untuk mengetahui dimensi kebimbangan berdasarkan subskala, jumlah skor yang diperoleh oleh subjek dijumlahkan mengikut pernyataan-pernyataan yang telah ditetapkan. Subskala kebimbangan kognitif mempunyai lima pernyataan dan jumlah skor tertinggi bagi subskala ini adalah ialah 20 mata manakala skor yang terendah adalah lima mata. Skor yang diperoleh menggambarkan situasi individu tersebut dalam dimensi yang diukur. Jika individu tersebut memperoleh skor yang tinggi bagi subskala kebimbangan kognitif, ini menggambarkan individu berkenaan mengalami tahap kebimbangan kognitif yang tinggi dan begitulah sebaliknya. Subskala kebimbangan somatik pula mempunyai tujuh pernyataan dan skor tertinggi adalah sebanyak 28 mata manakala skor yang terendah adalah tujuh mata. Jika individu tersebut memperoleh skor yang tinggi bagi subskala kebimbangan somatik, ini menggambarkan individu berkenaan mengalami tahap kebimbangan somatik yang tinggi dan begitulah sebaliknya. Manakala subskala keyakinan diri pula mempunyai lima pernyataan dan jumlah skor tertinggi adalah sebanyak 20 mata dan skor yang terendah pula sebanyak lima mata. Jika individu tersebut memperoleh skor yang tinggi bagi subskala keyakinan diri, ini menggambarkan individu berkenaan mengalami tahap keyakinan diri yang tinggi dan begitulah sebaliknya

### **3.6 Prosedur Kajian**

Kajian dijalankan setelah mendapat kelulusan daripada Pengarah Perancangan dan Penyelidikan Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia. (rujuk lampiran D). Selain itu setiap peserta perlu menandatangani Borang Persetujuan sebelum melakukan eksperimen (Rujuk lampiran E). Persediaan awal yang dilakukan oleh penyelidik adalah bertemu dengan ketiga-tiga jurulatih pasukan dibantu oleh pembantu penyelidik. Penyelidik memberi tunjuk cara menjalankan kata sendiri positif kepada mereka.

3.6.1 Berikut adalah tugas yang perlu dilakukan oleh sampel kajian:

- i. Sampel kajian perlu menyebut kata sendiri positif sebanyak 50 kali sebelum latihan bermula, 50 kali satu jam selepas latihan dan 50 kali selepas tamat latihan (Theodorakis et al., 2002). Menurut Baddeley & Hitch (1974) sekiranya perkataan diulang-ulang melebihi 30 saat perkataan disimpan di memori jangka panjang dan boleh diguna semula jika diperlukan. Ungkapan kata sendiri positif yang diulang-ulang bertujuan meningkatkan motivasi sampel kajian (Theodorakis et al., 2002). Ungkapan kata sendiri positif yang diulang-ulang adalah mengikut kumpulan eksperimen.
- ii. Berikut adalah ungkapan kata sendiri positif yang ditetapkan mengikut kumpulan eksperimen iaitu:
  - a. Kumpulan Tugas & Ego (“Saya boleh lakukan” dan “Saya pemain terbaik”) (Theodorakis et al., 2002),
  - b. Kumpulan Tugas (“Saya boleh lakukan”) dan
  - c. Kumpulan Ego (“Saya pemain terbaik”).

3.6.2 Ungkapan kata sendiri positif yang dipraktikkan semasa latihan hoki dilakukan selama 6 minggu. Kekerapan latihan adalah sebanyak dua kali seminggu dan masa latihan adalah selama dua jam sekali pertemuan.

3.6.3 Ungkapan kata sendiri positif diulang sebanyak 50 kali sebelum latihan bermula, 50 kali satu jam selepas latihan dijalankan dan 50 kali selepas latihan tamat (Theodorakis et al., 2002).

3.6.4 Prosedur mengendalikan ketiga-tiga kumpulan eksperimen adalah serupa kecuali ungkapan kata sendiri positif yang diungkapkan adalah mengikut

kumpulan seperti yang ditetapkan. Manakala kumpulan Kawalan menjalankan latihan bersama jurulatih tanpa sebarang intervensi.

3.6.5 Taklimat secara lisan diberikan kepada peserta sebelum kajian dijalankan.

Jurulatih dibantu oleh pembantu penyelidik semasa menjalankan eksperimen.

3.6.6 Prosedur pengujian adalah seperti berikut:

- i. Semua peserta bersedia dengan teks kata sendiri positif yang ditulis dalam kertas yang disediakan oleh pembantu penyelidik.
- ii. Bila wisel dibunyikan, semua peserta menyebut kata sendiri positif (cth: “Saya boleh lakukan”) sebanyak 50 ulangan.
- iii. Semua peserta berhenti setelah tamat 50 ulangan.
- iv. Para peserta mulakan latihan hoki bersama jurulatih.
- v. Selepas satu jam berlatih, jurulatih memberhentikan latihan dan semua peserta bersedia.
- vi. Wisel dibunyikan, peserta menyebut semula kata sendiri positif (cth: “Saya boleh lakukan”) sebanyak 50 ulangan.
- vii. Peserta berhenti setelah tamat 50 ulangan.
- viii. Semua peserta menyambung semula latihan hoki bersama jurulatih.
- ix. Jurulatih meniup wisel dan memberhentikan latihan selepas latihan dua jam. Peserta bersedia.
- x. Bila wisel dibunyikan, peserta menyebut semula kata sendiri positif sebanyak 50 ulangan.
- xi. Peserta berhenti setelah tamat 50 ulangan dan wisel dibunyikan.



xii. Latihan tamat dan peserta melakukan regangan dan bersurai.

3.6.7 Prosedur pengujian ini dijalankan sehingga tamat latihan intervensi.

3.6.8 Soal selidik TEOSQ dan CSAI-2R diedarkan kepada peserta satu jam (Marten et al., 1990) sebelum perlawanan hoki bermula di bilik persalinan pasukan masing-masing.

3.6.9 Borang soal selidik dikutip dan dianalisis berdasarkan persoalan kajian.

### **3.7 Kebolehpercayaan dan Kesahan**

Terdapat tiga kaedah yang digunakan untuk memperoleh koefisien kebolehpercayaan iaitu kaedah uji-uji kembali (*test-retest method*), kaedah bentuk persamaan (*equivalent-forms Method*) dan kaedah ketekalan dalaman (*internal-consistency method*) yang menggunakan prosedur *split-half*, pendekatan *Kuder-Richardson* dan koefisi alpha (Fraenkal & Wallen, 1996).

Dalam kajian ini, kebolehpercayaan instrumen kajian yang digunakan adalah kaedah ketekalan dalaman iaitu koefisi alpha atau pekali alpha Cronbach. Kaedah pekali alpha bergantung kepada ketekalan prestasi individu daripada satu pernyataan ke pernyataan yang lain (Mohd. Majid Konting, 2000). Kaedah ini menentukan ketekalan dalaman pernyataan berdasarkan korelasi di antara pernyataan. Jarak nilai skala bagi pekali alpha ialah di antara sifar hingga satu. Nilai alpha yang tinggi menunjukkan ketekalan yang tinggi antara pernyataan dalam set dan sebaliknya.

Menurut Norusis (1992), pekali alpha Cronbach adalah kaedah yang digunakan secara meluas oleh penyelidik dalam bidang sosial untuk menentukan darjah kebolehpercayaan skala yang digunakan. Kaedah ini berdasarkan ketekalan dalaman dan korelasi di antara pernyataan-pernyataan yang digunakan untuk menjelaskan pemboleh ubah. Terdapat juga pemboleh ubah yang mempunyai koefisi kebolehpercayaan yang rendah.

Oleh itu, pernyataan-pernyataan bagi pemboleh ubah tersebut diungkap semula atau dibuang. Selain itu, pindaan kepada urutan kenyataan, penambahan atau pengubahsuaian pernyataan dilakukan. Proses ini dapat meningkatkan nilai koefisi kebolehpercayaan pemboleh ubah tersebut.

Kesahan adalah faktor penting yang perlu dipertimbangkan semasa menyediakan atau memilih instrumen yang digunakan. Dalam setiap penyelidikan, penyelidik berkehendakkan maklumat yang diperolehi melalui penggunaan instrumen untuk memenuhi maksud atau keperluan mereka. Sesuatu pengukuran itu mungkin boleh dipercayai tetapi tidak bermakna pengukuran itu mengukur apa yang perlu diukur. Menurut Mohd. Majid (2000), kesahan sesuatu alat pengukuran adalah merujuk kepada sejauh mana alat itu mengukur data yang sepatutnya diukur. Instrumen yang mengukur dengan tepat sesuatu pemboleh ubah yang dikaji dikatakan mempunyai kesahan bagi mengukur pemboleh ubah tersebut.

Dalam kajian ini, soal selidik orientasi matlamat yang digunakan adalah TEOSQ yang telah dialih bahasa oleh Shahrudin (1998) ke dalam Bahasa Melayu. Kebolehpercayaan TEOSQ yang telah diterjemahkan oleh Shahrudin (1998) ialah 0.80 bagi orientasi tugas dan 0.76 bagi orientasi ego. Manakala soal selidik kebimbangan pra-pertandingan yang digunakan adalah CSAI-2R yang telah dialih bahasa oleh Hairul Anuar & Erie-Zuraidee (2010) ke dalam Bahasa Melayu. Kebolehpercayaan CSAI-2R yang diterjemahkan oleh Hairul Anuar & Erie-Zuraidee (2010) ialah 0.65 bagi kebimbangan somatik, dan 0.77 bagi kebimbangan kognitif dan 0.76 bagi keyakinan diri.

### **3.8 Kajian Rintis**

Penggunaan ungkapan kata sendiri positif (Theodorakis et al., 2002) telah diuji sebelum digunakan dalam kajian sebenar berasaskan ketekalan skor soal selidik TEOSQ (Duda

& Nicholls, 1992). Kajian rintis dijalankan ke atas atlet hoki bawah 18 tahun Sekolah Menengah Kebangsaan Malim. Seramai 20 pemain hoki yang menyertai kejohanan hoki peringkat negeri Melaka terlibat dalam kajian ini. Pemilihan atlet ini dilakukan kerana sampel menyamai peringkat umur dan menyertai acara yang serupa dengan populasi yang dikaji. Kajian dijalankan selama 4 hari di padang Sekolah Menengah Malim, Melaka. Para peserta mengambil masa 5 minit untuk melengkapkan borang soal selidik. Selepas itu peserta menjalani latihan hoki disertakan dengan ungkapan kata sendiri positif. Kaedah pengujian adalah seperti yang dijelaskan dalam prosedur pengujian. Satu perbandingan dapatan pra-ujian dan pasca ujian dijalankan untuk menilai kebolehpercayaan ungkapan kata-kata sendiri positif berasaskan soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992). Jadual 3.6 menunjukkan dapatan pra-ujian dan ujian pasca kajian rintis. Nilai alpha bagi pra-ujian bagi subskala orientasi tugas ialah 0.74; dan orientasi ego ialah 0.75. Manakala nilai alpha bagi pasca ujian subskala orientasi tugas ialah 0.75 dan orientasi ego ialah 0.75. Dapatan ini menunjukkan ungkapan kata-kata sendiri positif (Theodorakis et al., 2002) mempunyai kebolehpercayaan yang boleh diterima.

Jadual 3.6: Kebolehpercayaan Kajian

Subskala Orientasi Matlamat	Pra-ujian	Pasca Ujian
Orientasi Tugas	0.74	0.75
Orientasi Ego	0.75	0.76
Kebimbangan Kognitif	0.73	0.70
Kebimbangan Somatik	0.70	0.71
Keyakinan Diri	0.75	0.76



### **3.9 Penganalisan Data**

Dalam kajian ini, data-data yang diperoleh dianalisis berdasarkan objektif dan persoalan kajian yang dikemukakan. Kedua-dua kaedah statistik deskriptif dan inferensi digunakan untuk menganalisis data. Kaedah statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan min, sisihan piawai dan peratusan bagi setiap pemboleh ubah. Menurut Bahaman & Turiman (1990), statistik deskriptif sesuai digunakan kerana dapat mengumpul dan menyusun data untuk menyampaikannya dalam bentuk yang mudah difahami. Tanpa statistik deskriptif, kumpulan data yang banyak sukar ditafsirkan dan tidak bermakna. Dalam kajian ini, pengaturcaraan *Statistical Package of the Sosial Science* (SPSS versi 22.0) digunakan untuk memudahkan pengiraan dan memastikan ketepatan pengiraan. Penggunaan pengaturcaraan SPSS bagi menganalisis data berstatistik dapat menghasilkan pengiraan yang tepat dan bebas daripada ralat (Mohd Majid, 2000).

#### **3.9.1 Analisis Min dan Sisihan Piawai**

Min dan sisihan piawai digunakan untuk mengukur sebaran populasi kerana berupaya memberi gambaran secara kuantitatif tentang subjek daripada segi frekuensi skor. Menurut Mohd Majid Konting (2000), min adalah sukatan kecenderungan memusat yang penting dalam penganalisan data penyelidikan. Min adalah titik pengimbang dalam suatu taburan markat (Mohd Majid Konting, 2000). Dalam kajian ini, sisihan piawai digunakan untuk menerangkan serakan subjek apabila min digunakan. Sisihan piawai adalah statistik yang tepat dan berkesan untuk memerihalkan serakan taburan data (Mohd Majid, 2000). Sisihan piawai digunakan sebagai petunjuk bagi taburan normal. Menurut Alias (1997), sekiranya dua kumpulan berkemungkinan memperoleh nilai min pencapaian yang sama, kumpulan yang memperoleh nilai sisihan piawai yang

lebih kecil dikatakan menunjukkan pencapaian yang baik kerana serakan kumpulan ini lebih seragam.

University of Malaya

### 3.9.2 Ujian MANOVA

Ujian MANOVA (*Multivariate Analysis of Variance Test*) merupakan lanjutan bagi ujian ANOVA yang melibatkan lebih daripada satu pemboleh ubah bersandar dalam data. Disebabkan ujian MANOVA melibatkan lebih daripada satu pemboleh ubah bersandar, ujian MANOVA menguji hipotesis nul bahawa nilai min bagi semua pemboleh ubah bersandar dalam populasi di bawah kajian adalah sama (Chua, 2009). Dalam kajian ini ujian MANOVA dilakukan untuk menguji kesan utama jantina dan kumpulan terhadap semua pemboleh ubah bersandar iaitu subskala orientasi matlamat dan subskala kebimbangan pra-pertandingan. Ujian juga dilakukan untuk melihat kesan interaksi jantina\*kumpulan terhadap semua pemboleh ubah bersandar (Chua, 2009).

Ujian MANOVA melibatkan lebih daripada satu pemboleh ubah bersandar, maka beberapa syarat ujian perlu dipatuhi. Lima syarat asas ujian MANOVA adalah seperti di bawah (Chua, 2009):

1. Pemboleh ubah bersandar : Diukur dalam skala selang atau nisbah.
2. Pemboleh ubah bebas : Mempunyai sekurang-kurangnya dua kumpulan (kategori) data bebas.
3. Normaliti: Disebabkan pengiraan ujian MANOVA melibatkan nilai F, data bagi semua pemboleh ubah bersandar haruslah bertaburan normal. Syarat ini dipatuhi apabila saiz subjek dalam setiap sub-kumpulan dalam pemboleh ubah tidak kecil daripada 15. Apabila saiz mencapai 30, data kajian dianggap sebagai bertaburan normal. Sekiranya saiz subjek bagi suatu kategori pemboleh ubah bebas (contohnya kumpulan lelaki dalam pemboleh ubah jantina) kurang daripada 30, ujian normaliti perlu dilakukan (Chua, 2009)

4. Lineariti: Oleh kerana ada lebih daripada satu pemboleh ubah bersandar, maka pasangan pemboleh ubah bersandar hendaklah berkorelasi secara linear. Lineariti data kajian dapat dikenal pasti dengan menggunakan graf *scatterplot* (Chua, 2009).
5. Kesamaan varians (*homogeneity of variance*): Nilai varians bagi semua pemboleh ubah bersandar yang merentasi semua kumpulan dalam pemboleh ubah bebas adalah sama (Chua, 2009).

### **3.10 Kesimpulan**

Bab ini menjelaskan metodologi yang digunakan untuk kajian ini. Dalam kajian ini, ujian MANOVA dipilih kerana reka bentuk ini sesuai dengan objektif kajian ini. Sampel kajian ini seramai 144 orang (72 lelaki & 72 perempuan) yang terdiri daripada atlet hoki bawah 18 tahun daripada Negeri Sembilan, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Selangor Darul Ehsan dan Negeri Melaka Bandaraya Bersejarah.

Soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) digunakan untuk mengumpul data mengenai orientasi matlamat manakala CSAI-2R (Cox et al., 2003) digunakan untuk mengumpulkan data mengenai kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlet hoki bawah 18 tahun. Kaedah statistik deskriptif dan statistik inferensi digunakan untuk menganalisis dan menginterpretasi data mentah bagi menjawab persoalan kajian yang dikemukakan.



## BAB 4: DAPATAN KAJIAN

### 4.1 Pengenalan

Tujuan utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti perbezaan orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlet hoki bawah 18 tahun. Selain itu kajian juga bertujuan untuk mengenal pasti perbezaan subskala orientasi matlamat dan tahap kebimbangan pra pertandingan di kalangan atlet lelaki dan perempuan bawah 18 tahun. Subjek terdiri kepada tiga kumpulan eksperimen (kumpulan Tugas & Ego, kumpulan Tugas dan kumpulan Ego) dan satu kumpulan kawalan. Semua kumpulan eksperimen diberikan intervensi (ungkapan kata-kata sendiri positif) yang dipraktikkan sebelum, semasa dan selepas latihan selama enam minggu (Abdussalam, 2012; Theodorakis et al., 2000). Manakala kumpulan kawalan menjalani latihan tanpa sebarang intervensi hanya mengikut kaedah latihan yang dikendalikan oleh jurulatih mereka. Data diambil sebanyak dua kali iaitu kali pertama sebelum permulaan sesi latihan dan kali kedua sejam sebelum kejohanan hoki MSSM dijalankan.

Dalam bab ini dihuraikan berkenaan proses penganalisan data yang diperoleh daripada subjek kajian yang berasaskan skor soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dan CSAI-2R (Cox et al. (2003). Selain itu, semua persoalan kajian juga dihuraikan secara objektif. Keputusan dan dapatan kajian menumpukan perhatian kepada hasil dapatan kajian ini dibentangkan mengikut bahagian-bahagian tertentu seperti:

1. Analisis demografi subjek.
2. Analisis deskriptif min dan sisihan piawai orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan.
3. Ujian MANOVA (*Multivariate Analysis of Variance Test*) bagi subskala orientasi matlamat dan subskala kebimbangan pra pertandingan.

4. Perbandingan Pasca Analisis antara Kumpulan Kajian (Eksperimen dan Kumpulan).

Kaedah statistik deskriptif dan statistik inferensi dengan menggunakan pengaturcaraan *Statistical package of Sosial Science* (SPSS versi 22.0) digunakan untuk menganalisis dan menginterpretasi data mentah. Data yang diperoleh disusun, diringkas dan dipamerkan dalam bentuk yang mudah.

#### 4.2 Analisis Demografi Subjek

Bagi tujuan kajian, sebanyak 144 set soal selidik telah diedarkan kepada pemain hoki daripada 4 negeri yang mengambil bahagian dalam kejohanan Hoki MSSM. Semua soal selidik dapat dikumpulkan untuk dianalisis. Data yang dikumpulkan daripada soal selidik demografi kajian ini dianalisis dengan menggunakan jumlah bilangan dan peratusan.

##### Jantina

Jadual 4.1 menunjukkan taburan subjek berdasarkan jantina. Daripada 144 orang subjek seramai 72 orang adalah lelaki dan seramai 72 orang adalah perempuan.

Jadual 4.1 Taburan subjek berdasarkan jantina

Jantina	Frekuensi	Peratus
Lelaki	72	50.0
Perempuan	72	50.0

## Etnik

Jadual 4.2 menunjukkan taburan subjek berdasarkan etnik. Daripada 144 orang subjek, seramai 125 orang (86.8%) adalah etnik Melayu, 3 orang (2.1%) orang etnik Cina, 15 orang (10.4%) orang etnik India dan seramai 1 orang (0.7%) dari lain-lain etnik.

Jadual 4.2 Taburan subjek berdasarkan etnik

Etnik	Frekuensi	Peratus
Melayu	125	86.8
Cina	3	2.1
India	15	10.4
lain-lain	1	0.7

## Umur

Jadual 4.3 menunjukkan taburan subjek berdasarkan umur. Dapatan menunjukkan daripada 144 orang, seramai 6 orang (4.2%) adalah berumur 14 tahun, 22 orang (15.3%) berumur 15 tahun, 32 orang (22.2%) berumur 16 tahun. Manakala seramai 19 orang (13.2%) orang berumur 17 tahun dan 65 orang (45.1%) berumur 18 tahun. Min umur subjek kajian adalah 16.80 manakala sisihan piawai adalah 1.28.

Jadual 4.3: Taburan subjek berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	Peratus
14 Tahun	6	4.1
15 Tahun	22	15.3
16 Tahun	32	22.2
17 Tahun	19	13.2
18 Tahun	65	45.2

### Negeri

Jadual 4.4 menunjukkan taburan subjek berdasarkan negeri. Antara negeri yang terlibat dalam kajian ini ialah Melaka, Negeri Sembilan, Kuala Lumpur dan Selangor dengan masing-masing terdiri seramai 36 orang subjek lelaki dan 36 orang subjek perempuan.

Jadual 4.4: Taburan subjek berdasarkan negeri.

Negeri	Frekuensi	Peratus
Melaka	36	25.0
Negeri Sembilan	36	25.0
Kuala Lumpur	36	25.0
Selangor	36	25.0

## Posisi Permainan

Jadual 4.5 menunjukkan taburan subjek berdasarkan posisi dalam permainan hoki. Daripada 144 orang subjek seramai 61 orang (42.4%) adalah dari posisi pertahanan dan seramai 83 orang (57.6%) dai posisi serangan.

Jadual 4.5: Taburan subjek berdasarkan posisi dalam permainan hoki

Posisi	Frekuensi	Peratus
Pertahanan	61	42.4
Serangan	83	57.6

Jadual 4.6: Taburan subjek berdasarkan jangka waktu keterlibatan dalam sukan hoki

Jangka waktu keterlibatan dalam sukan hoki	Frekuensi	Peratus
2 Tahun	7	4.9
3 Tahun	36	25.0
4 Tahun	35	24.3
5 Tahun	43	29.9
6 Tahun	13	9.0
7 Tahun	8	5.6
8 Tahun	2	1.4

Jadual 4.6 menunjukkan taburan subjek berdasarkan jangka waktu keterlibatan dalam sukan hoki. Daripada 144 orang subjek, seramai 7 orang (4.9%) telah melibatkan diri dalam sukan hoki selama 2 tahun, 36 orang (25.0%) selama 3 tahun, 35 orang (24.3%) selama 4 tahun dan seramai 43 orang (29.9%) selama 5 tahun. Manakala seramai 13 orang (9.0%) selama 6 tahun sementara seramai 8 orang (5.6%) selama 7 tahun dan seramai 2 orang (1.4%) selama 8 tahun. Min jangka waktu keterlibatan dalam sukan hoki adalah 4.35 manakala sisihan piawai adalah 1.31.

### **Mewakili hoki di peringkat tertinggi**

Jadual 4.7 menunjukkan taburan subjek berdasarkan peringkat tertinggi yang pernah diwakili. Dapatan menunjukkan daripada 144 orang subjek seramai 137 orang (95.1%) pernah mewakili negeri manakala seramai 7 orang (4.9%) pernah mewakili negara dalam permainan hoki.

Jadual 4.7: Taburan subjek berdasarkan mewakili hoki di peringkat tertinggi

Peringkat tertinggi	Frekuensi	Peratus
Negeri	137	95.1
Negara	7	4.9

### 4.3 Analisis min dan sisihan piawai subskala orientasi matlamat dan subskala kebimbangan pra pertandingan

Jadual 4.8: Taburan Min Secara Keseluruhan

	Pra Ujian		Pasca Ujian	
	M	SD	M	SD
Orientasi Tugasan	3.95	.59	4.34	.46
Orientasi Ego	3.67	.71	3.09	.84
Kebimbangan Kognitif	2.28	.53	1.98	.51
Kebimbangan Somatik	1.98	.51	1.82	.46
Keyakinan Diri	2.65	.60	3.05	.59

Jadual 4.8 menunjukkan taburan min secara keseluruhan mengikut subskala ujian pra dan pasca orientasi matlamat dan subskala ujian pra dan pasca kebimbangan pra-pertandingan. Dapatan menunjukkan skor bagi pra ujian orientasi tugasan adalah ( $M = 3.95$ ;  $SD = 0.59$ ) dan skor bagi pasca ujian orientasi tugasan ( $M = 4.34$ ;  $SD = 0.46$ ), manakala skor bagi pra ujian orientasi ego adalah ( $M = 3.67$ ;  $SD = 0.71$ ) dan pasca ujian orientasi ego ( $M = 3.09$ ;  $SD = 0.84$ ), sementara min untuk pra ujian kebimbangan kognitif adalah ( $M = 2.49$ ;  $SD = 0.61$ ) dan bagi pasca ujian kebimbangan kognitif adalah ( $M = 2.28$ ;  $SD = .53$ ). Taburan min untuk pra ujian kebimbangan somatik adalah ( $M = 1.98$ ;  $SD = 0.51$ ) dan min bagi pasca ujian kebimbangan somatik adalah ( $M = 1.82$ ;  $SD = 0.46$ ), manakala yang seterusnya min bagi pra ujian keyakinan diri adalah ( $M = 2.65$ ;  $SD = 0.60$ ) dan min bagi pasca ujian keyakinan diri adalah ( $M = 3.05$ ;  $SD = 0.59$ ).

Jadual 4.9 pula menunjukkan taburan min dan sisihan piawai berdasarkan jantina mengikut subskala orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan. Bagi subskala orientasi tugas, skor pra ujian bagi subjek lelaki adalah ( $M = 3.80$ ;  $SD = 0.67$ ) dan pasca ujian adalah ( $M = 4.38$ ;  $SD = 0.46$ ), manakala skor pra ujian bagi subjek perempuan adalah ( $M = 4.10$ ;  $SD = 0.45$ ) dan skor bagi pasca ujian adalah ( $M = 4.30$ ;  $SD = 0.40$ ). Bagi subskala orientasi ego pula, skor pra ujian bagi subjek lelaki adalah ( $M = 3.27$ ;  $SD = 0.77$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 3.78$ ;  $SD = 0.69$ ). Bagi subjek perempuan pula, skor untuk pra ujian adalah ( $M = 3.56$ ;  $SD = 0.72$ ) dan skor bagi pasca ujian adalah ( $M = 2.90$ ;  $SD = 0.88$ ). Sementara itu skor pra ujian bagi kebimbangan kognitif untuk subjek lelaki adalah ( $M = 2.30$ ;  $SD = 0.58$ ) dan skor bagi pasca ujian adalah ( $M = 2.25$ ;  $SD = 0.58$ ), manakala skor pra ujian bagi subjek perempuan pula adalah ( $M = 2.69$ ;  $SD = 0.59$ ) dan skor bagi pasca ujian adalah ( $M = 2.32$ ;  $SD = 0.48$ ). Sementara itu skor pra ujian bagi subskala kebimbangan somatik untuk atlet lelaki adalah ( $M = 1.95$ ;  $SD = 0.50$ ) dan skor bagi pasca ujian adalah ( $M = 1.88$ ;  $SD = 0.52$ ). Manakala skor pra ujian bagi subskala kebimbangan somatik bagi subjek perempuan adalah ( $M = 2.00$ ;  $SD = 0.52$ ) dan skor pasca ujian bagi subjek perempuan adalah ( $M = 1.77$ ;  $SD = 0.38$ ). Seterusnya skor pra ujian bagi subskala keyakinan diri subjek lelaki adalah ( $M = 2.69$ ;  $SD = 0.64$ ) dan skor pasca ujian pula adalah ( $M = 3.14$ ;  $SD = 0.60$ ). Bagi subjek perempuan pula, skor bagi pasca ujian bagi subskala keyakinan diri adalah ( $M = 2.61$ ;  $SD = 0.56$ ) dan skor bagi pasca ujian adalah ( $M = 2.96$ ;  $SD = 0.58$ ).



Jadual 4.9: Taburan Min Dan Sisihan Piawai Berdasarkan Jantina

Subskala	JANTINA							
	Lelaki				Perempuan			
	Pra Ujian		Pasca Ujian		Pra Ujian		Pasca Ujian	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Orientasi Tugas	3.80	.67	4.38	.53	4.10	.45	4.30	.40
Orientasi Ego	3.27	.77	3.78	.69	3.56	.72	2.90	.88
Kebimbangan Kognitif	2.30	.58	2.25	.57	2.69	.59	2.32	.48
Kebimbangan Somatik	1.95	.50	1.88	.52	2.00	.52	1.77	.38
Keyakinan Diri	2.69	.64	3.14	.60	2.61	.56	2.96	.58

Jadual 4.10: Taburan Min Dan Sisihan Piawai Berdasarkan Kumpulan

Subskala	Kumpulan Kajian															
	Tugasan & Ego				Tugasan Sahaja				Ego sahaja				Kawalan			
	Pra Ujian		Pasca Ujian		Pra Ujian		Pasca Ujian		Pra Ujian		Pasca Ujian		Pra Ujian		Pasca Ujian	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Orientasi Tugas	3.71	.55	4.28	.38	3.81	.70	4.60	.49	4.13	.51	4.25	.43	4.15	.47	4.24	.47
Orientasi Ego	3.42	.72	2.50	.66	3.91	.60	3.38	.90	3.69	.80	2.99	.84	3.68	.64	3.47	.59
Kebimbangan Kognitif	2.41	.61	2.19	.54	2.54	.72	2.33	.58	2.58	.63	2.29	.50	2.45	.47	2.33	.50
Kebimbangan Somatik	2.00	.55	1.77	.40	1.93	.44	1.93	.39	1.98	.39	1.87	.48	2.00	.64	1.73	.53
Keyakinan Diri	2.52	.59	3.12	.56	2.78	.56	3.06	.66	2.58	.64	2.96	.66	2.72	.61	3.07	.49

Jadual 4.10 menunjukkan taburan min dan sisihan piawai berdasarkan kumpulan. Bagi subskala orientasi tugas skor pra ujian bagi kumpulan Tugas & Ego adalah ( $M = 3.71$ ;  $SD = 0.55$ ) dan skor bagi pasca ujian adalah ( $M = 4.28$ ;  $SD = 0.38$ ). Manakala skor pra ujian bagi kumpulan Tugas pula adalah ( $M = 3.81$ ;  $SD = 0.70$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 4.60$ ;  $SD = 0.49$ ). Bagi kumpulan Ego pula, skor pra ujian adalah ( $M = 4.13$ ;  $SD = 0.51$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 4.25$ ;  $SD = 0.43$ ). Seterusnya skor pra ujian bagi kumpulan Kawalan bagi subskala orientasi tugas adalah ( $M = 4.15$ ;  $SD = 0.47$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 4.24$ ;  $SD = 0.47$ ).

Bagi subskala orientasi ego pula skor pra ujian bagi kumpulan Tugas & Ego adalah ( $M = 3.42$ ;  $SD = 0.60$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 2.50$ ;  $SD = 0.66$ ). Manakala skor pra ujian bagi kumpulan Tugas pula adalah ( $M = 2.54$ ;  $SD = 0.72$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 3.38$ ;  $SD = 0.58$ ). Bagi kumpulan Ego, skor ujian pra adalah ( $M = 2.58$ ;  $SD = 0.63$ ) dan skor bagi pasca ujian adalah ( $M = 2.29$ ;  $SD = 0.50$ ). Seterusnya skor pra ujian bagi kumpulan Kawalan bagi subskala orientasi ego adalah ( $M = 3.68$ ;  $SD = 0.64$ ) dan skor ujian pasca adalah ( $M = 3.47$ ;  $SD = 0.59$ ).

Bagi subskala kebimbangan kognitif pula skor pra ujian bagi kumpulan Tugas & Ego adalah ( $M = 2.41$ ;  $SD = 0.61$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 2.19$ ;  $SD = 0.54$ ). Manakala skor pra ujian bagi kumpulan Tugas adalah pula adalah ( $M = 2.54$ ;  $SD = 0.60$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 2.33$ ;  $SD = 0.90$ ). Bagi kumpulan Ego, skor pra ujian adalah ( $M = 3.69$ ;  $SD = 0.80$ ) dan skor bagi pasca ujian adalah ( $M = 2.99$ ;  $SD = 0.84$ ). Seterusnya skor pra ujian bagi kumpulan Kawalan bagi subskala kebimbangan kognitif adalah ( $M = 2.45$ ;  $SD = 0.47$ ) dan skor ujian pasca adalah ( $M = 2.33$ ;  $SD = 0.50$ ).

Bagi subskala kebimbangan somatik pula skor pra ujian bagi kumpulan Tugas & Ego adalah ( $M = 2.00$ ;  $SD = 0.55$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 1.77$ ;  $SD = 0.40$ ).

Manakala skor pra ujian bagi kumpulan Tugas adalah pula adalah ( $M = 1.93$ ;  $SD = 0.44$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 1.93$ ;  $SD = 0.39$ ). Bagi kumpulan Ego, skor pra ujian adalah ( $M = 1.98$ ;  $SD = 0.39$ ) dan skor bagi pasca ujian adalah ( $M = 1.87$ ;  $SD = 0.48$ ). Seterusnya skor pra ujian bagi kumpulan Kawalan bagi subskala kebimbangan somatik adalah ( $M = 2.00$ ;  $SD = 0.64$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 1.73$ ;  $SD = 0.53$ ).

Seterusnya bagi subskala keyakinan diri pula skor pra ujian bagi kumpulan Tugas & Ego adalah ( $M = 2.52$ ;  $SD = 0.59$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 3.12$ ;  $SD = 0.56$ ).

Manakala skor pra ujian bagi kumpulan Tugas adalah pula adalah ( $M = 2.78$ ;  $SD = 0.56$ ) dan skor ujian pasca adalah ( $M = 3.06$ ;  $SD = 0.66$ ). Bagi kumpulan Ego, skor pra ujian adalah ( $M = 2.58$ ;  $SD = 0.64$ ) dan skor bagi pasca ujian adalah ( $M = 2.96$ ;  $SD = 0.66$ ). Seterusnya skor pra ujian bagi kumpulan Kawalan bagi subskala keyakinan diri adalah ( $M = 2.72$ ;  $SD = 0.61$ ) dan skor pasca ujian adalah ( $M = 3.07$ ;  $SD = 0.49$ ).

#### **4.4 Ujian MANOVA (*Multivariate Analysis of Variance Test*) bagi subskala orientasi matlamat dan subskala kebimbangan pra pertandingan.**

Ujian MANOVA (*Multivariate Analysis of Variance Test*) atau ujian ANOVA pelbagai pemboleh ubah (*Multivariate ANOVA*) merupakan lanjutan bagi ujian ANOVA yang melibatkan lebih daripada satu pemboleh ubah bersandar dalam data. Disebabkan ujian MANOVA melibatkan lebih daripada satu pemboleh ubah bersandar, ujian MANOVA menguji hipotesis nul bahawa nilai min bagi semua pemboleh ubah bersandar dalam populasi di bawah kajian adalah sama (Chua, 2009). Dalam kajian itu terdapat empat pemboleh ubah tidak bersandar dan terdapat sepuluh pemboleh ubah bersandar. Bilangan pemboleh ubah bersandar dan tidak bersandar yang melebihi dua membolehkan ujian MANOVA dijalankan.

Selain daripada pemboleh ubah bebas, ujian normaliti bagi taburan data pemboleh-pemboleh ubah bersandar perlu dilakukan untuk memastikan data bertaburan normal. Ini adalah kerana salah satu syarat bagi statistik inferensi seperti statistik ujian-t dan ujian MANOVA atau ANOVA ialah data yang dikumpul daripada sampel bertaburan normal. Selain itu, disebabkan pengiraan ujian MANOVA melibatkan nilai F, data bagi semua pemboleh ubah bersandar haruslah bertaburan normal. Syarat ini dipatuhi apabila saiz subjek dalam setiap sub-kumpulan dalam pemboleh ubah tidak kecil daripada 15. Saiz sampel dalam kajian ini adalah 144 dan saiz ini telah melebihi 30 dan mengikut Chua (2009), apabila saiz mencapai 30, data kajian dianggap sebagai bertaburan normal.

Akhirnya Sebelum ujian MANOVA dijalankan, ujian bagi menentukan kehomogenan varian-kovarian perlu dilakukan terlebih dahulu dengan menggunakan ujian Box's M (Box's M test). Ujian ini penting untuk menentukan samada varian kovarian di kalangan pemboleh ubah bersandar adalah merentasi atau tidak merentasi semua pemboleh ubah tidak bersandar. Ini merupakan pra-syarat penting bagi ujian MANOVA. Dalam hal ini, jika nilai paras kesignifikanan lebih besar daripada 0.01, maka ini bermakna ujian MANOVA boleh digunakan (Tabachnich & Fidell, 1996). Jadual 4.11 menunjukkan dapatan Ujian Box's M yang telah dijalankan menunjukkan nilai paras kesignifikanan adalah nilai  $F(385, 21123) = 0.14, p > 0.01$  lebih besar daripada 0.01 dan bermakna ujian MANOVA boleh digunakan dalam kajian ini (Tabachnich & Fidell, 1996). Berdasarkan penerangan di atas, lima syarat asas MANOVA telah dipatuhi dan ujian MANOVA boleh diteruskan.

University of Malaya

Jadual 4.11: Ujian Box'M

Box's M	F	Dk 1	Dk 2	Paras kesignifikanan
597.319	1.167	385	21123	.14

Signifikan pada paras 0.01

Jadual 4.12:

Ujian MANOVA: Perbezaan orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan berdasarkan jantina dan kumpulan

Kesan	Nilai Pillai's Trace	Nilai F	Darjah antara kumpulan	Darjah dalam kumpulan	Paras kesignifikanan	Eta <sup>2</sup>
<i>Intercept</i>	.997	4191.494 <sup>b</sup>	10	127	.001	.997
Jantina	.260	4.453 <sup>b</sup>	10	127	.001	.260
Kumpulan	.527	2.746	30	387	.001	.176
Jantina* Kumpulan	.614	3.319	30	387	.001	.205

Signifikan pada paras 0.05

Dalam analisis MANOVA ini, ujian statistik Pillai's Trace digunakan untuk mengenal pasti perbezaan antara kumpulan kajian dengan subskala orientasi matlamat dan subskala kebimbangan pra-pertandingan dalam sukan. Jadual 4.12 menunjukkan analisis data yang diperoleh hasil daripada ujian MANOVA. Data ini menunjukkan sama ada terdapat atau tidak persamaan atau perbezaan antara orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan berdasarkan jantina dan kumpulan. Hasilnya, Jadual 4.12 menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina dengan semua pemboleh ubah bersandar. Ini dapat dilihat dengan jelas apabila nilai Pillai's Trace = .260 dan nilai  $F [(10,127) = 4.453, p < 0.05]$ . Dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan dengan semua pemboleh ubah bersandar. Ini dapat jelas dilihat apabila nilai Pillai's Trace = 0.527 dan nilai  $F [(30,387) = 2.746, p < 0.05]$ .

Selain itu dapatan juga menunjukkan wujud kesan interaksi antara kedua-dua pemboleh ubah bebas iaitu jantina\*kumpulan terhadap pemboleh ubah-pemboleh ubah bersandar. Ini jelas dilihat apabila nilai Pillai's Trace = 0.614 dan nilai  $F [(30,387) = 3.319, p < 0.05]$  terhadap kesemua pemboleh ubah bersandar. Keputusan ini menunjukkan bahawa kedua-dua pemboleh ubah bebas itu mempengaruhi pemboleh ubah bersandar kajian dan wujud kesan interaksi antara kedua-dua pemboleh ubah bebas itu terhadap pemboleh ubah bersandar.

Lanjutan daripada Jadual 4.12, ujian di antara subjek (*Test of between subject effects*) dijalankan untuk mengkaji perbezaan antara individu atau kumpulan dilakukan untuk melihat min bagi pemboleh ubah bersandar subskala orientasi matlamat dan subskala kebimbangan pra-pertandingan berdasarkan jantina, kumpulan dan interaksi antara jantina\*kumpulan. Berdasarkan Jadual 4.13 dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina bagi subskala pra orientasi tugasan [ $F (1,136) = 10.84, p$



< 0.05] dan pra orientasi ego [F (1,136) = 9.117, p < 0.05], pra kebimbangan kognitif [F (1,136) = 16.23, p < .05] dan pasca keyakinan diri [F (1,136) = 3.983, p < 0.05).

Ini jelas terbukti dalam Jadual 4.9 yang menunjukkan min pra orientasi tugas subjek lelaki ialah 3.80 (SD = 0.67) dan min subjek perempuan ialah 4.10 (SD = 0.45). Manakala, min pra orientasi ego subjek lelaki ialah 3.27 (SD = 0.77) dan min subjek perempuan ialah 3.56 (SD = 0.72). Bagi min pra kebimbangan kognitif subjek lelaki adalah 2.30 (SD=0.58) dan min subjek perempuan ialah 2.69 (SD = 0.59). Manakala min pasca keyakinan diri subjek lelaki ialah 3.14 (SD = 0.60) dan min subjek perempuan ialah 2.96 (SD = 0.58).

Seterusnya tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi subskala pasca orientasi tugas [F (1,136) = 1.509, p > 0.05]; pasca orientasi ego [F (1,136) = 3.780, p > 0.05]; pasca kebimbangan kognitif [F (1,136) = 0.605, p > 0.05], pra kebimbangan somatik [F (1,136) = 0.269, p > 0.05], pasca kebimbangan somatik [F (1,136) = 2.154, p > 0.05], dan pra keyakinan diri [1,136) = 0.738, p > 0.05

Bagi perbezaan antara kumpulan pula, Jadual 4.13 juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi subskala pra orientasi tugas [F (3,136) = 5.851, p < 0.05], pasca orientasi tugas [F (3,136) = 6.191, p < 0.05], pra orientasi ego [F (3,136) = 12.92, p < .05], dan pasca orientasi ego [F (3,136) = 3.275, p < 0.05]. Ini jelas terbukti dalam Jadual 4.10 yang merekodkan min pemboleh ubah pra orientasi tugas bagi kumpulan tugas & ego ialah 3.71 (SD = 0.55); min kumpulan tugas adalah 3.81 (SD = 0.70); min kumpulan ego adalah 4.13 (SD = 0.51) dan min kumpulan kawalan adalah 4.15 (SD= 0.47). Manakala min bagi pemboleh ubah pasca orientasi tugas bagi kumpulan tugas & ego ialah 4.28 (SD = 0.38); min kumpulan tugas adalah 4.60 (SD = 0.49); min kumpulan ego adalah 4.25 (SD = 0.43) seterusnya min kumpulan kawalan adalah 4.24 (SD = 0.47). Bagi min pemboleh ubah pra orientasi

ego bagi kumpulan Tugas & Ego ialah 3.42 (SD = 0.72); min kumpulan Tugas adalah 3.91 (SD = 0.60); min kumpulan ego adalah 3.69 (SD = 0.80) seterusnya min kumpulan Kawalan adalah 3.68 (SD = 0.64). Bagi min pemboleh ubah pasca orientasi ego bagi kumpulan Tugas & Ego ialah 2.50 (SD = 0.66); min kumpulan Tugas adalah 3.38 (SD = 0.90); min kumpulan Ego adalah 2.99 (SD = 0.84) seterusnya min kumpulan Kawalan adalah 3.47 (SD = 0.59).

Manakala tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi subskala pra kebimbangan kognitif [ $F(3,136) = .691, p > 0.05$ ], pasca kebimbangan kognitif [ $F(3,136) = 0.561, p > 0.05$ ], pra kebimbangan somatik [ $F(3,136) = 0.153, p > 0.05$ ], pasca kebimbangan somatik [ $F(3,136) = 1.593, p > .05$ ], pra keyakinan diri [ $F(3,136) = 1.603, p > 0.05$ ] dan pasca keyakinan diri [ $F(3,136) = 0.571, p > 0.05$ ].

Seterusnya dapatan juga menunjukkan bahawa terdapat kesan interaksi antara kedua-dua pemboleh ubah bebas jantina\*kumpulan yang signifikan ( $p < .05$ ) terhadap subskala pasca tugas [ $F(3, 136) = 10.15, p < 0.05$ ], pasca ego [ $F(3, 136) = .3.35, p < 0.05$ ], pra kebimbangan somatik [ $F(3,136) = 3.980, p < 0.05$ ], pra keyakinan diri [ $F(3,136) = 6.978, p < .05$ ] dan pasca keyakinan diri [ $F(3,136) = 8.295, p < 0.05$ ]. Manakala tidak terdapat kesan interaksi kesan di antara kedua-dua pemboleh ubah bebas jantina\*kumpulan yang signifikan ( $p > .05$ ) terhadap subskala pra tugas [ $F(3, 136) = .154, p > 0.05$ ], pra ego [ $F(3, 136) = 1.372, p > 0.05$ ], pra kebimbangan kognitif [ $F(3,136) = 1.808, p > 0.05$ ], pasca kebimbangan kognitif [ $F(3,136) = .496, p > 0.05$ ], pra kebimbangan somatik [ $F(3,136) = 2.625, p > 0.05$ ].

Jadual 4.13:  
 Ujian di antara subjek (Test of between subject effects): Perbandingan  
 subskala orientasi matlamat dan subskala keseimbangan pra-pertandingan  
 berdasarkan jantina, kumpulan dan interaksi jantina\*kumpulan

Kesan	Pemboleh ubah bersandar	jkd	dk	mkd	Ujian F	Nilai P	Eta <sup>2</sup>
Jantina	Pra tugas	3.274	1	3.274	10.84	.01	.074
	Pasca tugas	.250	1	.250	1.509	.221	.011
	Pra ego	4.938	1	4.938	9.117	.003	.063
	Pasca ego	1.704	1	1.704	3.780	.054	.027
	Pra kognitif	5.444	1	5.444	16.23	.001	.107
	Pasca kognitif	.174	1	.174	.605	.438	.004
	Pra somatik	.069	1	.069	.269	.605	.002
	Pasca somatik	.413	1	.413	2.154	.145	.016
	Pra keyakinan diri	.234	1	.234	.738	.392	.005
	Pasca keyakinan diri	1.210	1	1.210	3.983	.048	.028
Kumpulan	Pra tugas	1.767	3	1.767	5.851	.001	.114
	Pasca tugas	1.026	3	1.026	6.191	.001	.120
	Pra ego	7.000	3	7.000	12.92	.001	.222
	Pasca ego	1.477	3	1.477	3.275	.023	.067
	Pra kognitif	.232	3	.232	.691	.559	.015
	Pasca kognitif	.161	3	.161	.561	.642	.012
	Pra somatik	.039	3	.039	.153	.928	.003
	Pasca somatik	.306	3	.306	1.593	.194	.034
	Pra keyakinan diri	.508	3	.508	1.603	.192	.034
	Pasca keyakinan diri	.173	3	.173	.571	.635	.012
Jantina* Kumpulan	Pra tugas	.046	3	.046	.154	.927	.003
	Pasca tugas	1.682	3	1.682	10.15	.001	.183
	Pra ego	.743	3	.743	1.372	.254	.029
	Pasca ego	1.511	3	1.511	3.350	.021	.069
	Pra kognitif	.607	3	.607	1.808	.149	.038
	Pasca kognitif	.143	3	.143	.496	.685	.011
	Pra somatik	.669	3	.669	2.625	.053	.055
	Pasca somatik	.764	3	.764	3.980	.009	.081
	Pra keyakinan diri	2.210	3	2.210	6.978	.001	.133
	Pasca keyakinan diri	2.520	3	2.520	8.295	.001	.155

\*. Signifikan pada paras 0.05

#### 4.5 Perbandingan Pasca Analisis (*Post Hoc*) antara Kumpulan Kajian

Ujian Benferroni digunakan untuk mengenal pasti faktor-faktor yang membawa kepada perbezaan signifikan yang diperolehi. Dalam kajian ini analisis dijalankan untuk mengenal pasti perbezaan pasangan prestasi keempat-empat kumpulan iaitu kumpulan Tugas & Ego, kumpulan Tugas, kumpulan Ego dan kumpulan Kawalan. Analisis ini bertujuan membandingkan skor min pemboleh ubah bersandar di antara kumpulan-kumpulan kajian. Jadual 4.14 menunjukkan dapatan analisis perbandingan pasca analisis untuk mengenal pasti perbezaan antara pemboleh ubah-pemboleh ubah bersandar antara kumpulan-kumpulan kajian. Bagi pemboleh ubah bersandar pra orientasi tugas, dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Ego [ $F(3,136) = 0.010, p < 0.05$ ], dan kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Kawalan [ $F(3,136) = 0.006, p < 0.05$ ]. Ini jelas terbukti dalam Jadual 4.10 yang merekodkan min pra orientasi tugas bagi kumpulan Tugas & Ego ialah 3.71 (SD = 0.55) dan min kumpulan Ego adalah 4.13 (SD = 0.51). Manakala min bagi kumpulan Tugas & Ego ialah 3.71 (SD = 0.55) dan min kumpulan Kawalan adalah 3.68 (SD = 0.64)

Manakala bagi pemboleh ubah bersandar pasca orientasi tugas pula dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Tugas [ $F(3,136) = 0.008, p < 0.05$ ], kumpulan Tugas dengan kumpulan Ego [ $F(3,136) = 0.003, p < 0.05$ ] dan kumpulan Tugas dengan kumpulan Kawalan [ $F(3,136) = 0.002, p < 0.05$ ]. Ini jelas terbukti dalam Jadual 4.10 yang merekodkan min pemboleh ubah pasca orientasi tugas bagi kumpulan Tugas & Ego ialah 4.28 (SD = 0.38) dan min kumpulan Tugas adalah 4.60 (SD = 0.49). Manakala min bagi kumpulan Tugas adalah 4.60 (SD = 0.49) dan min kumpulan Ego adalah

4.25 (SD= 0.43). Seterusnya min kumpulan Tugas adalah 4.28 (SD = 0.38) dan min kumpulan Kawalan adalah 4.24 (SD = 0.47).

Seterusnya bagi pemboleh ubah bersandar pra orientasi ego pula terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Tugas [F (3,136) = .001,  $p < 0.05$ ], kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Ego [F (3,136) = 0.038,  $p < 0.05$ ]; kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Kawalan [F (3,136) = 0.001,  $p < 0.05$ ] dan kumpulan Ego dengan kumpulan Kawalan [F (3,136) = 0.035,  $p < 0.05$ ]. Ini jelas terbukti dalam Jadual 4.10 yang merekodkan min pemboleh ubah pra orientasi ego bagi kumpulan Tugas & Ego adalah 3.42 (SD = 0.72) dan min kumpulan Tugas adalah 3.91 (SD = 0.60). Manakala min kumpulan Tugas & Ego adalah 3.42 (SD = 0.72) dan kumpulan Ego ialah 3.69 (SD = 0.80). Seterusnya min bagi kumpulan Tugas & Ego adalah 3.42 (SD = 0.72) dan min kumpulan Kawalan adalah 3.68 (SD=0.64). Manakala min kumpulan Ego adalah 3.69 (SD = 0.80) dan min kumpulan Kawalan adalah 3.68 (SD=0.64).

Seterusnya bagi pemboleh ubah pasca orientasi ego pula terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Tugas [F (3,136) = .013,  $p < 0.05$ ]. Ini jelas terbukti dalam Jadual 4.10 yang merekodkan min pemboleh ubah pasca orientasi ego bagi kumpulan Tugas & Ego adalah 2.50 (SD = 0.66) dan min kumpulan Tugas adalah 3.38 (SD = 0.90).

Manakala tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi subskala pra kebimbangan kognitif, pasca kebimbangan kognitif, pra somatik, pasca somatik, pra keyakinan diri dan pasca keyakinan diri.

Jadual 4.14:  
Ujian Pasca Analisis: Perbandingan Pemboleh ubah Bersandar dengan  
Kumpulan Kajian

Pemboleh- ubah bersandar	(I) Kumpulan	(J) Kumpulan	Perbezaan Min (I-J)	Ralat piawai	Ujian F	95% Selang Keyakinan	
						Aras Bawah	Aras Atas
Pra orientasi tugasan	Tugasan & Ego	Kawalan	-.4365*	.1295	.006	-.08303	-.0427
	Tugasan & Ego	Ego	.4167*	.1295	.010	.0229	.8105
Pasca orientasi tugasan	Tugasan & Ego	Tugasan	.3135*	.0959	.008	.0217	.6052
	Tugasan	Ego	.3413*	.0959	.003	.0495	.6330
	Tugasan	Kawalan	.3532*	.0959	.002	.0614	.6449
Pra orientasi ego	Tugasan & Ego	Tugasan	.8750*	.1735	.000	.3476	1.402
	Tugasan & Ego	Ego	-.4815	.1735	.038	-1.009	.046
	Tugasan & Ego	Kawalan	.9676*	.1735	.000	0.4401	1.495
	Ego	Kawalan	.4861	.1735	.035	-.0413	1.014
Pasca orientasi ego	Tugasan & Ego	Tugasan	.4954*	.15828	.013	.0141	.9766

\* Signifikan pada paras 0.05

#### **4.6 Kesimpulan**

Bab ini menguraikan berkenaan proses penganalisan yang diperoleh daripada subjek kajian yang berasaskan skor soal selidik TEOSQ (duda & Nicholls, 1992) dan CSAI-2R (Cox et. al., 2003). Keputusan dan dapatan kajian menumpukan perhatian kepada hasil dapatan kajian ini dibentangkan mengikut bahagian-bahagian tertentu seperti analisis demografi subjek, analisis deskriptif min dan sisihan piawai dan Ujian MANOVA serta perbandingan pasca analisis antara kumpulan kajian. Kaedah statistik deskriptif dan statistik inferensi dengan menggunakan pengaturcaraan SPSS digunakan untuk menganalisis dan menginterpretasi data mentah. Data disusun diringkaskan dan dipamerkan dalam bentuk yang mudah.

Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina bagi subskala pra orientasi tugas dan pra orientasi ego, pra kebimbangan kognitif dan pasca keyakinan diri. Dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi subskala pra orientasi tugas, pasca orientasi tugas pra orientasi ego dan pasca orientasi ego. Selain itu dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi subskala pra orientasi tugas, pasca orientasi tugas, pra orientasi ego dan pasca orientasi ego.

## **BAB 5: PERBINCANGAN, RUMUSAN DAN CADANGAN**

### **5.1 Pendahuluan**

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti perbezaan antara orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlet hoki bawah 18 tahun yang menyertai kejohanan hoki MSSM. Atlet hoki terbahagi kepada empat kumpulan iaitu kumpulan Tugasan & Ego (atlet Negeri Sembilan), kumpulan Tugasan (atlet Kuala Lumpur). Kumpulan Ego (atlet Selangor Darul Ehsan) dan kumpulan Kawalan (atlet Melaka).

Dalam bab ini dibincangkan semua dapatan dengan terperinci dan membuat rumusan terhadap persoalan kajian yang dikemukakan dalam bab 1. Implikasi dan sumbangan hasil kajian turut dibincangkan. Selain itu, dikemukakan beberapa cadangan untuk kegunaan kajian masa depan yang mengkaji mengenai orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlet hoki.

### **5.2 Perbincangan**

Kajian ini berbentuk kuasi eksperimen. Maklumat daripada data-data mentah dianalisis dan diinterpretasikan menggunakan kaedah statistik deskriptif dan statistik inferensi. Kaedah statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan min, sisihan piawai dan peratusan bagi setiap pembolehubah. Ujian MANOVA digunakan untuk melihat perbezaan subskala orientasi matlamat dan subskala kebimbangan pra-pertandingan di antara sampel lelaki dan sampel perempuan. Ujian pasca analisis Benferroni digunakan untuk mengenalpasti perbezaan yang signifikan antara kumpulan-kumpulan kajian. Pengaturcaraan *Statistical Package of the Sosial Science* (SPSS versi 22.0) digunakan untuk memudahkan pengiraan dan memastikan ketepatan pengiraan. Tahap signifikan adalah pada alpha 0.05.



Secara amnya, jika dirujuk daripada data demografi dari Jadual 4.3, dapatan kajian menunjukkan seramai 65 (45.1%) atlet yang mengambil bahagian dalam kajian berumur 18 tahun, diikuti dengan 32 (22.2%) atlet berumur 15 tahun. Selain itu, terdapat 6 (4.1%) atlet berusia 14 tahun mengambil bahagian dalam kajian ini. Semua atlet bermain hoki untuk kategori bawah 18 tahun. Mengikut statistik daripada Jadual 4.6, jangka waktu keterlibatan dalam sukan hoki atlet dalam kajian adalah antara 2 hingga 8 tahun. Daripada 144 atlet hoki yang menyertai kajian ini, hanya 66 atlet (45.8%) telah terlibat dalam sukan hoki lebih daripada lima tahun. Baki sebanyak 78 (54.2%) bergiat dalam hoki kurang daripada lima tahun. Secara logiknya, untuk menguasai sesuatu kemahiran sukan seseorang atlet perlu berlatih dan menceburi bidang yang diMinati dalam masa beberapa tahun.

Fitts & Fosner (1967) menyatakan penguasaan sesuatu kemahiran motor bermula daripada peringkat kognitif. Peringkat kognitif merupakan peringkat yang paling awal proses sesuatu kemahiran motor. Perhatian utama ialah mempelajari kaedah atau teknik bagi menghasilkan kemahiran yang hendak dikuasai. Atlet terus berlatih dan memahami perkara baru dalam proses menguasai kemahiran tersebut. Seseorang atlet cepat menguasai sesuatu kemahiran sekiranya dia mempelajari sesuatu yang seronok dan sesuai dengan kebolehan dan kemampuannya. Manakala peringkat kedua pula adalah peringkat asosiatif di mana pada peringkat ini kemahiran asas telah diperolehi dan fokus utama fasa ini adalah mencari strategi yang paling berkesan bagi menghasilkan kemahiran. Peringkat autonomus pula adalah peringkat yang tertinggi di mana kemahiran motor berada di tahap yang paling tinggi hasil daripada usaha yang gigih dan bersungguh-sungguh. Ketika itu seseorang individu boleh melihat peningkatan yang telah dilakukan dengan menilai prestasi berdasarkan keputusan sesuatu perlawanan. Namun usaha tetap diteruskan untuk memantapkan penguasaan kemahirannya tanpa membandingkan dengan rakan yang lain. Sekiranya keupayaannya

tidak mencapai tahap yang disasarkan individu tetap berusaha memperbaiki kelemahannya. Ketika ini individu dikategorikan sebagai mempunyai orientasi matlamat tugas kerana mempunyai ciri-ciri memperbaiki diri serta bermotivasi positif. Oleh itu proses penguasaan sesuatu kemahiran bermula daripada usia muda seperti yang disarankan dalam Teori Persepsi Kebolehan Nicholls. Jurulatih harus pandai memotivasikan atlet yang dilatih samada berorientasikan tugas atau ego. Namun atlet akan bermula dengan orientasi tugas dan apabila prestasi mula meningkat dan mampu menewaskan lawan kebarangkalian untuk berubah kepada orientasi ego adalah besar. Oleh itu jurulatih memainkan peranan yang penting untuk mengawal agar atlet mereka mempunyai kekuatan daripada kedua-dua orientasi tugas mahu pun orientasi ego. Dalam konteks kajian, seseorang individu harus berusaha menguasai permainan hoki sekurang-kurangnya dua tahun bagi membolehkan terpilih mewakili pasukan negeri. Secara logikanya atlet yang mampu mewakili pasukan negeri dalam masa dua tahun merupakan seorang individu yang cemerlang kerana perlu menguasai banyak aspek seperti fizikal, teknikal, strategi dan kemahiran mental.

Persoalan kajian pertama adalah untuk mengenalpasti apakah corak orientasi matlamat sampel hoki lelaki dan sampel perempuan bawah 18 tahun. Hasil daripada analisis min dan sisihan piawai yang dijalankan ke atas subskala orientasi tugas menunjukkan atlet hoki bawah 18 tahun memperoleh min skor yang tinggi bagi pasca orientasi tugas (Min = 4.35; SD = 0.46) berbanding pra orientasi tugas (Min = 3.95; SD = 0.59). Sampel yang terpilih dalam kajian ini adalah atlet yang terbaik dalam pasukan negeri masing-masing. Mereka menjalankan latihan di bawah jurulatih yang berkelayakan. Selain itu, ada kemungkinan latihan intervensi yang dipraktikkan mempengaruhi peningkatan orientasi tugas adalah besar kerana sampel adalah atlet yang berkemahiran dan telah menguasai semua kemahiran hoki. Mereka hanya perlu memberi tumpuan untuk meningkatkan kekuatan mental mereka dalam bentuk kata-kata

kendiri positif. Peningkatan orientasi tugas mungkin disebabkan oleh intervensi yang dijalankan sedikit sebanyak boleh mempengaruhi peningkatan tersebut. Latihan intervensi yang dijalankan adalah dalam bentuk kata-kata sendiri positif bagi meningkatkan orientasi matlamat mereka. Menurut Theodorakis (2002), untuk mendapat kesan yang memberangsangkan latihan kata-kata sendiri positif perlu dipraktikkan dengan seberapa kerap yang mungkin.

Manakala bagi subskala orientasi ego pula tidak terdapat peningkatan daripada segi Min skor pra orientasi ego (Min = 3.67; SD = 0.71) berbanding pasca orientasi ego (Min = 3.09; SD = 0.84). Secara logik ketika hampir kepada situasi pertandingan perasaan takut, gementar, bimbang akan dirasai oleh atlet. Berkemungkinan mereka tidak fokus ketika menjawab soal selidik kerana asyik memikirkan waktu pertandingan yang semakin hampir. Dapatan kajian ini menunjukkan, corak orientasi matlamat yang diamalkan oleh keseluruhan atlet hoki bawah 18 tahun lebih cenderung kepada orientasi tugas (pra-ujian: Min = 3.95; SD = 0.59; pasca ujian: Min = 4.34; SD = 0.46; Keseluruhan: Min = 4.15; SD = 0.53) berbanding orientasi ego (pra-ujian: Min = 3.67; SD = 0.71; pasca ujian: Min = 3.09; SD = 0.84; Keseluruhan: Min = 3.38; SD = 0.78). Dapatan kajian ini sejajar dengan dapatan kajian lampau yang mengkaji corak orientasi matlamat dalam kalangan atlet Asia (Byoung & Gill, 1997; Lee Kai Sim, 2003; Li et al., 1996b;). Orientasi matlamat yang diamalkan sama dengan atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun didapati sama dengan orientasi matlamat atlet remaja lain di Asia yang juga cenderung kepada corak orientasi matlamat yang berorientasi tugas.

Persoalan kajian kedua adalah untuk mengenalpasti apakah tahap kebimbangan sampel hoki lelaki dan sampel perempuan bawah 18 tahun. Bagi subskala kebimbangan pra-pertandingan (kebimbangan kognitif & kebimbangan somatik) dalam kalangan atlet hoki, dapatan kajian ini menunjukkan terdapat pengurangan daripada Min skor bagi pra

dan pasca ujian. Skor min bagi pra-kebimbangan kognitif adalah (Min = 2.49; SD = 0.61) manakala skor min bagi pasca kebimbangan kognitif pula adalah (Min = 2.28; SD = 0.53). Begitu juga dengan skor min bagi pra-kebimbangan somatik (Min = 1.98; SD = 0.51) manakala skor min bagi pasca kebimbangan somatik adalah (Min = 1.82; SD = 0.46). Pengurangan dalam skor kebimbangan pasca pertandingan ini mungkin disebabkan intervensi yang diberikan mampu mempengaruhi tahap kebimbangan para atlet. Intervensi yang diberikan adalah dalam bentuk kata-kata sendiri positif yang dipraktikkan mengikut kumpulan masing-masing. Abdulsalam (2012) melaporkan bahawa intervensi kata-kata sendiri positif mampu mengurangkan tahap kebimbangan kognitif dan somatik. Kajian yang dijalankan ke atas atlet bola sepak remaja berumur antara 15 hingga 18 tahun menunjukkan tahap kebimbangan atlet berkurangan dengan ketara setelah menjalani intervensi kata-kata sendiri selama lima minggu. Begitu juga dengan kajian yang dijalankan oleh Anshel & Porter (1996) dan Bethany & Forrest (1998) yang melaporkan bahawa kata-kata sendiri positif mampu mengurangkan tahap kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet yang menceburkan diri dalam sukan kompetitif.

Hasil kajian ini juga menunjukkan terdapat peningkatan skor min bagi subskala pra keyakinan diri (Min = 2.65; SD = 0.60) dan pasca keyakinan diri (Min = 3.05; SD = 0.59). Dapatan ini disokong oleh Anshel & Porter (1996) dan Bethany & Forrest (1998) yang melaporkan bahawa latihan kata-kata sendiri positif boleh meningkatkan tahap keyakinan diri dalam kalangan atlet sukan berpasukan. Manakala taburan min dan sisihan piawai Jadual 4.10 berdasarkan kumpulan juga menunjukkan terdapat peningkatan skor min bagi subskala pra orientasi matlamat dan pasca orientasi matlamat bagi semua kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Terdapat peningkatan skor min bagi subskala orientasi matlamat bagi semua kumpulan eksperimen iaitu kumpulan Tugas & Ego (Min pra-ujian = 3.71; SD = 0.55 & Min pasca ujian = 4.28; SD = 0.38).

Begitu juga dengan kumpulan Tugas (Min pra-ujian = 3.81, SD = 0.70 & Min pasca ujian = 4.60, SD = 0.49) dan kumpulan Ego (Min pra-ujian = 4.13, SD = 0.51 & Min pasca ujian = 4.25, SD = 0.43). Dapatan juga menunjukkan terdapat peningkatan skor min bagi kumpulan kawalan (Min pra-ujian = 4.15, SD = 0.47, & Min pasca ujian = 4.25; SD = 0.47).

Peningkatan skor min bagi subskala orientasi matlamat ini kemungkinan disebabkan oleh intervensi yang diberikan membantu meningkatkan orientasi tugas dan orientasi ego para atlet yang melibatkan diri dalam kajian ini. Kumpulan kajian ini dibahagikan kepada empat kumpulan iaitu kumpulan Tugas & Ego, kumpulan Tugas, kumpulan Ego dan kumpulan Kawalan. Semua kumpulan eksperimen diberikan intervensi kata-kata sendiri positif mengikut tugas kumpulan masing-masing. Manakala kumpulan kawalan tidak diberikan sebarang intervensi dan hanya menjalankan latihan mengikut program yang dirancang oleh jurulatih mereka. Tujuan latihan intervensi berkenaan adalah untuk menilai keberkesanan kata-kata sendiri positif dalam meningkatkan orientasi matlamat para atlet. Kata-kata sendiri yang diberikan adalah berdasarkan kumpulan, namun dapatan kajian menunjukkan peningkatan skor Min bagi semua kumpulan eksperimen. Hasil kajian juga menunjukkan terdapat penurunan tahap kebimbangan pra-kebimbangan kognitif dan somatik dalam kalangan kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Terdapat penurunan min skor bagi subskala kebimbangan pra-pertandingan bagi semua kumpulan eksperimen iaitu kumpulan Tugas & Ego (Min pra-ujian = 2.41, SD= 0.61 & Min pasca ujian = 2.19, SD = 0.54). Begitu juga dengan kumpulan Tugas (Min pra-ujian = 2.54, SD = 0.72 & Min pasca ujian = 2.33, SD = 0.58) dan kumpulan Ego (Min pra-ujian = 2.58, SD = 0.63 & Min pasca ujian = 2.29, SD = 0.50). Dapatan juga menunjukkan terdapat penurunan skor Min bagi kumpulan kawalan (Min pra-ujian = 2.45, SD =0.47 & Min pasca ujian = 2.33, SD = 0.50).

Manakala skor Min bagi subskala pra dan pasca kebimbangan somatik juga menunjukkan penurunan iaitu kumpulan Tugas & Ego (Min pra-ujian = 2.00, SD = 0.47 & Min pasca ujian = 1.77, SD = 0.50). Begitu juga dengan kumpulan kumpulan Ego (Min pra-ujian = 1.98, SD = 0.39 & Min pasca ujian = 1.87, SD = 0.48). Manakala tiada perubahan bagi kumpulan Tugas (Min pra-ujian = 1.93, SD = 0.44 & Min pasca ujian = 1.93, SD = 0.49). Dapatan juga menunjukkan terdapat penurunan skor min bagi kumpulan kawalan (Min pra-ujian = 2.00, SD = 0.64 & Min pasca ujian = 1.73, SD = 0.53). Penurunan tahap kebimbangan somatik ini mungkin disebabkan oleh kesan intervensi yang dijalankan semasa sesi latihan sedikit sebanyak mempengaruhi penurunan tersebut. Hatzigeorgiadis et al. (2008) melaporkan kata-kata sendiri positif boleh mengurangkan tahap kebimbangan kognitif dan somatik.

Dalam kajian lain, Hatzigeorgiadis et al. (2014) telah menjalankan kajian ke atas atlet renang selama 8 minggu bagi membandingkan keberkesanan kata-kata sendiri di antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Kumpulan eksperimen diberi kata-kata sendiri manakala tiada intervensi diberikan kepada kumpulan kawalan. Soal selidik CSAI-2R ditadbir untuk mengumpul maklumat iaitu sebelum dan selepas 8 minggu latihan. Dapatan kajian itu menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Dapatan kajian menunjukkan kata-kata sendiri positif terbukti berkesan untuk mengurangkan tahap kebimbangan atlet renang. Dapatan kajian juga menunjukkan peningkatan dalam skor min pra-ujian dan pasca ujian bagi subskala keyakinan diri ke atas semua kumpulan. Terdapat peningkatan skor min bagi subskala keyakinan diri bagi semua kumpulan kajian iaitu kumpulan Tugas & Ego (Min pra-ujian = 2.52, SD = 0.59 & Min pasca ujian = 3.12, SD = 0.56). Begitu juga dengan kumpulan Tugas (Min pra-ujian = 2.78, SD = 2.96 & Min pasca ujian = 3.06, SD = 0.66) dan kumpulan Ego (Min pra-ujian = 2.58, SD = 0.64 & Min pasca ujian = 2.96, SD = 0.66) dan kumpulan kawalan (Min pra-ujian = 2.72, SD = 0.61 & Min pasca

ujian = 3.07, SD = 0.49). Peningkatan skor tahap keyakinan diri mungkin disebabkan oleh keberkesanan latihan kata-kata sendiri positif yang dipraktikkan semasa latihan. Hatzigeorgiadis (2009) telah menjalankan kajian ke atas pemain tenis dengan menggunakan aplikasi kata-kata sendiri positif dan mendapati atlet yang menggunakan kata-kata sendiri positif mempunyai keyakinan diri yang tinggi dan mampu membuat pukulan hadapan dengan tepat semasa fasa ujian.

Persoalan kajian ketiga adalah untuk mengenalpasti sama ada terdapat perbezaan yang signifikan subskala orientasi matlamat di antara sampel hoki lelaki dan sampel perempuan bawah 18 tahun. Ujian MANOVA menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara sampel perempuan ( $M = 4.10$ ;  $SD = 0.45$ ) dan sampel lelaki ( $M = 3.80$ ;  $SD = 0.67$ ) bagi subskala pra orientasi tugas [F (1,136) = 10.84,  $p < 0.05$ ]. Dapatan kajian ini menunjukkan sampel perempuan mempunyai skor yang lebih tinggi daripada lelaki bagi subskala pra orientasi tugas. Dapatan kajian ini sejajar dengan kajian yang dijalankan oleh Walling, Duda & Chi (1995) yang telah menjalankan kajian ke atas 144 (78 perempuan & 66 lelaki) pelajar sekolah menengah dan dapatan kajian beliau menunjukkan pelajar perempuan lebih berorientasi tugas berbanding pelajar lelaki. Hasil kajian menunjukkan bahawa pelajar yang berorientasi tugas adalah jauh lebih cenderung untuk mempercayai bahawa kejayaan dicapai melalui usaha dan kerjasama di kalangan mereka. Kajian Walling, Duda & Chi (1995), mempunyai persamaan dengan kajian ini daripada aspek umur, jantina dan jenis sukan yang mereka ceburi.

Banyak kajian telah dijalankan ke atas orientasi matlamat namun hanya sedikit yang menyelidik mengenai perbezaan umur serta orientasi matlamat penglibatan dalam kalangan atlet remaja. Kebarangkalian perbezaan umur memberi kesan terhadap orientasi matlamat adalah besar dalam kajian ini. Kajian tentang umur dan orientasi matlamat menunjukkan terdapat perbezaan orientasi matlamat dalam kalangan atlet

remaja dan atlet dewasa. Biddle (1999) dan Digelidis et al. (1999) melaporkan atlet yang lebih muda mempunyai orientasi tugas yang lebih tinggi daripada yang atlet dewasa yang mengambil bahagian dalam sukan. Selain itu kajian-kajian yang dijalankan oleh Digelidis & Papaioannou (1999), Ngien-Siong et al. (2012), Weiss & Ferrer-Caja (2002) dan Xiang & Lee (2002) juga melaporkan atlet muda mempunyai orientasi tugas berbanding atlet dewasa.

Dapatan kajian oleh Garryfallos et al. (2013) terhadap atlet tenis sekolah berumur antara 11 hingga 12 tahun daripada beberapa buah kelab di Greek dan Rosli et al. (2008) dalam kalangan atlet SUKMA Melaka sejajar dengan dapatan kajian ini. Daripada segi penglibatan pula, atlet yang menyertai SUKMA terdiri daripada atlet sukan individu dan sukan berpasukan daripada pelbagai jenis sukan berbanding kajian ini yang melibatkan satu jenis sukan berpasukan sahaja. Daripada segi umur pula atlet SUKMA melibatkan atlet yang berumur di antara 15 hingga 35 tahun berbanding atlet dalam kajian ini berumur antara 15 hingga 18 tahun sahaja.

Selain itu, kajian orientasi matlamat yang dijalankan ke atas atlet sukan individu juga sejajar dengan kajian ini. Dapatan kajian Sachau et al. (2013) dengan menggunakan soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) melaporkan pemain golf amatur wanita juga mempunyai corak orientasi tugas. Seramai 2458 pemain golf amatur wanita berumur di antara 16 hingga 89 tahun menjawab soal selidik melalui email. Sachau et al. (2013) berjaya mendapat maklum balas daripada 80 peratus daripada jumlah populasi. Ini menunjukkan soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) mudah ditadbir dan berkesan digunakan untuk populasi yang besar (Mohd Majid Konting, 2000). Sampel hanya perlu menjawab melalui email dan menghantarnya semula kepada pengirim. Kaedah ini amat berkesan dan menjimatkan masa bagi mentadbir jumlah



populasi yang besar. Sekiranya dilakukan secara manual besar kemungkinan data tidak dapat dikumpulkan sedemikian rupa.

Williams (1994) pula telah menjalankan kajian ke atas atlet sukan individu dan sukan berpasukan untuk mengenal pasti orientasi matlamat di kalangan atlet perempuan dan lelaki dari empat buah sekolah di Oregon. Sampel kajian yang terpilih dalam kajian itu terlibat dalam permainan bola keranjang, bola sepak, besbol, softball, golf, olahraga dan tenis. Williams (1994) melaporkan secara khususnya orientasi tugas berkaitan dengan sumber-sumber maklumat yang sejajar dengan penguasaan personal seperti pembelajaran, pemerolehan dan peningkatan matlamat.

Menurut Weinberg & Gould (1999), corak orientasi matlamat yang berorientasi tugas menjadikan seseorang atlet mempunyai etika kerja yang kuat dan tabah menghadapi kegagalan. Atlet berorientasi tugas juga tidak mudah kecewa dan tidak mengalami motivasi yang rendah apabila prestasi orang lain lebih baik daripada prestasinya (Weinberg & Gould, 1999). Atlet berorientasi tugas mentafsir penambahbaikan kemahiran atau mempertingkatkan pencapaian atau rekod terbaik mereka sebagai satu kejayaan (Hiroaki et al., 2002). Selain itu, atlet berorientasi tugas juga memperoleh keseronokan terhadap usaha yang bersungguh-sungguh berkait rapat dengan penglibatan mereka dalam sukan (Duda, 1989). Hal ini berlaku kerana mereka fokus kepada perlakuan sendiri serta memberi lebih kawalan sendiri kepada atlet yang berorientasi tugas. Oleh itu, atlet hoki bawah 18 tahun lebih cenderung mengamalkan orientasi tugas mampu memperoleh kejayaan yang tinggi. Morgan & Carpenter (1997) pula menggalakkan atlet agar memiliki orientasi matlamat jenis tugas yang lebih tinggi berbanding orientasi matlamat ego kerana orientasi matlamat tugas mempunyai sifat penyesuaian yang lebih kuat berbanding dengan orientasi ego terutamanya respon kepada kegagalan. Atlet berorientasikan tugas percaya kejayaan

sukan berpunca daripada bekerja keras, meningkatkan tahap usaha, dan meningkatkan kemahiran (Duda & Hall, 2001; Roberts, 2001). Selain itu, atlet berorientasikan tugas cenderung untuk memilih tugas-tugas yang mencabar yang memerlukan usaha bagi mencapai kejayaan.

Manakala dalam kajian lain pula, Phrairembam (2013), Taft (2010) dan Teng (2001) melaporkan tidak terdapat perbezaan orientasi tugas di kalangan atlet lelaki dan atlet perempuan sukan berpasukan dan atlet sukan individu. Mereka melaporkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan berlaku mungkin disebabkan oleh sampel yang terdiri daripada atlet-atlet yang tidak jauh beza dari segi umur, matlamat hidup dan pencapaian sukan. Selain itu persamaan itu berkemungkinan disebabkan tujuan mereka bersukan adalah sama iaitu meningkatkan persaingan dan memperoleh kemenangan, selain berpegang teguh kepada status sosial yang sama.

Dapatan kajian ini juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara sampel lelaki dan sampel perempuan bagi subskala pra orientasi ego [ $F(1,136) = 9.117, p < 0.05$ ]. Min pra orientasi ego sampel lelaki ialah 3.27 (SD = 0.77) manakala min sampel perempuan adalah 3.56 (SD = 0.72). Dapatan kajian ini menunjukkan sampel perempuan juga memperoleh skor yang lebih tinggi bagi subskala pra orientasi ego daripada lelaki. Kajian ini sejajar dengan kajian oleh Chie-der et al. (2003) yang menjalankan kajian ke atas atlet bola keranjang lelaki dan perempuan yang menyertai pertandingan bola keranjang Divisyen I di Amerika Syarikat. Gomez-Lopez et al. (2014) pula menjalankan kajian ke atas 63 atlet bola baling yang berumur antara 16 hingga 36 tahun. Manakala Nelfienty (2003) pula menjalankan kajian terhadap atlet hoki sukan Malaysia dan melaporkan atlet perempuan lebih berorientasi ego berbanding atlet lelaki.

Kajian ini bertentangan dengan kajian yang dijalankan oleh Asghar et al. (2013) yang melaporkan bahawa atlet lelaki lebih berorientasi ego berbanding atlet perempuan. Asghar et al. (2013) telah menjalankan kajian bagi membandingkan orientasi matlamat, konsep sendiri dan kebimbangan di antara atlet remaja lelaki Asia dan atlet lelaki Jerman dalam sukan hoki dan bola sepak. Dapatan kajian itu menunjukkan atlet remaja China dan atlet remaja Pakistan lebih berorientasi ego berbanding atlet remaja Jerman. Dapatan beberapa kajian lain juga menunjukkan dapatan yang sama dengan kajian Asghar et al. (2013) antaranya Nicholas et al. (2003) yang menjalankan kajian terhadap pelajar-pelajar sekolah berumur antara 11-12 tahun dalam sukan individu dan berpasukan. Begitu juga dengan Rosli et al. (2008) telah menjalankan kajian ke atas 189 atlet SUKMA Melaka. Manakala Taft (2010) pula menjalankan kajian terhadap atlet sukan berpasukan (bola keranjang, hoki & bola tampar) dan sukan individu (olahraga, gimnastik & renang). Selain itu White & Duda (1994) pula telah menjalankan kajian terhadap 235 pelajar sekolah, kolej dan sukan rekreasi di Amerika Syarikat.

Dalam sukan individu, dapatan kajian juga menunjukkan atlet lelaki lebih berorientasi ego berbanding atlet perempuan. Ini terbukti dengan kajian yang dilakukan oleh Abraldes (2013) yang menjalankan kajian ke atas 163 penyelamat keleemasan (92 lelaki & 71 wanita) dan melaporkan sampel lelaki mempunyai orientasi ego. Selain itu, Garryfallos (2013) juga telah membuat kajian tentang orientasi matlamat dan motif penglibatan terhadap atlet 330 atlet tenis (198 lelaki & 102 perempuan yang berumur antara 11 hingga 12 tahun. Garryfallos (2013) melaporkan sampel lelaki mempunyai orientasi ego yang tinggi berbanding atlet wanita. Atlet yang berorientasi ego melihat kejayaan boleh dikecapi dengan hanya menunjukkan kelebihan mereka berbanding individu lain. Kejayaan diukur secara normatif berdasarkan kemampuan mengatasi orang lain. Mereka juga menggunakan perbandingan sosial sebagai satu cara untuk

memperoleh kejayaan yang membanggakan (Duda et al., 1992). Pencapaian diperoleh dengan mengalahkan pihak lawan dengan cara yang begitu mudah. Bagi atlet ini, persepsi tentang kebolehan diri lebih penting dari kerja kuat atau pun usaha yang gigih. Atlet orientasi ego lebih cenderung untuk memilih tugas-tugas yang lebih mudah di mana mereka merasa mereka berpeluang memperoleh sesuatu kejayaan (Tyson et al., 2009). Sekiranya berhadapan dengan kesukaran atau kegagalan, besar kemungkinan atlet ini tidak akan melibatkan diri serta menunjukkan perlakuan serta motivasi yang kurang memberangsangkan. Atlet yang berorientasi ego kerap kali mempamerkan ciri-ciri perwatakan yang negatif seperti usaha yang tidak konsisten, tahap kebimbangan tinggi, tidak gigih dan bersedia menggunakan cara serta tindakan yang menyalahi peraturan untuk mencapai kejayaan (Duda et al., 1989; Duda & White, 1992; Kavussanu & Roberts, 1996; Lochbaum & Robert, 1993; Shaharudin, 1998).

Persoalan kajian keempat adalah untuk mengenalpasti sama ada terdapat perbezaan yang signifikan kebimbangan pra-pertandingan di antara atlet hoki lelaki dan atlet hoki perempuan bawah 18 tahun. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara sampel lelaki dan sampel perempuan bagi subskala pra-kebimbangan kognitif [ $F(1,136) = 16.23, p < 0.05$ ]. Bagi min pra-kebimbangan kognitif sampel lelaki adalah 2.30 (SD = 0.58) dan min sampel perempuan ialah 2.69 (SD = 0.59). Dapatan kajian menunjukkan tahap kebimbangan sampel perempuan lebih tinggi daripada sampel lelaki. Kajian ini sejajar dengan kajian yang dijalankan oleh Esfahani & Soflu (2010); Filaire (2009); Krane & William (1994); Martens et al. (1990); Mohamed (2013) dan Singh & Gaurau (2011) yang melaporkan tahap kebimbangan kognitif atlet perempuan lebih tinggi berbanding atlet lelaki. Beberapa faktor yang perlu diberikan perhatian yang berkemungkinan menyebabkan atlet perempuan mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi berbanding atlet lelaki. Dilihat daripada keseluruhan sampel yang terlibat dalam kajian ini adalah murid-murid sekolah

menengah yang memperolehi tahap pendidikan yang sama. Kajian ini tidak melibatkan murid-murid sekolah rendah atau pelajar-pelajar kolej atau universiti. Perbezaan tahap pendidikan boleh mempengaruhi tahap kebimbangan dalam kalangan atlet dalam menghadapi sesuatu pertandingan.

Selain itu Martens et al. (1990) melaporkan jenis sukan sama ada acara individu atau berpasukan juga berkemungkinan mempengaruhi dimensi kebimbangan dalam kalangan atlet. Laporan oleh Martens et al. (1990) disokong oleh Esfahani & Soflu (2010) dan Singh & Gaurav (2011) yang menjalankan kajian ke atas atlet bola tampar lelaki dan perempuan dan dapatan kajian itu sejajar dengan kajian ini yang menjalankan kajian ke atas atlet hoki bawah 18 tahun. Begitu juga dapatan kajian oleh Filaire (2009); Krane & William (1994); Martens et al. (1990); Turkmen et al. (2013) yang menjalankan kajian ke atas atlet acara individu seperti tenis, olahraga, petangue melaporkan atlet perempuan acara sukan individu juga mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi berbanding atlet lelaki. Marten et al. (1990) melaporkan secara amnya tahap kebimbangan bukan hanya berlaku hanya kepada atlet sukan individu tetapi juga ke atas atlet sukan berpasukan. Menurut Lloyd & Mayes (1999), atlet sukan yang berbeza-beza tahap kemahiran memaparkan tahap kebimbangan tinggi. Manakala atlet yang mempunyai tahap kemahiran yang rendah dan mengambil bahagian dalam pertandingan sukan kompetitif pada peringkat sekolah atau universiti biasanya akan mengalami tahap kebimbangan kognitif yang tinggi. Sementara itu, atlet yang mempunyai pencapaian tinggi dan mengambil bahagian dalam pertandingan peringkat kebangsaan atau negeri mengalami tahap kebimbangan rendah (Singh & Gaurav, 2011).

Selain itu, penglibatan atlet dalam jenis sukan yang sama juga boleh mempengaruhi tahap kebimbangan kognitif dalam situasi pertandingan (Filaire, 2009). Sampel dalam kajian ini tertumpu kepada atlet yang bertanding dalam sukan hoki. Dalam beberapa

kajian yang telah dijalankan mendapati penglibatan dalam jenis sukan yang sama juga berkemungkinan memberi kesan terhadap kebimbangan kognitif di kalangan atlet (Filaire, 2009; Hanton et al., 2000; Lee Kai Sim, 2001 & Russel et al., 1998; Turkmen et al., 2013). Ini mungkin disebabkan hoki merupakan sukan berpasukan dan setiap pemain perlu membentuk pasukan yang mantap melalui kesepaduan pasukan. Castillo et al. (2002) menyatakan bahawa pemain yang dapat bekerjasama dalam satu unit sangat menyumbang kepada kejayaan sesuatu pasukan.

Lewinsohn et al. (1998) dan Montgomery & Morris (1994), pula melaporkan atlet perempuan kebiasaannya mempamerkan tahap kebimbangan lebih tinggi daripada lelaki kerana faktor-faktor biologi dan peranan mereka dalam masyarakat. Ini jelas terbukti dapatan kajian ini menunjukkan skor Min kebimbangan kognitif atlet perempuan (Min = 2.50; SD = 0.54) lebih tinggi daripada atlet lelaki (Min = 2.27; SD = 0.60). Sebagai contoh, masyarakat boleh menerima jika atlet perempuan menunjukkan rasa gementar, takut, cemas dan bimbang ketika beraksi dalam sesuatu pertandingan sukan tetapi tidak boleh menerima kenyataan sekiranya atlet lelaki melakukannya (Montgomery & Morris, 1994, Singh & Gaurav, 2011). Namun fenomena itu tidak berlaku sekarang kerana kini banyak kejohanan sukan yang dipertandingkan melibatkan atlet lelaki mahupun perempuan. Oleh itu, tahap kebimbangan itu adalah bersifat sementara dan boleh ditangani dengan latihan mental yang seperti latihan kata-kata sendiri positif atau latihan imageri (Theodorakis et al., 2002). Berdasarkan teori kebimbangan multidimensi hubungan antara prestasi dan kebimbangan suasana bergantung kepada dimensi kebimbangan yang diukur. Apabila kebimbangan kognitif meningkat, prestasi akan merosot. Manakala apabila kebimbangan somatik meningkat, prestasi juga turut meningkat sehingga pada suatu tahap yang optimum.

Faktor lain yang perlu diberi perhatian yang berkemungkinan daripada segi pengalaman yang menyebabkan atlet perempuan mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi. Bagi atlet hoki perempuan bawah 18 tahun yang berbeza daripada segi pengalaman, mereka mungkin menghadapi tahap kerumitan yang berbeza. Mereka perlu bermain dalam situasi persekitaran dan bentuk muka bumi yang hampir sama. Malah strategi yang diamalkan oleh semua atlet adalah tidak sama kerana dalam hoki, mereka perlu mengelecek sambil berlari perlahan atau pantas, menghantar pendek atau panjang, serta berlari perlahan atau pantas. Kajian yang dijalankan oleh Davids & Gill (1995), mendapati perbezaan daripada segi pengalaman seseorang atlet mempengaruhi tahap kebangkitan optima. Atlet yang berpengalaman mendapati tahap kebimbangan optima dapat membantu meningkatkan prestasi. Beuter & Duda (1985), melaporkan apabila tahap kebangkitan melepasi tahap optima, ia mendatangkan kesan buruk kepada pencapaian. Kajian kinematik ini menunjukkan dengan jelas bahawa di bawah kebangkitan optima, kanak-kanak menunjukkan prestasi yang bercorak automatik dan licin. Walau bagaimanapun, apabila tahap kebangkitan melepasi tahap optima, corak pergerakan sukar untuk di kawal, kaku dan tidak efisien. Kemahiran mengelecek, menahan bola ataupun mencedok dalam permainan hoki adalah sukar bagi pemain baru tetapi sesuatu yang mudah bagi pemain berpengalaman. Semua faktor ini dilihat sebagai satu faktor yang boleh memberi kesan ke atas peningkatan tahap kebimbangan kognitif di kalangan atlet perempuan sekiranya mereka tidak mampu melakukan perkara-perkara berkenaan. Fenomena itu kerap berlaku sebelum pertandingan, atlet akan berasa resah, risau kerana tiada pengalaman menghadapi lawannya (Martens et al. (1990). Atlet yang mampu menangani tahap kebimbangan kognitif lebih cenderung untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik berbanding atlet yang sebaliknya (Anshel, 1997).

Selain itu, faktor kerumitan tugas dan komponen-komponen kemahiran perlakuan kemahiran sukan yang disertai juga mampu mempengaruhi tahap kebimbangan seseorang atlet. Kajian yang dijalankan oleh Krane & William (1994) melaporkan atlet yang terlibat dalam acara yang berbeza kerumitan tugas akan mengalami tahap kebimbangan yang berbeza berdasarkan tahap kerumitan tugas yang dihadapi. Ritters et al. (2002) juga melaporkan faktor kerumitan terutamanya tekanan, harapan pasukan dan jurulatih termasuk ancaman boleh memberi kesan kepada tahap kebimbangan terutamanya bagi wanita yang tidak dapat menahan tekanan ini. Begitu juga dengan komponen perlakuan kemahiran yang berbeza dalam sesuatu sukan. Kajian menunjukkan bahawa komponen perlakuan kemahiran tertentu dalam sukan berinteraksi dengan dimensi kebimbangan yang berbeza (Fernandes et al., 2013; Kais & Raudsepp, 2004; Mohd Sofian Omar Fauzi, 2005; Parfitt & Pates, 1999; Pineda-Espejel et al., 2012).

Di samping itu juga faktor umur juga boleh mempengaruhi tahap kebimbangan atlet yang beraksi dalam sukan kompetitif. Brenes (2006) & Goldberg (2003) dalam kajian mereka melaporkan atlet dewasa yang lebih tua didapati tahap kebimbangan kognitifnya lebih rendah berbanding atlet muda. Ini mungkin disebabkan atlet muda kurang berpengalaman kerana kurang pendedahan untuk beraksi dalam pertandingan berbanding atlet dewasa yang telah menyertai banyak kejohanan dan mempunyai banyak pengalaman. Goldberg (2003) mendapati sudah menjadi kelaziman tahap kebimbangan akan menurun apabila umur semakin meningkat. Oleh itu kemungkinan besar faktor usia juga mempengaruhi tahap kebimbangan dalam kalangan atlet perempuan dalam kajian ini. Selain itu faktor keyakinan diri yang rendah juga merupakan faktor yang menyebabkan tahap kebimbangan kognitif atlet perempuan lebih tinggi berbanding atlet lelaki (Borrego et al., 2012) dan ini terbukti dalam kajian ini tahap keyakinan diri atlet perempuan lebih rendah daripada atlet lelaki.



Dalam kajian lain, Serhat & Yaldiz (2013) pula melaporkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam subskala kebimbangan kognitif antara atlet lelaki dan perempuan. Kajian itu disokong oleh Perry & William (1998); Krane & William, (1994), Campbell & Jones (2012) yang melaporkan dalam kajian mereka tahap kebimbangan kognitif atlet lelaki lebih tinggi daripada atlet perempuan. Tahap kebimbangan kognitif yang tinggi adalah berkait rapat dengan prestasi yang rendah (Burton, 1988; Motowildo et al., 1986). Hatzigeorgiadis (2008) melaporkan seseorang atlet mengalami tanda-tanda kebimbangan kognitif termasuk tidak dapat beraksi dengan baik, risau tentang kekalahan, risau tentang prestasi dan gugup, didapati bahawa kata sendiri mampu mengawal tahap kebimbangan seseorang atlet. Kata sendiri mampu meningkatkan tumpuan, kesungguhan serta motivasi diri semasa menjalankan latihan dan juga pertandingan (Hatzigeorgiadis, 2008). Berdasarkan kajian, ramai penyelidik menyokong bahawa kata sendiri boleh menjadi strategi kognitif yang berkesan untuk penguasaan kemahiran dan peningkatan prestasi seseorang atlet (Goltsois et al., 2008). Theodorakis et al. (2002) pula menjelaskan bahawa latihan kata-kata sendiri positif memerlukan latihan yang kerap sebelum mendapat hasilnya.

Dapatan dalam kajian ini juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara sampel lelaki dan sampel perempuan bagi subskala pasca keyakinan diri [ $F(1,136) = 3.983, p < 0.05$ ]. Ini jelas terbukti dalam Jadual 4.9 yang menunjukkan min ujian pasca keyakinan diri sampel lelaki ialah 3.14 ( $SD = 0.60$ ) dan min subjek perempuan ialah 2.96 ( $SD = 0.58$ ). Ini jelas menunjukkan bahawa sampel lelaki mempunyai tahap keyakinan diri yang lebih tinggi daripada sampel perempuan. Beberapa faktor yang perlu diberi perhatian yang berkemungkinan menyebabkan atlet lelaki mempunyai tahap keyakinan yang tinggi berbanding atlet wanita. Berkemungkinan besar atlet lelaki dalam kajian ini lebih berdikari, lebih mantap daripada segi fizikal, kurang bergantung

kepada satu kumpulan untuk terus berusaha mampu mengawal tahap kebimbangan mereka ketika beraksi dalam permainan.

Massimo (1984) melaporkan sebelum sesuatu pertandingan atlet mula merasa tidak selesa atau lebih tertekan serta bimbang tidak dapat beraksi dengan cemerlang. Dalam kajian ini setiap kumpulan eksperimen diberikan intervensi kata-kata sendiri positif yang perlu dipraktikkan semasa latihan. Besar kemungkinan kata-kata sendiri positif ini membantu meningkatkan tahap keyakinan diri dalam kalangan atlet lelaki berbanding atlet wanita. Ini terbukti dengan dapatan kajian oleh Theodorakis et al. (2001) yang melaporkan keyakinan diri boleh ditingkatkan dengan mengaplikasikan latihan kata-kata sendiri dalam situasi permainan. Banyak kajian melaporkan bahawa keyakinan diri atlet lelaki meningkat dalam sukan kompetitif berbanding atlet perempuan (Niederle & Vesterlund, 2014). Selain itu, atlet lelaki dalam kajian ini lebih bersedia untuk bersaing dalam sesuatu pertandingan berbanding atlet wanita. Keyakinan diri yang tinggi amat penting kerana membolehkan seseorang atlet lebih fokus kepada tugas yang akan dilaksanakan.

Ini terbukti dengan kajian yang dijalankan oleh Krane & Willian (1987), Mckay et al. (1991) & Zienius et al. (2014) dalam sukan golf yang melaporkan keyakinan diri penting kerana seseorang atlet perlu mencabar dirinya sendiri dan bersaing dengan pihak lawan. Keyakinan diri yang tinggi membolehkan mereka fokus kepada tugas dengan jayanya. Selain itu, Heper et al. (2014) dalam kajiannya terhadap pemain bola sepak Turki juga melaporkan atlet bola sepak amatur lebih berkeyakinan tinggi berbanding atlet professional. Begitu juga dengan Fernandes et al. (2013) menjalankan kajian ke atas sukan individu dan sukan berpasukan dalam kalangan atlet Brazil manakala Papastergius et al. (2010) dan Woodman & Hardy (2003) pula menjalankan kajian ke atas atlet bola baling dan melaporkan atlet lelaki lebih berkeyakinan tinggi

berbanding atlet perempuan. Chapman et al. (1997) & Terry et al. (1996) pula telah mengkaji tahap keyakinan diri dalam kalangan atlet sukan individu dan beregu yang menang dan yang kalah. Dapatan kajian itu menunjukkan atlet yang menang mempunyai tahap keyakinan tinggi berbanding atlet yang kalah. Dapatan kajian itu menunjukkan bahawa keyakinan diri menyediakan petunjuk yang ketara mengenai prestasi seseorang atlet dalam tenis.

Persoalan kajian kelima adalah untuk mengenalpasti sama ada terdapat perbezaan yang signifikan orientasi matlamat di antara kumpulan-kumpulan kajian. Dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi subskala pra orientasi tugas [F (3,136) = 5.851, p < 0.05]. Analisis lanjutan Benferroni menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego (Min = 3.71; SD = 0.55) dengan kumpulan Kawalan (Min = 4.15; SD = 0.47). Begitu juga dengan kumpulan Tugas & Ego (Min = 3.71; SD = 0.55) dan kumpulan ego adalah (Min = 4.13; SD = 0.51). Dapatan ini menjelaskan bahawa atlet kumpulan Tugas & Ego memperoleh skor yang lebih rendah berbanding kumpulan Ego dan kumpulan Kawalan. Kumpulan Ego terdiri daripada atlet daripada negeri Selangor dan mendapat skor yang agak tinggi semasa ujian pra begitu juga dengan kumpulan Kawalan yang terdiri daripada atlet negeri Melaka. Atlet yang bertanding dalam kejohanan hoki MSSM terdiri daripada atlet yang terpilih semasa kejohanan hoki di peringkat negeri. Secara kebetulan pasukan yang terpilih mempunyai skor orientasi tugas yang rendah berbanding kumpulan kawalan dan ego kerana intervensi kata-kata sendiri positif belum diberikan kepada setiap kumpulan. Walau bagaimanapun, apabila intervensi kata-kata sendiri positif diberikan, skor subskala orientasi tugas bagi setiap kumpulan menunjukkan peningkatan. Ini boleh dilihat dalam jadual 4.10 yang menunjukkan skor orientasi tugas bagi pasca orientasi tugas semua kumpulan eksperimen meningkat. Peningkatan ini berkemungkinan besar disebabkan kesan kata-kata sendiri positif yang

diberikan kepada setiap kumpulan meningkatkan meningkatkan prestasi mereka. Hatzigeorgiadis et al. (2004), Johnson et al. (2004), Perkos et al. (2002), dan Theodorakis et al. (2000) yang menggunakan kata-kata sendiri positif sebagai program intervensi semasa latihan melaporkan latihan kata-kata sendiri positif memberi kesan yang positif terhadap prestasi berbanding mereka yang tidak mengamalkannya. Dapatan kajian mereka menyokong keberkesanan kata-kata sendiri positif dalam sukan berpasukan dan penggunaan kata-kata sendiri boleh membantu penguasaan sesuatu kemahiran, meningkatkan prestasi serta meningkatkan efikasi sendiri dalam kalangan atlet.

Dapatan kajian itu juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi subskala pasca orientasi tugas [F (3,136) = 6.191,  $p < .05$ ]. Analisis lanjutan Bonferroni menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego (Min = 4.28; SD = 0.38) dengan kumpulan Tugas (Min = 4.60; SD = 0.49); Kumpulan Tugas (Min = 4.60; SD = 0.49) dengan kumpulan Ego (Min = 4.25; SD = 0.43) dan kumpulan Tugas (Min = 4.60; SD = 0.49) dengan kumpulan Kawalan (Min = 4.24; SD=0.47). Bagi subskala pasca orientasi tugas Min skor yang diperoleh bagi setiap kumpulan meningkat berbanding skor pra orientasi tugas.

Hal ini berlaku berkemungkinan disebabkan kesan kata-kata sendiri positif yang dipraktikkan oleh sampel kajian selama enam Minggu. Kumpulan tugas memperoleh skor yang paling tinggi (Min = 4.60; SD = 0.49) berbanding kumpulan Tugas & Ego (Min = 4.25; SD = 0.43) dan kumpulan kawalan (Min = 4.24; SD = 0.47). Kumpulan Tugas mengatasi kumpulan Tugas & Ego dan kumpulan Kawalan. Perbezaan skor itu mungkin disebabkan oleh perbezaan ungkapan kata-kata sendiri positif yang diulang-ulang oleh setiap kumpulan eksperimen semasa latihan hoki sepanjang enam

minggu latihan (Linner, 2011). Tujuan utama intervensi itu adalah untuk mengenalpasti keberkesanan ungkapan kata-kata sendiri positif terhadap subskala orientasi matlamat mengikut kumpulan. Kumpulan Tugas diberikan satu phrasa kata-kata sendiri positif yang diulang-ulang 50 kali sebelum, 50 kali semasa dan 50 kali selepas latihan. Manakala kumpulan Tugas & Ego pula mengulangi dua phrasa kata-kata sendiri positif setiap kali latihan (saya boleh lakukan & saya pemain terbaik). Kumpulan Tugas hanya fokus kepada satu phrasa (saya boleh lakukan) setiap kali latihan berbanding kumpulan Tugas & Ego yang perlu fokus kepada dua phrasa. Manakala kumpulan kawalan tidak diberikan latihan kata-kata sendiri positif. Jurang perbezaan daripada segi jumlah jam praktis antara kumpulan Tugas dan kumpulan Tugas & Ego seharusnya memberi implikasi terhadap tahap pengetahuan dan motivasi yang dikuasai oleh atlet kumpulan Tugas.

Berdasar penjelasan di atas, memang tidak logik sekiranya kumpulan Tugas & Ego dan kumpulan kawalan boleh mengatasi kumpulan Tugas dari segi peningkatan orientasi tugas. Namun kedua-dua kumpulan Tugas & Ego dan kumpulan Tugas menunjukkan peningkatan dalam min skor bagi subskala pra dan pasca orientasi tugas. Ini terbukti dengan kajian oleh Hatzigeorgiadis et al. (2009) dan Landin & Hebert (1999) menyatakan bahawa latihan kata-kata sendiri positif mampu meningkatkan motivasi kerana dilaksanakan secara sistematik. Hardy, Hall & Hardy (2005) turut melaporkan atlet yang kerap menggunakan kata-kata sendiri positif semasa pertandingan berbanding semasa latihan lebih bersedia menghadapi persaingan semasa pertandingan. Begitu juga dengan Hardy, Hall & Alexander (2001) melaporkan atlet yang kerap mempraktikkan kata-kata sendiri positif semasa pertandingan berbanding semasa latihan mampu meningkatkan motivasi mereka.

Jadual 4.13 juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi pra-ujian orientasi ego [ $F(3,136) = 12.92, p < .05$ ]. Analisis lanjutan Benferroni menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego (Min=3.42; SD=0.72) dengan kumpulan Tugas (Min = 3.91; SD = 0.60); kumpulan Tugas & Ego (Min = 3.42; SD = 0.72) dengan kumpulan Ego (Min = 3.69; SD = 0.80); kumpulan Tugas & Ego (Min = 3.42; SD = 0.72) dengan kumpulan Kawalan (Min = 3.68; SD = 0.64) dan Kumpulan Ego (Min = 3.69; SD = 0.80) dengan kumpulan Kawalan (Min = 3.68; SD = 0.64). Kalau diteliti secara terperinci dapat menunjukkan kumpulan Tugas (Min = 3.91; SD = 0.60) mendapat skor yang tinggi berbanding kumpulan Ego (Min=3.69; SD = 0.80), kumpulan Tugas & Ego (Min = 3.42; SD=0.72) dan kumpulan kawalan (Min = 3.68; SD = 0.64).

Skor yang diperolehi oleh kumpulan Tugas (Kuala Lumpur) lebih tinggi berbanding kumpulan-kumpulan lain berkemungkinan disebabkan oleh faktor umur. Had umur bagi kategori bawah 18 tahun yang ditetapkan dalam peraturan am MSSM adalah di antara 13 hingga 18 tahun. Mengikut analisis demografi seramai 15 (83%) atlet yang mewakili kumpulan Tugas berumur 18 tahun. Faktor umur ini mungkin membezakan skor orientasi ego di antara kumpulan Tugas dengan kumpulan-kumpulan lain. Kenyataan ini disokong oleh teori kebolehan persepsi Nicholls (1984) yang melihat motivasi pencapaian berdasarkan fasa pembangunan manusia. Menurut Nicholls (1984) kanak-kanak mula membandingkan pencapaian mereka dengan rakan-rakan yang lain apabila umur melebihi 13 tahun. Sekiranya mereka dapat mengatasi rakan dalam apa jua tugas bermakna mereka jauh lebih baik serta berkebolehan dari rakan yang lain dan beroperasi secara orientasi ego. Oleh itu, semakin meningkat umur seseorang atlet mereka lebih berorientasi ego berbanding orientasi tugas (Nicholls, 1984).

Hasan et al (2015) melaporkan bahawa keadaan persekitaran juga memainkan peranan penting dalam menentukan orientasi matlamat seseorang atlet. Persekitaran sosial seperti sokongan ibubapa, status sosio-ekonomi keluarga serta tahap pendidikan ibubapa mempunyai kesan positif dan juga negatif kepada orientasi matlamat. Individu yang mendapat sokongan daripada keluarga akan mendapat sokongan moral yang boleh meningkatkan lagi motivasi mereka. Selain itu lokasi sekolah sama ada terletak bandar atau luar bandar juga boleh menghalang atau meningkatkan orientasi matlamat. Hasan et al. (2015) juga menjelaskan atlet yang mempunyai tahap pendidikan yang lebih tinggi tahap pencapaian yang tinggi berbanding atlet yang mempunyai tahap pendidikan yang lebih rendah. Oleh itu beliau merumuskan bahawa orientasi matlamat merupakan salah satu faktor psikologi yang penting yang mempengaruhi prestasi atlet hoki,. Dapatan juga menunjukkan atlet kumpulan Tugas mendapat skor pra orientasi ego yang tinggi berbanding kumpulan-kumpulan lain. Skor yang tinggi yang diperoleh oleh kumpulan ini berkemungkinan disebabkan mereka benar-benar memahami pernyataan dalam soal selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dan menjawabnya dengan teliti.

Di samping itu juga, mereka telah bermain dalam satu pasukan dalam tempoh masa yang agak lama dan ini dibuktikan dengan bilangan mereka yang mewakili kumpulan Tugas sebanyak 15 orang yang berumur 18 tahun. Selain itu, atlet yang bermain untuk pasukan kumpulan Tugas datang daripada keluarga yang mempunyai taraf hidup yang sederhana. Namun atlet berkenaan telah didedahkan dengan permainan hoki sejak daripada sekolah rendah lagi. Mereka telah mewakili pasukan sekolah, peringkat zon seterusnya diserapkan dalam pasukan negeri. Selain guru, ibubapa dan keluarga juga memberi motivasi dan menggalakkan mereka bergiat dalam permainan hoki. Mereka melibatkan diri dalam permainan hoki kerana mendapat dorongan daripada ahli keluarga mereka. Namun beberapa penyelidik melaporkan bahawa taraf hidup tidak memberi kesan kepada orientasi matlamat remaja (Maya, 2001; Ogunshola &

Adewale 2009). Manakala latar belakang pendidikan ibu bapa pula tidak memberi kesan kepada orientasi matlamat dalam sukan (Acharya & Joshi, 2010). Adalah sukar untuk menentukan sama ada taraf hidup dan tahap pendidikan ibu bapa mempengaruhi orientasi matlamat seseorang pemain, tetapi jika kita membaca biografi pemain hoki yang luar biasa di seluruh dunia dan kita dapat melihat ada persamaan di antara mereka (atlet hoki antara universiti India dan atlet hoki legenda dunia). Mereka tergolong dalam kumpulan keluarga sosio-ekonomi status yang rendah tetapi mereka mempunyai orientasi matlamat yang tinggi dalam bidang sukan (Acharya & Joshi, 2010).

Hasan et al (2015) melaporkan bahawa keadaan persekitaran juga memainkan peranan penting dalam menentukan orientasi matlamat seseorang atlet. Persekitaran sosial seperti sokongan ibubapa, status sosio-ekonomi keluarga serta tahap pendidikan ibubapa mempunyai kesan positif dan juga negatif kepada orientasi matlamat. Individu yang mendapat sokongan daripada keluarga akan mendapat sokongan moral yang boleh meningkatkan lagi motivasi mereka. Selain itu lokasi sekolah sama ada terletak bandar atau luar bandar juga boleh menghalang atau meningkatkan orientasi matlamat. Hasan et al. (2015) juga menjelaskan atlet yang mempunyai tahap pendidikan yang tinggi mampu memperoleh pencapaian yang lebih baik berbanding atlet yang mempunyai tahap pendidikan yang rendah. Oleh itu beliau merumuskan bahawa orientasi matlamat merupakan salah satu faktor psikologi yang penting yang mempengaruhi prestasi atlet hoki. Dalam kajian itu atlet Kumpulan Tugasan adalah terdiri daripada atlet hoki yang mewakili pasukan Kuala Lumpur. Semua atlet hoki sama ada lelaki mahupun perempuan tinggal di asrama SM Titiwangsa, Kuala Lumpur. Ini memudahkan mereka menjalankan latihan bersama menjelang kejohanan hoki MSSM. Oleh itu, mereka berpeluang untuk menyaksikan pertandingan-pertandingan hoki pada peringkat kebangsaan dan antarabangsa kerana banyak kejohanan dijalankan di Kuala Lumpur. Selain itu mereka berpeluang untuk menyaksikan atlet-atlet profesional beraksi serta



berpeluang mempelajari teknik, taktik serta strategi yang boleh digunakan semasa bertanding. Oleh itu tidak hairanlah skor min orientasi ego atlet kumpulan Tugas adalah lebih tinggi berbanding atlet daripada kumpulan-kumpulan lain.

Seterusnya dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi subskala pasca orientasi ego [ $F(3,136) = 3.275, p < 0.05$ ]. Analisis lanjutan Bonferroni menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego (Min = 2.50; SD = 0.66) dengan kumpulan Tugas (Min = 3.38; SD = 0.90). Dapatan menunjukkan kumpulan Tugas memperoleh skor yang lebih tinggi berbanding kumpulan Tugas & Ego. Kedua-dua kumpulan terdiri daripada kumpulan eksperimen yang diberikan tugas kata-kata sendiri positif yang perlu dipraktikkan semasa latihan. Bagi kumpulan Tugas & Ego sampel mengulangi kata-kata sendiri positif untuk meningkatkan orientasi tugas dan orientasi ego manakala kumpulan Tugas hanya diberikan kata sendiri bagi meningkatkan orientasi tugas sahaja. Namun kedua-dua kumpulan Tugas & Ego dan kumpulan Tugas memperoleh skor yang berkurangan semasa pasca ujian berbanding pra-ujian.

Skor yang diperoleh ini berkemungkinan memberi implikasi terhadap motivasi yang dikuasai oleh kedua-dua kumpulan. Menurut Mohd Sofian (2003), atlet akan merasa resah, gelisah, bimbang, tertekan, kluatir dan gemuruh akan timbul sebelum sesuatu pertandingan. Keadaan ini berlaku semakin hampir dengan sesuatu kejohanan. Hal ini adalah disebabkan perasaan kebimbangan yang merupakan sifat semula jadi yang memang wujud dalam diri individu samada atlet itu berpengalaman atau sebaliknya. Kenyataan ini disokong oleh Klaff & Arnheim (1981) yang menyatakan bahawa pertandingan akan mengakibatkan gangguan emosi kepada atlet sebelum pertandingan dan mengakibatkan atlet tertekan dan bimbang. Perasaan seumpama ini sering menghalang pencapaian dan prestasi atlet sehingga kadang kala melumpuhkan

semangat atlet (Mohd Sofian, 2003). Berdasar penjelasan di atas, memang logik sekiranya kumpulan Tugas & Ego dan kumpulan Tugas memperoleh skor yang rendah bagi orientasi ego. Selain itu skor min yang diperoleh bagi setiap kumpulan adalah berbeza menunjukkan bahawa setiap kumpulan terdiri daripada individu yang mempunyai pelbagai latar belakang yang berbeza daripada segi penguasaan kata-kata sendiri positif. Oleh itu, kumpulan yang mengulangi satu phrasa kata-kata sendiri positif seharusnya boleh memberi tumpuan dan menghayati dengan lebih berkesan berbanding kumpulan yang mengulangi dua phrasa kata-kata sendiri positif (kumpulan Tugas & Ego).

Selain itu, kajian yang dijalankan oleh Abdussalam (2012), Hatzigeorgiadis (2008, 2009), Johnson et al. (2004), Khitam et al. (2013), Singh & Gaurav (2011), Thoedorakis et al. (2002) dan Zetou (2012) berbeza dengan kajian ini kerana semua kajian itu adalah kajian perbandingan antara dua kumpulan iaitu kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Manakala kajian ini membandingkan tiga kumpulan eksperimen dan satu kumpulan kawalan. Begitu juga dengan analisis kajian, kebanyakan kajian mereka menganalisis data menggunakan yang ujian-t untuk sampel-sampel bebas manakala kajian ini menggunakan ujian MANOVA. Oleh itu perbezaan dalam kaedah penyelidikan dan reka bentuk juga boleh mempengaruhi dapatan kajian ini (Gurer, 2014).

Persoalan kajian keenam adalah untuk menilai tahap kebimbangan pra-pertandingan di antara kumpulan kajian. Dapatan menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi subskala kebimbangan kognitif, pasca kebimbangan kognitif, pra kebimbangan somatik dan pasca kebimbangan somatik. Dalam kajian itu, setiap kumpulan diberikan intervensi yang berlainan sebelum, semasa dan selepas menjalankan latihan selama enama minggu. Intervensi kata-kata sendiri positif

bertujuan untuk meningkat corak orientasi matlamat atlet hoki. Namun terdapat kemungkinan kata-kata sendiri yang diulang berkali-kali sebelum, semasa dan selepas atlet menjalani latihan hoki mampu merendahkan tahap kebimbangan kognitif dan somatik para atlet. Skor kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik yang ditunjukkan pada Jadual 4.10 melaporkan tidak banyak perbezaan skor min bagi setiap kumpulan kajian.

### 5.3 Rumusan

Dapatan kajian ini adalah berdasarkan kepada penganalisan data yang dikumpulkan menerusi soal Selidik TEOSQ (Duda & Nicholls, 1992) dan CSAI-2R (Cox et al., 2003) yang melibatkan 144 atlet hoki MSSM bawah 18 tahun. Pengetahuan mengenai orientasi dan matlamat kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlet remaja di Malaysia, khususnya atlet hoki MSSM yang merupakan bakat muda dan nadi kecemerlangan sukan di negara kita adalah sangat berguna. Pengetahuan ini dapat membantu dalam perancangan dan penilaian terhadap teknik-teknik intervensi yang sesuai untuk atlet. Dapatan kajian ini nanti akan membantu jurulatih dan pihak-pihak yang terlibat dalam pembangunan sukan di Malaysia, merancang satu program yang lebih sistematik dengan memberi perhatian terhadap aspek mental dan matlamat atlet. Berikut adalah beberapa kesimpulan yang boleh dirumuskan hasil daripada penganalisan data yang dapat menjawab persoalan kajian yang dikemukakan:

1. Terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina bagi subskala pra orientasi tugas [F (1,136) = 10.84,  $p < 0.05$ ] dan pra orientasi ego [F (1,136) = 9.117,  $p < 0.05$ ], pra kebimbangan kognitif [F (1,136) = 16.23,  $p < 0.05$ ] dan pasca keyakinan diri [F (1,136) = 3.983,  $p < 0.05$ ].
2. Terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi subskala pra orientasi tugas [F (3,136) = 5.851,  $p < 0.05$ ], pasca orientasi tugas [F (3,136) =

6.191,  $p < 0.05$ ], pra orientasi ego [ $F(3,136) = 12.92, p < 0.05$ ], dan pasca orientasi ego [ $F(3,136) = 3.275, p < 0.05$ ].

3. Terdapat kesan interaksi antara kedua-dua pemboleh ubah bebas jantina\*kumpulan yang signifikan ( $p < 0.05$ ) terhadap subskala pasca tugas [ $F(3, 136) = 10.15, p < 0.05$ ], pasca ego [ $F(3, 136) = 3.35, p < 0.05$ ], pra kebimbangan somatik [ $F(3,136) = 3.980, p < 0.05$ ], pra keyakinan diri [ $F(3,136) = 6.978, p < 0.05$ ] dan pasca keyakinan diri [ $F(3,136) = 8.295, p < 0.05$ ].
4. Dapatan menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Ego [ $F(3,136) = 0.010, p < 0.05$ ], dan kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Kawalan [ $F(3,136) = 0.006, p < 0.05$ ].
5. Terdapat perbezaan yang signifikan bagi subskala pasca orientasi tugas antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Tugas [ $F(3,136) = 0.008, p < 0.05$ ], kumpulan Tugas dengan kumpulan Ego [ $F(3,136) = 0.003, p < 0.05$ ] dan kumpulan Tugas dengan kumpulan Kawalan [ $F(3,136) = 0.002, p < 0.05$ ].
6. Terdapat perbezaan yang signifikan pra orientasi ego antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Tugas [ $F(3,136) = 0.001, p < 0.05$ ], kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Ego [ $F(3,136) = 0.038, p < 0.05$ ]; kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Kawalan [ $F(3,136) = 0.001, p < 0.05$ ] dan kumpulan Ego dengan kumpulan Kawalan [ $F(3,136) = 0.035, p < 0.05$ ].
7. Terdapat perbezaan yang signifikan bagi pasca orientasi ego antara kumpulan Tugas & Ego dengan kumpulan Tugas [ $F(3,136) = 0.013, p < 0.05$ ].

#### **5.4 Implikasi dan Sumbangan**

Hasil kajian ini dapat memberi beberapa implikasi yang bermanfaat terhadap bidang sukan, khususnya kepada jurulatih dan pihak-pihak yang terlibat dengan pembangunan sukan di negara ini. Implikasi dan sumbangan yang boleh dirumuskan adalah seperti berikut:

Dapatan kajian ini menunjukkan atlet hoki bawah 18 tahun lebih cenderung kepada orientasi matlamat yang berorientasi tugas berbanding orientasi ego. Seseorang atlet terutama atlet pada peringkat sekolah digalakkan memiliki orientasi tugas berbanding orientasi ego. Hal ini disebabkan individu yang berorientasi tugas memberi fokus kepada prestasi diri sendiri berbanding orang lain, lebih bermotivasi, dan mempunyai keyakinan diri yang tinggi. Menurut Aris fadil et al., (2002) & Duda & Whitehead (1998), individu yang berorientasi tugas didapati mempunyai motivasi intrinsik dan antara tujuan penglibatan dalam sukan adalah kerjasama. Mereka mampu mengawal perasaan mereka sendiri sekiranya mengalami kegagalan (Morgan & Carpenter, 1997).

Individu berorientasi tugas juga memperoleh keseronokan di atas usaha yang bersungguh-sungguh berkaitan dengan penglibatan mereka dalam sukan (Aris fadil et. al., 2002; Duda, 1987). Budaya ini perlu disematkan dalam diri remaja di negara kita. Negara memerlukan atlet muda yang berdisiplin, berdedikasi, mempunyai komitmen yang tinggi serta sentiasa berusaha gigih untuk meningkatkan kemahiran bagi membolehkan mereka beraksi dengan cemerlang dalam sesuatu pertandingan.

Kajian juga menunjukkan individu yang berorientasi tugas mempunyai hubungan yang positif dengan kesempurnaan kemahiran, yakin dengan pelaksanaan fizikal, bersedia daripada segi fisiologikal dan psikologikal berusaha mencari pengalaman, mengamalkan stail kepimpinan, dan mementingkan persekitaran yang positif (Aris Fadil, 2005; Chie-der et al., 2003; Mohd Sofian, 2005). Atlet yang berorientasi tugas cenderung kepada strategi dan usaha untuk meningkatkan kemahiran diri serta

menggunakan prestasi sendiri sebagai kayu ukur kejayaan. Peningkatan kemahiran bergantung kepada kegigihan serta usaha yang ditunjukkan semasa latihan. Mereka juga tidak suka membandingkan pencapaian mereka secara normatif dengan rakan yang lain. Bagi atlet itu, persepsi tentang peningkatan diri atau kejayaan adalah berdasarkan peningkatan sendiri. Sekiranya berhadapan dengan kesukaran atau kegagalan, atlet itu akan bertahan dan terus berusaha untuk memperbaiki diri serta menunjukkan perlakuan serta motivasi yang positif (Nicholls, 1984).

Walau bagaimanapun, ini tidak bermakna atlet remaja kita yang terlibat dalam sukan hoki tidak mengamalkan orientasi matlamat yang berorientasi ego. Orientasi matlamat ego dan orientasi tugas adalah bersifat orthogonal (Duda, 1989, Duda & Nicholls, 1992). Ini bermaksud seseorang individu itu boleh mengalami tahap tinggi atau rendah dalam satu atau kedua-dua orientasi matlamat dalam masa yang sama (Duda, 1989). Dalam kajian ini, daripada analisis min skor dan sisihan piawai bagi subskala pra orientasi tugas atlet lelaki adalah 3.80 (SD=0.67) manakala Min pra-orientasi ego 3.78 (SD=0.69). Skor min bagi subskala pra orientasi tugas atlet perempuan adalah 4.10 (SD=0.45) manakala min pra-orientasi ego 3.56 (SD=0.72). Dapatan ini menunjukkan atlet hoki lelaki dan perempuan bawah 18 tahun juga mempunyai orientasi ego. Namun kecenderungan orientasi mereka lebih kepada orientasi tugas. Menurut Petherick & Weigang (2002) individu yang tinggi orientasi ego atau rendah orientasi tugas masih percaya bahawa usaha yang bersungguh akan membawa kejayaan namun kepercayaan tersebut tidak seteguh individu yang berorientasi tugas atau rendah orientasi ego.

Hasil perbandingan pasca analisis antara kumpulan-kumpulan kajian menunjukkan terdapat peningkatan daripada skor min bagi semua kumpulan eksperimen termasuk kumpulan kawalan. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa kata-kata sendiri positif

yang dijalankan selama enam minggu mampu meningkatkan orientasi tugas dan orientasi ego atlet lelaki dan perempuan yang bertanding dalam kejohanan hoki MSSM. Selain itu kata-kata sendiri positif juga mampu mengurangkan tahap kebimbangan kognitif dan somatik atlet lelaki dan perempuan. Dapatan kajian ini sejajar dengan dapatan kajian Abdussalam (2012) yang menjalankan kajian ke atas 36 atlet bola sepak. Hasil kajian itu menunjukkan tahap kebimbangan kognitif dan somatik menurun dengan ketara manakala tahap keyakinan diri meningkat kesan daripada latihan kata-kata sendiri positif selama lima minggu. Kajian berkenaan mempunyai persamaan daripada segi sukan berpasukan yang memerlukan atlet berkerjasama dalam satu pasukan. Dapatan yang sama diperolehi daripada kajian Hanton & Jones (1999) yang menjalankan ke atas atlet renang.

Selain itu kajian oleh Zetou et al. (2012) yang menjalankan kajian ke atas atlet bola tampar bertujuan meningkatkan servis atas kepala. Kajian yang dijalankan selama empat minggu, dua kali seminggu dan satu jam satu sesi latihan. Atlet dikehendaki mempraktikkan kata-kata sendiri positif dengan kuat sebelum membuat servis. Keputusan kajian itu menunjukkan kumpulan yang mengaplikasikan intervensi kata-kata sendiri positif mendapat skor yang tinggi berbanding kumpulan kawalan. Berdasar kepada dapatan kajian ini intervensi kata-kata sendiri positif mampu membantu meningkatkan keyakinan diri dan mengurangkan tahap kebimbangan dalam kalangan atlet yang bertanding dalam kejohanan hoki MSSM.

## **5.5 Cadangan**

Berdasarkan perbincangan dan kesimpulan kajian, penyelidik ingin menyarankan beberapa cadangan untuk kajian lanjutan dalam mengkaji orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlet. Di antara cadangan tersebut adalah:

1. Kajian berkaitan dengan orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan perlu dikaji lebih terperinci dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan populasi yang terlibat sukan individu dan berpasukan. Cadangan ini adalah untuk mendapat pandangan dan dapatan yang lebih menyeluruh mengenai orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlet di Malaysia.
2. Satu kajian saintifik yang menggunakan teknologi sains terhadap kebimbangan perlu diteroka terutamanya mengkaji perubahan-perubahan sistem fisiologikal dalam menghadapi sesuatu pertandingan.
3. Kajian-kajian berdasarkan kata-kata sendiri positif (*self-talk*) ke atas tahap kebimbangan belum berkembang secara meluas di Malaysia. Kajian-kajian lampau oleh penyelidik Barat boleh dijadikan landasan untuk meneruskan kajian di Malaysia. Walaupun kajian sebegini agak sukar dilakukan kerana kurangnya kerjasama daripada jurulatih dan pengurus pasukan kerana tempoh masa mengumpul data dengan masa pertandingan adalah terlalu panjang. Tidak dapat dinafikan dakwaan jurulatih bahawa kajian ini sedikit sebanyak mengganggu konsentrasi pemain, namun jika jurulatih dan pengurus pasukan mengetahui tentang implikasi kajian dan dapat mengenal pasti di tahap mana pemain-pemain menghadapi tahap kebimbangan yang tinggi, maka jurulatih boleh memilih intervensi yang sesuai untuk mengawal tahap kebimbangan pemain-pemainnya.
4. Selain melatih, para jurulatih juga seharusnya mampu menjalankan teknik-teknik psikologi dalam usaha mengawal dan mengurangkan tahap kebimbangan berdasarkan dimensi-dimensi kebimbangan yang dialami oleh atlet.
5. Kajian-kajian perbandingan tahap kebimbangan pelbagai dimensi ke atas atlet lelaki dan wanita perlu dilakukan bagi melihat pola kebimbangan kognitif, somatik dan keyakinan diri.



6. Pasukan-pasukan yang bertanding seharusnya diberi pendedahan kepada pertandingan-pertandingan di pelbagai peringkat bagi meningkatkan keyakinan diri seterusnya dapat mengawal tahap kebimbangan bagi meningkatkan prestasi.
7. Selain itu kajian akan datang juga boleh juga melihat hubungan antara kata-kata sendiri positif dengan prestasi yang dicapai dalam sesuatu pertandingan.

Cadangan-cadangan yang dikemukakan diharap dapat memberi satu gambaran kepada para penyelidik apa yang boleh dilakukan dalam usaha untuk meneroka dengan lebih mendalam kajian berkaitan orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet di Malaysia.

## **5.5 Penutup**

Kajian ini telah menunjukkan bahawa instrumen kajian TEOSQ (Duda & Nichols, 1990) dan CSAI-2R (Cox et al. (2003) serta intervensi kata sendiri sesuai digunakan dalam mengkaji orientasi matlamat dan kebimbangan pra-pertandingan di kalangan atlet di Malaysia. Kajian ini telah merintis satu lagi bidang di negara ini dalam usaha meningkat prestasi atlet remaja dengan mengenalpasti orientasi matlamat dan tahap kebimbangan pra-pertandingan mereka.

Kajian ini menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina bagi subskala pra orientasi tugas, pra orientasi ego, pra-kebimbangan kognitif dan pasca keyakinan diri. Dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kumpulan bagi subskala pra orientasi tugas, pasca orientasi tugas, pra orientasi ego dan pasca orientasi ego.

Kajian ini juga telah berjaya menjelaskan hubungan di antara kata sendiri dengan orientasi matlamat dan kebimbangan pra pertandingan. Hasil dapatan kajian ini juga diharap memberi panduan kepada peningkatan prestasi atlet seterusnya atlet dapat

memfokuskan kepada perkara-perkara yang membolehkan seseorang itu sentiasa berada dalam kawalannya sendiri. Diharap dapatan kajian ini dapat memberi idea kepada jurulatih-jurulatih supaya dapat melengkapkan atlet mereka dengan teknik-teknik mengawal keseimbangan (Parfitt et al., 1994). Selain itu dengan menggunakan sampel atlet tempatan diharap dapat memberi gambaran yang lebih tepat tentang masalah keseimbangan yang wujud di kalangan atlet negara. Adalah diharapkan dapatan daripada kajian-kajian seterusnya memberikan maklumat tentang jenis intervensi yang sesuai untuk digunakan kepada atlet dalam situasi tertentu.

Atlet berorientasikan tugas percaya kejayaan sukan berpunca daripada bekerja keras, berusaha gigih dan penguasaan kemahiran (Roberts, 2001). Selain itu, atlet berorientasikan tugas cenderung untuk memilih tugas-tugas yang mencabar yang memerlukan mereka berusaha sehingga berjaya.

## RUJUKAN

- Abdussalam, K. (2012). Competitive state anxiety: impact of positive self-talk training on junior level football players. *Montenegro Sports Academy , Sports Mont.*, 2, 42-49.
- Abraldes, J. A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Rodríguez-Suárez, N. (2013). The goal orientation of the lifesavers and the relationship with the satisfaction and the beliefs about the causes of success in sport. *Deporte.*, 59-66.
- Acharya, N., & Joshi, S. (2010). Influence of parents education on achievement motivation of adolescents. *Indian Journal Sosial Science Researches*, 6 (1), 72-79.
- Ahmad, G., Esmael, S., Shafinia, R., Zarghami, M., Ghamari, M. (2011). Relationship between mental skills and anxiety interpretation in female volleyball players. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 18, 19-24.
- Ahmadi, S., Namazizadeh, M., Abdoli, B., & Seyed, A. A. (2009). The comparison of achievement motivation between soccer players of high and low ranking teams in super league of Iran. *Olympic Fall*, 3, 19-28.
- Alahverdiyani, K., Didar, J., Mohseni, M., & Yadegar, M (2010). Relationship between achievement goal orientation of female track runner university students and perceived motivational climate in sprint and endurance events. *Procedia Sosial and Behavioral Sciences*, 5, 1681-1684.
- Ali, J., Hussain, I. & Rahaman, A. (2010). A comparative study of aggression and sports achievement motivation of hockey players of Manipur. *AMASS Multilateral Research Journal*, 2(2), 23-26.
- Alias Baba (1990). *Statistik penyelidikan dalam pendidikan dan sains sosial*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Allawy, M.H. (2013). Anxiety among egyptian athletes as measured by the 'arabic precompetitive state anxiety inventory. *Acta Kinesiologica*, 7(2) 70-72.
- Ames, C. (1992). Classrooms, goal structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-274.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Ames & M. Maehr (Eds.), (1988). *Advances in motivation and achievement* 4, 81-115, Greenwich, CT: JAI Press.
- Ampofo-Boateng, K. (2009). *Understanding sport psychology*. Shah Alam, Selangor, Malaysia: UPENA.
- Anagnostou, G., A. Patsiaouras, A., D. Stell, D., & Kokaridas, D. (2013). Goal orientation and participation motivation in tennis young players, *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), 464-470.

- Andersen, M. B., & Williams, J.H. (1987). Gender role and sport competition anxiety: A re-examination. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 52-56.
- Anshel, M. H. (1997). *Sport psychology from theory to practice*. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Anshel, M.H. (2003). *Sport psychology: from theory to practice*. New York: Benjamin Cummings.
- Anshel, M, & Porter, A. (1996). Self-regulatory characteristics of competitive swimmers as a function of skill level and gender. *Journal of Sport Behavior*, 1, 91-105.
- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversal*. Academic Press, London.
- Araki, A., Joseph, K. M., Mack, M. G., Huddleston, S., Larson, L., & Kelly Jacobs, K. (2006). Belief in self-talk and dynamic balance performance. *The online Journal of Sport Psychology*, 8, 1-7.
- Ariburun, B., & Aççi, F. H. (2005). A study of goal orientation and motivational climate in American football. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 3, 111-114.
- Aris Fazil Haji Ujang, Mohd Sofian Omar Fauzee & Ahmad Latfi Latif (2002). Hubungan antara penampilan diri dan tahap kebimbangan individu. *Malaysian Association for Physical Education, Sport Science and Fitness Journal*, 2, 7-17.
- Aris Fazil Haji Ujang (2005). Kebimbangan pra-pertandingan dan orientasi matlamat di kalangan peserta merentas desa. Disertasi yang tidak diterbitkan. Universiti Putra Malaysia.
- Asc, F. H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Journal Psychology of Sport and Exercise*; 4, 255-264.
- Asghar, E., Wang, X., Linde, K., & Alfermann, D. (2013). Comparisons between Asian and German male adolescent athletes on goal orientation, physical self-concept, and competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 229-243, DOI: 10.1080/1612197X.2013.748999
- Atkinson, J. (1974). The mainsprings of achievement-oriented activity. In J. Atkinson & J. Raynor (Eds.). *Motivation and achievement*. New York: Halstead.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1971). *The control processes of short-term memory*. Institute for Mathematical Studies in the Sosial Sciences, Stanford University.
- Avramidou, E., Avramidis, S., & Pollman, R. (2007). Competitive anxiety in lifesavers and swimmers. *International Journal of Aquatic Research*, 1, 68-72.
- Baddeley, A. D., & Hitch, G. (1974). Working memory. In G.H. Bower (Ed.), *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory*, 8, 47-89. New York: Academic Press.

- Bahaman Abu Samah & Turiman Suandi. (1999). *Statistics for sosial research with computer applications*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., & Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 293-308.
- Baum, K. (1999). *The mental edge: Maximize your sports potential with the mind-body connection*. New York, NY: Penguin Group, Inc.
- Bawa, K. (2001). Concentration and anxiety level of Indian male gymnastic. *Journal of Sports Science*, 24, 42-48.
- Beauchamp, P. H. (1999). Peak putting performance: Psychological skills and strategies utilized by PGA Tour golfers. In M. R. Farrally, A. J. Cochran (Eds.), *Science and Golf III: Proceedings of the World Scientific Congress of Golf* (pp. 181–189). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2013). Competitive state anxiety and gender differences among youth Greek badminton player. *Journal of Physical Education and Sport*, 12 107-110.
- Behzadi, F., Hamzei, M., Nori, S., & Salehian, M. H., (2011). The relationship between goal orientation and competitive anxiety in individual and team athletes fields. *Annals of Biological Research*, 2, 261-268.
- Bekiari A., Patsiaouras A., Kokaridas D., & Sakellariou K. (2006). Verbal aggressiveness and state anxiety of volleyball players and coaches. *Psychological Reports*, 99, 630-634.
- Benar, N., & Loghmani, M. (2014). Factor analysis of teenage athletes' goal orientations and sports participation motives in leisure time. *Annals of Applied Sport Science*, 2, (1), 69-80.
- Bethany, L., & Forrest, S. (1998). Effects of self-administered visual-motor behavioral rehearsal on sport performance of collegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 21, 206-211.
- Beuter, A., & Duda, J. L. (1985). Analysis of the arousal motor performance relationship in children using movement kinematics. *Journal of Sport Psychology*, 7, 229-243.
- Biddle, S. J. H. (1999). Motivation and perceptions of control: Tracing its development and plotting its future in exercise and sport psychology. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 21, 1-23
- Bingol, H., Çoban, B., Bingol, S., Gundogdu, C. (2012). Determine the anxiety level of national team taekwondo athletes before matches who studied at universities. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 2012, 14, 121-125.
- Bird & Horn (1990). Cognitive Anxiety and Mental Errors in Sport. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 12, 45-52.

- Bompa, T. (1997). *Theory and methodology of Training: The key to athletic performance*. Kendall/Hunt: Dubuque, Iowa.
- Borrego, C. C., Cod, L., & Silva, C. (2012). Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. *Journal Human Kinetics*, 34, 110-127.
- Boyd, M., & Callaghan, J., (1994). Task and ego goal perspectives and organized youth sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 411-424.
- Bozkus, T., Turkmen, M., & Kul, M., (2013). The effects of age, sports experience and physical self-perception on competition anxiety levels of female football players. *International Journal of Academic Research*, 5, 509-513. Doi:10.7813/2075-4124.2013/5-4/B.72.
- Brenes, G. A. (2006). Age differences in the presentation of anxiety. *Aging Ment Health*, 10, 298-302.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, W. K., Cozby, P. C., Kee, W. E., & Worden, P. E. (1999). *Research Method in Human Development* (2<sup>nd</sup> Ed.). California: Mayfield Publishing Company.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Re-examining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport Psychology*, 10, 45-61.
- Butler (1996). *Sport psychology in action*. Butterworth-Heinemann: Oxford, England.
- Byoung, J. K., & Gill, D. L. (1997). Psychological correlates of achievement goal orientation in Korea youth sport. *Journal of Applied Psychology*, (suppl.) S22.
- Campbell, E., & Jones, G., (1997). Pre-competition anxiety and self-confidence in wheelchair sport participants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1997, 14, 95-107.
- Cashmore, E. (2002). *Sport psychology*. London: Routledge
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2002). Goals perspectives of adolescents in sport context. *Psicothema*, 14, 280-287.
- Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L., & García-Merita, M. L. (2004). Psychosocial factors associated with sports participation in adolescence. *Latin American Journal of Psychology*, 36, 505-515.
- Cerin, E., Szabo, A. Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sport Science*, 18, 605-625.
- Cervello, E. M., Escarti, A., & Balague, G. (1999). Relationships between dispositional goal orientation and satisfaction with sports scores, beliefs about the causes of success in sport and fun with sports. *Journal of Sport Psychology*, 8, 7-19.

- Chan, S. M. (2005). Relationship between pre-competition anxieties and situational factors of university badminton players. *Unpublished Thesis*. Peking University.
- Chapman, C., Lane, A. M., & William, C. (1997). Anxiety, self-confidence and performance in tae-kwon do. *Perceptual Motor Skills*, 85, 1275-1278.
- Chi, L., & Duda, J. L. (1995). Multi-sample confirmatory factor analysis of the task and ego orientation in sport questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 91-98.
- Chih-En, C., & Ming-Yueh, W. (2010). A study in Taiwan College table tennis players' competition confidence and its interference. *International Journal of Table Tennis Science*, 6, 203-209.
- Chian, L. K., & Wang, C. K. (2008). Motivational Profiles of Junior College Athletes: A Cluster Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 137-156.
- Chie-der, D., Che, S., Hung-yu, C., & Li-kang, C. (2003). Male and female basketball players' goal orientation, perceived motivational climate, perceived ability and the sources of sport confidence. *The Sport Journal*, 6, 1-8.
- Chin, N. S., Khoo, S., & Low, W. Y. (2012). Self-determination and goal orientation in track and field. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 151-161.
- Chiung-Huang Li (2013). Predicting precompetitive state anxiety: using the 2 × 2 achievement goal framework. *Perceptual and Motor Skills: Exercise and Sport*, 2, 339-352
- Chua, Y. P. (2009). Kaedah dan statistik penyelidikan. 2<sup>nd</sup> ed. McGraw Hill. Kuala Lumpur.
- Chua, Y. P. (2011). Kaedah dan statistik penyelidikan. 2<sup>nd</sup> ed. McGraw Hill. Kuala Lumpur.
- Chua, Y. P. (2009). Kaedah dan statistik penyelidikan. Statistik Penyelidikan Lanjutan. Ujian Univariat dan Multivariat. 2<sup>nd</sup> ed. McGraw Hill. Kuala Lumpur.
- Clifton, R. T, Gill, D. L. (1994). Gender differences in self-confidence on a feminine-typed task. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 16, 150-62.
- Coelho R. W, & Keller B (2012). Use of multimodal imagery with precompetitive anxiety and stress of elite tennis players. *Journal of Perception and Motor Skills*; 114, 419-428.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Sosial Behavior*, 24, 386-396.
- Cohn, P. J. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. *The Sport Psychologist*, 5, 1-14.

- Conroy, D. E., Elliot, A.J., & Hofer, S.M. (2003). A 2 × 2 achievement goals questionnaire for sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 456-476.
- Cox, R. C. (1998). *Sport psychology: Concepts and application* (4<sup>th</sup> ed.) Dubuque, IA : WM. C. Brown.
- Cox, R. C. (2002 ). *Sport psychology: Concepts and application* (5<sup>th</sup> ed.) Dubuque, IA : WM. C. Brown.
- Cox, R., Martens, M. & Russell, W. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Craft, L. L, Magyar T. M, Becker, B. J, Feltz, (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Cresswell, S., Hodge, K., & Kidman, L. (2003). Intrinsic motivation in youth sport: goal orientations and motivational climate. *Journal of Physical Education*, 36, 15-22.
- Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). Effects of positive, negative, and neutral self-talk on motor performance. *Canadian Journal of Sports Sciences*, 17, 145-147.
- Dauids,K. & Gill, A. (1995). Multidimensional state anxiety prior to different levels of sport competition-some problems with simulation tasks. *International journal of Sport Psychology*, 7, 48-56.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dias, C., Cruz, J. F. & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multi-dimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 52-65.
- Digelidis, N. & Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise*, 9, 375-380.
- Dominikus, D., Fauzee, O. S. M., Abdullah M.C., Meesin C & Choosakul, C. (2009). Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes. *European Journal of Sosial Science*, 9, 651-658.
- Dongfang Chie Der, Chen, S. Chou Hung-yu, & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State-Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-46.
- Donohue, B., Barnhart, R., Covassin, T., Carpin, K., & Korb, E. (2000). The development and initial evaluation of two promising mental preparatory



- methods in a sample of female cross-country runners. *Journal of Sport Behavior*, 24, 2-12.
- Duda, J. L. (1987). Toward a developmental theory of children's motivation in sport. *Journal of Sport Psychology*, 9, 130-145.
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise*, 4, 205-212.
- Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. 57-92. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L., & Horn, H. L. (1993). Interdependencies between the perceived and self-reported goal orientations of young athletes and their parents. *Pediatric Exercise Science*, 5, 234-241.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 3, 290-299. doi:10.1037/0022-0663.84.3.290
- Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2010). Motivational processes and the facilitation of quality engagement in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology* (pp. 59-80). New York, NY: McGraw-Hill.
- Duda, J. L., & White, S. A., (1992). Goal orientations and beliefs about the cause of sport success among elite skiers. *The Sport Psychologist*, 6, 334-343.
- Duda, J. L., & Whitehead, J. (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 21-48). Morgantown, W.V: Fitness Information Technology.
- Duda, J. L., Olson, L. K., & Templin, T. J. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 79-87.
- Duda, J. L., Balaguer, I., Jowett, S., & Lavallee, D. (2007). Coach-created motivational climate. *Social psychology in sport*, 117-130.
- Duda J. L., Chi, L., Newton M. L, Walling, M. D, & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*; 26: 40-63.
- Dudai, Y (2002). *Memory from A to Z: Keywords, concepts, and beyond*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Durand-Bush, N., Salmela J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool. *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Dureha, D. K., Singh, M., Yaduvanshi, S. & Mishra, P. (2010). A comparative study of incentive motivation, achievement motivation and anxiety level between national and international hockey players. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 158.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.

- Dysvik, A., & Kuvaas, B. (2010): Exploring alternative relationships between perceived investment in employee development, perceived supervisor support and employee outcomes. *Human Resource Management Journal*, 20, 138-156
- Elgin, S. L. (2000). State anxiety of women basketball prior to competition. National Undergraduate Research Clearinghouse. <http://clearinghouse.mwsc.edu/>
- Elliot A. J, Murayama K. (2008). On the measurement of achievement goals: critique, illustration, and application. *Journal Educational Psychology*, 100(3), 613–62
- Embree. R. A. (1996). Personal Beliefs Scale redux: A model for hypothesis testing. *Psychological Reports*, 78, 195-203.
- Escarti, A., Roberts, G. C., Cervello, E. M., & Guzman, J. E. (1999). Adolescent goal orientations and the perception of criteria of success used by significant others. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 309-324.
- Esen, K. K., & Fatma, C. (2014). The relationships between imagery types and goal orientations in throwers. *Spanish International Journal of Physical Education and Sport*, 14, 72-75.
- Esfahani N. & Soflu, G. (2010). The comparison of pre-competition anxiety and state anger between female and male volleyball players. *World Journal of Sport Sciences* 3, 237-242.
- Esposito, C. (1999). Learning in urban blight: School climate and its effect on the school performance of urban, minority, and low-income children. *School Psychology Review*, 28 (3), 365-378.
- Evdoxia, K., Miltiadis, P., & Evgenia, G. (2013). Physical self-worth, athletic engagement and goal orientations in Greek female athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4 (2), 79-93.
- Eysenck, M. W. (1982). *Attention and Arousal: Cognition and Performance*. Berlin: Springer-Verlag.
- Farkhondeh, H., & Moghaddam, J. B. (2015). The relationship between competitive anxiety with performance of young wrestlers in championship tournaments. *Journal of Sport Research*, 1, 53-56.
- Fazey, J. & Hardy, L. (1988). The inverted-u hypothesis: Catastrophe for sport psychology. *British Association of Sports Sciences Monograph*. No. 1. Leeds: The National Coaching Foundation.
- Ferrer-Caja, E., & Weiss, M. R. (2002). Cross-validation of a model of intrinsic motivation with students enrolled in high school elective courses. *The Journal of Experimental Education* 71 (1), 41-65. DOI:10.1080/00220970209602056
- Fernandes M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2013). Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. *Brazil Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 2, 705-714.
- Fernandes, M. G., Nunes, S. A. N., Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H. M., & Brustad, R. (2013). The CSAI-2: An examination of the instrument's factorial

validity and reliability of the intensity, direction and frequency dimensions with Brazilian athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 377-391.

Filaire (2009). Psycho physiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psych Neuro endocrinology*, 34, 150-164.

Fitts, P. M., & Fosner, M. I. (1967). *Human performance*. Belmont, CA: Brooks-Cole.

Fletcher, D & Hanton, S (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2 (2), 89-101. DOI: 10.1016/S1469-0292(00)00014

Fox, K., & Corbin, C. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 408-430.

Fraenkel, J. R. & Wallen, N. E. (1996). *How to design and evaluate research in education* (3<sup>rd</sup> ed.). San Francisco: McGraw-Hill Inc.

Garcia, T., Cervello, E. M., Jimenez, R., Iglesias, D., & Santos-Rosa, F. J. (2005). The motivational involvement of young soccer players and their relationship with the state of flow and satisfaction in competition. *Journal of Sport Psychology*, 14, 21-42

Garyfallos, A., Asterios, P., Stella, D., & Dimitrios, K. (2013). Goal orientation and participation motivation in tennis young players. *Journal of Physical Education and Sport*, 13, 464-470.

Georgiadis, M., Biddle, S. J. H., & Vanden Auweele, Y. (2001). Cognitive, emotional and behavioural connotations of task and ego goal orientation profiles: An ideographic approach using hierarchical class analysis. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 1-20

Ghorbanzadeh, B. & Bayar, P. (2013). A comparison of the pre-competition and post-competition anxiety levels of taekwondo athletes. *Science and Nature*, 2, 84-87..

Gill, D. L. & Dzewaltowski, D. A. (1988). Competitive orientations among intercollegiate athletes: Is winning the only thing. *The Sport Psychologist*, 2, 212-221.

Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 191-202.

Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 114 -131.

Goldberg J. H., Breckenridge, J. N., & Sheikh J. I. (2003). Age differences in symptoms of depression and anxiety: examining behavioral medicine outpatients. *Journal of Behavioral Medicine*, 26, 119-132.

Gomez-Lopez, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremerea, A., & Abalades, J.A. (2014). Goal orientation effects on elite handball players motivation and motivational climate. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 434-440.

- Gomez-Lopez, M., Granero-Gallegos, A., Abraldes, J. A., & Rodriguez-Suarez, N. (2013). Analysis of self-determined motivation in basketball players through goal orientations. *Collegium Antropolologicum*, 132, 434-440. doi:10.1016/j.sbspro.2014.04.333
- Goodenow, C. (1994). Classroom belonging among early adolescent students: Relationships to motivation and achievement. *Journal of Early Adolescence*, 13, 21- 43.
- Gouda, M., Hatzidimitriou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on performance on throwing and jumping events. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 105-116.
- Goudas, M., Theodorakis, Y., & Laparidis, K. (2007). The effect of external versus internal types of feedback and goal setting on endurance performance. *Athletic Insight*, 9, 57-66.
- Gould, D. & Krane, S. (1992). The arousal performance relationship: current status and future directions. *Psychological Foundations of Sport*, 1, 123-130.
- Gould, D., Ecklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D., Petchlikoff, L., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of, temporal changes in and relationships between the CSAI-2 sub components. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.
- Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Baena-Extremera, A., Abraldes, J. A., and Rodríguez-Suárez, N. (2012). The motivation self-determined in amateur handball. *Journal of Psychological Assessment and Diagnosis*, 33, 147-171.
- Gruszka, M., Jago, T., Lea, R., & Parish, E. (2000). Differences in level of anxiety during practice and competition. [http:// geocities.yahoo.com/college Park](http://geocities.yahoo.com/college Park).
- Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the assessment of state intrinsic and extrinsic motivation: The situational motivation scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24, 175-213.
- Gumusdag, H. (2013). The influence of trait and state competitive anxiety on aggression: a study on professional football players. *International Journal of Academic Research*, 5, 190-194.
- Gurer, B., Adilogullari, I., & Sahin, H. M. (2014). Examination of state-trait anxiety levels of elite athletes according to some variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16, 4-7. Doi: 10.15314/TJSE.201416012.
- Haider, Z. (2012). *Achievement motivation, emotional and sosial intelligence of hockey players at different levels of participation*. Unpublished Ph.D. Thesis. Aligarh Muslim University, Aligarh India.
- Hairul Anuar Hashim & Erie-Zuraidee Zulkifli (2010). Analysis of the factorial validity and reliability of the Malay version of the revised competitive state anxiety inventory-2. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 158-159.

- Hall, C. R. (1998). Measuring imagery abilities and imagery use. *In advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Homore, S., Kazuhiro, H., & Yoshio (2012). The relationship between change in perceived motivational climate and change in goal orientations among Japanese ice hockey players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7, 81-89.
- Hanin, Y. L. (1986). *State trait anxiety research on sports in the USSR*. In C. D. Spielberger & R. Diaz (Eds.), *Cross-cultural anxiety* (Vol. 3), Hemisphere, Washington, D.C., 45-64.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
- Hanton, S., Jones, G. & Mullen, R. (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifles shooters. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 513-521.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., Neil, R., & Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8, 143-152.
- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169-181
- Hardy, L. (1990). *A catastrophe model of performance in sport*. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (pp. 81-106). Chichester, England: Wiley.
- Hardy, L. & Parfitt, G. (1991). A Catastrophe Model of Anxiety and Performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. R. (2001). A descriptive study of athletes self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19, 469-475.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905-917.
- Hardy, J., Hall, C. R., Gibbs, C. & Greenslad, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance: an experimental approach. *Online Journal of Sport Psychology*, 7, 1-13.

- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: John Wiley & Sons
- Haroaki, W, Eiji, W. & Kimihiro, I. (2002). Exploratory factor analysis of sport orientation questionnaire and the task and ego orientation in sport questionnaire in a Japanese sport setting. *Perceptual and Motor Skills*, 95, 1179-1186.
- Harter, S. (1998). The development of self-representations. In W. Doman (series Ed.) and S. Eisenberg (vol. Ed.), *Child psychology, 3, Sosial emotional & personality development* (5th Ed., 553-617). New York: Wiley
- Harvey, T., Van Raalte, J., & Brewer, B. (2000). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sports Journal*, 1, 84-91.
- Harwood, C., & Swain, A. J. (2001). The development and activation of achievement goals in tennis: I. Understanding the underlying factors. *The Sport Psychologist*, 15, 319-341.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318-332.
- Hasan, M., Singh, A. K., & Singh, J. (2015). Achievement motivation of Indian field hockey players at three different levels of competitions. *Journal of Physical Education Research*, 2, 71-81.
- Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 164-175.
- Hatzigeorgiadis, A., Antonis, & Biddle, Stuart, J. H. (2008). Negative self-talk during sport performance: relationships with pre-competition anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31, 237-253.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of ST on thought content and performance on water polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240–251. DOI: 10.1080/10413200701230621
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y., (2014). Self-talk and Competitive Sport Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 82-95.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: the effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22, 458-471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of

- motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186-192.
- Haider, Z. (2012). Achievement motivation, emotional and social intelligence of hockey players at different levels of participation. Unpublished Ph.D. Thesis. Aligarh Muslim University, Aligarh India.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Heiskell & Allison, M. (2015). The relationship between competitive trait anxiety and optimism in college aged individuals. *University Honors' Program Thesis*. Paper.
- Hellstrom, J. (2009b). Psychological hallmarks of skilled golfers. *Sports Medicine*, 39 (10), 845-855.
- Heper, E., Yolacan, S., & Kocaeksi, S., (2014). The examine goal orientation and sports self confidence level of soccer players. *Procedia Sosial and Behavioral Sciences*, 197-200.
- Hiroaki, W., Eiji, W., & Kimihiro, I. (2002). Exploratory factor analysis of sport orientation questionnaire and the task and ego orientation in sport questionnaire in a Japanese sport setting. *Perceptual and Motor Skills*, 95, 1179-1186.
- Hirohisa, I., Brewer, B. W., Cornelius, A.E., Etnier, J. A. & Mikio, T. (2003). A cross-culture analysis of goal orientation in American and Japanese physical education students. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 80-93.
- Hodge, K., & Petlichkoff, L. (2000). Goal profiles in sport motivation: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 256-272
- Jamilah Ahmad Radzi, Sarina Md Yusof & Abdul Aziz Zakaria (2013). *Pre-competition anxiety levels in individual and team sports athletes*. Proceeding of the International Conference on Sosial Science Research, ICSSR 2013 (e-ISBN 978-967- 11768-1-8). 4-5 June 2013, Penang, Malaysia. Organized by World Conferences.net).
- Jarvis, M. (2002). *Sport Psychology*. New York: Routledge.
- Johnson, J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Hallas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*. 2004; 18, 44-59.
- Jones, G. (1990). A cognitive perspective on the process underlying the relationship between stress and performance in sport. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport*. Wiley, Chichester, 17-42.
- Jones, J. G. & Cale, A. (1989a). Pre-competition temporal patterning of anxiety and self-confidence in males and females. *Journal of Sport Behaviour*, 12, 183-195.
- Jones G., & Hanton, S., (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 18, 144-157.

- Jones G., & Swain A., (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Jones, G., Swain, A. B. J., & Cale, A. (1991). Gender differences in pre competition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 1-15.
- Jones G., Hanton S., & Swain A., (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663.
- Jurko, D., Nestic, G., & Stojanovic, T. (2013). Does pre-competitive anxiety affect perceived competitive efficacy of volleyball players? *Physical Education and Sport*, 11, 57-64.
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2004). Cognitive and somatic anxiety and self-confidence in athletic performance of beach volleyball. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 439-449.
- Kamlesh, M. L. (1990). Manual of Sports Achievement Motivation Test. *NIS Scientific Journal*, 13, 28-39.
- Kang, L. (1990). Competitive orientations among athlete and non-athlete in Taiwan. *International Journal of Sport Psychology*, 21(2), 146-157.
- Kaur, K., Sharma, N. P., & Dureha, D. K. (2007). Relationship between achievement motivation and pre competition anxiety of Indian interuniversity hockey players. *Scientific Journal in Sport & Exercise*, 3, 24-26.
- Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (1996). Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 264-281
- Keeler L. A. (2000). The differences in sport aggression, life aggression, and life assertion among adult male and female collision, contact, and non-contact sport athletes. *Journal of Sport Behavior*, 30, 57-76.
- Khalid, Javid, Maysam, & Mones (2010). Relationship between achievement goal orientation of female track runner university students and perceived motivational climate in sprint and endurance events. *Procedia Sosial and Behavioral Sciences*, 5, 1681-1684.
- Khan, Z., Haider, Z. & Ahmad, N. (2010). A study of achievement motivation of university level male and female basketball players. *Entire Research*, 3, 81-82.
- Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N. & Khan, S. (2011). Sports Achievement Motivation and Sports Competition Anxiety: A Relationship Study. *Journal of Education and Practice*, 2, 1-5.
- Khitam, M., Rami, H., & Mohammad, A. (2013). Positive self-talk and its effect on learning the grab start skill in swimming and self-efficacy improvement. *Journal of Physical Education and Sport*, 13, 578-582.



- Kirby, R. J., & Liu, J. (1999). Pre-competition anxiety in Chinese athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 297-303.
- Klaffs, C. E. & Arnheim (1981). *Modern principles of athletes training*, 5<sup>th</sup> ed. St Louis. The C.V. Mosby Company.
- Krane, V., & Williams, J. M. (1987). Performance and somatic anxiety, and cognitive anxiety, and confidence changes prior to competition. *Journal of Sport Behavior*, 10, 47-56.
- Krane, V., & Williams, J. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25(2), 205-217.
- Kress, J. L. & Statler, T. (2007). A naturalistic investigation of former Olympic cyclist's cognitive strategies for coping with exertion pain during performance. *Journal of Sport Behavior*. 30(4), 428-452.
- Lachman, M. (2014). Antecedents of athletes' achievement goal orientations. *Electronic Theses & Dissertations*. Georgia Southern University.
- Landers, D. M., & Boutcher, S. H. (1993). Arousal-performance relationship revisited. In J.M. Williams (Ed.). *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*. 2<sup>nd</sup> Mountain View, CA: Mayfield.
- Landers, D. M., Wang, M. Q., & Courtet, P. (1985). Peripheral narrowing among experienced and inexperienced rifle shooters under low-and high-stress conditions. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 56(2), 122-130.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Latinjak, A.T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2010). Studying the effects of self-talk on thought content with male adult tennis players. *Perceptual and Motor Skills*, 11, 249-260.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lee Kim Sim (2003). Goal orientation and competitive sport anxiety. <http://wwwnew.hjc.edu.sg/>
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R. & Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescent. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 109-117.
- Li, F., Harmer, P., & Acock, A., (1996). The task and ego orientation in sport questionnaire: construct equivalence and mean differences across gender. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 228-238.
- Li, F., Harmer, P., Chi, L., & Vongjaturapat, N. (1996b). Cross-cultural validation of the task and ego orientation in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 392-407.

- Li, W., Solmon, M., Lee, A., Purvis, G., & Chu, H. (2007). Examining the relationships between students' implicit theories of ability, goal orientations and the preferred type of augmented feedback. *Journal of Sport Behavior*, 30, 280-291.
- Liebert, R. M. & Morris, L. W. (1967). Cognitive and Emotional Components of Test Anxiety: A Distinction and Some Initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
- Linner, L. C. (2011). Relationship between belief in self-talk and motor performance. *Sport Psychology*, 6, 61-90.
- Lochbaum, M., & Roberts, G. C. (1993). Goal orientations and the perception of the sport experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 160-171.
- Lochbaum, M., Bixby, W., & Wang, C. (2007). Achievement goal profiles for self-report physical activity participation: Differences in personality. *Journal of Sport Behavior*, 30, 471-490.
- Longhurst, K., & Spink, K. S. (1987). Participation motivation of Australian children involved in organized sport. *Canadian Journal of Sports Sciences*, 12, 24-30.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. (2007). Athlete engagement: A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 451-470.
- Lynette, L., Craft, T., Magyar, M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Mahoney, M. J., & Meyers, A. W. Anxiety and athletic performance: Traditional and cognitive-development perspectives. In Dieter Hackfort and Charles D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports*. New York: Hemisphere.(1989), pp.77-94.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter. *Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Mallett, C. J., & Harrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.
- Man, F., Stuchlikova, I., & Kindlmann, P. (1995). Trait-state anxiety, worry, emotionality and self-confidence in top-level soccer players. *The Sport Psychologist*, 9, 212-224.
- Mandler, G. (1984). *Mind and body*. New York: Norton.
- Maqbool, E. (2002). *The relationship between self-concept and achievement among reading and non-reading disabled school children*. Unpublished Ph.D. Thesis. Institute of Clinical Psychology, University of Karachi, Pakistan.

- Marcos, G. F. & Sandra A. N. (2013). Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. *Brazilian Journal of Kinanthropometryal Human Performance*, 15, 705-714.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S. & Roche, L. (1994). Physical self-description questionnaire: psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Martens, R., Vealey, R., & Burton (1982). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marsh, H. W., & Hau, K. (2003). Big-fish-little-pond-effect on academic self-concept. A cross-cultural (26 country) test of the negative effects of academically selective schools. *American Psychologist*, 58(5), 364-376.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L. & Smith, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maryam, S., & Maryam, K. J. (2010). Comparison of anxiety between students of physical education & sport science and other students in Iran. *Procedia Sosial and Behavioral Sciences*, 5, 2416-2418.
- Massimo (1984). Predicting athletic performance with self-confidence and somatic and cognitive anxiety as a function of motor and physiological requirements in six sports. *Journal of Personality*, 55, 139-153.
- Matesic, J., Grgantov, Z., & Čular, D. (2011). *Competitive state anxiety in female volleyball players*. In: Milanovic, Dragan; Sporis, Goran (Eds.). 6<sup>th</sup> International Scientific Conference on Kinesiology. Integrative Power of Kinesiology. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Proceedings, pp. 396 - 399.
- Maya, C. (2001). Factors affecting the achievement motivation of high School students in Manine. *Running Head: Achievement Motivation*. University of Sothern Manine.
- Maynard, I. W., Hemmings, B. & Warwick-Evans, L. (1995a). The effects of a somatic intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semi-professional soccer players. *The Sport Psychologist* 9, 51-64.
- Maynard, I. W., Smith, M.J. & Warwick-Evans, L. (1995b). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semi-professional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17, 428-446.
- McAuley, E., Mack, D. (1996). The relationship between physical self-presentation and sport competition anxiety: A preliminary study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 75-82

- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in competitive sport setting: A confirmatory analysis. *Research Quarterly for Exercise Psychology*, 18, 75-82.
- McClelland, D., Atkinson, J., Clark, R., & Lowell, E., (1953). *The achievement motive*. New York: Appelon-Century-Crofts.
- McKay, J. M., Selig, S. E., Carlson, J. S., & Morris, T. (1997). Psychophysiological stress in elite golfers during practice and competition. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 29, 55-61.
- McVay, M. (2014). Effects of pre-competition cognitive anxiety and somatic anxiety on adult ice hockey players performance. Unpublished Master Thesis. George Mason University.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal Medicine & Science in Sports* 14, 326-332.
- Mesmer-Magnus, J., & Viswesvaran, C. (2007). Inducing maximal versus typical learning through the provision of a pretraining goal orientation. *Human Performance*, 20, 205-222.
- Meyers, A. W., Scheleser, R., & Okwumabua, T. M. (1982). A cognitive-behavioral intervention for improving basketball performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53, 344-347.
- Miltiadis, P., & Evgenia<sup>1</sup>, G. (2013). Physical self-worth, athletic engagement and goal orientations in Greek female athletes. *Journal of Sport Sciences*, 4, 79-93.
- Mitchell, S. A. (1996). Relationships between perceived learning environment and intrinsic motivation in middle school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, 369-383.
- Modrono, M, Guillen, F. (2011). Anxiety characteristics of competitive windsurfers: relationships with age, gender, and performance outcomes. *Journal Sport Behavior*, 34, 281-94.
- Moen, F., Roger, A., Federici, E, & Skaalvik, M. (2014). Junior athletes' goal orientation, motivation, and emotional and physical exhaustion. *International Journal of Coaching Science*, 8, 25-41.
- Mohamed, H. A. (2013). Anxiety among egyptian athletes as measured by the arabic precompetitive state anxiety inventory. *Acta Kinesiologica*, 7, 70-72.
- Mohd Majid Konting. (2000). *Kaedah penyelidikan pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Pustaka.
- Mohd Sofian Omar Fauzee (2003). *Sosio-psikologi: sukan dan kegiatan fizikal*. Karisma Publication Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.
- Mohd Sofian Omar Fauzee (2003). *Penyelesaian masalah atlet melalui pendekatan psikologi*. Utusan Publication. Kuala Lumpur.

- Mohd Sofian Omar Fauzee (2009). *Mengubah konsep diri dalam sukan*. Pekan Ilmu Publication Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.
- Montgomery, B. & Morris, L. (1994). *Living with Anxiety*. Singapore: Heinemann Asia.
- Moreno-Murcia, . A, Sicilia, A., Cervello, E., Huéscar, E., & Dumitru, D. C. (2011). The relationship between goal orientation, motivational climate and self-reported discipline in physical education. *Journal of Sports Science Medicene*, 10(1),119-29.
- Morgan, K. & Carpenter, P. (2002). Effects of manipulating the motivational climate in physical education lessons. *European Physical Education Review*, 8:207-229.
- Morris, T (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 715-726.
- Motowildo, S. J., Packard, J. S., & Manning, M. R. (1986). Occupational stress: its causes and consequences for job performance. *Journal Applied Psychology*, 71(4), 618-29.
- Mouton, S. & Hawkins, J. (1996). School attachment: Perspectives of low-attached high school students. *Educational Psychology*, 16(3), 297-305.
- Murray, H. (1938). *Exploration in personality*. New York: Oxford University.
- Nelfienty Mohd Rashid (2004). Motif penglibatan dan corak orientasi matlamat atlet hoki lelaki sekolah sukan Malaysia dalam permainan hoki. *Prosiding Pendidikan Sukan dan Rekreasi*. Fakulti Pengajian Pendidikan. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Newton, M., & Duda, J. L. (1993). Elite adolescent athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 437-448.
- Newton, M., & Duda, J. L. (1999). The interaction of motivational climate, Dispositional goal orientations, and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 30 (1), 1999, 63-82.
- Newton, M. L., Duda, J. L. & Yin, Z., (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate In Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275-290.
- Ngien-Siong, C., Selina, K. & Wah-Yun, L. (2012). Self-determination and goal orientation in track and field. *Journal of Human Kinetics*, 33, 151-161.
- Nideffer, R. M. (1976). *The inner athletes: Mind plus muscle for winning*. New Jersey. New York Academic Press.
- Nideffer, R. & Sagal, M. (2006). *Concentration and attention control training*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 382 – 403). New York, NY: McGraw-Hill.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 275-290.

- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1994). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 275-290.
- Nicholas, C., Pearce, J. T., Pentony, T. M., & Pilz, C. K. (1999). Purposes for participating in sport: A comparison of gender, age and level of involvement in an Australian setting. *Sportsyc Unpublished*.
- Nicholls, J. G., Patashnick, M., & Nolen, S. B. (1985). Adolescents' theories of education. *Journal of Educational Psychology*, 77, 683-692.
- Nicholas, C., Pearce, J. T., Pentony, T. M., & Pilz, C. K. (2003). Purpose for participating in sport: a comparison of gender, age and level of involvement in Australian setting. *Sportpsychology Unpublished*.
- Niederle, M., & Vesterlund, L. (2011). Gender and Competition. *The Annual Review of Economics*, 3, 601-630.
- Norsilawati Abdul Razak (2005). Tahap kebimbangan seketika di kalangan pemain bola jaring sirkit II dan III peringkat kebangsaan. *1<sup>st</sup> Asia Pacific Sports Science Conference 2005*, Universiti Malaysia Sabah.
- Norusis, M. J. (1992). *SPSS for window PC: Users nase system user's guide, Release 5.0* Michigan: SPSS Inc.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17, 643-665.
- Ogunshola, F., & Adewale, A.M. (2009). The Effects of Parental Socio-Economic Status on Academic Performance of Students in Selected Schools in Education in League of Kwara State Nigeria. *International Journal of Academic Research in Business and Sosial Sciences*, 2 (7), 230-239.
- Ojaghi, Hussein & Lamia (2013). The effect of mindfulness techniques training on anxiety and sport performance among table tennis players. *Life Science Journal*, 10, 225-230.
- Omar, A. & Costas, I. (2010). Effects of pre-competition state anxiety interventions on performance time and accuracy among amateur soccer players: Revisiting the matching hypothesis. *European Journal of Sport Science*, 10, 209-221.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Papaioannou, A., & McDonald, A. (1993). Goal perspectives and purpose of physical education as perceived by Greek adolescents. *Physical Education Review*, 16, 41-48.
- Papastergiou, L., Proios, M., Yiannakos, A., & Galazoulas, C. (2010). Differences in pre-competitive anxiety between the athletes in the category of young handball players in relation to their performance. *Physical Training*, 4, 25-32.

- Panteli, C., Kosmidou, E., & Giannitsopoulou, E. (2011). Athletic engagement and goal orientations in Greek female athletes. *Hellenic Journal of Physical Education and Sport Science*, 34, 136.
- Parfitt, G., Hardy., & Pates, J. (1994). Performance catastrophes in sport: a test of the hysteresis hypothesis. *Journal of Sport Science*, 12(4), 327-34
- Parfitt, G. & Pates, J. (1995). The effect of cognitive and somatic anxiety on components of performance during competition. *Journal of Sport Science*, 17, 351-356.
- Paris, S.G., & Cunningham, A. E. (1996). Children becoming students. In D. Berliner & R.C., Fee, (Eds.), *Educational Psychology (117-146)*. New York: Macmillan.
- Parnabas, V. A., & Mahamood, Y. (2010). Competitive anxiety level before and during competition among Malaysian athletes. *Pertanika J Soc Sci Hum*, 18(2), 399-406.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35–54.
- Pepijn K.C., Van De Pol & Kavussanu, M. (2012). Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 91-105.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- Perry, J. D. & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and directions of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Petherick, C. M., & Markland, D. (2008). The development of a goal orientation in exercise measure. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 12, 55-71.
- Petherick, C. M., & Weigand, D. A. (2002). The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 218-137.
- Phairembam, J. (2013). Comparative study of the sports achievement motivation between male and female school basketball players. *Journal of Humanities and Sosial Science*, 7, 23-26.
- Phillips, D. & Zimmerman, M. (1990). The developmental course of perceived competence among children. In R. Stemberg & J. Kolligian (Eds.), *Competence considered (41-46)*. New Haven, CT: Yale University Press

- Pineda-Espejel, A., Lopez-Walle, J., Rodriguez, J. T., Villanueva, M. M., Gurrola O. C. (2011). Pre-competitive anxiety and self-confidence in Pan American gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5, 39-48.
- Piipari, S. Y., A. Watt, A, Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Nurmi, J. E. (2009). Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 327-336.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2009). *The Athlete burnout questionnaire manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Rainey, D. W., Conklin, W. E., & Reiney, K. W. (1987). Competitive trait anxiety among male and female junior high school athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 171-179.
- Rathee, N. K. & Singh, J. (2011). Achievement motivation and adjustment patterns among international and national players of different team sports. *Journal of Sosial Sciences*, 7, 369-374.
- Rehman, A. (2001). A study of relationship of self-concept with classroom environment, gender role, cognitive development and academic achievement of the students at secondary school. Unpublished Doctoral Thesis. AIOU Islamabad, Pakistan.
- Richard, N., Stephen D. M., & Sheldon, H. (2006). Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415-423.
- Ritter, J., Stewart, M., Bernet, C., Coe, M., & Brown, S. A. (2002). Effects of childhood exposure to familial alcoholism and family violence on adolescent substance use, conduct problems, and self-esteem. *Journal of Traumatic Stress*, 15 (2), 113-122
- Roberts, G. C. (1982). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL; Human Kinetics.
- Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise-3rd Edition*. Champaign, IL; Human Kinetics.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: the development and validation of the perception of success questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16, 337-347.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.). *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 3-30). Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Kavussanu, M. (1996). Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. *Sport psychologist*, 10, 398-408.



- Rodrigo, G., Lusiardo, M., & Pereira, G. (1990). Relationship between anxiety and performance in soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 112-120.
- Rohaty Majzub & Tajul Ariffin (2010). Goal orientation, attention styles and anxiety of junior golfers in Malaysia. *Procedia Sosial and Behavioral Sciences*, 9, 583-588
- Roma, A., Vasa, R. A., Kalb, L., Mazurek, M., Kanne, S., Freedman, B., Keefer, A., Clemons, T., & Murray, D. (2013). Age-related differences in the prevalence and correlates of anxiety in youth with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7, 1358-1369
- Rosli, Ahmad Jawahir & Noor Maslian (2008). Corak orientasi matlamat Atlet Sukan Malaysia Melaka (SUKMA): Satu tinjauan. *Persidangan Pembangunan Pelajar Peringkat Kebangsaan 2008, Universiti Teknologi Malaysia*, 22-23 Oktober, 2008.
- Rushall, B., Hall, M., Roux, L., Sasserville, J., & Rushall, A. (1988). Effects of three types of thought content instruction on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283-297.
- Russell, W. D., Rob, M., & Cox, R. H. (1998). Sex, Sport, situation and competitive state anxiety. *Perceptual Motor Skills*, 86, 816-823.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Sosial Psychology*, 43, 450-461.
- Sabitha, M. (2009). Penyelidikan sains sosial; Pendekatan pragmatik. Kuala Lumpur. Edsistem Sdn. Bhd.
- Sachau, D., Simmering, L., Ryan, W. & Adler, M. (2013). Goal Orientation of Recreational Golfers. *International Journal of Golf Science*, 2, 95-115. Doi: 10.1123/ijgs.2013-0010.
- Salleh Abdul Rashid (2004). Memperkasakan bangsa melalui sukan dan rekreasi: Satu impian. *Prosiding Pendidikan Sukan dan Rekreasi*. Fakulti Pengajian Pendidikan. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Saris, I., Ilic, J., & Ljubojevic, M. (2013). The comparison of task and ego orientation and general self-esteem of Turkish and Montenegrin young basketball players. *Kinesiology* 45, 2, 203-212
- Sasanfar, M., & Jahromi, M. K. (2010). Comparison of anxiety between students of physical education & sport science and other students in Iran. *Procedia Sosial and Behavioral Sciences* 5, 2416-2418
- Savoy, C., & Beitel, P. (1997). The relative effect of a group and group/individualized program on state anxiety and state self-confidence. *Journal of Sport Behavior*, 20, 364-376.
- Sewell, David F., Edmondson., & Anne M (1996). Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 159-172.

- Serhat, O. & Yıldız, M. (2013). Comparison of state anxiety level of sportsmen before and after competition in turkey elders wrestling national team. *Sport Sociology International Journal Physical Education & Sport*, 13, 76-80.
- Shaharudin Abd. Aziz. (1998). Aggressive tendencies in Malaysian youth soccer: An examination of individual and contextual factors. *Tesis Kedoktoran*. Buku tidak berjilid.
- Shaharudin Abd. Aziz. (2001). *Mengaplikasi teori psikologi dalam sukan*. Utusan Publication and Distributors Sdn. Bhd.
- Shahzad, T., Banafsheh, G.(2011). The effect of motivational self-talk on reaction time. *Procedia-Sosial and Behavioral Sciences*, 29, 606-610.
- Singh, A. & Gaurav, V. (2011a). A study of pre-competitive and post-competitive anxiety level of inter-collegiate volleyball players. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 5, 237-241.
- Singh, A. & Gaurav, V. (2011b). A study of pre-competitive and post-competitive anxiety level of inter-collegiate basketball players. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 5, 265-273.
- Singh, C. P., Ahmed, M. & Hussain, I. (2010). A comparative study of sports achievement motivation between male and female badminton players. *Vyayam-Vidnyan*, 43(3), 30-33.
- Singh, B. B. & Khan, N. (2010). A comparative study of sport achievement motivation between male and female students of physical education. *Indian Journal of Physical Education and Yogic Sciences*, 1, 46-48.
- Sisodiya, A. S. & Purashwani, P. (2011). Relationship between achievement motivation and anxiety of shutters. *Variorum, Multi-Disciplinary e-Research Journal*, 2, 1-3.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes' achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 23-46.
- Soares, J., Antunnes, H., & Tillaar, R. V. D. (2013). A comparison between boys and girls about the motives for the participation in school sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 13, 303-307.
- Sonstroom, R.J., & Bernado, P. (1982). Individual pre-game state anxiety and basketball performance: Are-examination of the inverted-U curve. *Journal of Sport Psychology*, 4, 235-245.
- Speilberger, C. D., (1966). Theory and research on anxiety. In Speilberger (Ed.) *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R., Lushene, R. (1970). *Manual for the State Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.
- Su-Chun, W., Ming-Hua, H., & Chen-Chih, H. (2013). A study of pre-competition anxiety of Taiwan division B male table tennis players. *The 13<sup>th</sup> ITTF Sports Science Congress May 11-12, Paris, France*.
- Swain, A., & Harwood, C. G. (1996). Antecedents of state goals in age-group swimmers: An interactionist approach. *Journal of Sport Sciences, 14*, 111-124.
- Swain, A., & Jones, G. (in press). Explaining performance variance: The relative contributions of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*.
- Swain, A., & Jones, G. (1992). Relationship between sport achievement orientation and competitive state anxiety. *The Sport Psychologist, 6*, 42-54.
- Swain, A., & Jones, G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety, anxiety, stress, and coping: *An International Journal, 9*, 1-18.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (1996). *Using Multivariate Statistic*. New York: Harper and Row.
- Taft, J. (2010). Differences in goal orientation between athletes in individual sports versus team sports. *Unpublished Master Thesis*. State University of New York College.
- Tajul Ariffin Muhammad, Ruslin Amir & Zamri Mohamad (2004). Motivasi pencapaian matlamat dan prestasi pencapaian pemain golf remaja Malaysia. *Prosiding Pendidikan Sukan dan Rekreasi*. Fakulti Pengajian Pendidikan. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Tamorri, S. (2004). *Neuroscience and sport: Sport psychology, an athlete's mental processes*. Barcelona: Paidotribo.
- Teng, S. L. (2002). Motivasi penglibatan dalam sukan di kalangan guru pelatih Kursus Diploma Perguruan Malaysia (Pendidikan Jasmani) di Maktab Perguruan Ilmu Khas, Kuala Lumpur. *Jurnal Tempawan, 10*, 10-26.
- Terrill, D., Friedman, D., Gottschalk, L., & Haaga, D. (2002). Construct validity of the life orientation test. *Journal of Personality Assessment, 79*, 550-563.
- Terry, P. C., Cox, J. A, Lane, A. M., & Karageorghis, C. I. (1996). Measured of anxiety among tennis players in singles and doubles match. *Perceptual Motor Skills, 83*. 595-603.
- Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 8*, 171-182.
- Theodorakis, Y, Chroni, S., Lapardis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills, 92*,309-315.

- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-Talk: it works, but how? Development and preliminary validation of the functions of Self-Talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 12*, 10-30.
- Theodorakis, I., Goudas, M., & Papaioannou, A. (2002) *The Psychological Excellence*.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of Motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist, 14*, 253-272.
- Torkfar A, Yadolazadeh A., & Moghadasi M. (2013). The study of cognitive and somatic anxiety in the elite karate women's posture. *Life Science journal, 10*, 190-193.
- Toros, T. (2005). The relationship of playing time to goal perspective orientation, life satisfaction and perceived motivational climate in young basketball players. *Hacettepe Journal of Sport Science, 16*, 50-63.
- Toros, T., & Duvan, A. (2011). The relationship between perceived coaching behaviours, collective efficacy and goal orientation among fencers in Turkey. *Journal of Physical Education and Sport Sciences, 5*, 33-41.
- Toros, T., & Koruç, Z. (2005). The relationship between goal orientation and perceived motivational climate among high school volleyball players in Turkey. *Journal of Sport Sciences, 16*, 135-145.
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (1994). Cognitive and affective concomitants of task and ego goal orientations during the middle school years. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 15-28.
- Tsopani, D, Dallas, G. & Skordilis E. K (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual Motor Skills, 112*, 549-560.
- Tuckman, B. W. (1988). *Conducting educational research (3<sup>rd</sup>)* New York: Harcourt Brace, Inc.,
- Turkmen, M., Bozkus, T. & Altintas, A., (2013). The relationship between motivation orientations and anxiety levels of Bocce players: Does gender makes differences. *Psychology and Behavioral Sciences, 2(4)*, 162-168.  
Doi; 10.11648/j.pbs.20130204.12.
- Turner, P. E., & Raglin, J. S. (1991). Anxiety and performance in track and field athletes: A comparison of ZOFR and inverted-U hypothesis. *Medical Science in Sport and Exercise, 23*, 119.
- Tyson, D. F, Linnenbrink-Garcia L, & Hill, N. E. (2009). Regulating debilitating emotions in the context of performance: Achievement goal orientations, achievement-elicited emotions, and socialization contexts. *Human Development, 2009, 52*: 329-56.

- Ujwala, K., & Jigmat., D. (2011). Comparative study of sports competitive anxiety among state level baseball players. *International Referred Research Journal*, 3, 34-42.
- Uma Sekaran (2010). *Research methods for business: a skill-building approach*. 3rd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., & Petipas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' performances. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 400-415.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation. Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey R. S., & Chase M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T.S. Horn, (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 66-97). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Vincent, A. P., Yahaya Mahamood & Ampofo-Boateng, K. (2013). competitive state anxiety and performance among Malaysian athletes from the view of multidimensional anxiety theory. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 9, 22-32.
- Walling, M. D., & Duda, J. L. (1995). Goals and their association with beliefs about success in and perceptions of the purpose of physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 140-156.
- Walling, M. D., Duda, J. L. & Chi, L., (1993). Sport Psychology The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive Validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (2), 172-183.
- Wang, J., & Wiese-Bjornstal, D. M. (1996). The relationship between school type and gender to motives for sport participation among youth in the People's Republic of China. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 12-24.
- Wang, C. K. J., & Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.
- Wann, D. L. (1997). *Sport Psychology*. Upper Saddle River, NJ: Human Kinetics.
- Wei-Yi, (2004). A study of the relationship between students' perceptions of goal orientation and physical education student in Taiwan. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 34-43..
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Goal setting. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Weinberg, R. S. & Genuchi, M. (1980). Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety and golf performance: a field study. *Journal of Sport Psychology*, 2, 148-154.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- Wells, M., Ellis, G., Arthur-Banning, S., & Roark, M. (2006). Effect of staged practices and motivational climate on goal orientation and sportsmanship in community youth sport experiences. *Journal of Park and Recreation Administration*, 24, 64-85.
- White, S. A. (1996). Goal orientation and perceptions of the motivational climates initiated by parents. *Pediatric Exercise Science*, 8, 122-129.
- White, S. A. & Duda, J. L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 4-18.

- White, S. A., & Duda, J. L., & Keller, M. R. (1998). The relationship between goal orientation and perceived purposes of sport among youth sport participants. *Journal of Sport Behavior, 21*, 474-483.
- White, S. A., & Zillner, S. R., (1996). The relationship between goal orientation beliefs about the cause of sport success, and trait anxiety among high school intercollegiate, and recreational sport participants. *The Sport Psychologist, 10*, 58-72.
- Whitehead, J., & Andree, K. V. (1996). Interactive effects of dispositional goals and perceived ability on intrinsic motivation in young athletes. *The Sport Psychologist, 10*, 58-72.
- Wigfield, A. & Eccles, J.S. (2002). The development of competence beliefs expectancies for success and achievement values from childhood through adolescence. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.) *Development of achievement motivation* (pp.91-120). San Diego CA, Academic Press.
- Williams, L., (1994). Goal orientations and athletes' preferences for competence information. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*, 416-430.
- Williams, L., & Gill, D. L. (1995). The role of perceived competence in the motivation of physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 363-378.
- Woodman, T. & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Science, 21*, 443-457. DOI: 10.1080/0264041031000101809.
- Xiang, P., & Lee, A. (2002). Achievement goals, perceived motivational climate, and student's self-reported mastery behaviours. *Research Quarterly in Sport and Exercise, 73*, 58-65
- Yadav, S. K. (2011). Investigation of pre-competitive state anxiety of badminton players. *International Journal of Physical Education, 4*, 33-35.
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation. *Journal of Comparative and Neurological Psychology, 18*, 459-482.
- Yılmaz V, Koruç, Z. (2004). The Relationship between anxiety levels before and after competition performance. *8th International Sports Sciences Congress, 2004*.
- Zahariadis, P. N. & Biddle, S. J. H. (2000). Goal Orientations and participation motives in Physical Education and Sport: Their relationships in English schoolchildren. *Athletic Insight: the Online Journal of Sports Psychology*.
- Zamirullah, K. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: a relationship study. *Journal of Education and Practice, 2*, 25-35.
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport & Exercise, 7*, 794-805.

- Zienius, M., Skarbalius, A., Zuoza, A. K., & Pukėnas, K. (2014). Peculiarities of pre-competitive psychological factors, sport performance indicators and physiological demands in youth golf. *Education Physical Training Sport*, 2, 56-62
- Zizzi, S., Keeler, L., & Watson II, J. (2006). The interaction of goal orientation and stage of change on exercise behavior in college students. *Journal of Sport Behavior*, 29, 96-110.
- Zulkafly Mat Som. (2005). Kebimbangan somatik dan kebangkitan fisiologi di kalangan atlet hoki lelaki dan wanita MPIK. *Disertasi Master yang tidak diterbitkan*. Universiti Putra Malaysia

University of Malaya