

Kesan Tahap Kebimbangan Sebelum Dan Selepas Pertandingan Di Kalangan Atlet Tinju Peringkat Negeri

Mohad Anizu Mohd Noor & Aldellah Ali
Fakulti Pendidikan,
Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak : Kajian ini dijalankan untuk melihat kesan tahap kebimbangan sebelum dan selepas pertandingan di kalangan atlet Tinju Sukma Johor. Objektif utama kajian ini adalah untuk mengetahui kesan kebimbangan terhadap prestasi persembahan atlet. Kepentingan kajian adalah untuk atlet tinju sendiri disamping menjadi bahan rujukan kepada Persatuan Tinju Johor dan Negeri Johor. Tiga komponen set soal selidik telah digunakan dalam kajian ini iaitu Soal Selidik SCAT (Sport Anxiety Test), Soal-Selidik STAI (State Trait Anxiety Inventory) dan Soal-Selidik CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2). Seramai 9 orang atlet telah dipilih sebagai subjek dalam lingkungan 18 - 21 tahun. Subjek diberikan 3 set soal selidik yang diedarkan tiga hari sebelum dan selepas perlawanan dimana 1 set soal selidik sehari. Hasil kajian mendapati kebimbangan dalaman selepas perlawanan (sebelum (x) = 21.78 kepada 15.22). Selain itu, subjek-subjek menunjukkan penurunan kebimbangan luaran (sebelum (x) = 57.11 kepada 27.67) dan tahap keyakinan diri meningkat selepas perlawanan (x = 7.43 kepada 7.71). Dari kajian yang dilakukan pengalaman merupakan faktor utama dalam mengawal tahap kebimbangan. Semakin banyak pertandingan yang disertai oleh atlet semakin banyak kesilapan yang dilakukan semakin banyak kemahiran yang akan atlet perolehi, sekaligus ia akan membantu dan memudahkan atlet mengawal tahap kebimbangan sebelum pertandingan.

Katakunci : tahap kebimbangansebelum dan selepas pertandingan, atlet tinju

Pengenalan

Tinju merupakan salah satu sukan yang dipertandingkan di Sukan Sukma. Ia adalah sukan yang hanya diceburi atau di monopoli oleh atlet lelaki sahaja buat setakat ini. Sukan ini tidak terbuka kepada atlet wanita. Sukan tinju jarang di ketengahkan atau diketahui oleh masyarakat umum, namun apa yang membanggakan di sini, Persatuan Tinju Johor telah berjaya melahirkan beberapa jaguh tinju yang mempunyai prestasi persembahan yang baik dan berkualiti. Walaubagaimanapun, sukan ini kurang dikenali oleh atlet-atlet muda sekarang memandangkan dengan jumlah atletnya yang tidak ramai dalam sukan ini.

Tinju ialah sejenis sukan yang dua orang peserta sama berat melawan antara satu sama lain dengan menggunakan penumbuk dalam siri tempoh satu hingga tiga minit yang dikenali sebagai pusingan. Dalam Sukan Olimpik dan profesional, peserta (peninju) mengelakkan diri tumbukan lawan sementara cuba menumbuk lawannya. Markah diberikan untuk tumbukan padu yang tepat pada kawasan sah di bahagian hadapan tubuh lawan atas pinggang, dengan tumbukan pada kepala dan tubuh amat bernilai. Tinju juga adalah salah satu sukan yang mengukur tahap ketangkasan serta keyakinan seseorang atlet.

Di Rom Kuno, peninju biasanya merupakan penjenayah dan hamba abdi. Mereka harap menjadi johan untuk mencapai kebebasan mereka. Bagaimanapun, lelaki bebas juga boleh bertinju. Akhirnya, tinju menjadi amat popular sehingga orang bangsawan juga turut bertinju tetapi perbuatan mereka ini diharamkan oleh Raja Augustus. Pada tahun 500, sukan tinju diharamkan sama sekali oleh Theodoric Agung. Jaguh tinju negara seperti Rakib Ahmad dari Kelantan juga bergiat dalam sukan Tomoi. Beliau pernah merangkul pingat emas pada kejohanan

Sukan Malaysia (SUKMA), 1994, dan pernah mengharumkan nama negara dengan memenangi pingat gangsa di Temasya Sukan Komanwel 1998, ketika Malaysia menjadi tuan rumah kepada kejohanan yang berprestij itu.

Beliau mula memberi tunjuk ajar kepada atlet tinju selepas bersara pada 1996. Perubahan mendadak kepada skuad negeri bermula pada tahun 2003 di mana kesemua lima atlet pimpinannya adalah remaja yang masih bersekolah berumur di bawah 18 tahun dan penglibatan awal mereka bermula di gelanggang Tomoi. Malah apa yang lebih memberangsangkan lagi, dua daripada atlet itu masing-masing berjaya merangkul setiap satu pingat perak dan gangsa bagi kategori 45kg dan 51kg dalam kejohanan SUKMA IX 2006, di Alor Setar, baru-baru ini.

Sehubungan itu, tujuan kajian ini adalah untuk membuat satu perbandingan tahap kebimbangan atlet Tinju Johor dari segi dalaman dan luaran yang member kesan kepada prestasi sebelum dan selepas sesuatu perlawanan.

Pernyataan Masalah

Prestasi atlet tinju SUKMA, Johor semakin meningkat. Namun ada di antara atlet yang disasarkan untuk pingat emas tidak mencapai tahap seperti yang dijangkakan. Atlet ini sering tersasar atau prestasi mereka ketika hari pertandingan tergugat dan terganggu. Dengan ini saya berminat untuk membuat kajian bagi menilai kesan tahap kebimbangan dikalangan atlet tinju SUKMA, Johor.

Atlet akan lebih rasa tertekan dan tahap kebimbangan akan meningkat apabila tidak berjaya memungut sebarang mata atau ketinggalan mata. Atlet akan mula rasa tidak selesa, cemas dan celaru serta mula hilang tumpuan terhadap setiap pergerakan yang dibuat. Apabila sudah sampai tahap hilang kawalan, atlet akan mula bermain atau bertanding mengikut perasaan dan tidak mengikut strategi serta teknik yang betul dan selamat. Ini akan membuatkan atlet bermain di luar kawalan dan akan membuatkan diri sendiri cedera kerana hilang kawalan untuk mempertahankan diri.

Objektif Kajian

1. Mengenalpasti tahap kebimbangan dalaman atlet tinju Sukma Johor sebelum dan selepas hari perlawanan.
2. Mengenalpasti tahap kebimbangan luaran atlet tinju Sukma Johor sebelum dan selepas hari perlawanan.
3. Mengenalpasti tahap keyakinan diri atlet tinju Sukma Johor sebelum dan selepas hari perlawanan.

Kepentingan Kajian

Atlet Tinju Johor : Melalui kajian ini, atlet Tinju Johor dapat mengetahui cara mengatasi kebimbangan dengan lebih efektif. Atlet akan bersedia lebih awal ketika hendak menghadapi hari perlawanan. Dengan hasil kajian ini, atlet akan mengetahui cara untuk mengawal tahap kebimbangan mereka dan dapat memotivasikan diri sendiri apabila berasa cemas atau gusar dengan adanya persediaan awal dari segi mental (psikologi).

Persatuan Tinju Johor : Melalui kajian ini, Persatuan Tinju Johor akan memperolehi kesan tahap kebimbangan terhadap atlet. Dengan ini, jurulatih akan memikirkan cara yang lebih efektif untuk menyelesaikan atau mencari jalan untuk para atlet mereka menghadapi serta mengatasi tahap kebimbangan mereka sebelum dan selepas hari pertandingan. Negeri Johor Melalui kajian ini, Negeri Johor boleh mengetahui cara yang terbaik untuk membantu para atlet dan jurulatih

mengatasi masalah mengatasi tahap kebimbangan untuk memastikan prestasi atlet Tinju SUKMA Johor meningkat dengan lahirnya atlet-atlet tinju yang lebih mantap dan berkualiti. Data dan maklumat yang diperolehi boleh digunakan untuk membantu atlet tinju bagi mengawal tahap kebimbangan sebelum dan selepas pertandingan. Kajian ini akan membuktikan bahawa tahap kebimbangan yang tinggi akan mempengaruhi mutu persembahan atlet. Di sinilah fungsi atau peranan jurulatih untuk menstabilkan rasa gemuruh pemain dan membina semula semangat pemain di waktu-waktu pemain mengalami gangguan psikologi.

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini berbentuk destruktif iaitu dengan cara mengedarkan borang soalselidik, melihat kesan terhadap tahap kebimbangan atlet semasa sebelum pertandingan dan selepas pertandingan. Penyelidik akan mengedarkan borang soal selidik sebulan dan seminggu sebelum pertandingan serta tiga hari sebelum dan selepas pertandingan. Penyelidik akan menyenaraikan beberapa gambaran perasaan pada atlet untuk mengenalpasti tahap kebimbangan yang akan mempengaruhi tahap keyakinan atlet.

Populasi dan Sampel Kajian

Sukan tinju Sukma adalah dikalangan atlet lelaki sahaja. Oleh itu, seramai 9 orang atlet tinju yang mewakili Negeri Johor telah dipilih untuk menjalani kajian ini. Subjek adalah terdiri daripada atlet yang dalam lingkungan umur 16-21 tahun. Sampel-sampel kajian terdiri dari subjek yang mempunyai latarbelakang dalam bidang sukan yang cemerlang serta berpengalaman dalam beberapa kejohanan sukan tinju serta subjek yang junior atau pelapis yang baru berjinak dalam sukan tinju ini.

Alatan Kajian

Kajian berbentuk psikologikal, kejayaan sesuatu kajian adalah berkait rapat dengan persiapan awal yang disediakan. Instrument-instrument kajian dan kemudahan berikut digunakan untuk membantu penyelidik dalam proses pengumpulan data.

Soal Selidik SCAT (Sport Anxiety Test)

Soal Selidik SCAT ini adalah khas untuk mencerakinkan tahap kebimbangan dalaman di kalangan atlet sukan. Soalan-soalan dalam soal selidik ini ditetapkan oleh Martens, Vealey dan Burton pada tahun 1990 dan bukan rekaan penyelidik, sebanyak 15 soalan yang berkaitan dengan pertandingan sukan akan ditanya dalam soal selidik ini. Setiap soalan yang dipersoalkan mempunyai 3 pilihan iaitu, 'Rarely', 'sometimes' dan 'Often'. Jumlah skor dari 24 hingga 30 menunjukkan tahap kebimbangan yang tinggi, 17 hingga 23 menunjukkan tahap kebimbangan yang sederhana dan manakala jumlah skor dari 14 hingga 16 menunjukkan tahap kebimbangan yang rendah.

Soal-Selidik STAI (State Trait Anxiety Inventory)

Soal-Selidik STAI ini melibatkan 20 item. Setiap soalan yang dipersoalkan mempunyai empat pilihan iaitu, 'Almost never', 'Sometimes', 'Often' dan 'Almost always'. Jumlah skor dari 60 hingga 89 menunjukkan tahap kebimbangan yang tinggi, 40 hingga 59 menunjukkan tahap kebimbangan yang sederhana dan manakala jumlah skor dari 20 hingga 39 menunjukkan tahap kebimbangan yang rendah.

Soal-Selidik CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2)

Soal-Selidik CSAI-2 ini akan terlibat tiga bahagian iaitu, kebimbangan kognitif (cognitive anxiety), kebimbangan somatik (somatic anxiety) dan keyakinan diri (self -

confidence). CSAI-2 adalah soal selidik yang melibatkan 27 item , iaitu 9 item untuk setiap bahagian. Dalam kajian ini, hanya bahagian keyakinan diri sahaja yang digunakan. Setiap soalan yang dipersoalkan mempunyai empat pilihan iaitu, 'Not at all', 'Somewhat', 'Moderately so' dan 'Very so much'. Lantaran itu, jumlah markah yang paling rendah dan yang tertinggi untuk setiap bahagian adalah 9 hingga 36.

Rumusan Keputusan Sebelum Perlawanan dan Selepas Perlawanan

Jadual 1 : Rumusan Tahap Kebimbangan Dalam, Luaran dan Keyakinan Diri Sebelum Perlawanan Tinju dan Selepas Perlawanan Tinju

	<i>Sebelum Perlawanan</i>			<i>Selepas Perlawanan</i>		
	<i>dalaman</i>	<i>luaran</i>	<i>Keyakinan Diri</i>	<i>dalaman</i>	<i>luaran</i>	<i>Keyakinan Diri</i>
Jumlah Skor (9 Sampel)	196	514	228	137	249	237
Min (x)	21.78	57.11	25.33	15.22	27.67	26.33
S.D	6.06	17.27	7.43	0.83	5.36	7.71
Nilai T				3.698	6.994	-688

Terdapat perbezaan tahap kebimbangan yang signifikan sebelum perlawanan dan selepas perlawanan. Di samping itu, jadual di atas menunjukkan penurunan kebimbangan dalaman selepas perlawanan (sebelum (x) = 21.78 kepada 15.22). Selain itu, subjek-subjek menunjukkan penurunan kebimbangan luaran (sebelum (x) = 57.11 kepada 27.67). Sehubungan itu, tahap keyakinan diri meningkat selepas perlawanan (x = 7.43 kepada 7.71).

Perbincangan

Hasil kajian mendapati terdapat perbezaan tahap kebimbangan yang signifikan sebelum perlawanan dan selepas perlawanan. Di samping itu, dapatan analisis menunjukkan ada penurunan kebimbangan dalaman selepas perlawanan (sebelum (x) = 21.78 kepada 15.22). Analisis yang diperolehi menunjukkan tiga subjek yang mempunyai tahap kebimbangan yang rendah sebelum pertandingan merupakan atlet senior yang mempunyai kemahiran yang tinggi serta tahap prestasi yang cemerlang. Dua daripada subjek ini merupakan peninju di peringkat negeri dan seorang peringkat negara. Situasi pertandingan biasanya menyebabkan atlet mengalami kebimbangan seketika samada kebimbangan kognitif atau kebimbangan somatik yang terpaksa di hadapi dan ditangani dengan berkesan bagi mempamerkan prestasi terbaik (Fisher 1984). Ini menunjukkan kebimbangan tetap wujud dalam diri setiap atlet yang bertanding tidak kira sama ada atlet junior mahupun atlet senior.

Bagi kebimbangan luaran pula, analisis menunjukkan terdapat penurunan tahap kebimbangan luaran selepas pertandingan berdasar analisis deskriptif yang telah dijalankan. Selain itu, subjek menunjukkan penurunan kebimbangan luaran (sebelum (x) = 57.11 kepada 27.67). Kebimbangan luaran melibatkan reaksi terhadap situasi-situasi tekanan dan cemas yang mana ia adalah bersifat sementara, tekanan tersebut akan berkurangan selepas pertandingan berakhir (Wann,1997). Daripada 9 orang subjek, atlet 3 orang atlet senior tidak mengalami masalah dalam mengawal tahap kebimbangan luaran. Melalui temubual, mereka tetap mengalami kebimbangan seperti subjek lain, namun yang membezakan mereka adalah tempoh latihan serta pengalaman dalam sukan ini merupakan faktor yang membantu dalam mengawal emosi sebelum dan semasa pertandingan.

Psikologi Sukan satu bidang kajian saintifik yang melihat kesan serta pengaruh sesuatu aktiviti terhadap perlakuan fizikal, afektif serta kognitif ke atas mereka yang terbabit secara

langsung mahupun tidak langsung dengan aktiviti tersebut (Wann, 1997). Soal selidik yang dibuat dalam kajian ini adalah bertujuan bagi mengenalpasti kesan tahap kebimbangan sebelum dan pertandingan. Dua orang subjek berada di tahap sederhana dan empat orang subjek berada di tahap kebimbangan luaran yang tinggi. Melalui data analisis yang diperolehi, kebimbangan luaran merupakan elemen yang akan mempengaruhi kebimbangan dalaman.

Selain itu, sampel-sampel kajian menunjukkan peningkatan tahap keyakinan diri sebelum pertandingan tetapi menurun semula selepas perlawanan. Pada pendapat penyelidik, ini mungkin disebabkan oleh faktor kemenangan dan kekalahan sesuatu pertandingan. Bagi atlet yang menang selepas pertandingan tahap keyakinan berada pada aras tinggi dan seorang subjek yang mempunyai tahap keyakinan yang rendah sebelum pertandingan berubah meningkat hingga ke tahap yang tinggi setelah menang dalam perlawanan. Sebaliknya, seorang subjek yang mempunyai tahap keyakinan yang sederhana turun ke tahap rendah kerana kalah dalam perlawanan.

Melalui keputusan skor yang diperolehi, tidak terdapat perubahan tahap keyakinan pada atlet senior. Disamping itu, keputusan yang telah diperolehi menunjukkan ada perubahan pada tahap keyakinan diri atlet terhadap pencapaian selepas perlawanan. Atlet yang mempunyai keyakinan diri yang rendah sebelum perlawanan naik pada tahap tinggi setelah menang dalam perlawanan tersebut. Sebaliknya atlet yang mempunyai keyakinan yang tinggi sebelum perlawanan turun rendah setelah kalah dalam perlawanan. Kemampuan atlet mencipta kejayaan dalam bidang sukan seringkali dikaitkan dengan tahap dan orientasi motivasi atlet (Shaharudin Abd Aziz, 1998). Atlet perlu yakin dengan diri sendiri dan tidak meletakkan kemenangan sebagai matlamat utama pertandingan sebaliknya mutu persembahan dan semangat kesukanan yang perlu ditunjukkan ketika bertanding.

Rujukan

- Alias Baba. (1992). *Statistik Penyelidikan Dalam Pendidikan Dan Sains Sosial*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Aris Azil b. Haji Ujang. (2003). "Model Bencana: Dimensi dan Teknik Pengawalan Kebimbangan dan Pencapaian". Shah Alam: Karisma Publication Sdn Bhd. 70-93.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of Leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6, 27-41.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sport: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Duda, J. L., & Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspective in the physical domain. In J. L. Duda (Ed.) *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 21-48). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Horne, T., & Carron, A. V. (1985). Compatibility in coach-athlete relationships. *Journal of Sport Psychology*, 7, 137-149.
- Kim, B. J., & Gill, D. L. (1995). Psychological correlates of achievement goal orientation in Korean youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, (Supp.), S22.
- Madden, C., & Kirby, R. (1995). Gender differences in competitive Stress. *Perceptual and Motor Skill*. 80, 848-850.
- Newton, M., & Duda, J. L. (1999). The interaction of motivational climate, dispositional goal orientation, and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 63-82.