

**Kajian Tahap Kekuatan Mental Di Kalangan Atlet Karate Peringkat Universiti**  
Syahrul Ridhwan Bin Morazuki & Suhaila Binti Saarani  
Fakulti Pendidikan,  
Universiti Teknologi Malaysia

**Abstrak :** Kajian ini dijalankan untuk menguji dan membandingkan tahap kekuatan mental terhadap prestasi atlet karate. Subjek yang terlibat dalam kajian ini ialah seramai 8 orang (5 lelaki dan 3 perempuan) yang menyertai pertandingan di peringkat universiti. Atlet yang terlibat dibahagikan kepada kumpulan atlet berpengalaman melebihi 4 tahun dan atlet berpengalaman kurang daripada 4 tahun. Soal selidik kekuatan mental (MTQ) digunakan dalam kajian ini. Di dalam soal selidik kekuatan mental, 5 kriteria iaitu kebolehbalikan kesilapan, kawalan tekanan, tumpuan, keyakinan dan motivasi diuji. Hasil dapatan mendapati atlet berpengalaman lebih daripada 4 tahun mendominasi 3 kriteria iaitu kebolehbalikan kesilapan, kawalan tekanan dan tumpuan berbanding atlet tahap pengalaman kurang daripada 4 tahun hanya mengatasi bagi kriteria motivasi. Manakala bagi kriteria keyakinan, kedua-dua kumpulan menunjukkan keputusan yang sama.

*Katakunci :* kekuatan mental, atlet karate

### **Pengenalan**

Karate adalah satu sistem mempertahankan diri malah merupakan satu sukan di mana mempunyai seni yang menarik. Karate atau karate-do merupakan salah satu seni bela diri timur yang bermula pada beberapa abad yang lepas di Pulau Okinawan, Jepun. Karate melibatkan tendangan dan tumbukan mempertahankan diri yang sebenar. Pada umumnya, karate lebih digambarkan dengan gerakan serangan dan belaan kaki dan tangan secara menyeluruh. Konsep yang diamalkan adalah berdasarkan kepada kefahaman umum adalah serangan-serangan lurus dan mendatar. Menurut ahli falsafah Zen dari China dan Bushido dari Jepun menyatakan, mempelajari karate adalah untuk kekuatan diri dan juga kebebasan.

Asas karate adalah sama, namun terdapat berbagai gaya atau aliran karate. Di antara aliran utama karate adalah seperti Shotokan, Shito-Ryu, Sholin-Ryu, Goju-Ryu, Wado-Ryu dan Shorinji Kempo. Karate juga boleh dikategorikan sebagai aliran tradisional dan aliran moden (sport karate). Aliran tradisional menumpukan aspek bela diri dan seni tempur manakala aliran moden lebih menumpukan kepada sukan atau pertandingan. Asas latihan karate terbahagi kepada tiga peringkat iaitu pertama Kihon. Ia adalah latihan teknik asas karate seperti menumbuk, menendang, menangkis dan mengelak. Kedua ialah Kata. Ia adalah latihan jurus atau bunga karate dan yang ketiga ialah Kumite. Ia adalah latihan bela diri atau seni tempur.

Pada tahun 1988, buat pertama kali karate dipertandingkan di Sukan Olimpik melalui usaha World Union Of Karate-Do Organization (WUKO). Acara kata dan kumite menjadi pilihan dan dipertandingkan mengikut kategori berat badan.

### **Pernyataan Masalah**

Kajian ini dijalankan untuk mengkaji tahap kekuatan mental berdasarkan tahap pengalaman atlet karate-do yang menyertai pertandingan peringkat universiti. Aspek psikologi dikenalpasti sebagai sumbangan penting bagi kejayaan seseorang atlet. Ini berdasarkan pendapat Orlick (2000) yang menyatakan bahawa psikologi adalah berkait dengan peningkatan prestasi didalam sukan seni mempertahankan diri. Manakala Devonport (2006) dalam kajiannya pula

mengenalpasti sumbangan daripada kekuatan mental mampu membantu atlet dalam sukan mempertahankan diri memperolehi kejayaan.

### **Objektif Kajian**

Objektif kajian ini adalah untuk :

1. mengkaji tahap kekuatan mental di kalangan atlet karate peringkat universiti.
2. membandingkan tahap kekuatan mental di kalangan atlet karate peringkat universiti mengikut tahap pengalaman.

### **Kepentingan Kajian**

Hasil dapatan kajian ini dapat :

1. memberikan maklumat kepada jurulatih mengenai tahap kekuatan mental atlet karate UTM
2. memberi perbezaan kekuatan mental diantara atlet yang mempunyai tahap pengalaman melebihi 4 tahun dan tahap pengalaman kurang daripada 4 tahun

### **Rekabentuk Kajian**

Kajian yang dijalankan ini adalah berbentuk deskriptif kerana menggunakan kaedah soal selidik. Dalam kajian ini, penyelidik melihat tahap kekuatan mental atlet terhadap prestasi sebelum perlawanan berlangsung. Oleh itu, kaedah yang digunakan ini dapat mengenalpasti tahap kekuatan mental serta motivasi dalam diri atlet sebelum pertandingan MASUM 2008.

### **Subjek Kajian**

Dalam kajian ini, seramai 8 orang atlet karate (5 lelaki dan 3 perempuan) yang akan mewakili universiti ke Sukan MASUM 2008 dipilih sebagai subjek. Subjek-subjek ini merupakan mereka yang berumur di antara 20 hingga 28 tahun dan mempunyai pengalaman sekurang-kurangnya 1 tahun penglibatan di dalam sukan karate. Subjek-subjek ini berpengalaman mewakili negeri dalam pertandingan peringkat Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM) serta beberapa kejohanan jemputan

### **Instrumen Kajian**

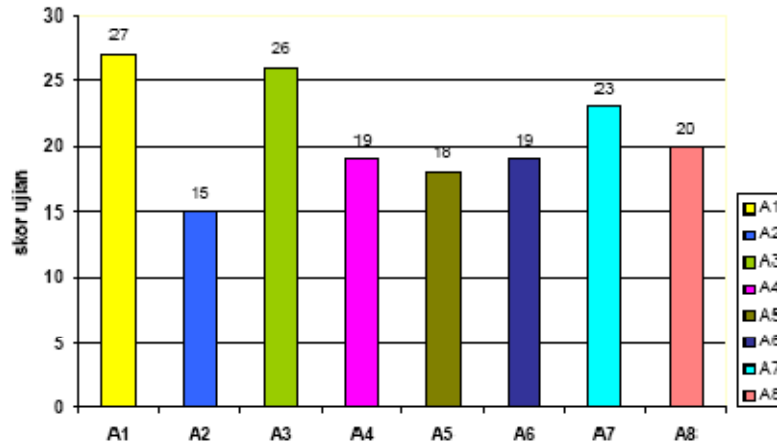
Borang soal selidik kekuatan mental merupakan instrument utama bagi kajian ini. Kandungan soal selidik kajian ini adalah mengenai tahap kekuatan mental di kalangan atlet peringkat universiti. Teknik soal selidik digunakan dalam kajian ini kerana ia mudah di tadbir, penyediaan soalan yang mudah dan subjek dapat memberi jawapan terus tanpa melalui temubual. Malah ia membantu subjek untuk memberi jawapan tanpa rasa tertekan.

Bagi proses penyediaan borang soal selidik, ia dijalankan bersama-sama individu yang mempunyai pengetahuan dan kemahiran dalam bidang psikologi sukan. Borang soal selidik diuji dari segi bahasa dan kefahaman oleh individu yang bertanggungjawab iaitu pensyarah dari Jabatan Bahasa.

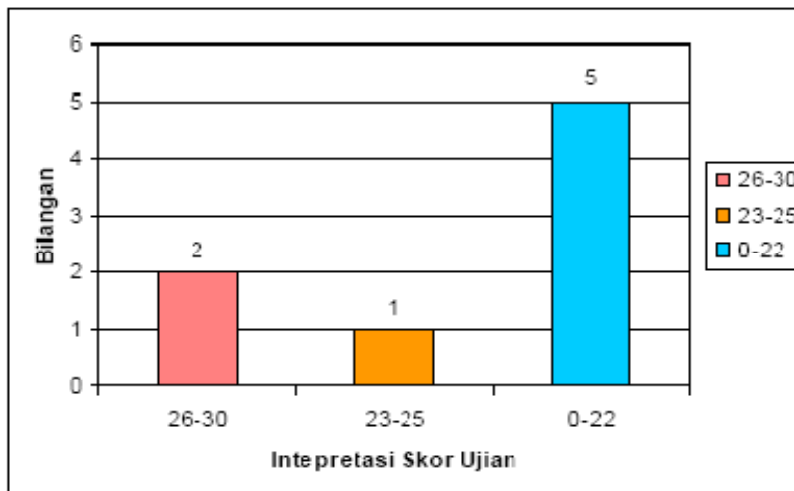
Borang soal selidik seterusnya diperiksa oleh pensyarah di Jabatan Bahasa di Fakulti Pengurusan Sumber Manusia dari segi penterjemahan bahasa dari bahasa Inggeris ke bahasa Melayu dan jugs tahap kefahaman kepada subjek untuk menjawab. Kemudian borang soal selidik melalui proses kajian rintis untuk menguji tahap kesahan dan kebolehpercayaan. Kajian rintis dijalankan terhadap ahli kelab karate Universiti Teknologi Malaysia (UTM).

## Analisis Data

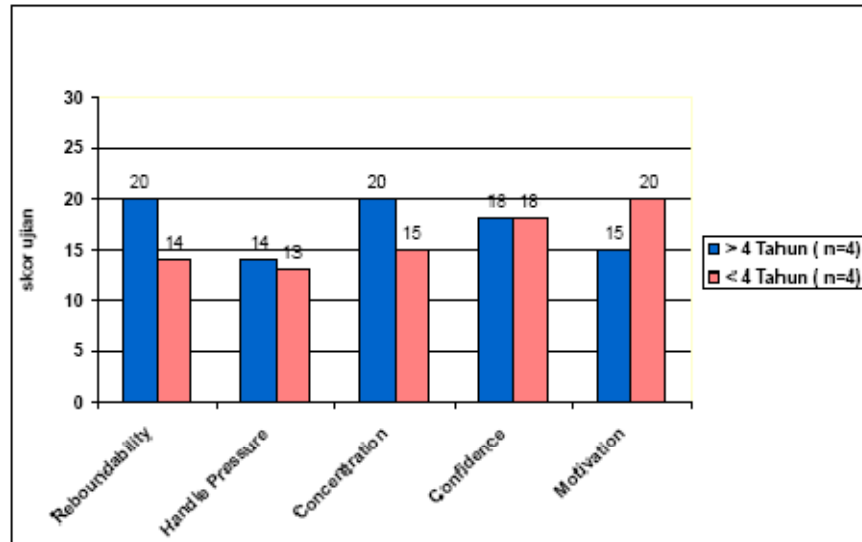
Analisis data bahagian ini dibuat berdasarkan skor subjek terhadap soalan yang telah dijawab. Terdapat 30 soalan disediakan berdasarkan 5 kriteria kekuatan mental iaitu kebolehbalian kesilapan, kawalan tekanan, tumpuan, keyakinan dan motivasi. Setiap skor dikira berdasarkan jawapan betul atau salah dan dimasukkan nilai.



Rajah 1 menunjukkan tahap kekuatan mental bagi setiap atlet karate. Berdasarkan interpretasi skor ujian (Goldberg, 1998), skor 26-30 menandakan tahap kekuatan mental yang tinggi, 23-25 tahap kekuatan mental sederhana dan 0-22 tahap kekuatan mental rendah. Berdasarkan rajah 4.1 memperlihatkan atlet A1 dan A3 berada di tahap kekuatan mental tinggi, manakala atlet A7 berada di tahap sederhana dan selebihnya berada ditahap kekuatan mental yang rendah.



Berdasarkan Rajah 2 menerangkan taburan individu intepretasi skor ujian tahap kekuatan mental. Sebanyak 25 peratus (2 subjek) terletak dalam kategori tahap kekuatan mental yang tinggi. Manakala 12.5 peratus (1 subjek) terletak di bawah tahap kekuatan mental sederhana dan 62.5 peratus (5 subjek) berada dalam kategori tahap kekuatan mental lemah



Rajah 3 : Perbandingan Tahap Kekuatan Mental Berdasarkan Pengalaman

Rajah 3 menunjukkan perbandingan tahap kekuatan mental atlet berdasarkan tahap pengalaman kurang daripada 4 tahun dan lebih daripada 4 tahun. Pengujian tahap kekuatan mental meliputi 5 kriteria iaitu kebolehbalkikan kesilapan, kawalan tekanan, tumpuan, keyakinan dan motivasi (Goldberg, 1998). Bagi kriteria kebolehbalkikan, kawalan tekanan dan tumpuan, atlet berpengalaman lebih daripada 4 tahun mencatatkan skor melebihi atlet berpengalaman kurang daripada 4 tahun. Manakala bagi kriteria keyakinan kedua-dua kumpulan mencatatkan skor yang sama. Kriteria motivasi pula menunjukkan atlet berpengalaman kurang daripada 4 tahun mencatatkan skor melebihi atlet berpengalaman lebih daripada 4 tahun.

### Perbincangan

Terdapat beberapa kajian yang dijalankan bagi mengenalpasti sumbangan daripada kekuatan mental. Kajian yang dijalankan oleh Devonport (2006) menunjukkan bahawa kekuatan mental mampu membantu atlet memperoleh kejayaan di dalam sukan mempertahankan diri. William dan Grant (1999) di dalam kajian mereka mendapati atlet karate yang mempunyai tahap kekuatan mental tinggi mudah menerima arahan dan mengaplikasikannya berbanding atlet yang rendah kekuatan mental. Penyataan ini adalah berdasarkan pengalaman dan ia disokong oleh kajian yang dijalankan oleh Weinberg dan Comar (1994) menyatakan bahawa atlet yang mempunyai kemahiran mental tinggi mampu mengaplikasikan apa yang dipelajari dengan mudah. Malah kajian yang dilakukan oleh William dan Elliot (1998) merumuskan pengalaman dalam penyertaan pertandingan yang kerap dapat meningkatkan kekuatan mental atlet.

Objektif pertama kajian ini dijalankan ialah mengenalpasti tahap kekuatan mental atlet karate peringkat universiti. Berdasarkan dapatan kajian ini menunjukkan tahap kekuatan mental atlet karate peringkat universiti secara individu berada di tahap lemah. Peratusan hasil kajian memperlihatkan 62.5 peratus ataupun 5 subjek daripada 8 subjek mencatatkan skor di antara 0 hingga 22 di mana berada di dalam kategori tahap kekuatan mental lemah. Hanya seorang sahaja mencapai tahap kekuatan mental tinggi iaitu 12.5 peratus manakala 25 peratus atau 2 subjek berada di tahap kekuatan mental sederhana.

Hasil kajian bagi objektif kedua iaitu kajian tahap kekuatan mental berdasarkan tahap pengalaman menunjukkan atlet yang mempunyai tahap pengalaman melebihi 4 tahun

mendominasi 3 daripada 5 kriteria yang di tetapkan iaitu kebolehbalkkan, kawalan tekanan dan tumpuan. Manakal kriteria keyakinan diri pula menunjukkan skor atlet yang berpengalaman melebihi 4 tahun mencatatkan keputusan yang sama dengan skor atlet yang mempunyai pengalaman kurang daripada 4 tahun. Bagi kriteria motivasi pula memperlihatkan atlet tahap pengalaman kurang daripada 4 tahun mengatasi skor atlet berpengalaman melebihi 4 tahun.

Berdasarkan skor ujian kriteria kebolehbalkkan menunjukkan atlet berpengalaman melebihi 4 tahun mengatasi atlet berpengalaman kurang daripada 4 tahun sebanyak 20 peratus. Menurut Jones et al., (2002), atlet yang berpengalaman tinggi mampu mengawal situasi dan dapat mengembalikan ketenangan serta membaiki kesilapan ketika pertandingan. Ini menunjukkan atlet berpengalaman tinggi dapat mengawal emosi diri mereka dan membaiki kesalahan yang telah dilakukan. Manakala kriteria kawalan tekanan pula, atlet berpengalaman melebihi 4 tahun mencatatkan peratusan sebanyak 46.6 peratus berbanding 43.3 peratus bagi atlet berpengalaman kurang daripada 4 tahun. Dapatan ini disokong oleh Cote (2001) yang menyatakan atlet berpengalaman dalam pertandingan lebih berkemampuan mengawal emosi dan dapat menenangkan diri walaupun berada dalam situasi tertekan.

Tanpa tumpuan di dalam sesuatu lakuan dalam pertandingan, seseorang atlet tidak mampu bertahan dan hilang panduan serta menyebabkan ia gagal. Secara umumnya, aspek penumpuan di definisikan sebagai kebolehan atau keupayaan menumpukan satu perhatian terhadap tugas dan tidak terganggu oleh gangguan dalaman serta luaran (Schmid dan Peper, 1998). Merujuk kepada skor ujian criteria tumpuan, atlet berpengalaman kurang daripada 4 tahun mencatatkan peratusan 16.6 peratus kurang daripada atlet berpengalaman melebihi daripada 4 tahun. Menurut Gould et al., (1992) dan McCaffrey dan Orlick (1988), mereka menyatakan bahawa tahap penumpuan tinggi adalah berkaitan dengan puncak prestasi dan dapat dilihat perbezaannya melalui atlet kurang pengalaman dengan atlet berpengalaman (Mahoney dan Avenier, 1977; Mahoney et al., 1987).

Bagi kriteria keyakinan kedua-dua kumpulan subjek mencatatkan peratusan skor ujian yang sama iaitu 60 peratus. Keyakinan merupakan salah satu kriteria yang penting di dalam kekuatan mental. Keyakinan mempengaruhi kebimbangan dalam sesetengah arahan (Hanton dan Connaughton, 2002) dan melalui keyakinan diri dapat mengurangkan simptom kegugupan terhadap lakuan (Hardy et al., 1996). Ini membuktikan atlet memerlukan keyakinan untuk memberi sokongan kepada diri sendiri bagi mencapai kejayaan dan menghilangkan rasa bimbang.

Setiap jurulatih dan atlet telah mensasarkan matlamat yang perlu dicapai. Bagi mencapai matlamat yang di tetapkan, atlet memerlukan motivasi bagi membantu diri mereka menghadapi pertandingan. Melihat kepada hasil dapatan kajian menunjukkan atlet berpengalaman kurang daripada 4 tahun adalah lebih bermotivasi berbanding atlet berpengalaman melebihi daripada 4 tahun. Kajian Raedeke (1997) menyatakan individu yang penyertaan lebih lama mempunyai motivasi yang tinggi. Namun pandangan beliau berbeza dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hodge et al., (2005) yang menyatakan pencapaian matlamat adalah bergantung kepada sikap atlet tersebut apabila berada di sesuatu iaitu pada tahap tinggi dan juga tahap rendah. Berdasarkan penyataan tersebut, menunjukkan motivasi atlet adalah bergantung kepada diri mereka dalam sesuatu pertandingan yang disertai dan bagaimana mereka memotivasikan diri mereka.

Czajkowski (1995) berpendapat pencapaian motivasi boleh di kenalpasti sebagai sifat atau ciri di mana menentukan perkembangan atlet baru dengan harapan yang tinggi untuk meningkatkan diri dan menyertai pertandingan di tahap tinggi. Justeru itu atlet yang kurang

pengalaman juga mempunyai motivasi yang tinggi untuk meningkatkan diri mereka. Breese (1998) menyatakan pandangan beliau bahawa motivasi berdasarkan pengalaman adalah berbeza dari segi tafsiran individu tersebut. Kajian beliau menunjukkan atlet berpengalaman melebihi 4 tahun lebih memfokuskan motivasi terhadap kuasa dan kawalan tenaga. Manakala atlet berpengalaman kurang daripada 2 tahun, lebih memfokuskan motivasi diri untuk meningkatkan keupayaan diri dari segi fizikal merangkumi kemahiran serta tahap kecergasan.

Gordon (2003) di dalam kajian beliau mengenai pembangunan kekuatan mental menyatakan pengalaman pada pandangan beliau tiada perbezaan walaupun dari jenis sukan yang sama, namun apa yang membezakan adalah sifat individu itu sendiri dan bagaimana individu itu mentafsirkannya. Malah pendapat beliau ini berdasarkan kajian Breese (1998) mengenai tahap kekuatan mental mengikut perbezaan pengalaman dan hasil dapatan kajian yang dijalankan mendapati tidak ada perbezaan yang signifikan tahap kekuatan mental mengikut perbezaan pengalaman. Selain itu juga, Ebbeck et al., (1995) juga mendapati tidak ada perbezaan signifikan dari segi aspek motivasi akibat pengaruh pengalaman.

### **Rujukan**

- Anshel, M.H (2003). *Sport Psychology: from Theory to practice* (2nd Edition). Scattsdale, AZ .Gorsuch Scarisbrick.
- Atkinson, J. dan Feather, F. (1966). *An introduction to motivation*. Van Nostrand. Princeton.
- Breese, H.P. (1998). *Participation motivation in ITFNZ Taekwon-Do: A study of the central districts region*. Massey University, NZ.
- Chapman, C., Lane, A.M., Brierley, J.H. dan Terry, P.C. (1997). *Anxiety, selfconfidence and performance in Tae Kwon-do*. *Perceptual and Motor Skills* 88: 1275-1278.
- Cote, J., (2001). *Coach and peer influence on children's development through sport*. Dalam: Silva, J.M. and Stevens, D.E., Editors, 2001. *Psychological foundations of sport*, Allyn & Bacon, Boston, MA, pp. 520-540.
- Durand-Bush, N. dan Salmela, J.H. (2002). *The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champions*. *Journal of Applied Sport Psychology* 14, 154-171.
- Ebbeck, V., Gibbons, S.L. dan Loken-Dahle, L.J. (1995). *Reasons for adult participation in physical activity: an interactional approach*. *International Journal of Sport Psychology* 26, 262-275.
- Fourie, S. dan Potgieter, J. R. (2001). *The nature of mental toughness in sport*. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*,
- Golby, J. dan Sheard, M. (2003). *A cognitive-behavioral analysis of mental toughness in national rugby league football teams*. *Perceptual and Motor Skills* 96, 455-462.
- Goldberg, A.S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hodge, K. (1994). *Mental toughness in sport: Lessons for life. The pursuit of personal excellence*. *Journal of Physical Education New Zealand* 27, 12- 16.
- James T. Scarnati. (2000). *Beyond technical competence: developing mental toughness* *Career Development International* 5/3 171-176.
- Jones, G., Hanton, S. dan Connaughton, D. (2002). *What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers*. *Journal of Applied Sport Psychology* 14, 205-218.

- King, L.A. and Williams, T.A. (1997). Goal orientation and performance in martial arts. *Journal of Sport Behavior* 220, 397-411.
- Leohr, J. E (1986). *Mental toughness training for sport: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA : Stephen Greene press
- M.J. Mahoney dan M. Avener (1987). *Psychology of the elite athlete: An exploratory study*, *Cognitive Therapy and Research* 1 (1977), pp. 135–141.
- Mahoney M.J., T.J. Gabriel dan T.S. Perkins (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance, *The Sport Psychologist* 1 pp. 181–199.
- Orlick, T. (2000). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S, Vallerand, R.J, Tuson, K.M, Briere N.M, dan Blais M.R (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and a motivation in sports: The sport motivation scale (SMS), *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17: pp. 35–53.
- Rose dan Christina, (1990). Attention demands of precision pistol-shooting as a function of skill level, *Research Quarterly for Exercise and Sport* 61 pp. 111–113.
- Gordon, S (2003). *Identification and Development Of Mental Toughness*, The University Of Western Australia, Perth.
- Schmid, A., dan Peper, E. (1998). Training strategies for concentration. Dalam: J.M. Williams, Editor, *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed.), Mayfield, Mountain View, CA pp. 316–328.
- Twemlow, S.W., Lerma, B.H. dan Twemlow, S.W. (1996). An analysis of students' reasons for studying martial arts. *Perceptual and Motor Skills* 83, 99-103.
- Unierzyski, P. (2003). Level Of Achievement Motivation Of Young Tennis Players and Their Future Progress, *Journal Of Sport Science and Medicine* 2, 184- 186.
- Vealey, R. S., (1992). *Personality and Sport : A Comprehensive View*, *Advance In Sport Psychology* Champaign, IL : Human Kinetics.
- Wann, D. L. (1997). *Sport Psychology*. New Jersey : Prentice Hall.
- Weinberg, R. S., dan Gould, D., (1999). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. (2nd Edition) Champaign IL : Human Kinetics.