

# **Perbandingan Tahap Kekuatan Mental Di Antara Atlet Lelaki Dan Atlet Perempuan Dalam Acara Silat Olahraga Dan Silat Seni Negeri Johor**

Syahrul Ridhwan Bin Morazuki & Omar Nor Bin Abu Bakar

Fakulti Pendidikan

Universiti Teknologi Malaysia

**Abstrak :** Kajian ini dilakukan untuk membuat perbandingan tahap kekuatan mental antara atlet lelaki dan perempuan dalam kategori silat olahraga dan silat seni untuk Majlis Sukan Negeri Johor. Seramai 27 orang atlet (16 Lelaki, 11 Perempuan) menjawab borang soal-selidik yang merangkumi 5 kriteria kekuatan mental iaitu kebolehbaliikkan, kebolehan terhadap penumpuan, keyakinan dan tahap motivasi. Berdasarkan purata markah bagi semua subjek didapati tahap kekuatan mental atlet lelaki dan atlet perempuan dalam acara silat olahraga adalah rendah dan silat seni adalah sederhana. Analisis ujian-t tidak bersandar menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan bagi tahap kekuatan mental di antara atlet lelaki dan atlet perempuan bagi acara silat olahraga dan silat seni untuk semua kriteria kekuatan mental kecuali kriteria motivasi bagi acara silat seni ( $p < 0.05$ ). Kesimpulannya, kajian ini mendapati atlet silat olahraga dan silat seni mempunyai tahap kekuatan mental yang rendah.

*Katakunci :* tahap kekuatan mental, atlet lelaki, atlet perempuan, silat olahraga, silat seni

## **Pengenalan**

Ilmu pencak silat dan bela diri merupakan permainan dan pengetahuan yang ada hubungannya dengan rahsia mempertahankan diri Nusantara Melayu. Pencak silat kini terkenal dengan silat olahraga dan silat seni diperingkat antarabangsa. Tajuk kajian adalah perbandingan tahap kekuatan mental atlet lelaki dan perempuan dalam acara silat seni dan silat olahraga Negeri Johor. Merujuk kepada Kamus Dewan (2005) perbandingan didefinisikan sebagai perbuatan membandingi atau membandingkan. Tahap bermaksud peringkat atau tingkat dan kekuatan mempunyai dua maksud iaitu pertama; tenaga, daya dan kedua; kekuasaan, keteguhan atau kekukuhan yang didefinisikan oleh Kamus Dewan (2005).

Kamus Dewan (2005) mendefinisikan mental kepada dua maksud iaitu berkaitan dengan atau melibatkan akal, pemikiran, proses intelektual dan dalam bahasa percakapan tidak siuman, sakit otak atau gila. Selain dari itu, atlet didefinisikan sebagai orang yang giat dalam lapangan sukan, ahli sukan. Selain itu, silat didefinisikan oleh Kamus Dewan sebagai sejenis seni (permainan dan sebagainya) atau kepandaian berjuang dengan menggunakan ketangkasan menyerang dan mempertahankan diri.

Abd. Wahab (1987) menyatakan seni pencak silat adalah satu seni mempertahankan diri bangsa Melayu. Beliau mendefinisikan seni sebagai karya indah yang diciptakan dan pencak bermaksud kepandaian menangkis untuk mempertahankan diri. Tambahan lagi, beliau mendefinisikan silat sebagai satu permainan menangkis serangan yang didalamnya terdapat serangan dan bela diri samada tanpa senjata atau senjata.

Kuan dan Roy (2007) menyatakan bahawa tidak terdapat definisi yang khusus mengenai kekuatan mental. Walaubagaimanapun, Middleton *et al.* (2005) mencadangkan definisi bagi kekuatan mental adalah keteguhan dan keyakinan yang tidak goyah terhadap matlamat yang sedikit walaupun ada tekanan dan kesusahan. Tambahan beliau lagi, bagi mencapai kekuatan mental memerlukan sebahagian atau kesemua 12 komponen kekuatan mental yang telah dikenalpasti dalam kajian beliau.

Oleh yang demikian, secara umumnya kajian ini dilakukan adalah untuk membandingkan peringkat kekuatan mental setiap pesilat olahraga dan seni serta perbandingan antara lelaki dan perempuan dalam menghadapi pertandingan bagi mewakili negeri Johor.

### **Pernyataan Masalah**

Kuan dan Roy (2007) menyatakan bahawa faktor kejayaan dalam sesuatu pertandingan ialah kekuatan mental. Kekuatan mental boleh dipertimbangkan sebagai faktor yang mempengaruhi kemahiran-kemahiran mental.

Sehubungan dengan itu, Davenport (2006) menyatakan setiap atlet bela diri perlu mempertimbangkan kepentingan kemahiran mental dalam latihan fizikal mereka. Namun begitu kefahaman mereka tentang psikologi dalam perlawanan dan bahagian dalam pembangunan kemahiran mental perlu dibina dalam jangkamasa yang sangat panjang. Proses pembangunan kekuatan mental ini dipengaruhi oleh jurulatih dan atlet itu sendiri dengan siapa mereka berkongsi pengalaman dan pembelajaran kenali diri sendiri untuk memperbaiki kelemahan. Selain daripada itu, masalah yang akan dihadapi ialah aplikasi latihan kemahiran mental yang tidak sistematik dan tidak berstruktur.

Dalam temuramah bersama Ketua Jurulatih Pencak Silat Majlis Sukan Negeri Johor, didapati tiada peruntukan bagi menyediakan pakar motivasi dan kaunseling untuk persediaan mental atlet dalam menghadapi perlawanan akan datang. Namun begitu, mereka mengambil inisiatif dengan menghantar para jurulatih kursus untuk memimpin psikologi atlet. Selain daripada itu, mereka juga menghantar atlet mereka untuk program motivasi berkelompok yang akan dikendalikan oleh mereka yang profesional. Maka beberapa pendekatan, kaedah dan strategi untuk meningkatkan kemahiran mental para atlet telah diambil oleh pihak pengurusan dan jurulatih yang akhirnya terpulung kepada atlet bagaimana penerimaan mereka terhadap persediaan mental dalam pertandingan yang akan mereka hadapi.

Sehubungan dengan itu, Davenport (2006) juga menyatakan terdapat hubungan antara latihan mental dalam latihan fizikal adalah sangat penting dalam pembangunan kemahiran mental. Semasa latihan, atlet beladiri akan belajar mengumpulkan kemahiran-kemahiran yang sepatutnya untuk mempertingkatkan prestasi perlawanan mereka. Dalam temuramah beliau, subjek kedua menyatakan bahawa dia akan membawa gambar pihak lawan dalam beg dan tidak akan pulang ke rumah selagi belum memecahkan atau merosakkan gambar yang dilekatkan pada *punching bag* tersebut dengan tumbukan. Manakala subjek pertama menyatakan dalam menjadi jurulatih secara fizikal dan mental beliau telah banyak kali memaki hamun untuk meningkatkan semangat para pelatuhnya.

### **Objektif Kajian**

1. Mengenalpasti tahap kekuatan mental antara atlet silat olahraga dan atlet silat Seni Negeri Johor.
2. Membandingkan tahap kekuatan mental di antara atlet lelaki dan atlet perempuan dalam acara silat olahraga Negeri Johor
3. Membandingkan tahap kekuatan mental di antara atlet lelaki dan atlet perempuan dalam acara silat seni Negeri Johor.

### **Kepentingan Kajian**

Kajian ini dijalankan untuk membandingkan tahap kekuatan mental atlet-atlet pencak silat Negeri Johor. Keputusan kajian boleh dijadikan panduan kepada pihak jurulatih dan pengurusan

untuk menilai tahap kemampuan mental atlet silat olahraga dan silat seni sebelum pertandingan dapat mengenalpasti kriteria kekuatan mental yang lemah atlet-atlet tersebut. Kelemahan yang dikenalpasti dapat membantu jurulatih memberikan latihan mental yang sesuai kepada atlet untuk meningkatkan keupayaan sesuatu kriteria kekuatan mental.

### **Rekabentuk Kajian**

Kajian dilakukan dengan menggunakan kertas soal-selidik yang mengandungi 30 soalan. Soalan soal-selidik yang diperolehi mempunyai kiraan markah dan interpretasi norma dan permarkahan. Soalan soal-selidik disediakan oleh Dr. Alan Goldberg yang diterbitkan pada tahun 1999 dan menjadi paten To The Next Level Sports Network dari tahun 2000 hingga 2004. Soalan soal-selidik telah diterjemahkan dari Bahasa Inggeris ke dalam Bahasa Melayu oleh pakar Bahasa Inggeris dan Bahasa Melayu dari Unit Bahasa, Fakulti Pengurusan dan Pembangunan Sumber Manusia, Universiti Teknologi Malaysia.

Terlebih dahulu, ujian rintis dilakukan ke atas atlet-atlet pencak silat Universiti Teknologi Malaysia. Ujian sebenar dilakukan ke atas atlet-atlet Pencak Silat Majlis Sukan Negeri Johor yang akan mewakili Johor ke Sukan Malaysia (SUKMA) tahun 2008 dengan menggunakan kertas soal-selidik yang telah dibina.

### **Subjek Kajian**

Subjek kajian ini adalah terdiri daripada atlet-atlet sukan pencak silat dalam acara silat olahraga dan silat seni yang mewakili Johor dalam kategori masing-masing dan akan bertanding dalam Sukan Malaysia (SUKMA) 2008 di Terengganu. Secara keseluruhan, 27 orang atlet silat terlibat dalam kajian ini; masing-masing 6 orang lelaki dan 6 orang perempuan atlet silat seni serta 10 orang lelaki dan 5 orang perempuan atlet silat olahraga.

### **Instrumen Kajian**

Soalan soal-selidik terbahagi kepada 2 bahagian iaitu soalan maklumat diri subjek dan soal-selidik kekuatan mental. Soalan soal-selidik mengandungi 30 soalan yang perlu dijawab benar atau salah.

Soal-selidik tersebut telah terbahagi kepada 5 kriteria yang ditetapkan oleh Goldberg (1999) yang mana mempunyai ciri-ciri penting dalam menguji tahap kekuatan mental. Kriteria-kriteria yang telah ditetapkan ialah kebolehbalikkan (*reboundability*), mengawal tekanan (*handle pressure*), penumpuan (*concentration*), tahap keyakinan (*level of confidence*) dan motivasi (*motivation*).

Soal-selidik yang telah dipilih untuk menguji tahap kekuatan mental subjek mempunyai interpretasi norma dan markah pada setiap kriteria yang telah ditetapkan oleh Alan Goldberg (1999). Subjek yang mendapat 6 markah pada satu kriteria kekuatan mental menunjukkan keupayaan mental yang tinggi dalam kriteria tersebut. Jika mendapat 5 markah menunjukkan keupayaan mental pada tahap sederhana dan 4 markah kebawah adalah rendah. Selain daripada itu, tahap kekuatan mental yang tinggi oleh seseorang responden itu ditafsirkan oleh Goldberg (1999) apabila mendapat markah penuh diantara 26 sehingga 30. Subjek yang mendapat markah diantara 22 sehingga 25 dikategorikan kekuatan mental pada tahap sederhana. Manakala subjek yang mendapat markah 21 dan kebawah dikategorikan kekuatan mental pada tahap yang rendah.

### Analisis Data

Subjek kajian mewakili kategori masing-masing dalam sukan pencak silat yang dipertandingkan. Oleh yang demikian bilangan subjek kajian adalah sedikit.

**Jadual 1** Keputusan kajian perbandingan tahap kekuatan mental di antara atlet lelaki dan atlet perempuan dalam acara silat olahraga.

KRITERIA	JANTINA	M	SD	SIG.
Kebolehbaliikan	Lelaki	3.78	1.09	0.33
	Perempuan	3.20	0.84	0.29
Kawalan Tekanan	Lelaki	3.33	1.12	0.43
	Perempuan	3.80	0.84	0.39
Penumpuan	Lelaki	3.89	1.27	0.91
	Perempuan	3.80	1.48	0.91
Tahap keyakinan	Lelaki	4.56	1.24	0.82
	Perempuan	4.40	1.14	0.82
Motivasi	Lelaki	4.89	0.60	0.82
	Perempuan	4.80	0.84	0.84

Merujuk kepada Jadual 1 menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tahap kekuatan mental di antara atlet lelaki dan atlet perempuan dalam acara Silat Olahraga iaitu  $p > 0.05$  menurut kriteria-kriteria yang telah ditentukan oleh Goldberg (1999). Sehubungan dengan itu, min markah bagi 3 kriteria yang pertama iaitu kebolehbaliikan, kawalan tekanan dan penumpuan menunjukkan bahawa min markah lelaki dan perempuan adalah lebih daripada 3.0 dan kurang daripada 4.0. Manakala min markah bagi kriteria tahap keyakinan dan motivasi masing-masing adalah lebih daripada 4.0 dan kurang daripada 5.0.

**Jadual 2** Keputusan kajian perbandingan tahap kekuatan mental di antara atlet lelaki dan atlet perempuan dalam acara silat seni.

KRITERIA	JANTINA	M	SD	SIG.
Kebolehbaliikan	Lelaki	4.50	1.05	0.28
	Perempuan	3.60	1.52	0.29
Kawalan Tekanan	Lelaki	4.33	0.82	0.55
	Perempuan	4.60	0.55	0.54
Penumpuan	Lelaki	4.17	1.17	0.38
	Perempuan	4.80	1.09	0.38
Tahap keyakinan	Lelaki	5.00	1.26	0.53
	Perempuan	4.60	0.55	0.51
Motivasi	Lelaki	4.00	0.63	0.02
	Perempuan	5.20	0.84	0.03

Merujuk kepada Jadual 2 menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tahap kekuatan mental di antara atlet lelaki dan perempuan dalam acara silat seni pada kriteria motivasi dengan  $p < 0.05$  ( $M$ =lelaki 4.0, perempuan 5.2;  $SD$ =lelaki 0.63, perempuan 0.84)

## **Perbincangan**

Tujuan kajian adalah untuk mengenalpasti tahap kekuatan mental antara atlet silat olahraga dan atlet silat Seni Negeri Johor dan membandingkan tahap kekuatan mental di antara atlet lelaki dan atlet perempuan dalam acara silat olahraga silat seni yang akan mewakili Negeri Johor. Oleh yang demikian, soal-selidik yang disediakan oleh Goldberg (1999) dapat mengukur tahap kekuatan mental berasaskan 5 kriteria yang telah dikenalpasti dan ditentukan oleh beliau.

Ciri-ciri atau kriteria-kriteria dalam kekuatan mental telah dikenalpasti oleh Davenport (2006) dan Middleton *et al.* (2005). Hasil temuramah dan perbincangan Davenport (2006) dengan 3 orang pakar dalam acara sukan *kickboxing* menyatakan ciri-ciri atlet yang mempunyai kekuatan mental adalah tinggi optimisme, keberkesanan diri, kepercayaan diri, keyakinan, keinginan, komitmen, fokus dan semangat. Selain daripada itu, ciri-ciri psikologi ialah ketinggian keberkesanan diri dan ketinggian motivasi yang ada dalam diri atlet *kickboxing*. Manakala Middleton *et al.* (2005) menyatakan terdapat 12 komponen kekuatan mental yang telah dikenalpasti iaitu keyakinan pada diri sendiri, konseptual mental, potensi, kesedaran pengkhususan tugas, tabah, kesesuaian tugas, kehebatan diri, nilai kerja, komitmen matlamat, positifiti, dapat mengurangkan stress, dan perbandingan yang positif.

Hasil dapatan kajian, secara keseluruhan dapatan purata markah bagi seorang atlet Majlis Sukan Negeri Johor dalam sukan pencak silat menunjukkan bahawa tahap kekuatan mental atlet lelaki dan atlet perempuan secara keseluruhan adalah pada tahap yang lemah bagi acara silat olahraga dan sederhana bagi acara silat seni. Goldberg (1999) menyatakan bahawa responden yang mendapat markah penuh sebanyak 26 sehingga 30 menunjukkan tahap kekuatan mental yang tinggi. Hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa secara purata markah keseluruhan atlet lelaki dalam kedua-dua acara pencak silat iaitu silat seni dan silat olahraga mendapat markah yang tertinggi berbanding atlet perempuan. Namun begitu, purata markah tersebut masih tidak mencapai kategori markah tahap kekuatan mental yang tinggi bagi pesilat-pesilat lelaki dan perempuan.

Sehubungan itu dalam acara silat olahraga dan silat seni, atlet lelaki mencapai tahap kekuatan mental yang sederhana dalam kriteria tahap keyakinan. Ini bertepatan dengan dapatan kajian Lenney (1977) menyatakan bahawa tahap keyakinan perempuan adalah rendah berbanding lelaki. Beliau menyatakan dalam angkubah ketiga, jika unsur persaingan dimasukkan maka respons perempuan akan berubah dan mereka akan berasa kurang berkeyakinan dengan kemampuan diri. Bagi atlet pencak silat, pesilat lelaki mempunyai tahap keyakinan diri yang lebih tinggi berbanding atlet perempuan. Walaubagaimanapun, hasil dapatan analisis statistik menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan. Maka tahap kekuatan mental dalam kriteria tahap keyakinan adalah rendah bagi atlet perempuan mungkin disebabkan terdapatnya persaingan dari segi kemahiran lakuan. Pesilat perempuan pula mencapai tahap kekuatan mental yang tinggi pada kriteria motivasi.

Davenport (2006) dalam dapatan kajian beliau menyatakan bahawa ciri-ciri psikologi ialah ketinggian keberkesanan diri dan ketinggian motivasi yang perlu ada dalam diri atlet *kickboxing*. Oleh yang demikian, dapatan kajian menunjukkan bahawa kriteria motivasi menunjukkan capaian tahap kekuatan mental yang tinggi bagi atlet perempuan bagi acara silat seni, manakala silat olahraga menunjukkan capaian yang lebih tinggi bagi kedua-dua jantina

berbanding kriteria lain. Selain daripada itu, hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan di antara atlet lelaki dan atlet perempuan dalam acara silat seni pada kriteria motivasi. Namun begitu, hasil dapatan kajian Taylor (2006) menunjukkan perbezaan dapatan kajian ini, iaitu tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina iaitu lelaki dan perempuan dalam motivasi untuk melakukan senaman atau latihan. Walaubagaimanapun, terdapat perbezaan yang signifikan di antara jantina berdasarkan kelas umur yang telah dibahagikan iaitu subjek kajian yang berumur 37 dan ke bawah.

Pembandingan kriteria-kriteria tahap kekuatan mental yang lain dalam acara silat olahraga dan silat seni tidak menunjukkan perbezaan yang signifikan kecuali pada kriteria motivasi bagi acara silat seni. Ini mungkin disebabkan bilangan subjek kajian dalam populasi kajian adalah sangat sedikit kerana setiap atlet mewakili negeri Johor mengikut kategori dalam acara yang dipertandingkan. Oleh yang demikian hasil dapatan kajian ini bagi kebanyakan kriteria bersesuaian dengan dapatan kajian Guan dan Roy (2007) yang menyatakan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara subjek kajian berdasarkan jantina, umur dan pengalaman pertandingan dalam kajiannya yang melibatkan profail matlamat, kekuatan mental dan pengaruhnya ke atas prestasi atlet Wushu. Oleh yang demikian, Middleton *et al.* (2006) menyatakan terdapat perbezaan yang signifikan kepada jantina dan umur terhadap karakteristik kekuatan mental. Hasil dapatan kajian beliau menunjukkan bahawa koefisien negatif beta menunjukkan perempuan secara konsisten menyatakan diri mereka lemah atau rendah daripada lelaki dalam karakteristik kekuatan mental.

Hasil dapatan kajian menunjukkan tahap kekuatan mental atlet pencak silat yang akan mewakili Negeri Johor untuk Sukan Malaysia 2008 adalah pada tahap sederhana bagi acara silat seni dan rendah bagi acara silat olahraga. Hasil kajian Guan dan Roy (2007) menyatakan atlet-atlet wushu yang mempunyai kriteria berorientasikan kerja yang tinggi dan kriteria berorientasikan ego yang sederhana menunjukkan bahawa mereka mempunyai tahap kekuatan mental yang tinggi. Sehubungan dengan itu, ciri-ciri yang kekuatan mental tinggi yang perlu ada pada atlet ialah kawalan tenaga negatif, kawalan visualisasi dan imej, tahap motivasi, kawalan tenaga positif dan kawalan atitud. Selain daripada itu, atlet yang mempunyai pingat dalam pertandingan mempunyai tahap keyakinan diri yang tinggi dan kawalan tenaga positif yang baik. Guan dan Roy (2007) juga mendapati atlet yang mempunyai tahap kekuatan mental akan terpilih dalam pasukan kebangsaan Wushu.

Selain daripada itu, Davenport (2006) menyatakan perlunya aplikasi latihan kemahiran mental dalam latihan fizikal. Proses ini dipengaruhi oleh jurulatih dan ahli beladiri yang lain dengan siapa atlet berkongsi pengalaman dan berdasarkan pengalaman lepas. Permasalahan yang timbul disini ialah latihan kemahiran mental adalah tidak berstruktur dan sistematik. Walaubagaimanapun, hasil temuramah menyatakan cara bagaimana jurulatih melatih dan bercakap untuk memberikan sokongan ataupun tunjuk ajar dan kebergantungan atlet pada kepercayaan diri dan kata-kata jurulatih mempengaruhi psikologikal atlet. Oleh yang demikian, bagaimana pendekatan jurulatih secara psikologikal dalam latihan fizikal untuk meningkatkan tahap kekuatan mental adalah bergantung kepada gaya pengajaran dan latihan yang dilakukannya dalam mempengaruhi minda atlet.

## **Rujukan**

Abd Aziz, S. (2006). *Mengaplikasikan Teori Psikologi Dalam Sukan*, Yeohprinco Sdn. Bhd, Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.

- Abd. Wahab, A. (1987). *Silat Olahraga*, Dewan Bahasa dan Pustaka, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Anizu, M., Kumaraswamy, N., Singh, R. dan Rusli, M. (2000). Mental Toughness Profile As One Of Psychological Predictors of Injuries Among Malaysian Professional Football Players. *Journal of Applied Sport Psychology*. 128-138.
- Davenport, T. J. (2006). Perceptions Of The Contribution Of Psychology To Success In Elite Kickboxing. *J. Sport Sci Med*. 99-107.
- Goldberg, A. (1999), *Mental Toughness Questionnaire (MTQ48)*, To The Next Level, dirujuk pada Ogos 24, 2007, daripada [http://www.tothenextlevel.org/docs/features/mental\\_toughness\\_test/default.asp](http://www.tothenextlevel.org/docs/features/mental_toughness_test/default.asp)
- Kamus Dewan Edisi Keempat* (2005), Kuala Lumpur , Dewan Bahasa dan Pustaka
- Kuan, G. dan Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *J. Sports Sci Med*. 28-33
- Lenney, E. (1977). Women's self-confidence in achievement situations, *Psychological Bulletin*. 84. 1-13
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., dan Clark Perry, E. (2005), Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes [R], *SELF Research Centre, University of Western Sydney, Australia*
- Middleton, S. C. Marsh, H. W. Martin, A. J. Richards, G. E. dan Perry, C. (2006) Making the Leap from Good to Great: Comparisons between Sub-Elite and Elite Athletes on Mental Toughness, *SELF Research Centre, University of Western Sydney, Australia*
- Taylor, A. (2006). Gender Differences in Exercise Motivation, *Tarleton Journal of Student Research*. 1. 18-23.