

**TAHAP KEYAKINAN DIRI ATLET NOVIS MEMANAH DALAM  
MEREALISASIKAN PROGRAM 'FOR SURE MEDAL' SUKMA XIX , PERAK  
2018**

**Ahmad Jalani bin Halus  
Tengku Noor Kasmelia binti Tengku Ibrahim**  
[jalani@ipgm.edu.my](mailto:jalani@ipgm.edu.my)  
[tgkasmelia@ipgm.edu.my](mailto:tgkasmelia@ipgm.edu.my)  
**Jabatan Jasmani, Kesihatan dan Kokurikulum**  
IPG Kampus Dato' Razali Ismail, Kuala Nerus, Terengganu

**ABSTRAK**

Kajian ini adalah bertujuan untuk melihat tahap keyakinan diri atlet novis sukan memanah SUKMA XIX 2018, negeri Terengganu di kejohanan Pra SUKMA XIX 2018. Kajian ini juga ingin mengetahui mampukah atlet novis merialisasikan program "For Sure Medal" di SUKMA XIX 2018. Responden terdiri daripada 8 lelaki dan 8 perempuan ( $n=16$ ) berumur antara 15 hingga 18 tahun. Instrumen soal selidik *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2R) yang dibentuk oleh Cox et al., (2003) digunakan untuk mengukur tahap keyakinan pra-pertandingan dalam sukan. Dapatan juga menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara atlet lelaki dan wanita pada tahap keyakinan dengan nilai signifikan .490 ( $F=.494$ , ( $r=.490$ ,  $p >0.005$ ). Pada keseluruhannya tahap keyakinan diri atlet dapat dirumuskan seorang (6.25 %) mempunyai keyakinan yang rendah, sederhana 6 orang atlet (37.5 %) dan seramai 9 orang (56.25 %) atlet mempunyai tahap keyakinan tinggi untuk menghadapi pertandingan. Keputusan pencapaian pingat pasukan memanah SUKMA XIX 2018 Terengganu melibatkan 12 daripada 16 orang atlet (75 %) menyumbang pingat di kejohanan ini. Atlet novis pula seramai 9 orang (75 %) daripada jumlah keseluruhan atlet berjaya menyumbang pingat .

**Kata kunci:** atlet, SUKMA, keyakinan diri

## PENGENALAN

Kehebatan Terengganu dalam sukan memanah berkembang dan terserlah apabila berjaya memperolehi 2 pingat emas melalui atlet wanita bernama Rosilawati Jaafar di kejohanan memanah SUKMA, Johor Bahru pada tahun 1992. Kecemerlangan ini diteruskan dengan pencapaian yang membanggakan di SUKMA 2012 Pahang dengan pencapaian 9 pingat emas, SUKMA 2014 Perlis dengan 8 pingat emas, SUKMA Sarawak 2016 dengan 5 emas serta yang terbaru di SUKMA Perak 2018 dengan pencapaian 2 emas. Negeri Terengganu berjaya melahirkan pemanah-pemanah bertaraf dunia mewakili negara ke sukan Olimpik London pada tahun 2012 dan Olimpik Rio, Brazil 2016 iaitu Mohad Khairul dan Nor Syafika manakala Mohd Zarif Sahiy Zolkifli berjaya meraih pingat perak dalam acara Mix Team di kejohanan memanah di 'World Archery Youth Games' di Nanjing China pada tahun 2014. Persatuan Memanah Negeri Terengganu (PMNT) dengan kerjasama Majlis Sukan Negeri Terengganu (MSNT) menyediakan program 'For Sure Medal' bagi setiap sukan yang menyertai Sukan Malaysia (SUKMA) dalam merilesasikan pencapaian cemerlangnya di kejohanan tersebut. Program 'For Sure Medal' ini diwujudkan dengan mensyaratkan atlet perlu berada di dalam program sekurang-kurangnya empat tahun dengan penyertaan atlet di SUKMA sekurang-kurangnya kali ke dua untuk disasarkan pingat. Atlet juga perlu mencapai sasaran pungutan mata yang telah ditetapkan oleh jawatankuasa kejurulatihan pasukan bagi merialisasikan matlamat ini.

Berdasarkan Teori Persepsi Kebolehan Nicholls (1984, 1989), orientasi pencapaian matlamat seseorang itu akan memberi kesan ke atas motivasi dan hala tuju penglibatan seseorang. Nicholls mengandaikan bahawa atlet yang mempunyai matlamat berorientasikan hasil (outcome) cenderung untuk menumpukan kepada keputusan akhir perlawanan. Situasi yang terlalu memikirkan kepada kemenangan akan menyebabkan atlet sering berasa bimbang, kurang fokus kepada kemahiran yang perlu dijalankan dan akhirnya menyebabkan penurunan prestasi dan motivasi. Nicholls menyarankan atlet membuat matlamat berorientasikan tugas bukannya keputusan dan menjadikan peningkatan keupayaan diri sendiri sebagai rujukan kejayaan. Pemahaman mengenai orientasi matlamat atlet remaja Sekolah Sukan Malaysia adalah penting bagi mengetahui tahap motivasi mereka melibatkan diri dalam bidang sukan yang diceburi. Kecemerlangan dalam bidang sukan sering dihubungkan dengan profesion kejurulatihan dan aspek yang sering dibincangkan ialah gaya kepimpinan jurulatih (Sullivan & Kent 2003; Murray & Mann, 2006).

Menurut Fouss dan Troppman (1981), interaksi antara jurulatih dan atlet merupakan kriteria yang penting dalam menentukan keberkesanan sesuatu program latihan. Gaya kepimpinan seseorang jurulatih atau pengurus pasukan ketika berinteraksi dengan atlet semasa mengurus program latihan, sama ada ketika *offsite competition* atau *onsite competition* memberi kesan terdapat atlet.

Kesan yang diperoleh atlet adalah berkadar terus iaitu jika wujud hubungan yang positif dari aspek interaksi antara keperluan dan kehendak jurulatih, pengurus pasukan dengan atlet, maka kepuasan serta prestasi akan meningkat, atlet akan mencapai kejayaan. Proses interaksi antara jurulatih dengan atlet adalah satu komponen yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi dan kepuasan seseorang atlet (Gibbons, McConnell, Forster, Riewald, & Peterson (2003); Frontiera (2006) dan Serpa, Pataco, & Santos; 1991). Menurut Mallet (2003), jurulatih memainkan peranan yang sangat penting dalam melahirkan atlet-atlet dengan kemahiran dan pengetahuan yang diperlukan bagi meningkat prestasi atlet dalam sukan yang mereka ceburi. Jurulatih juga mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam mewujudkan keseronokan dan kepuasan serta penyertaan berterusan atlet.

Rasional pemilihan atlet remaja sebagai subjek kajian adalah berdasarkan kepentingan golongan ini bagi memastikan peningkatan mutu sukan sesebuah negara. Seperti yang disarankan oleh Biddle (1997), komponen masyarakat yang perlu mendapat perhatian utama bagi memastikan mutu sukan dipertingkatkan adalah golongan remaja. Kesungguhan dan komitmen atlet remaja yang merupakan pelapis kepada atlet senior akan menjadi penentu kepada peningkatan prestasi sukan sesebuah negara. Apabila seseorang itu mempunyai keyakinan diri yang tinggi, dia secara tidak langsung akan menjadi fasilitator. Pada masa itu, diri dan minda dapat memberi tumpuan dan perhatian terhadap apa yang sedang berlaku. Seseorang yang menunjukkan kecemerlangan dalam sukan biasanya mempunyai tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang rendah serta tahap keyakinan diri yang amat tinggi (Barnes et.al, 1986; Highler dan Baynett, 1983; Jones et.al, 1993) dalam Mohd. Sofian (2001).

## **PERNYATAAN MASALAH**

Pertandingan sukan memanah sama ada dalam acara individu atau berpasukan pada peringkat dunia, kebangsaan, negeri mahupun daerah memberikan banyak tekanan. Tidak ketinggalan juga atlet-atlet memanah negeri Terengganu yang dalam persiapan menyertai kejohanan SUKMA XIX 2018, di Perak nanti turut mengalami kebimbangan ketika berhadapan pihak lawan. Sepanjang penglibatan pengkaji dalam sukan memanah bermula pada tahun 1986 sehingga kini, persiapan kotingen SUKMA negeri Terengganu bagi menghadapi sukan ini sentiasa disediakan dengan rapi melalui pemantauan MSNT. Penglibatan atlet baru (novis) dan atlet senior sentiasa menjadi keutamaan dan pra-syarat di dalam program 'For Sure Medal'. Beberapa faktor di mutamatkan sebagai kriteria utama untuk setiap pasukan yang ingin mencadangkan senarai atlet ke program ini pernah terlibat di SUKMA sekurang-kurangnya sekali, atlet senior dan atlet yang pernah mendapat pingat dikejohanan SUKMA yang lalu. Tempoh atlet berada di program latihan jangka panjang (4 Tahun) juga faktor utama yang diambil kira.

Berdasarkan pengalaman Pengkaji sendiri, tahap keyakinan ketika menghadapi pihak lawan tidak dipengaruhi peringkat pusingan awal, pertengahan ataupun akhir tetapi ia juga boleh dipengaruhi siapakah lawannya pada pusingan tersebut. Misalnya, pada pusingan awal seorang atlet itu terpaksa bersaing dengan atlet pilihan utama maka tahap kebimbangan akan meningkat. Selain daripada itu tekanan juga mungkin datang dari media, jurulatih, penonton atau ganjaran yang dijanjikan kepada pemain atau atlet untuk melakukan prestasi sukan yang lebih cemerlang dan secara langsung mewujudkan kebimbangan dan keyakinan diri yang berbelahbagi pada atlet tersebut. Tekanan pertandingan yang tinggi menyebabkan atlet mula mengalami kebimbangan dan secara tidak langsung mula kehilangan tumpuan dan fokus serta wujudnya perasaan gugup, keyakinan diri yang rendah gementar dan takut melakukan kesilapan dan kesalahan dalam perlakuan prestasi sukan mereka.

Tambahan pula pemain baru mempunyai pengalaman yang kurang serta kurang pendedahan bermain di peringkat antarabangsa. Elemen psikologi dan kekuatan mental dan tahap keyakinan diri atlet sering menjadi bahan hujah dan perdebatan pihak-pihak yang terlibat secara langsung dan tidak langsung serta juga peminat-peminat sukan di atas kegagalan atlet negara ketika bertanding di pentas antarabangsa. Kegagalan pemanah negara Mohd Khairul dalam melepasi pusingan suku akhir di kejohanan Olimpik London 2012 yang lalu juga dikaitkan gagal mengawal emosi dan tekanan. Kesanya mengakibatkan pekonsisten serta penumpuan atau fokus yang lemah. Maka timbullah pelbagai alasan yang diberikan ke atas kegagalan atlet tersebut. Tekanan dan kebimbangan yang tinggi yang dialami oleh atlet akan menurunkan prestasi mereka dalam pertandingan yang disertai oleh mereka dan sekaligus akan menjejaskan prestasi pasukan tersebut.

Rasional pemilihan atlet remaja sebagai subjek kajian adalah berdasarkan kepentingan golongan ini bagi memastikan peningkatan mutu sukan sesebuah negara. Seperti yang disarankan oleh Biddle (1997), komponen masyarakat yang perlu mendapat perhatian utama bagi memastikan mutu sukan dipertingkatkan adalah golongan remaja. Kesungguhan dan komitmen atlet remaja yang merupakan pelapis kepada atlet senior akan menjadi penentu kepada peningkatan prestasi sukan sesebuah negara. Persoalannya, adakah benar atlit baru (novis) dan tempoh penglibatan dalam program kurang dari empat tahun satu masalah atau satu punca kegagalan atlet mencapai prestasi yang cemerlang dalam sukan yang dipertandingkan terutama dalam menyumbang pingat kepada pasukan.

Justeru itu, penyelidik ingin melihat melihat pencapaian atlet yang terlibat dalam kajian sejauhmanakah pencapaian mereka di SUKMA XIX 2018, Perak. Dalam kajian ini, instrumen "*Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R)*" yang telah diperkenalkan Martens (1990) dan diubahsuai Institut Sukan Negara

(ISN) yang digunakan oleh Unit Psikologi Sukan (SPU) ISN dijadikan instrument. Soal selidik (CSAI-2R) yang direka khas untuk mengukur tahap kebimbangan seketika dan keyakinan diri dalam situasi pertandingan.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

Kajian ini adalah bertujuan untuk:

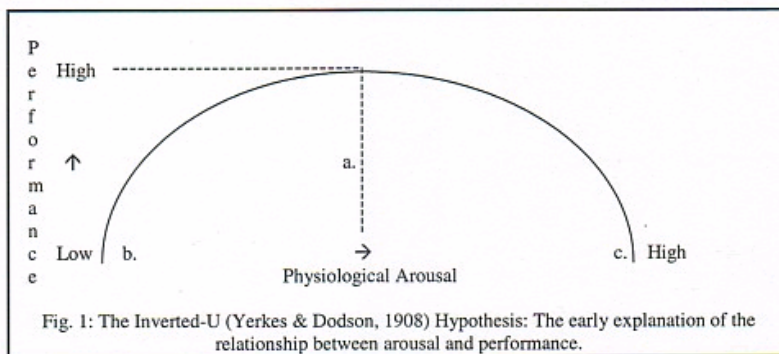
1. Melihat tahap keyakinan diri atlet memamah novis (junior) SUKMA 2018, Terengganu dalam persediaan SUKMA XIX 2018
2. Melihat adakah penyertaan kali pertama atlet memamah (Novis) di SUKMAXIX 2018 mampu menghasilkan pingat
3. Melihat adakah persediaan pengelibatn atlet selama 2 tahun (Novis) di dalam program 'For Sure Medal' dapat menghasilkan pingat di SUKMA XIX 2018

## **KEPENTINGAN KAJIAN**

Kajian ini akan membantu persatuan PMNT, jurulatih dan MSNT menyediakan program yang lebih mantap dan relevan untuk dijadikan sebagai panduan pemilihan atlet ke program '*For Sure Medal*' bagi kontigen terengganu ke kejohanan ini. Kajian ini penting kerana dari hasil maklumat yang diperolehi dijangkakan akan dapat dijadikan rujukan, memberi pengetahuan dan panduan kepada jurulatih, atau kepada sesiapa sahaja yang terlibat dalam melatih sesebuah pasukan yang telah mantap terutama dari segi persiapan untuk menghadapi cabaran-cabaran dan tekanan pertandingan yang sering terdedah kepada situasi yang mungkin mencetuskan kebimbangan dan menjejaskan prestasi di kalangan atlet memamah.

## **KAJIAN LITERATUR**

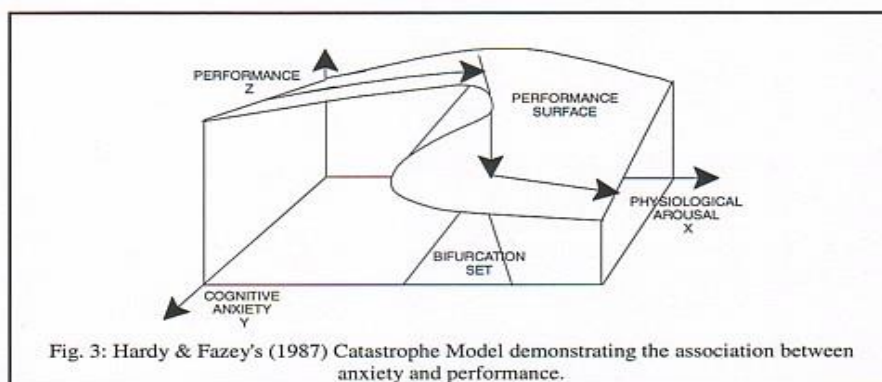
Teori U-Terbalik menjelaskan bahawa perkaitan antara kebangkitan dan prestasi boleh dilihat dalam bentuk kurvilinear atau U-Terbalik. Walaupun ia sering dianggap sebagai satu teori atau hipotesis, beberapa orang penyelidik seperti Duffy (1957) dan Malmo (1959) dalam Shaharudin (2001) menganggap ia sebagai satu fakta yang menjelaskan perkaitan antara kebangkitan dan prestasi. Teori ini diperkenalkan oleh Yerkes dan Dodson (1908) dalam Shaharudin (2001). Teori ini menjelaskan bahawa prestasi adalah rendah apabila kebangkitan berada pada tahap terlalu rendah atau terlalu tinggi, manakala prestasi terbaik hanya boleh dicapai apabila kebangkitan berada pada tahap sederhana dan optimum.



### Rajah 1 : Model U-Terbalik

Sumber :Ivan M.McNally. *Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories*.University of Central Lancashire Preston, United Kingdom.

Model Bencana Fazey dan Hardy pula dikemukakan oleh Fazey dan Hardy (1988) dalam Shahrudin (2001) mengandaikan bahawa peningkatan tahap kebangkitan yang sedikit akan meningkatkan atau sebaliknya menurunkan sedikit prestasi atlet. Teori atau model ini mengandaikan bahawa peningkatan tahap kebangkitan yang sedikit sebenarnya memberi kesan yang cukup besar kepada atlet yang sedang beraksi. Tekanan pertandingan serta peningkatan tahap kebangkitan yang kecil akan menyebabkan penurunan prestasi yang mendadak. Penurunan yang mendadak ini dapat disamakan sebagai “bencana” kepada atlet tersebut. Selepas mengalami penurunan prestasi secara mendadak, sebarang perubahan kecil dari segi kebangkitan tidak mampu mengembalikan semula atlet ke tahap prabencana atau ke tahap sebelum penurunan prestasi yang mendadak berlaku.



### Rajah 2: Model Bencana Fazey dan Hardy

Sumber : Ivan M.McNally. *Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories*. University of Central Lancashire Preston, United Kingdom.

## METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif adalah bertujuan untuk melihat tahap keyakinan diri atlet novis sukan memanah yang akan bertanding di SUKMA XIX, Perak 2018, bagi mewakili negeri Terengganu. Purata, peratus dan min akan menunjukkan data diproses dan dinilai. Fokus utama kajian untuk melihat tempoh pengelibatan atlet dalam sukan memanah dan pengalaman pertama menyertai SUKMA akan dapat merialesasikan program 'For Sure Medal' dengan mencapai matlamat memunggut pingat di SUKMA XIX 2018.

Menurut Mohd Majid Konting (1998), pengenalpastian populasi adalah penting dalam sesuatu penyelidikan kerana pengenalpastian akan menentukan bidang masalah yang hendak dikaji. Populasi menentukan sejauh mana dan sebanyak mana data dan maklumat yang dikumpul dan dianalisis. Pentaksiran dan inferensi tentang data dan maklumat yang dikumpul juga dipengaruhi dan terbatas kepada populasi yang dikaji. Responden kajian melibatkan semua populasi yang terdiri daripada 16 atlet memanah program SUKMA XIX 2018 Terengganu melibatkan 8 orang atlet lelaki dan 8 atlet wanita seperti ditunjuk pada Jadual 1.

Jadual 1 : Jadual Pecahan Responden Mengikut Jantina

Bil Atlet		Atlet Senior		Atlet Junior		Jumlah Atlet	
Jantina	Lelaki	8	2	6	8		
	Wanita	8	3	5	8		
Jumlah							16

Pemilihan instrumen sangat penting untuk memperoleh maklumat dalam sesuatu kajian. Instrumen atau alat ukur akan menentukan sama ada maklumat yang dikehendaki dapat diperolehi atau tidak dan alat ukur yang sempurna dapat mengukur dengan tepat sesuatu pembolehubah yang diukur. Dalam kajian ini data-data latihan bulanan fasa 1 dan fasa 2 dan data pertandingan yang melibatkan acara yang sama di SUKMA XIX 2018 yang telah ditetapkan sebagai instrumen kajian di analisa. Soal selidik ini mengandungi 17 item dan dibahagikan kepada tiga komponen, iaitu kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Instrumen ini mempunyai kebolehpercayaan dan kesahan yang tinggi yang telah dilaporkan iaitu 0.60-0.70 (Cox et al., 1998, 1999). Masa yang diperuntukkan untuk menjawab soalan soal selidik antara 10 hingga 15 minit. Soal selidik (CSAI-2R) terdiri daripada 17 item atau soalan yang perlu dijawab oleh subjek terdiri daripada tiga sub-skala. Secara jelasnya pecahan soalan selidik seperti Jadual 2.

Jadual 2: Konstruk Item Soal Selidik

Bahagian	Nombor Item	Jumlah
i) Kebimbangan Kognitif	2, 5, 8, 11, 14	5
ii) Kebimbangan Somatik	1, 4, 6, 9, 12, 15, 17	7
iii) Keyakinan	3, 7, 10, 13, 16	5
<b>JUMLAH ITEM</b>		<b>17</b>

Bagi tujuan penilaian soal selidik ini menggunakan skala Likert 4 mata. Penyelidik sebagai pengurus projek SUKMA XIX 2018, bagi sukan memamah akan memastikan semua data yang dikumpul mempunyai kesahan dengan menghadiri dan mengumpul sendiri data-data yang diperolehi dengan bantuan jurulatih yang ditetapkan. Data skor latihan dan pertandingan yang di rekodkan adalah data sebenar seperti mengikut peraturan pertandingan SUKMA XIX 2018.

Data -data yang diperolehi telah dianalisis berdasarkan tujuan dan persoalan kajian dengan program yang digunakan ialah ‘Statistical Package of Social Science’ (SPSS) (Norusis & SPSS 20 Ins, 2013) dan Microsoft Excel . Data yang dikumpul akan dibandingkan dengan data skor yang telah ditetapkan oleh penajir jurulatih MSNT mengenai pencapaian skor berpingat bagi setiap kategori pertandingan dan data latihan. Pencapaian skor atlet yang menjadi responden akan dibandingkan dengan pencapaian sebenar responden di SUKMA XIX 2018.

Bagi menjawab semua persoalan kajian, data kajian ini telah dibahagikan kepada tiga bahagian utama iaitu analisis secara deskriptif, inferensi dan korelasi. Bagi analisis secara deskriptif melibatkan min, peratusan dan sisihan piawai. Untuk mengetahui tahap dan pengkelasan skor CSAI-2R dikira mengikut julat 01 hingga 30 dan Norm CSAI-2R dikira mengikut julat skor kebimbangan dan keyakinan seperti Jadual 3.

Jadual 3: Pengkelasan Skor min Dan Tahap

Skala Skor	Tahap
01 – 19	Rendah
20 – 29	Sederhana
30 dan ke atas	Tinggi



Jadual 4: Standard Mata Skor Berpingat Mengikut Kategori

Kategori	Jarak Pertandingan				
	90 meter	70 meter	60 meter	50 meter	30 meter
Kategori Revue Lelaki	315	320		335	345
Kategori Revue Wanita		315	320	330	340
Kategori compaund Lelaki	330	340		350	360
Kategori Compaund Wanita		330	340	345	355

### DAPATAN KAJIAN

Analisis bahagian ini berdasarkan kepada maklum balas daripada maklumat dan latar belakang responden berkaitan jantina, kategori dan jenis sukan, acara yang di wakili samada individu atau berpasukan, tempoh penglibatan atau pengalaman menyertai SUKMA dalam sukan memanah. Responden dikehendaki menandakan pada bahagian-bahagian yang berkenaan. Kesemua data mengenai responden ditunjukkan dalam Jadual 5.

Jadual 5 : Taburan Responden mengikut Jantina

Kategori Atlet	Jumlah Atlet
Lelaki	8
Wanita	8
Jumlah	16

Jadual 6: Taburan Responden Mengikut Atlet Senior dan Junior mengikut Jantina

Kategori Atlet	Senior	Junior	Jumlah Atlet
Lelaki	2	6	8
Wanita	3	5	8
Jumlah	5	11	16

Jadual 7 : Taburan Responden Mengikut Kategori Pertandingan

Kategori Pertandingan	Jantina	Bilangan	Jumlah
Revue	lelaki	4	8
	Wanita	4	
Compaund	lelaki	4	8
	Wanita	4	
	Jumlah		16

Jadual 6 menunjukkan bilangan responden yang melibatkan kategori pertandingan dan bilangan jantina responden manakala Jadual 7 menunjukkan taburan responden mengikut bilangan dan kategori yang disertai dalam SUKMA XIX 2018 di Perak.

Jadual 8 : Taburan Responden Mengikut Pencapaian Pingat di SUKMA XIX 2018 Perak

Kategori Pertandingan	Jantina	Bilangan	Pingat Emas	Pingat Perak	Pingat Gangsa	Jumlah
Recurve	lelaki	4	1	2		3
	Wanita	4	1		1	2
Compound	lelaki	4			2	2
	Wanita	4		1	2	3
Jumlah			2	3	5	10

Jadual 8 menunjukkan jumlah pencapaian pingat yang dicapai oleh atlet memanah SUKMA XIX Terengganu di Perak. Dua pingat emas diperoleh melalui Kategori Recurve Lelaki (1) dan Wanita (1) disamping pingat perak (2) melalui kategori lelaki dan dua pingat gangsa kategori lelaki (1) dan kategori wanita (1). Manakala Kategori Recurve Compound memperolehi Pingat perak (1) melalui kategori wanita, pingat perak (2) kategori lelaki dan kategori wanita (2).

Jadual 9 : Taburan Responden Mengikut Pencapaian Pingat Individu di SUKMA XIX 2018 Perak Mengikut Kategori Atlet Senior dan Junior

Kategori Pertandingan	Jantina	Bil Atlet Senior	Pingat Emas	Pingat Perak	Pingat Gangsa	Bil Atlet Junior	Pingat Emas	Pingat Perak	Pingat Gangsa	Jumlah
Recurve	lelaki	1				3	1	2		
	Wanita	1	1			3				
Compound	lelaki	1				3			2	
	Wanita	2		1	1	2				
Jumlah Atlet		5				11				16

Jadual 9 menunjukkan 5 orang atlet senior yang terlibat di SUKMA XIX 2018 sebanyak 3 pingat diperolehi melalui 1 pingat emas, 1 perak dan 1 gangsa (Kategori Lelaki dan wanita recurve) manakala atlet junior pula menyumbang 1 emas, 2 perak bagi kategori recurve dan 2 gangsa melalui kategori compound. 1 pingat emas sahaja dicapai oleh atlet senior melalui kategori wanita recurve dan 1 perak dan 1 gangsa diperolehi oleh kategori wanita compound senior. Atlet junior pula menyumbang 1 emas dan 2 perak bagi kategori lelaki recurve dan 2 gangsa bagi kategori compound lelaki.

Jadual 9 : Taburan Responden Mengikut Tahap Keyakinan Diri Atlet Lelaki

Bil	Atlet Lelaki	Somatic anxiety	Cognitive anxiety	Self confidence
1	Muhammad Faizul	18.6	18	32
2	Mohd. Adli	20	22	18
3	Azami	21.4	22	30
4	Saiful	18.6	22	32
5	Farhan	12.9	10	28
6	Amirul Hakimi	27.1	28	34
7	Haikal	14.3	18	28
8	Kamarul	19.6	22	32

Jadual 10 : Taburan Responden Mengikut Tahap Keyakinan Diri Atlet Wanita

Bil	Atlet Wanita	Somatic anxiety	Cognitive anxiety	Self confidence
1	Atirah Auni	17.1	26	28
2	Aqilah Yusof	14.3	18	32
3	Sofia	17.1	20	28
4	Nur Balqis	17.1	14.3	28
5	Che Ku Syimera	14.3	18	30
6	Nur Syaza	14.3	16	30
7	Najihah Aziz	14.3	16	24

Jadual 11 : Kebimbangan Seketika Sebelum Pertandingan Dikalangan atlet Memanah SUKMA XIX 2018 Terengganu

Bil	Kebimbangan Seketika	Skor Min	Sisihan Piawai	Tahap
1	Kebimbangan Kognitif	22.80	4.79	Sederhana
2	Kebimbangan Somatik	19.36	4.043	Sederhana
3	Keyakinan diri	25.31	5.331	Sederhana

Jadual 9 menjelaskan tahap keyakinan diri yang tinggi bagi Muhammad Faizul dan Saiful adalah atlet yang mempunyai keyakinan yang paling tinggi dalam kalangan atlet lelaki. Mohd.Saiful Adli pula adalah atlet yang mempunyai tahap keyakinan diri yang paling rendah (18) dari keseluruhan atlet lelaki. Jadual 10 menunjukkan tahap keyakinan diri yang paling tinggi adalah Nur Aqilah Yusof (32) dikuti Nur Syaza dan Che Ku Syemira. Manakala pencapaian tahap

sedarhana (28) dicapai oleh atlet Atirah Auni, Sofia, Nur Balqis dan Najihah Aziz. Tiada atlet wanita yang memperoleh tahap keyakinan diri rendah.

Hasil dapatan tahap keyakinan diri berdasarkan Jadual 12 menunjukkan sebelum pertandingan memperoleh tahap sederhana iaitu dengan skor min 25.31 dan sisihan piawainya sebanyak 5.331. Hasil analisis dekstritif menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan skor min kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri dalam kalangan atlet memamah SUKMA XIX 2018 Terengganu menunjukkan kebimbangan kognitif yang tinggi berbanding dengan kebimbangan somatik di mana min skor kebimbangan kognitif adalah 22.80 dan min skor kebimbangan somatik pula adalah 19.36. Tetapi atlet Memamah SUKMA XIX 2018 Terengganu lebih berkeyakinan diri berbanding kebimbangan kognitif atau pun kebimbangan somatik dengan mencapai skor min lebih tinggi iaitu 25.31.

Jadual 12: Perbandingan Skor Min dalam Keyakinan Diri Dalam kalangan Atlet mengikut Jantina

Jantina	N	Kebimbangan Kognitif		Kebimbangan Somatik		Keyakinan Diri	
		Min	Sisihan Piawai	Min	Sisihan Piawai	Min	Sisihan Piawai
Lelaki	08	10.385	1.502	16.000	2.310	11.077	2.253
Perempuan	08	9.778	.8333	15.444	1.667	10.556	2.186

Daripada segi keyakinan diri antara atlet lelaki dan perempuan terdapat perbezaan yang ketara iaitu masing-masing mendapat skor min sebanyak 11.077 (sisihan piawai = 2.253) dan 10.556 (sisihan piawai = 2.186). Walau bagaimanapun kesemua berada dalam tahap sederhana sama ada kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri berdasarkan jantina iaitu antara 17.6 hingga 26.6. Jika dibandingkan, atlet lelaki mempunyai tahap kebimbangan somatik dan kognitif yang lebih rendah dan tahap keyakinan yang lebih tinggi berbanding atlet perempuan mengikut bacaan Model U Terbalik.

Jadual 13: Perbandingan Skor Min Keyakinan Diri Dalam kalangan Atlet Mengikut kategori Atlet

Atlet	N	Kebimbangan Kognitif		Kebimbangan Somatik		Keyakinan Diri	
		Skor Min	Sisihan Piawai	Skor Min	Sisihan Piawai	Skor Min	Sisihan Piawai
Senior	05	1.40	.516	1.40	.516	1.40	.516
Junior	11	1.42	.515	1.42	.515	1.42	.515

Berdasarkan Jadual 13, menunjukkan nilai skor min dan sisihan piawai kebimbangan seketika dan keyakinan diri atlet mengikut kategori atlet senior dan junior. Dapatan menjelaskan tidak terdapat perbezaan skor min yang ketara bagi

ketiga-tiga konstruk mengikut kategori atlet senior dan junior yang dikaji kerana semuanya menunjukkan nilai bacaan min 1.40 bagi atlet senior (sisihan piawai .516) dan atlet junior nilai min 1.42 (sisihan piawai .515).

Jadual 14 : Hubungan signifikan dalam Kebimbangan Kognitif, Kebimbangan Somatik dan Keyakinan Diri Dalam kalangan Atlet.

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Somatik	Between Groups	.547	1	.547	.125	.727
	Within Groups	87.317	20	4.366		
	Total	87.864	21			
Kognitif	Between Groups	.341	1	.341	.199	.660
	Within Groups	34.250	20	1.712		
	Total	34.591	21			
Keyakinan	Between Groups	2.424	1	2.424	.494	.490
	Within Groups	98.167	20	4.908		
	Total	100.591	21			

Jadual 14 menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara atlet lelaki dan perempuan dalam keseimbangan somatik dengan nilai signifikan .727[F=.125, (r=.727,p >0.005). Manakala perkaitan yang sederhana pada keseimbangan kognitif adalah pada paras sederhana iaitu nilai signifikan .660. Dapatan juga menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara atlet lelaki dan wanita pada tahap keyakinan dengan nilai signifikan .490 (F=.494, (r=.490,p >0.005).

Jadual 15 : Pencapaian Skor standard latihan dan pencapaian sebenar Program 'For Sure Medal' Sdi SUKMA XIX, 2018,

Kategori	Standard Skor 'For Sure Medal' Mengikut Jarak Pertandingan				
	90 meter	70 meter	60 meter	50 meter	30 meter
Kategori Lelaki Recvue	315	320		335	345
Kategori Wanita Recvue		315	320	330	340
Kategori compaund Lelaki	330	340		350	360
Kategori Compaund Wanita		330	340	345	355

Jadual 16 : Pencapaian Skor Pingat Atlet di SUKMA XIX 2018, Perak

Kategori		Standard Skor 'For Sure Medal ' Mengikut Jarak Pertandingan				
		90 meter	70 meter	60 meter	50 meter	30 meter
Aqilah (Recvue)	Yusof					337
Atirah (Compaund)	Auni		333	346		
Syafiq (Compaund)		330				

Jadual 16 menunjukkan pingat yang diperoleh oleh atlet di kejohanan SUKMA XIX 2018 adalah mencapai tahap mata yang ditetapkan seperti Syafiq bagi jarak 90 meter compaund lelaki (330) dan melebihi mata standard. Atirah Awni (346) sedangkan mata standard yang ditetapkan ialah (340). Saiful Islam mencapai mata punggutan pingat (318) bagi jarak 70 meter berbanding mata skor yang ditetapkan (320). Keseluruhan atlet yang berjaya mencapai pingat adalah mata terkumpul pada setiap jarak tidak melebihi 10 mata. Aqilah Yusof jarak 30 meter (337) dari 340 dan Saiful Islam (326) dari 325 bagi jarak 50 meter.

### RUMUSAN

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti tahap keyakinan diri responden disamping melihat adakah atlet novis mampu melaksanakan misi program " For Sure Medal" di SUKMA XIX 2018 berdasarkan penglibatan didalam program persediaan kurang 4 tahun.

Secara keseluruhannya, daripada 16 atlet memanah yang menjadi responden 5 orang atlet pernah beraksi dalam SUKMA (senior) dan 11 orang atlet lainnya belum pernah beraksi dalam SUKMA (junior). Pada keseluruhannya tahap keyakinan diri atlet dapat dirumuskan seorang mempunyai keyakinan yang rendah (6.25 %), sederhana 6 atlet (37.5%) dan seramai 9 orang atlet mempunyai tahap keyakinan tinggi untuk menghadapi pertandingan (56.25%). Tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi tahap kebimbangan kognitif dan somatik serta keyakinan diri antara lelaki dan perempuan kerana nilai sinagfiken yang ditunjukkan .00 iaitu lebih kecil dari nilai signifikan  $p = >.0.005$  melalui ujian t. Bagi atlet berpencapaian pingat pula seramai 12 orang atlet dari keseluruhan jumlah 16 atlet menyumbang pingat kepada pasukan memanah Terengganu 2018 yang mewakili (75%).

Pecahan mengikut jantina bagi atlet yang menyumbang pingat ialah 6 atlet lelaki (37.5 %) dan atlet wanita juga menunjukkan jumlah yang sama. Jika dibandingkan pencapaian atlet senior dengan junior pula seramai 3 daripada 5 atlet senior menyumbang pingat mewakili sebanyak (60 %) dan atlet junior

seramai 7 daripada 9 orang atlet menyumbang pingat mewakili (77.8 %). Pada keseluruhannya, dapat dibuat kesimpulan, atlet memanah Terengganu dalam program SUKMA 2014 berada pada tahap sederhana dari segi aspek kebimbangan seketika sama ada kebimbangan kognitif mahupun kebimbangan somatik dan keyakinan diri sebelum pertandingan. Bagi perbandingan atlet senior dengan junior dalam menyumbang pingat di SUKMA XIX 2018 menunjukkan pencapaian atlet junia adalah lebih tinggi .

Dapatan kajian menunjukkan sebahagian besar 08 orang ( 50%) atlet program sukan memanah SUKMA XIX 2018, Terengganu menunjukkan keyakinan diri yang tinggi (skor 30 ke atas) pertandingan dalam masa 24 jam sebelum pertandingan berlangsung termasuk atlet junior. Atlet memanah lelaki menunjukkan kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan pemanah perempuan. Tidak terdapat perkaitan yang signifikan antara pengalaman atlet dengan tempoh penglibatan atlet dalam sukan memanah. Kajian ini boleh dijadikan panduan kepada penyelidik-penyelidik lain yang ingin membuat kajian lanjutan ke atas faktor-faktor keyakinan diri pertandingan tentang prestasi sukan seorang atlet.

## RUJUKAN

- Cox, R.H.(2002). *Sport Psychology : Concepts and Application*.(5th ed) Dubuque; Wm.C.Brown Publishers.
- Doan, Brandon Keith (2002). *The Effects Of Resistance Training On Golf Performance And Physiological Stress Response During Competition In Intercollegiate Golfers*. Tesis yang tidak diterbitkan, Ball State University
- Hamdhan Abd. Ghafar (2006). *Kajian Tahap Kebimbangan Di Kalangan Pemain Bola Sepak Piala Celcom Uni League*. Penulisan Ilmiah tidak diterbitkan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjong Malim.
- Martens,R.(1990). *Coaches Guide to Sports Psychocology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- McQuown, Sean Walter (2001). *The Effects Of A Cognitive Intervention Strategy On State Anxiety And Free Throw Shooting Performance*. Tesis yang tidak diterbitkan, The Florida State University
- Mohd. Sofian Omar Fauzee. (2001). *Psikologi Sukan*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Rosly Yusoff.(2001). *Perbandingan Tahap Kebimbangan Antara Pemain Sepak T akraw dan Pemain Bola Jaring UPSI. Sebelum dan Semasa Pertandingan SirkitL iga Antara Universiti-universiti Malaysia (MASUM)*,

2001. Penulisan Ilmiah yang tidak di terbitkan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjong Malim.

Shaharudin Abd. Aziz. (2001). *Mengaplikasi Teori Psikologi Dalam Sukan*. Selangor : Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.

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

Wan Mohamad Zaki Mohd Nor.(1999).*Perbandingan Tahap Kebimbangan Pasukan Bola Sepak Sekolah Bawah 15 Tahun Di Daerah Kuantan*. Penulisan ilmiah yang tidak diterbitkan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjong Malim