

Kebimbangan dan Kemosotot Prestasi di Kalangan Atlet Lelaki di Peringkat Universiti

*Ani Mazlina Dewi Mohamed
Mawarni Mohamed
Ruzli Zairazi
Mohd. Sofian Omar Fauzee
Universiti Putra Malaysia, Serdang, Selangor*

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk memahami dengan lebih lanjut perkaitan antara keimbangan dan prestasi sepertimana yang telah dijelaskan dalam Teori Keimbangan 'Multidimensional'. Tujuan utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti sejauh mana keimbangan kognitif dan keimbangan somatik mempengaruhi prestasi atlet-atlet lelaki universiti. Adalah dijangka bahawa keimbangan kognitif dan keimbangan somatik mempunyai hubungan dengan prestasi. Seramai 125 atlet lelaki daripada salah sebuah universiti yang terlibat dalam kejohanan sukan antara Universiti Swasta yang berumur antara 18-45 tahun terlibat dalam kajian ini. Data-data daripada responden dikutip menggunakan alat ukur 'Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2) yang diperkenalkan oleh Martens, Vealey, Bump dan Smith's (1990). Responden dikehendaki melengkapkan borang soal selidik 30 minit sebelum pertandingan bermula. Keputusan kajian menunjukkan bahawa keimbangan kognitif mempunyai pengaruh yang signifikan ke atas prestasi. Manakala keimbangan somatik tidak mempengaruhi prestasi. Melalui Ujian ANOVA, didapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara keimbangan kognitif dan keimbangan somatik di kalangan pasukan-pasukan universiti yang mengambil bahagian dalam sukan Majlis Sukan Universiti Swasta Malaysia.

ABSTRACT

This research was conducted to further understand the relationship between anxiety and performance as indicated by Multidimensional Anxiety Theory. The main objective of this study is to identify as to how far cognitive and somatic anxiety influence the performance of male athletes in universities. It is hypothesized that there is a relationship between anxiety and performance. A total 125 male athletes between the age of 18-45 years old from a university that took part in the Malaysian Private Universities Games took part in this study. The data was collected using the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) which was introduced by Martens, Vealey, Bump and Smith (1990). The respondents were asked to answer the questionnaire 30 minutes before the games began. The results of the study show that cognitive anxiety has a significant influence on performance while somatic anxiety is insignificant. The ANOVA test shows that there is no significant difference between cognitive anxiety and somatic anxiety among the university teams that took part in the Malaysian Private University Games.

Pendahuluan

Kebimbangan (anxiety) dan prestasi dalam sukan merupakan antara topik yang diminati di kalangan ahli sukan sejak beberapa tahun dahulu (Duda, 1998). Kebimbangan sentiasa menyelubungi diri atlet sebelum, semasa dan selepas sesuatu pertandingan (Hanizah Hamzah & Mohd Sofian Omar Fauzee, 2003). Kenyataan ini disokong oleh Klaffs & Arnheim (1981), di mana mereka menyatakan bahawa sesuatu pertandingan sememangnya akan menyebabkan gangguan emosi; atlet merasa tertekan dan bimbang sebelum pertandingan, seterusnya menghalang pencapaian dan menjatuhkan prestasi atlet.

Kajian-kajian terdahulu menunjukkan bahawa faktor mental (keimbangan) dan motivasi boleh menyebabkan seseorang atlet berada pada tahap terbaik (peak) semasa pertandingan dan pada masa yang sama juga boleh menjadi penyebab kegagalan mereka (Duda, 1998). Kebanyakan pengarang-pengarang buku dalam psikologi sukan seperti Cox (1994); Gill (1986); Iso-Ahola & Hatfield (1986); LeUnes & Nation (1989), menyatakan bahawa tahap keseimbangan yang optima dapat membantu atlet mencapai prestasi yang memberangsangkan, manakala tahap keseimbangan yang terlalu tinggi dan terlalu rendah membawa

masalah dalam mencapai prestasi yang baik. Wann (1997) pula berpendapat bahawa kebimbangan sebagai satu keadaan negatif yang memberi kesan penentu kepada pencapaian prestasi atlet. Menurut Mahoney, Gabriel & Perkins (1987), sesetengah kebimbangan adalah baik serta membantu prestasi, malah ada atlet mengharapkan adanya kebimbangan bagi membolehkan mereka bertanding dengan jayanya.

Selain menjejaskan prestasi, kebimbangan juga menyebabkan seseorang hilang minat untuk menyertai pertandingan. Menurut Gould, Feltz, Horn dan Weiss (1982), sesetengah kanak-kanak tidak mahu terlibat dalam pertandingan kerana mereka menganggap pertandingan dalam sukan merupakan sesuatu yang menakutkan lebih daripada sesuatu yang menyeronokkan dan sukan merupakan sesuatu yang mencabar. Selain daripada itu, pelatih dan pengamal perubatan sukan juga telah membuat pemerhatian terhadap sesuatu pertandingan. Mereka mendapati kebimbangan yang wujud dalam situasi-situasi pertandingan, mudah mendatangkan kecederaan berbanding mereka yang tidak mempunyai kebimbangan (Nash, 1987; Olerud, 1989).

Keupayaan seseorang atlet untuk mengatasi tekanan (stress) dan kebimbangan merupakan perkara penting dalam pertandingan sukan kerana kedua-dua faktor tersebut dipercayai mempengaruhi prestasi. Oleh yang demikian matlamat utama para ahli psikologi sukan ialah menghasilkan program mental yang berkesan untuk atlet supaya dapat memaksimumkan prestasi. Matlamat ini mungkin tidak dapat dicapai sekiranya tiada pengetahuan asas mengenai teori-teori kebimbangan dan situasi atau keadaan kebimbangan yang boleh mempengaruhi prestasi. Pengetahuan teori dan situasi kebimbangan dalam sukan penting dalam usaha menghasilkan kajian yang dapat memberi makna agar boleh diaplikasi secara praktikal. Model yang digunakan dalam kajian ini sebagai rujukan utama bagi menjelaskan perkaitan antara kebimbangan dan prestasi ialah Model 'Multidimensional' (Marten, Burton, Vealey, Bump, & Smith, (1990). Model ini menerangkan bahawa kebimbangan terdapat dalam bentuk kebimbangan somatik (dapat dilihat melalui komponen fizikal seseorang seperti berpeluh, degupan jantung) dan kebimbangan kognitif (merupakan komponen mental seperti takut untuk gagal, hilang estim sendiri). Kedua-dua bentuk kebimbangan ini mempunyai hubungan kait dengan kebimbangan stet (dipengaruhi oleh emosi yang dapat dilihat seperti takut, stres dan peningkatan tahap fisiologi) dan kebimbangan tret (dipengaruhi oleh personaliti). Tujuan utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti sejauh mana kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik mempengaruhi prestasi atlet-atlet lelaki universiti.

Metodologi

Reka bentuk kajian ini dijalankan secara tinjauan deskriptif untuk mengkaji kesan kebimbangan terhadap prestasi atlet.

Subjek

Populasi kajian adalah terdiri daripada pelajar lelaki di salah sebuah universiti swasta yang terlibat dalam kejohanan Sukan Antara Universiti (MASUM). Berdasarkan senarai pendaftaran kontingen ke kejohanan MASUM 2002, terdapat 125 pelajar lelaki yang mewakili universiti swasta dan secara umumnya mewakili 10 jenis permainan yang dipertandingkan dalam pertandingan MASUM pada tahun kajian ini dijalankan.

Instrumentasi

Instrumen kajian menggunakan soal selidik ‘Competitive State Anxiety Inventory – CSAI 2’ (Martens et al., 1990) yang terbahagi kepada 3 bahagian iaitu Bahagian A hingga C. Bahagian A mengandungi item-item maklumat diri responden. Manakala, bahagian B mengandungi item-item yang berkaitan kebimbangan dan keyakinan diri. Soal selidik ini mengandungi 27 item yang meliputi 3 dimensi iaitu kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri (keyakinan diri tidak dikaji dalam kajian ini). Setiap dimensi terdiri daripada 9 soalan yang berkaitan. Subjek diminta memberi respon kepada setiap item berdasarkan 4 mata skala likert. Martens et al. (1990) melaporkan bahawa koefisien kebolehpercayaan inventori bagi komponen kebimbangan kognitif antara 0.79 hingga 0.83, komponen kebimbangan somatik antara 0.82 hingga 0.86.

Bahagian akhir, iaitu bahagian C berkaitan penilaian atlet terhadap prestasinya sendiri pada perlawanan tersebut. Prestasi atlet dikelaskan kepada 3 kategori (Jadual 2) iaitu rendah, sederhana dan tinggi.

Jadual 1: Skala Kategori Tahap Kebimbangan Kognitif dan Kebimbangan Somatik

Jumlah skor	Aras kebimbangan
9.0 hingga 18.9	Rendah
>18.9 hingga 28.9	Sederhana
> 28.9	Tinggi

Kemerosotan Prestasi di Kalangan Atlet Lelaki

Jadual 2: Kategori Tahap Prestasi

Jumlah skor	Tahap prestasi
1.0 hingga 2.0	Rendah
>2.0 hingga 3.0	Sederhana
>3.0	Tinggi

Prosedur

Pengurus dan jurulatih diberi taklimat ringkas mengenai pengedaran soal selidik kepada atlet sebelum bermulanya permainan. Kemudian, borang soal selidik tersebut diedarkan kepada atlet 30 minit sebelum pertandingan bermula, iaitu sebelum aktiviti memanaskan badan bermula. Sebelum atlet mula menjawab soal selidik, penerangan ringkas mengenai tujuan soal selidik, kaedah menjawab dan pengumpulan semula borang soal selidik diberi. Setelah atlet selesai menjawab borang soal selidik, mereka diminta menyimpannya sehingga tamat permainan. Sebaik sahaja permainan tamat, iaitu atlet sedang bersiap untuk pulang, atlet diminta menjawab bahagian C, iaitu mengandungi penilaian terhadap prestasi masing-masing dalam perlawanan pertama. Borang soal selidik tersebut dikumpulkan sebaik sahaja atlet selesai menjawab. Ini bagi memudahkan dan menjamin semua borang soal selidik yang diedarkan dapat dikumpulkan semula.

Penganalisan Data

Data yang dikumpul diproses menggunakan perisian 'Statistical Package for Social Science (SPSS)' versi 12.0. Perisian SPSS ini dipilih kerana menurut Mohd Majid Konting (1993), perisian ini amat sesuai untuk penyelidikan sosial dan pendidikan di mana perisian ini mampu menganalisis data yang banyak dan berulang-ulang dengan cekap dan pantas. Aras signifikan ditetapkan pada .05. Data dianalisis menggunakan kaedah statistik deskriptif seperti frekuensi, peratusan, min dan sisihan piawai. Bagi menjawab persoalan kajian, statistik inferensi digunakan seperti Ujian Korelasi Pearson, Ujian ANOVA, Ujian-t dan Analisis Regresi.

Dapatan Kajian

Hasil daripada kajian, berikut adalah data demografi responden yang terlibat adalah seperti (Jadual 3).

Berdasarkan Ujian ANOVA pada Jadual 4, tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara kebimbangan kognitif, dan kebimbangan somatik bagi atlet tersebut. Berdasarkan keputusan ujian tersebut, didapati bahawa tahap kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan prestasi adalah tidak berbeza antara pasukan-pasukan dalam kontingen universiti tersebut.

Jadual 3: Data Demografik Responden Kajian

	Frekuensi (f)	Peratusan (%)
Umur (Tahun)		
18-22	92	73.6
23-27	32	25.6
28- 32	0	0
lebih daripada 32	1	0.8
Bangsa		
Melayu	81	64.8
China	37	29.6
India	7	5.6
Pencapaian		
Negara	5	4.0
Negeri	33	26.4
Daerah	64	51.2
sekolah	23	18.4

Jadual 4: Ujian Perbandingan (ANOVA) Tahap Kebimbangan Kognitif Kebimbangan Somatik dan Prestasi Atlet-Atlet yang Mengambil Bahagian dalam Sukan MASUM

Pemboleh ubah	F	Sig.
Kebimbangan Kognitif	1.149	.334
Kebimbangan Somatik	.382	.942
Prestasi	1.796	.076

*Signifikan pada aras $r < 0.05$

Kemerosotan Prestasi di Kalangan Atlet Lelaki

Jadual 5: Ujian Perbandingan (Ujian-t) Tahap Kebimbangan Kognitif, Kebimbangan Somatik dan Prestasi antara Pasukan yang Menang dan Kalah dalam Perlawanan Pertama

Pemboleh ubah	t	Sig.
Kebimbangan kognitif	2.66*	0.00
Kebimbangan somatik	1.22	0.22
Tahap prestasi	-6.48*	0.00

*signifikan pada aras $p < 0.05$

Perhubungan antara pemboleh ubah kajian dianalisis dengan menggunakan Ujian Korelasi Pearson (r) yang mana pentafsiran penyelidik untuk melihat perhubungan tersebut berdasarkan skala yang dibentuk oleh Johnson & Nelson (1986). Untuk melihat sejauh mana kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik mempengaruhi prestasi, ujian regresi dilakukan. Berdasarkan ujian korelasi dalam Jadual 6 terdapat korelasi antara kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dengan prestasi atlet yang mengambil bahagian. Korelasi kebimbangan kognitif dan prestasi adalah sederhana negatif. Begitu juga dengan hubungan antara kebimbangan somatik dan prestasi, wujud dalam hubungan yang sederhana negatif. Berdasarkan keputusan tersebut bolehlah dibuat kesimpulan bahawa prestasi atlet atau pasukan yang mengambil bahagian dalam kejohanan ini dipengaruhi oleh kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik mereka.

Jadual 6: Korelasi Pearson antara Kebimbangan Kognitif, Kebimbangan Somatik dan Prestasi

Pemboleh ubah	(1)	(2)	(3)
1. Kebimbangan kognitif	1.000		
2. Kebimbangan somatik	.772*	1.000	
3. Prestasi	-.613*	-.526*	1.000

*Signifikan pada aras $r < 0.05$ (2 tailed)

Berdasarkan Jadual 7, boleh diramal bahawa kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik menyumbang sebanyak 37.2% kepada prestasi. Pengaruh kedua-dua pemboleh ubah kebimbangan terhadap prestasi telah mengambil kira hubungan yang wujud dalam ketiga-tiga pemboleh ubah

tersebut iaitu telah mengambil kira kepada hubungan yang wujud antara kebimbangan kognitif dengan kebimbangan somatik dan juga hubungan antara kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dengan prestasi.

Jadual 7: Analisis Regresi

Pemboleh ubah	β	t	Sig.	R ²
Kebimbangan kognitif	-0.51	- 4.58*	0.00	0.372 (37.2%)
Kebimbangan somatik	-0.13	- 1.15	0.25	

*signifikan pada aras $p < 0.05$

Perbincangan dan Cadangan

Berdasarkan ujian perbandingan skor min di antara pasukan-pasukan yang menang dan pasukan yang kalah (Ujian-t) dalam perlawanan pertama pada Jadual 5, menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan ($t = 2.66, p < 0.05$) dari segi kebimbangan kognitif dan tahap prestasi ($t = -6.48, p < 0.05$). Sebaliknya tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari segi kebimbangan somatik ($t = 1.22, p < 0.05$). Pasukan yang berada dalam kumpulan kalah mempunyai skor min kebimbangan kognitif ($M = 20.44$) yang lebih tinggi berbanding dengan min kebimbangan kognitif ($M = 18$) pasukan menang. Berdasarkan keputusan Ujian ANOVA (Jadual 2) yang dijalankan ke atas setiap pasukan didapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik antara 10 pasukan dalam kontingen universiti yang dipilih. Berdasarkan Ujian ANOVA dan Ujian-t tersebut bolehlah diandaikan bahawa sesuatu pasukan tidak dapat menunjukkan ciri-ciri yang berbeza dari segi kebimbangan dan prestasi, sebaliknya keputusan perlawanan dapat menunjukkan perbezaan tahap kebimbangan dan prestasi.

Walaupun Ujian ANOVA mendapati tidak terdapat perbezaan tahap kebimbangan dan prestasi di antara 10 pasukan yang terlibat dalam kajian ini, melalui skala atau kategori tahap kebimbangan yang dibentuk oleh penyelidik, terdapat dua tahap kebimbangan yang wujud di antara pasukan yang terlibat iaitu tahap kebimbangan kognitif rendah dan tahap kebimbangan kognitif yang sederhana. Kebanyakan pasukan berada pada tahap kebimbangan kognitif sederhana kecuali pasukan ping pong, sepak takraw dan skuash yang berada pada tahap kebimbangan kognitif yang

rendah. Berdasarkan skor min kebimbangan pula, walaupun kebanyakan pasukan berada pada tahap kebimbangan kognitif yang sederhana, dua pasukan yang mendapat skor min kebimbangan kognitif yang tinggi ialah pasukan badminton ($M = 21.44$) dan pasukan hoki ($M = 21.50$).

Kemungkinan yang menyebabkan dua pasukan tersebut mempunyai skor min kebimbangan kognitif yang lebih tinggi adalah disebabkan oleh situasi dan pengalaman pertandingan. Menurut Klaffs dan Arnheim (1981), situasi pertandingan dan kurang pengalaman menyertai pertandingan boleh menyebabkan kebimbangan meningkat. Pertandingan sukan MASUM merupakan pertandingan yang dianggap 'competitive' oleh atlet-atlet peringkat universiti, begitu juga atlet-atlet universiti yang dipilih yang merupakan pasukan baru dalam pertandingan MASUM. Berdasarkan rekod pada Kelab Hoki dan Kelab Badminton yang disemak di Unit Sukan universiti tersebut mendapati kelab ini tidak begitu aktif melibatkan diri dalam pertandingan-pertandingan luar terutama pasukan badminton. Pasukan hoki hanya terlibat dalam Sukan Universiti Swasta dan Kejohanan Hoki Enam Sebelah Sempena Hari Wilayah sebelum terlibat dalam sukan MASUM. Manakala tiada rekod pasukan badminton universiti tersebut menyertai pertandingan, kecuali atlet bertanding dalam universiti tersebut yang dianjurkan oleh pelajar sendiri. Secara keseluruhannya, pasukan-pasukan universiti tersebut mempunyai tahap kebimbangan yang sederhana. Situasi kebimbangan yang sedemikian (tahap yang sederhana) harus mendapat kelebihan kepada pasukan universiti tersebut kerana menurut kajian oleh Hardy (1996), di bawah keadaan kebimbangan tertentu (sederhana) dijangka dapat meningkatkan prestasi.

Melalui ujian korelasi antara kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik, didapati terdapat korelasi yang signifikan antara kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik di kalangan atlet-atlet universiti tersebut. Dapatan ini membuktikan bahawa kajian-kajian terdahulu adalah berasas yang mendapati bahawa kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik adalah berkaitan, misalnya kajian yang dilakukan oleh Rodrigo et al. (1990), mendapati wujud perhubungan yang signifikan antara kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik. Begitu juga kajian yang dilakukan oleh Martens et al. (1983) dan Gould et al. (1984), telah membuktikan bahawa terdapat perkaitan yang signifikan antara kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik. Mengikut Hardy et al. (1996), menyatakan bahawa kebimbangan kognitif dan prestasi mempunyai hubungan yang erat dan konsisten apabila tahap kebimbangan kognitif berada pada tahap yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah. Sedangkan kebimbangan somatik mempunyai hubungan dengan

prestasi hanya apabila tahap kebimbangan kognitif rendah. Bagaimanapun, terdapat kajian menyatakan bahawa kebimbangan somatik tertentu dapat mempengaruhi prestasi, kewujudan tahap kebimbangan yang rendah di kalangan pasukan universiti tersebut, seharusnya keadaan ini tidak diberi perhatian serius kerana dapatan kajian ini mendapati kebimbangan somatik kurang mempengaruhi prestasi.

Berdasarkan skala kekuatan korelasi yang dibentuk oleh Johnson dan Nelson (1986), korelasi antara kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik di kalangan atlet-atlet universiti tersebut adalah tinggi. Ini bermakna sebarang perubahan kepada kebimbangan kognitif sama ada tinggi atau rendah, akan mempengaruhi kebimbangan somatik selaras perubahan kepada kebimbangan kognitif. Secara perbandingan antara kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik, didapati kebimbangan somatik lebih rendah di kalangan pasukan-pasukan universiti tersebut. Dalam Ujian Regresi pula, kebimbangan somatik tidak mempengaruhi prestasi, sebaliknya kebimbangan kognitif mempengaruhi dengan signifikan ke atas prestasi. Kemungkinan perkara ini berlaku kerana simptom-simptom fisiologi seperti perpeluhan, kadar nadi yang tinggi dan lain-lain kurang berlaku pada atlet-atlet universiti tersebut yang mengambil bahagian, sebaliknya reaksi dan tanggapan terhadap perasaan risau dan bimbang lebih ketara. Tambahan pula mungkin pengalaman atlet yang telah sekurang-kurangnya mewakili peringkat daerah (81.6%) menyebabkan tahap kebimbangan somatik mereka boleh dikawal.

Mengikut Cox (1998) terdapat beberapa perkara yang berkaitan kebimbangan kognitif yang disebabkan takut akan kegagalan. Antara perkara-perkara yang menyebabkan mereka takut pada kegagalan kerana harga diri akan jatuh disebabkan kegagalan dalam pertandingan, keburukan pada personaliti diri sekiranya gagal dan rakan-rakan memberikan reaksi yang negatif. Selain daripada itu, Martens et al. (1990) dalam Teori 'Multidimensional' menyatakan bahawa salah satu faktor yang boleh menyebabkan kebimbangan (termasuk kebimbangan somatik) rendah adalah keyakinan diri. Walaupun dalam kajian ke atas atlet universiti tersebut tidak mengkaji komponen keyakinan, kemungkinan kebimbangan somatik dalam kajian ini rendah adalah disebabkan oleh faktor keyakinan mereka. Walau bagaimanapun, situasi kebimbangan kognitif yang lebih tinggi daripada kebimbangan somatik adalah baik kerana menurut kajian oleh Hardy et al. (1990) mendapati bahawa individu yang tinggi kebimbangan kognitif dan rendah kebimbangan somatik akan mudah mencapai prestasi yang memuncak (peak). Tambahan pula, Model Kebimbangan 'Multidimensional' oleh Fazey & Hardy (1988), telah

menyatakan bahawa kebimbangan kognitif boleh menjejaskan prestasi bergantung kepada sejauh mana kebangkitan somatiknya. Selain dari itu kebimbangan kognitif mempunyai kesan yang baik kepada prestasi apabila kebangkitan fisiologi (kebimbangan somatik) rendah (Hardy et al., 1996).

Pertandingan peringkat MASUM merupakan pertandingan peringkat yang cukup mencabar bagi atlet-atlet peringkat universiti. Oleh yang demikian pasukan atau individu yang pertama kali mengambil bahagian sudah tentu merasa bimbang. Lebih-lebih lagi sekiranya penekanan terhadap kemenangan diutamakan. Berdasarkan maklumat daripada pegawai-pegawai di Unit Sukan universiti tersebut, situasi ini berlaku dalam setiap perjumpaan antara atlet dengan pihak atasan universiti. Tambahan pula sesi motivasi yang diadakan di sepanjang tiga bulan persiapan sebelum pertandingan, atlet-atlet diberi maklumat betapa kuatnya pasukan-pasukan universiti awam yang mengambil bahagian. Ukuran ini berdasarkan kehadiran sebahagian besar atlet-atlet kebangsaan yang berada di universiti awam. Maklumat-maklumat seperti ini dapat memberi kesan kepada peningkatan tahap kebimbangan kognitif atlet-atlet universiti tersebut. Sepertimana kenyataan oleh Sewell & Edmonson (1996); Alexander & Krane (1996), tanggapan terhadap situasi pertandingan boleh menyebabkan peningkatan tahap kebimbangan.

Dari segi perkaitan antara kebimbangan dan prestasi, secara keseluruhannya hasil analisis Korelasi Pearson dalam Jadual 4, mendapati bahawa terdapat perkaitan yang signifikan antara kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik dengan prestasi. Ini bertepatan dengan kajian-kajian yang terdahulu seperti kajian yang dilakukan oleh Jones dan rakan-rakannya (Jones et al., 1994; Jones & Swain, 1992; Jones et al., 1993) telah menunjukkan secara tekal bahawa terdapat perkaitan yang signifikan antara kebimbangan dan prestasi di kalangan atlet. Berdasarkan perbandingan skor min dan skor prestasi serta keputusan perlawanan dalam kajian ini, didapati pasukan-pasukan yang mempunyai skor min kebimbangan kognitif yang lebih tinggi menghasilkan keputusan perlawanan yang kurang memuaskan (kalah), sebaliknya pasukan yang mempunyai skor kebimbangan kognitif yang lebih rendah tetapi dalam tahap yang sederhana menghasilkan keputusan yang memuaskan (menang). Misalnya pasukan hoki, bola sepak dan badminton mempunyai tahap kebimbangan kognitif yang lebih tinggi berbanding pasukan lain telah mengalami kekalahan dalam perlawanan pertama, sebaliknya pasukan yang mempunyai tahap kebimbangan yang lebih rendah daripada pasukan-pasukan yang kalah di atas seperti sepak takraw, skuash, ping pong dan bola keranjang telah memenangi perlawanan masing-masing.

Kesimpulan yang boleh dibuat berdasarkan keputusan kajian ke atas atlet universiti tersebut ialah kebimbangan kognitif mempengaruhi prestasi. Keputusan ini mengukuhkan lagi dapatan-dapatan kajian terdahulu bahawa kebimbangan kognitif mempengaruhi prestasi. Sama ada kesan kebimbangan itu tinggi atau rendah, ia bergantung kepada sejauh mana atlet menghadapinya. Ini kerana tidak semua perasaan bimbang menjejaskan prestasi, misalnya didapati bahawa prestasi yang optimum akan dihasilkan apabila tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik rendah dalam kajian oleh Gould et al. (1994). Walaupun kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik mempengaruhi prestasi, perlu diberi perhatian juga sejauh mana kebimbangan tersebut mempengaruhi prestasi.

Jadual 5 menunjukkan hasil analisis regresi komponen-komponen 'Competitive State Anxiety Inventory-2'. Berdasarkan analisis tersebut, kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik diramal mempengaruhi prestasi atlet sebanyak 37.2%. Memandangkan pengaruh yang disumbang oleh kedua-dua pemboleh ubah tersebut adalah besar, sewajarnya pihak pengurusan memberikan tumpuan dalam program-program mental supaya tahap kebimbangan atlet dapat dikawal. Walau bagaimanapun, kebimbangan kognitif didapati mempengaruhi prestasi dengan signifikan, sebaliknya kebimbangan somatik tidak mempengaruhi prestasi.

Jika dilihat daripada prestasi keseluruhan 10 pasukan tersebut, didapati bahawa prestasi atlet berada pada tahap yang kurang memuaskan. Pasukan-pasukan seperti bola sepak, bola tampar, badminton dan bola keranjang mendapat skor min prestasi yang rendah. Dalam pasukan bola sepak, 14 daripada 18 pemain memberikan penilaian prestasi yang lemah terhadap diri sendiri. Manakala dalam pasukan badminton iaitu pasukan yang mempunyai skor min kebimbangan yang paling tinggi, 8 daripada 9 pemainnya memberikan penilaian lemah dan sangat lemah prestasi masing-masing. Ini menyebabkan pasukan ini tidak mencapai kemenangan dalam perlawanan pertama. Tambahan pula skor min prestasi bagi pasukan bola sepak adalah antara yang paling rendah selain pasukan badminton dan juga bola tampar. Walaupun terdapat pasukan yang mendapat skor min prestasi sederhana seperti pasukan sepak takraw, skuash, ping pong dan bola keranjang telah mencapai keputusan menang dalam perlawanan pertama tetapi pasukan-pasukan lain seperti hoki, ragbi, bola tampar dan badminton telah mengalami kekalahan dalam perlawanan pertama.

Berdasarkan penilaian sendiri prestasi oleh atlet dalam perlawanan pertama, hanya 38 (30.4%) menyatakan bahawa prestasi mereka pada tahap baik dan 2 (1.6%) berada pada tahap sangat baik, manakala selebihnya iaitu 70 (56%) menyatakan bahawa prestasi mereka lemah dan 15 (12%) sangat lemah. Pencapaian keseluruhan pasukan universiti tersebut pada sukan MASUM berada pada tahap yang sederhana. Berdasarkan kepada pencapaian tersebut, penilaian oleh atlet terhadap prestasinya ada kebenarannya. Tambahan pula skor min kebimbangan somatik pasukan universiti tersebut kebanyakannya berada pada tahap yang rendah. Kebimbangan somatik yang rendah boleh mempengaruhi prestasi (Edward & Hardy, 1996).

Memandangkan kajian-kajian yang dilakukan telah membuktikan bahawa kebimbangan mempengaruhi prestasi. Adalah penting kajian-kajian yang seterusnya dilakukan bagi meluaskan lagi pengetahuan mengenai kebimbangan dalam sukan dan seterusnya mengurangkan ke tahap yang mampu meningkatkan prestasi. Cadangan-cadangan oleh penyelidik antaranya adalah kajian kualitatif adalah dicadangkan di masa akan datang melalui metodologi kajian yang berbeza. Dengan cara demikian atlet akan dapat didedahkan dengan cara yang lebih mendalam mengapa kebimbangan kognitif lebih mempengaruhi mereka jika dibandingkan dengan kebimbangan somatik. Apakah yang menyebabkan terjadi keadaan demikian juga akan dapat diketahui. Cadangan lain adalah, kajian longitudinal dengan menggunakan sampel yang sama juga perlu dilakukan bagi mengkaji tahap kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik mereka. Dicapangkan supaya kajian selama empat tahun atau sepanjang pengajian atlet dengan menggunakan sampel yang sama dilakukan. Dengan demikian diharapkan penyelidik akan dapat mengetahui dengan lebih mendalam apakah faktor yang menyebabkan berlakunya kebimbangan kognitif dan somatik di kalangan atlet.

Rujukan

- Anshel, M. H. (1997). *Sport Psychology from Theory to Practice*. Gorsuch Scarisbrick, Publishers. Scottsdale Arizona.
- Barnes, M.W., Sime, W., Dienstbier & Plake, B. (1986). A test of construct validity of the CSAI-2 questionnaire on male elite college swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 364-374.

- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the exclusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport Psychology, 10*, 45-61.
- Cox, R.H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Application* (4th Ed.). Boston, MA: WCB/McGraw-Hill.
- Duda, J.L. (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Fitness Information Technology, Inc.
- Edward, T. & Hardy, L. (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self-confidence upon performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*, 196-312.
- Fazey, J.A. & Hardy, L. (1988). *The inverted-U hypothesis: A Catastrophe for Sport Psychology* (British Association of Sport Sciences Monograph 1). Leeds: The National Coaching Foundation.
- Feltz, D. L. (1988). Self-Confidence and sports performance. *Exercise and Sport Science Reviews, 16*, 423-457.
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T. & Weiss, M. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior, 5*, 155-165.
- Gould, D. & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future direction. In T. Horn (Ed), *Advance in Sport Psychology* (pp. 119-141). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J. & Vevera, M. (1987). Relationship between competitive state anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology, 9*, 33-42.
- Gould, D., Petlichkoff, 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.

Kemerosotan Prestasi di Kalangan Atlet Lelaki

- Hanizah Hamzah dan Mohd Sofian Omar Fauzee (2003). Pengaruh tekanan serta kebimbangan terhadap prestasi atlet: Kaedah dan cara Mengatasinya. Dalam Mohd Sofian Omar Fauzee (Ed.), *Penyelesaian masalah atlet melalui pendekatan psikologi* (m.s. 56-67). Selangor: Utusan Publications & Distribution Sdn. Bhd.
- Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist*, 10, 140-156.
- Hardy, L. & Parfitt, C.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*. Wiley, Chichester.
- Hardy, L. & Parfitt, C.G. & Pates, J. (1994). Performance catastrophe in sport: A test of the hysteresis hypothesis. *Journal of Sports Sciences*, 12, 327-334.
- Horn, T.S. (1992). *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Humara, M. (2000). The relationship between anxiety and performance: A Cognitive-behavioral perspective. *The online Journal of Sport Psychology. Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 4, Didapati daripada: <http://www.athleticinsight.com/Vol4Lss2/Soccer-SelfEfficacy.htm>.
- Iso-Ahola, S. E. & Hatfield, B. (1986). *Psychology of Sports: A Social Psychological Approach*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Johnson, B.L. & Nelson, J.K. (1986). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. (4th ed). Edina, MN: Burgess Publishing.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive state anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.

- Jones, G., Hanton, S. & Swain, A.B.J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personal Individual Differences, 17*, 657-663.
- Jones, G., & Cale, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in male and female. *Journal of Sport Behaviour, 12*, 183-195.
- Jones, G., Swain, A.B.J. & Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self confidence in elite intercollegiate middle distance runners. *The Sport Psychologist, 4*, 107-118.
- Jones, G. & Swain, A.B.J. (1992). Intensity and direction as dimension of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 92*, 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., Swain, A.B.J. & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Sciences, 11*, 525-532.
- Jones, G. & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experience of some Elite performers. Dalam G. Jones & Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (m.s. 247-277). Wiley, Chichester.
- Kenow, J. L. & Williams J. M. (1992). Relationship Between Anxiety, Self-Confident, and Evaluatiion of Coaching Behaviors. *The Sport Psychologist, 6*, 334-357.
- Klaffs, C.E. & Arnheim D.D. (1981). *Modern Principles of Athletic Training*. (5th ed). St. Louis: The C.V Mosby Company.
- Krane, V., Joyce, D. & Rafeld, J. (1994). Competitive anxiety, situation criticality, and softball performance. *Sport Psychologist, 8*, 58-72.

- Krane, V. & Williams, J.M. (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, 203-217.
- Landers, D. M. & Boutcher, S. H. (1993). Arousal-performance relationship. Dalam William, J. M. (Eds.). *Applied Sports Psychology* (2nd ed.) m.s 174-184) Mountain View, CA; Mayfield.
- LeUnes, A.D & Nation, J.R. (1989). *Sport Psychology: An Introduction*. Chicago, IL: Nelson-Hall.
- Lowe, R. & McGrath, J.E. (1971). Stress arousal and performance: Some finding calling for a new theory. *Project Report*, AF 1161-1167, AFOSR.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). Self-confidence and goal setting skills. *In Coaches Guide to Sport Psychology* (pp 151-169). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. & Burton, D. (Eds.). (1990). *Competitive Anxiety*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D., Bump, L. & Smith, D.E. (1990) Development and validation of the Competitive sports Anxiety Inventory-2. Dalam Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport*. (m.s 117-178). Champaign, IL. Human Kinetics.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrback, K.R. & Mack, D.E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294.
- Moriss, L.W., Davis, M.A. & Hutchings, C.H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literatur review and a revised

worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.

Mohamed Hatta Shaharom, Mohd Amin Mohd Sharif & Abdul Hamid Abdul Rahman (1996). *Psikologi Perubatan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. Dalam R. Martens, R.S Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport*, (m.s. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics,

Mahoney, J.M., Gabriel, T.J. & Perkins, T. (1987). Psychological skill and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 81-199.

Mohd. Majid Konting (1993). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Murphy, S.M. (1988). The on-site provision of sport psychology services at the 1987 U.S Olympic Festival. *The Sport Psychologist*, 2, 337-351.

Murphy, S.M. & Tammen, V. (1998). In Search of psychological skill. Dalam J. L. Duda, (Ed), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (m.s. 195-202). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Neiss, R. (1988). Reconceptualising arousal: Psychobiological states in motor performance. *Psychological Bulletin*, 103, 245-366.

Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.

Parfitt, C. G., Jones, J.G. & Hardy, L. (1990) Multidimensional anxiety and performance. Dalam J.G Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in Sport* (m.s. 43-80), Wiley Chichester.

Kemerosotan Prestasi di Kalangan Atlet Lelaki

- Parfitt, C. G. & Hardy, L. (1993). The effects of competitive anxiety on memory span and rebound shooting tasks in basketball players. *Journal of Sports Science, 11*, 517-524.
- Perry, J.D. & Williams, J.M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *Sport Psychologist, 12*, 169-179.
- Rodrigo, G., Lusiardo, M. & Pereira, G. (1990). Relationship between anxiety and performance in soccer player. *International Journal of Sport Psychology, 21*, 112-120.
- Sambun Anak Magak & Mohd Sofian Omar Fauzee (2003). Strategi Untuk mengurangkan kebimbangan di kalangan atlet dalam Persediaan menghadapi sesuatu pertandingan. Dalam Mohd Sofian Omar Fauzee (Ed.), *Penyelesaian Masalah Atlet Melalui Pendekatan Psikologi*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Simon, J.A. & Martens, R. (1977). S.C.A.T. as a predictor of A-states in varying competitive situations. Dalam D.M. Landers & R.W. Christina (Eds.), *Psychology of Motor Behaviour and Sport* (m.s. 146-156) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Ptacek, J.T. (1990). Measurements and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety. *Anxiety Research, 2*, 263-280.
- Sonstroem, R. & Bernado, P. (1990). Intra-individual pregame state anxiety and basketball performance: A re-examination of the inverted U-curve. *Journal Sports Psychology, 4*, 235-245.
- Swain, A.B.J. & Jones, G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensional of competitive state anxiety, trait anxiety, stress and coping. *An International Journal, 9*, 1-18.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M. & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a

comprehensive of athletes' psychological skill. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711.

Treasure, D. C. & Monson, J. (1996). Relationship between self-efficacy, Wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10, 73-83.

Turner, P.E. & Raglin, J.S. (1991). Anxiety and performance in track and field athletes: A comparison of IZOF and inverted-U hypothesis. *Medial Science in Sport and Exercise*, 23, 119-130.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualisation of sport confidence and competitive orientation : Preliminary investigation and instrumen development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Wann, D.L. (1997). *Sport Psychology*. New Jersey: Prentice Hall, Simon & Schuster/A Viacom Co.

Weinberg, R.S. (Eds.). (1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills in Tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.

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.