

AN EVALUATION ON THE PRE-COMPETITION ANXIETY LEVELS OF UNDER EIGHTEEN MALE TRACK AND FIELD ATHLETES FROM THE RURAL AREAS OF SABAH

Joseph Nandu* & Hasnol Noordin

Universiti Malaysia Sabah, Malaysia

*Email: joseph_nandu@yahoo.com

(Received 12 February 2019; accepted 18 September 2019; published online 1 January 2020)

To cite this article: Nandu, J. & Noordin, H. (2020). An evaluation on the pre-competition anxiety levels of under eighteen male track and field athletes from the rural areas of Sabah. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 9(1), 141-148. <https://doi.org/10.15282/mohe.v9i1.377>

Link to this article: <https://doi.org/10.15282/mohe.v9i1.377>

Abstract

Psychological factors are one of the contributing factors that could influence an athlete's performance in any sporting events. The survey-based study is aimed at evaluating pre-competition anxiety levels of sixty-four under eighteen male track and field athletes from different rural areas of Sabah. The evaluation instrument used in this study is the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). The findings showed that there was a significant difference in pre-competition anxiety levels between track and field athletes ($t = 2.088$, $df = 62$, $p < .05$), with a mean pre-competition anxiety levels of track event athletes ($M = 2.713$, $SD = .529$, $n = 32$) was shown to be higher than field event athletes ($M = 2.461$, $SD = .432$, $n = 32$). It was also demonstrated from the study that the cognitive and somatic anxiety subscales were also significant ($t = 2.140$, $df = 62$, $p < .05$), ($t = 2.623$, $df = 62$, $p < .05$). The mean level of cognitive anxiety of the track event athletes ($M = 2.667$, $SD = .734$, $n = 32$) was higher than that of the field event athletes ($M = 2.302$, $SD = .625$, $n = 32$). In addition, the mean somatic anxiety level track event athletes ($M = 2.500$, $SD = .766$, $n = 32$) were also higher than field event athletes ($M = 2.042$, $SD = .623$, $n = 32$). Nonetheless, it was shown that the differences were not significant with regards to the self-confidence scales ($t = -.413$, $df = 62$, $p > .05$) with the mean level of confidence in the track athletes to be ($M = 2.972$, $SD = .623$, $n = 32$) whilst the field event athletes ($M = 3.038$, $SD = .654$, $n = 32$).

Keywords: Pre-competition anxiety, cognitive, somatic, self-confidence

ANALISIS TAHAP KEBIMBANGAN PRA-PERTANDINGAN ATLET LELAKI BAWAH LAPAN BELAS TAHUN PEDALAMAN SABAH

Joseph Nandu* & Hasnol Noordin

Universiti Malaysia Sabah, Malaysia

*Email: joseph_nandu@yahoo.com

(Received 12 February 2019; accepted 18 September 2019; published online 1 January 2020)

To cite this article: Nandu, J. & Noordin, H. (2020). Analisis tahap kebimbangan pra-pertandingan atlet lelaki bawah lapan belas tahun pedalaman Sabah. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 9(1), 141-148. <https://doi.org/10.15282/mohe.v9i1.377>

Link to this article: <https://doi.org/10.15282/mohe.v9i1.377>

Abstrak

Faktor psikologi merupakan antara faktor penyumbang yang mempengaruhi pencapaian seseorang atlet dalam acara sukan. Kajian berbentuk tinjauan bertujuan untuk membandingkan tahap kebimbangan pra-pertandingan bagi atlet acara balapan dan padang dalam kalangan enam puluh empat orang atlet lelaki bawah lapan belas tahun dari Bahagian Pedalaman Sabah. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) yang telah dialih bahasa. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap kebimbangan pra-pertandingan antara atlet acara balapan dan padang ($t=2.088$, $df=62$, $p<.05$), dengan min tahap kebimbangan pra-pertandingan atlet acara balapan ($M=2.713$, $SD=.529$, $n=32$) adalah lebih tinggi daripada atlet acara padang ($M=2.461$, $SD=.432$, $n=32$). Dapatan bagi subskala kebimbangan kognitif dan somatik juga adalah signifikan iaitu ($t=2.140$, $df=62$, $p<.05$), ($t=2.623$, $df=62$, $p<.05$). Dapatan menunjukkan min tahap kebimbangan kognitif atlet acara balapan ($M=2.667$, $SD=.734$, $n=32$) adalah lebih tinggi daripada atlet acara padang ($M=2.302$, $SD=.625$, $n=32$) dan min tahap kebimbangan somatik atlet acara balapan ($M=2.500$, $SD=.766$, $n=32$) juga lebih tinggi daripada atlet acara padang ($M=2.042$, $SD=.623$, $n=32$). Manakala perbezaan adalah tidak signifikan bagi subskala keyakinan diri ($t=-.413$, $df=62$, $p>.05$) dengan min tahap keyakinan diri atlet acara balapan ($M=2.972$, $SD=.623$, $n=32$) adalah hampir sama daripada atlet acara padang ($M=3.038$, $SD=.654$, $n=32$).

Kata kunci: Kebimbangan pra-pertandingan, kognitif, somatik, keyakinan diri

Pengenalan

Kejayaan atau pencapaian seseorang atlet dalam acara sukan olahraga sering kali dikaitkan dengan faktor psikologi iaitu faktor dalaman seseorang atlet. Faktor dalaman adalah antara penentu utama kejayaan dan juga pencapaian terbaik atlet dalam acara sukan (Shaharudin Abd. Aziz, 2006). Kajian-kajian terdahulu menunjukkan bahawa faktor kebimbangan pra-pertandingan boleh menyebabkan seseorang atlet berada pada tahap terbaik semasa pertandingan atau pun pada masa yang sama juga boleh menjadi penyebab kepada kegagalan mereka (Duda, 1998; Ani Mazliana Dewi Mohamed et al., 2007). Dapatan ini disokong oleh (Hanton, Thomas dan Mellalieu, 2009; Papaioannou dan Hackfort, 2016) yang menyatakan bahawa pencapaian terbaik dalam sukan adalah dipengaruhi oleh daya keupayaan seseorang atlet dalam menangani serta mengawal tahap kebimbangan yang dialaminya. Justeru itu, adalah sangat penting untuk mengenal pasti pengaruh kebimbangan pra-pertandingan agar atlet lebih bersedia untuk bertanding dengan tahap kebimbangan pra-pertandingan yang terkawal dan mampu meraih kejayaan yang diharapkan.

Antara faktor psikologi yang diperkatakan mempengaruhi pencapaian atlet dalam sukan olahraga adalah faktor kebimbangan pra-pertandingan. Faktor kebimbangan pra-pertandingan yang dimaksudkan terdiri daripada tiga subskala iaitu kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri (Martens et al., 1990). Adalah penting bagi seseorang jurulatih untuk mengetahui tahap kebimbangan pra-pertandingan atlet mereka khususnya dalam sukan olahraga agar mampu menyediakan atlet untuk bertanding serta meraih kejayaan yang diharapkan. Acara dalam sukan olahraga terdiri daripada acara balapan dan juga acara padang. Kedua-dua acara ini mempunyai perbezaan dari segi struktur pertandingan. Acara balapan dijalankan ataupun dipertandingkan secara serentak di mana atlet akan bertanding dalam masa yang sama (*coactive*). Manakala bagi acara padang pula, para atlet akan bertanding secara individu mengikut giliran dan tidak serentak tetapi dalam tempoh masa yang ditetapkan. Adalah dipercayai bahawa melalui bentuk ataupun struktur pertandingan kedua-dua acara ini dijalankan dan dipertandingkan akan memberikan pengaruh terhadap tahap kebimbangan pra-pertandingan iaitu subskala kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri seseorang atlet olahraga. Oleh itu, adalah sangat perlu untuk menjalankan kajian bagi mengenal pasti tahap kebimbangan pra-pertandingan dari subskala kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri atlet dalam acara balapan dan padang agar jurulatih mempunyai garis panduan serta rujukan dalam merangka serta menyediakan periodisasi mengikut keperluan atlet berdasarkan acara mereka.

Metodologi

Reka bentuk kajian

Reka bentuk kajian yang dijalankan adalah menggunakan pendekatan reka bentuk kuantitatif melalui kaedah tinjauan. Kajian tinjauan adalah satu kaedah penyelidikan bukan eksperimental yang popular digunakan dalam pelbagai bidang terutamanya bidang

sains sosial (Chua, 2009). Kaedah tinjauan dilaksanakan dengan menggunakan soal selidik sebagai instrumen utama.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah *The Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) yang telah dibangunkan oleh (Martens et al., 1990) yang terdiri dari tiga subskala untuk mengukur kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri yang telah dialih bahasa oleh (Aris Fazil Hj. Ujang, 2005) ke dalam Bahasa Melayu dengan kebolehpercayaan terjemahan adalah 0.81. Sebanyak 27 item diguna pakai sebagai alat ukur kebimbangan pra-pertandingan dengan skala likert 4 nilai iaitu (1 – Tidak Sama Sekali, 2 – Kadang kala, 3 – Kerap dan 4 – Selalu).

Sampel Kajian

Sampel kajian ini terdiri daripada 64 orang atlet lelaki bawah lapan belas tahun iaitu 32 orang atlet acara balapan (100 meter, 200 meter, 400 meter dan 800 meter) dan 32 orang atlet acara padang (lompat jauh, lompat tinggi, lompat kijang dan lontar peluru) yang menyertai Kejohanan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Daerah Pedalaman, Sabah.

Penganalisisan Data

Kaedah statistik dengan menggunakan perisian IBM SPSS Statistik Versi 25.0 untuk menganalisis dan menginterpretasi data. Ujian-t sampel bebas dilaksanakan untuk mengenal pasti perbezaan kebimbangan pra-pertandingan dan subskala (kognitif, somatik dan keyakinan diri) dalam kalangan atlet acara balapan dan atlet acara padang di Pedalaman, Sabah.

Dapatan Kajian

Jadual 1: Analisis Min, Sisihan Piawai dan Ujian-t Kebimbangan Pra-Pertandingan

Acara	N	Min	Sisihan Piawai	t	df	Sig.(2-tailed)	Perbezaan Min
Balapan	32	2.713	.529				
Padang	32	2.461	.432	2.088	62	.041	.252

Jadual 1 menunjukkan analisis ujian-t kebimbangan pra-pertandingan. Keputusan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet balapan dan padang dari segi kebimbangan pra-pertandingan [$t(62)=2.088$, $p=.041$]. Dapatan menunjukkan min tahap kebimbangan pra-pertandingan atlet acara balapan ($M=2.713$, $SD=.529$, $n=32$) adalah lebih tinggi daripada atlet acara padang ($M=2.461$, $SD=.432$, $n=32$).

Jadual 2: Analisis Min, Sisihan Piawai dan Ujian-t Kebimbangan Kognitif

Acara	N	Min	Sisihan Piawai	t	df	Sig.(2-tailed)	Perbezaan Min
Balapan	32	2.667	.734				
Padang	32	2.302	.625	2.140	62	.036	.365

Jadual 2 menunjukkan analisis ujian-t kebimbangan kognitif. Keputusan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet balapan dan padang dari segi kebimbangan kognitif [$t(62)=2.140$, $p=.036$]. Dapatan menunjukkan min tahap kebimbangan kognitif atlet acara balapan ($M=2.667$, $SD=.734$, $n=32$) adalah lebih tinggi daripada atlet acara padang ($M=2.302$, $SD=.625$, $n=32$).

Jadual 3: Analisis Min, Sisihan Piawai dan Ujian-t Kebimbangan Somatik

Acara	N	Min	Sisihan Piawai	t	df	Sig.(2-tailed)	Perbezaan Min
Balapan	32	2.500	.766				
Padang	32	2.042	.623	2.627	62	.011	.458

Jadual 3 menunjukkan analisis ujian-t kebimbangan somatik. Keputusan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet balapan dan padang dari segi kebimbangan somatik [$t(62)=2.627$, $p=.011$]. Dapatan menunjukkan min tahap kebimbangan somatik atlet acara balapan ($M=2.500$, $SD=.766$, $n=32$) adalah lebih tinggi daripada atlet acara padang ($M=2.042$, $SD=.623$, $n=32$).

Jadual 4: Analisis Min, Sisihan Piawai dan Ujian-t Keyakinan Diri

Acara	N	Min	Sisihan Piawai	t	df	Sig.(2-tailed)	Perbezaan Min
Balapan	32	2.972	.623				
Padang	32	3.038	.654	-.413	62	.681	-.066

Jadual 4 menunjukkan analisis ujian-t keyakinan diri. Keputusan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet balapan dan padang dari segi keyakinan diri [$t(62)= -.413$, $p=.681$]. Dapatan menunjukkan min tahap keyakinan diri atlet acara balapan ($M=2.972$, $SD=.623$, $n=32$) adalah hampir sama daripada atlet acara padang ($M=3.038$, $SD=.654$, $n=32$).

Perbincangan dan Rumusan

Berdasarkan kepada hasil analisis, maka dapatlah dirumuskan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan kebimbangan pra-pertandingan bagi subskala kognitif dan somatik antara atlet acara balapan dan juga atlet acara padang yang menyertai kejohanan sukan olahraga. Ini adalah disebabkan oleh perbezaan dari segi struktur pertandingan bagi kedua-dua acara balapan dan padang tersebut. Acara balapan dijalankan secara serentak bagi semua atlet yang bertanding serta mereka bertanding dan bersaing secara ko-aktif sebelah menyebelah tanpa adanya kontak. Ternyata struktur pertandingan seumpama ini mampu meningkatkan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet acara balapan. Berbeza dengan atlet acara padang yang mempunyai struktur pertandingan yang agak berbeza iaitu mereka

bertanding secara sendiri tetapi dalam tempoh masa yang ditetapkan. Struktur pertandingan seumpama ini masih mampu mendatangkan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet tetapi agak kurang berbanding dengan atlet acara balapan.

Dapatan kajian ini menyokong dapatan oleh (Rosli Saadan et al., 2016) yang menyatakan bahawa kebimbangan pra-pertandingan akan wujud dalam diri seseorang atlet yang akan bertanding. Ini selaras dengan dapatan oleh (Truong, 2016) yang turut melakukan kajian ke atas atlet sukan futsal iaitu kebimbangan pra-pertandingan akan wujud sebelum pertandingan dijalankan namun tahap kebimbangan ini bergantung kepada tahap pertandingan tersebut.

Hasil analisis kebimbangan pra-pertandingan subskala kebimbangan kognitif menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet acara balapan dan juga atlet acara padang dengan nilai perbezaan min .365. Atlet acara balapan mempunyai kebimbangan kognitif yang lebih tinggi berbanding dengan atlet acara padang. Kebimbangan pra-pertandingan subskala kognitif merupakan satu interpretasi negatif yang dibuat terhadap bentuk tekanan yang terdapat dipersekitaran venue pertandingan sama ada yang telah, sedang atau pun yang akan dihadapi oleh atlet tersebut. Ia merujuk kepada tafsiran kognitif yang dibuat oleh seseorang atlet terhadap persekitarannya sebelum pertandingan bermula. Seandainya tafsiran seseorang atlet itu menjurus kepada perkara yang mendatangkan kesan negatif maka ini akan menghasilkan kebimbangan pra-pertandingan dalam kalangan atlet tersebut.

Sementara hasil analisis kebimbangan pra-pertandingan subskala kebimbangan somatik menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet acara balapan dan juga atlet acara padang dengan nilai min .458. Atlet acara balapan mempunyai kebimbangan somatik yang lebih tinggi berbanding dengan atlet acara padang. Kebimbangan adalah gabungan antara kesan fisiologikal dan psikologikal yang berlaku akibat tafsiran yang dibuat oleh seseorang atlet terhadap situasi pertandingan. Kebimbangan somatik merupakan kesan reaksi emosi yang negatif terhasil dari rangsangan terhadap sistem saraf pusat yang diluar kawalan dengan menunjukkan indikator seperti peningkatan kadar nadi, berpeluh sejuk, peningkatan kadar pernafasan dan menggeletar. Kebimbangan somatik ini berpunca dari kebangkitan fisiologikal dan tekanan sekeliling yang dihasilkan berdasarkan kepada interpretasi negatif yang dibuat oleh seseorang atlet.

Bagi analisis kebimbangan pra-pertandingan subskala keyakinan diri pula menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet acara balapan dan atlet acara padang. Subsкала keyakinan diri merupakan elemen yang sangat penting dalam meningkatkan pencapaian seseorang atlet. Keyakinan diri merujuk kepada tahap kepercayaan seseorang atlet mengenai kebolehan untuk bertanding serta keupayaan untuk berjaya melakukan sesuatu ketika dalam pertandingan. Atlet-atlet yang bertanding juga saling mengenali dan mengetahui tahap keupayaan serta kebolehan masing-masing.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini menyokong kajian oleh (Das dan Chatterjee, 2018) yang menyatakan bahawa tahap kebimbangan pra-pertandingan iaitu dari subskala kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik mempunyai hubungan yang negatif

dengan keyakinan diri. Dapatan menjelaskan bahawa tahap kebimbangan pra-pertandingan bagi subskala kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik mempunyai hubungan yang positif namun mempunyai hubungan yang negatif dengan subskala keyakinan diri. Sekiranya kebimbangan kognitif adalah pada tahap yang tinggi maka kebimbangan somatik juga adalah pada tahap yang tinggi. Namun bagi subskala keyakinan diri pula adalah berada tahap yang rendah (Das dan Chatterjee, 2018).

Justeru itu, kajian lebih lanjut perlulah dijalankan bagi mengenal pasti punca permasalahan ini agar dapat membantu para jurulatih sekolah-sekolah di daerah Pedalaman Sabah membantu dan menangani kebimbangan pra-pertandingan (kognitif, somatik dan keyakinan diri) atlet mereka agar mampu bersaing di peringkat yang lebih tinggi.

Rujukan

- Ani Mazliana Dewi, M., Mawarni, M., Ruzli Z., & Mohd. Sofian, O. F. (2007). Kebimbangan dan kemerosotan prestasi di kalangan atlet lelaki di peringkat universiti. *Asian Journal of University Education*, 38-56.
- Aris Fazil, H. U. (2005). *Kebimbangan Pra-Pertandingan dan Orientasi Matlamat di Kalangan Atlet Merentas Desa*. Master Sains: UPM.
- Chua, Y.P. (2009). *Statistik Penyelidikan Lanjutan*. Seri Kembangan, Selangor: Mc Graw Hill.
- Das, M. & Chatterjee, M. (2018). Relationship between perception of coach efficacy and competitive state anxiety among players - An exploration. *International Journal of Physical Education and Sports*, 3(2), 12-18.
- Duda, J. L. & Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspective in the physical domain. In J. L. Duda, *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 21-48). Morgatown USA: Fitness Information Technology, Inc.
- Hanton, S., Thomas O., & Mellalieu, S. (2009). Management of competitive stress in elite sport. In B. B., *International Olympic Commitee Sport Psychology Handbook* (pp. 30-42). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444303650.ch4>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1999). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Papaioannou, A. G. & Hackfort, D. (2016). *Sport & Exercise Psychology*. London and New York: Routledge.
- Rosli, S., Lim, B. H., Hamdan, M. A. & Zanariah, J. (2016). The relationship between competitive anxiety and goal orientation among junior hockey athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 33-37.

Shaharudin, A. A. (2006). *Mengaplikasi Teori Psikologi dalam Sukan*. Kuala Lumpur: Utusan Publications.

Truong, L. V. (2016). Analysis of competitive state anxiety in futsal players at Vietnam Futsal Championship. *International Journal of Physical Education, Sports and Health, 4(2)*, 01-03.