

TAHAP KEBIMBANGAN SEKETIKA DALAM KALANGAN PEMAIN BOLA SEPAK DAN BOLA JARING DI SEKOLAH-SEKOLAH MENENGAH DI DAERAH KOTA KINABALU

Awang Jasrie Awang Matusin^{1,2*}, Hasnol Noordin¹ & Md. Safwan Samsir¹

¹Fakulti Pendidikan dan Pengajian Sukan, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

²Institut Pendidikan Guru Kampus Gaya, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

Corresponding: jasrie1969@gmail.com

Diterima: 23 Disember 2024; **Disemak:** 02 Februari 2025 **Diterima:** 15 Mei 2025; **Diterbitkan:** 19 Jun 2025

To cite this article (APA): Awang Matusin, A. J. ., Noordin, H. ., & Samsir, M. S. . (2025). Tahap Kebimbangan Seketika Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Dan Bola Jaring Di Sekolah-Sekolah Menengah Di Daerah Kota Kinabalu. Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol14.1.9.2025>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol14.1.9.2025>

Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk meneliti tahap kebimbangan seketika dalam kalangan pemain bola sepak dan bola jaring sekolah menengah berumur 13 hingga 18 tahun yang menyertai Kejohanan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Daerah Kota Kinabalu (MSSDKK). Seramai 138 orang atlet telah dipilih secara persampelan rawak berkelompok, terdiri daripada 70 orang pemain bola sepak dan 68 orang pemain bola jaring daripada lima buah sekolah yang terpilih. Instrumen *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) digunakan bagi mengukur tiga komponen kesiediaan psikologi atlet, iaitu kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri, satu jam sebelum pertandingan bermula. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pemain bola jaring mencatatkan tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang lebih tinggi berbanding pemain bola sepak, manakala pemain bola sepak menunjukkan tahap keyakinan diri yang lebih tinggi secara signifikan. Ujian ANOVA Sehala mendapati tiada perbezaan yang signifikan berdasarkan kumpulan umur. Namun, ujian-t bebas menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dalam ketiga-tiga dimensi yang dikaji: kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri; berdasarkan jantina dan jenis sukan ($p < 0.05$). Secara umumnya, atlet perempuan (pemain bola jaring) mengalami kebimbangan yang lebih tinggi dan keyakinan diri yang lebih rendah berbanding atlet lelaki (pemain bola sepak). Hasil kajian ini menekankan kepentingan menangani cabaran psikologi dalam kalangan atlet muda, terutamanya atlet wanita. Latihan kemahiran psikologi seperti teknik relaksasi dan pembinaan keyakinan diri disarankan agar diterapkan dalam program latihan jurulatih bagi meningkatkan prestasi dan kesejahteraan atlet secara menyeluruh.

Kata kunci: Kebimbangan seketika, CSAI-2, kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik, keyakinan diri, atlet remaja, psikologi sukan

The Level Of Momentary Anxiety Among Football And Netball Players In Secondary Schools In The Kota Kinabalu District

Abstract

This study aimed to investigate the level of momentary anxiety among secondary school football and netball players aged 13 to 18 who participated in the Kota Kinabalu District School Sports Council (MSSDKK) competition. A total of 138 athletes were selected through cluster random sampling, consisting of 70 football players and 68 netball players from five selected schools. The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) was employed to measure three components of psychological readiness: cognitive state anxiety, somatic state anxiety, and self-confidence, one hour prior to competition. The results revealed that netball players recorded higher levels of cognitive and somatic anxiety compared to football players, while football players demonstrated significantly higher levels of self-confidence. One-way ANOVA showed no statistically significant differences in anxiety or confidence levels across age groups (13–18 years). However, independent t-tests indicated significant differences in all three dimensions—cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence—when analysed by gender and type of sport ($p < 0.05$). Female athletes (netball players) generally experienced higher anxiety and lower self-confidence than their male counterparts (football players). These findings underscore the psychological challenges faced by young athletes in competitive environments, particularly among female participants. The study suggests that psychological skills training, such as relaxation techniques and self-confidence building, should be integrated into coaching programs to better prepare athletes mentally. Coaches and educators should consider psychological profiling as part of athlete development to enhance overall performance and well-being.

Keywords: *Momentary anxiety, CSAI-2, cognitive anxiety, somatic anxiety, self-confidence, adolescent athletes, sport psychology*

PENGENALAN

Kebimbangan yang melampau dapat menjejaskan prestasi seseorang atlet dan gagal untuk mencapai matlamat dalam sesuatu pertandingan, latihan fizikal dan strategi yang baik pun tidak akan mampu untuk mendapatkan prestasi dan pencapaian yang optimum (Jaafar & Muhamad, 2021). Faktor kebimbangan juga bersarang di dalam minda kognitif manusia sering kali dikaitkan dengan kemerosotan seseorang atlet. Menurut Hamzah (2003), kebimbangan terhadap prestasi dalam sukan merupakan topik yang sering dan hangat diperkatakan sehingga mendapat perhatian dalam kalangan atlet juga jurulatih dan ahli psikologi sejak beberapa tahun dahulu.

Menurut Jumip dan Muhamad (2022), tahap kebimbangan setiap atlet adalah berbeza dalam penglibatan sukan, kebimbangan juga dibahagikan kepada tiga subdimensi kebimbangan somatik, kebimbangan kognitif dan keyakinan diri bahawa perbezaan umur dan jantina tidak menghalang mereka dalam menguasai kemahiran permainan. Kenyataan ini juga telah disokong oleh Silva dan Stevens (2012), berpendapat kebimbangan adalah merujuk kepada personaliti seseorang individu yang mengalami sifat yang stabil dan sering mentafsirkan situasi persekitaran dengan perasaan risau dan bimbang dan apabila berlaku pertandingan akan menyebabkan gangguan emosi atlet akan merasa tertekan dan bimbang sebelum pertandingan menyebabkan prestasi atlet menurun dan menghalang pencapaian.

Kebimbangan seketika pula merujuk kepada tahap kebimbangan semasa yang akan terhasil dari keadaan individu atau atlet tersebut terhadap bentuk tekanan yang terdapat di persekitarannya pada waktu itu (Abd Aziz, 2001). Kebimbangannya itu juga dimanifestasikan oleh rasa tertekan, berlaku peningkatan kadar nadi dan akan merasa lebih tertekan dan takut aksinya menjadi tidak menentu. Kebimbangan seketika terbahagi kepada dua jenis kebimbangan, iaitu kebimbangan kognitif seketika dan kebimbangan somatik seketika. Kebimbangan kognitif seketika merupakan komponen berbentuk mental kebimbangan berlaku kepada proses mental yang bersifat kognitif berdasarkan tafsiran terhadap situasi semasa seperti perasaan risau, takut dan gementar. Manakala, kebimbangan somatik seketika merupakan aspek fisiologikal dan afektif setiap individu atau atlet yang terbabat kesan dari

keimbangan kognitif yang wujud dari dalam individu itu sendiri maka berlakulah peningkatan denyutan jantung, kadar nadi, pernafasan, kerap buang air kecil dan perpeluhan.

Menurut Endler, Parker, Bagby and Cox (1991), keseimbangan seketika berpunca dari tekanan terhadap atlet yang berasa ego apabila ia tewas sesuatu perlawanan terutamanya kepada lawan yang lebih rendah rangkingnya. Begitu juga tekanan terhadap fizikal individu dimana seseorang atlet itu akan berasa bimbang sekiranya beliau tahu bahawa ada usaha yang dilakukan oleh pihak lawan untuk menewaskan beliau secara fizikal. Begitu juga dengan punca kepada ketidaktentuan dimana sesuatu keputusan yang tidak pasti, sebagai contoh perlawanan yang berlarutan kepada sudden death serta perlawanan yang mencemaskan yang menentukan menang atau kalah sesebuah pasukan yang akan meningkatkan tahap keseimbangan seketika.

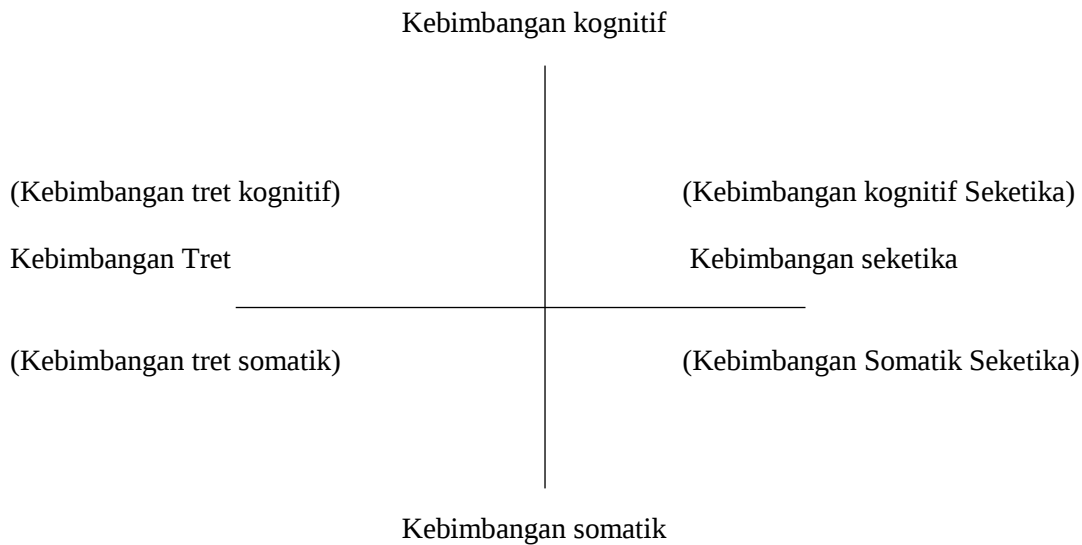
Oleh yang demikian, keseimbangan seketika dan keseimbangan tret mempunyai dua komponen iaitu somatik dan kognitif. Kajian lampau mendapati, anggapan bahawa keseimbangan adalah komponen kedua-dua kognitif dan somatik adalah merujuk kepada “Teori Keseimbangan Multidimensi” oleh Martens, Vealey and Burton (1990). Satu bipolar terhadap keseimbangan multidimensi seperti rajah 1 di bawah.

Oleh yang demikian terdapat hubungan di antara keseimbangan tret dan keseimbangan seketika yang dijelaskan oleh Martin et al. di dalam Wann (1997) tentang Teori Keseimbangan Seketika. Dimana teori ini menjelaskan respons objektif dan terhadap jangkaan situasi yang merangkumi persepsi jangkaan yang tidak pasti dan keutamaan hasil. Sebagai contoh perasaan bimbang berupaya meningkatkan situasi yang tidak menentu dimana semakin penting sesuatu pertandingan maka semakin meningkat perasaan bimbang.

Persediaan psikologi atlet amat penting kerana keseimbangan adalah reaksi perasaan yang pertama dari berbagai faktor tekanan dalam pertandingan. Antara punca atlet tidak dapat memaksimumkan keupayaan mereka dalam sukan termasuklah faktor psikologi seperti keseimbangan dan kekurangan keyakinan diri (Chun, Lee, Kim, Cho & Lee, 2022). Seharusnya seorang jurulatih dapat mengenal pasti tahap keseimbangan kognitif, keseimbangan somatik dan keyakinan diri terhadap atlet sama ada dari segi umur, jantina, jenis sukan, pengalaman, kekerapan berlatih dalam seminggu dan sebagainya agar dapat merancang strategi mengurangkan atau mengatasi masalah keseimbangan ini. Perancangan program latihan yang berkesan adalah amat sesuai dari segi psikologi atlet dapat dilakukan oleh jurulatih bagi meningkatkan prestasi atletnya.

Berdasarkan kepada kajian lampau mendapati bahawa faktor keseimbangan adalah satu penyumbang kepada peningkatan atau kemerosotan prestasi seseorang atlet. Malah ahli psikologi sukan juga berpendapat, ada atlet yang memerlukan sedikit atau sejumlah besar tahap kebangkitan untuk menghadapi pertandingan dalam membantu meningkatkan pencapaian mereka. Disamping itu sebahagian besar pemain atau atlet tidak dapat memberikan mutu persembahan yang cemerlang dan kurang keyakinan diri kerana masalah gangguan keseimbangan dalam sukan yang mereka ceburi. Kajian yang dijalankan oleh Sallers et al. (2015) menyatakan keupayaan seseorang atlet untuk mengatasi tekanan atau stress serta keseimbangan merupakan perkara penting dalam sesuatu pertandingan sukan kerana faktor tersebut dipercayai mempengaruhi pencapaian dan prestasi atlet. Begitu juga dengan kajian oleh Martinez-Rodriguez, Penaranda-Moraga, Vicente-Martinez, Martinez-Moreno, Cuestas-Calero, Soler-Dura and Munoz-Villena (2022), tahap keseimbangan somatik dan keyakinan diri dalam kalangan pemain bola sepak remaja penting untuk membangunkan latihan psikologi dan fizikal untuk mengurangkan tahap keseimbangan dan meningkatkan keyakinan diri dalam pertandingan.

Sehubungan itu kajian ini bertujuan mengenal pasti tahap keseimbangan seketika pemain manakah yang mempunyai tahap keseimbangan kognitif seketika, keseimbangan somatik seketika dan keyakinan diri yang tinggi dan rendah. Kajian juga mengenal pasti perbezaan tahap keseimbangan di antara pemain bola sepak dan permainan bola jaring yang berlainan jantina, umur dan jenis sukan yang diceburi.



Rajah 1: Kebimbangan Tret dan Kebimbangan Seketika adalah Komponen Kebimbangan Kognitif dan Somatik.

Sumber: Cox. H.R. (2002). *Sport Psychology Concepts and Application* (5th ed.) New York: Mc Graw Hill.

METODOLOGI KAJIAN

Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian yang dijalankan adalah kajian berbentuk deskriptif dan kaedah tinjauan menggunakan soal selidik tahap kebimbangan seketika '*Competitive State Anxiety Inventory-2*' (CSAI-2) yang digunakan dan telah disahkan oleh Persatuan Psikologi Sukan Amerika. Ia telah dibina oleh Martens, Vealey, Burton, Bump dan Smitih (1990) yang telah diubah suai. CSA-2 yang mempunyai 3 subskala untuk mengukur kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri. Perkembangan CSAI-2 mempunyai kebolehppercayaan yang membolehkan penyelidik-penyelidik mengukur kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri.

Instrumen Kajian

Instrumen kajian ini ialah CSAI-2 mengandungi 27 soalan atau item yang menguji kebimbangan kognitif seketika mengandungi jumlah skor 9 item yang merangkumi item nombor 1,4,7,10,13, 16,19,22 dan 25. Kebimbangan Somatik seketika mengandungi 9 item nombor 2,5,8,11,14R,17,20,23 dan 26. Item nombor 14 (14R) perlu diukur secara songsang dalam campuran skor tahap kebimbangan somatif seketika seperti berikut iaitu skor 4 (tidak pernah), skor 3 (kadang-kadang), skor 2 (kerap) dan skor 1 (amat kerap). Manakala bagi keyakinan diri pula terdiri daripada item bernombor 3,6,9,12,15,18,21,24 dan 27. Skor CSAI-2 dikira mengikut julat iaitu 9 hingga 36 seperti berikut iaitu 9 hingga 17.5 adalah rendah, 17.6 sehingga 26.5 adalah sederhana dan 26.6 hingga 30 adalah tinggi.

Dalam mentadbir instrumen kajian CSAI-2 ini, borang soal selidik ini diedarkan sejam sebelum pertandingan bermula. Soal selidik ini mengandungi 27 soalan yang harus dijawab oleh peserta kajian. Peruntukan masa untuk menjawab soal selidik ini mengambil masa di antara 10 hingga 15 minit.

Pemilihan Responden

Populasi adalah sangat penting dalam sesuatu penyelidikan pendidikan. Menurut Majid Konting (2000), populasi kajian adalah merujuk kepada cerapan kepada sekumpulan individu yang mempunyai sekurang-kurangnya satu ciri atau sifat yang sama antara satu sama lain. Bagi memudahkan penyelidik kaedah persampelan kelompok dapat memberikan peluang sama rata kepada populasi untuk dipilih sebagai sampel. Populasi kajian ini adalah semua pemain bola sepak dan bola jaring yang bertanding dan berumur di antara 13 tahun hingga 18 tahun yang bermain dalam kategori 15 tahun dan 18 tahun. Selepas itu penyelidik telah memilih lima buah sekolah yang bertanding dalam pertandingan bola sepak dan bola jaring di peringkat MSSD Kota Kinabalu dilakukan secara rawak berkelompok dan memberi peluang yang sama rata kepada populasi.

Bagi menentukan saiz sampel penyelidik telah merujuk jadual Krejcie dan Morgan, (1970). Berdasarkan jadual tersebut, penyelidik memilih seramai 138 peserta kajian daripada sejumlah 210 orang. Peserta kajian adalah dipilih secara rawak berkelompok dalam kalangan atlet yang mengambil bahagian dalam kejohanan bola sepak dan bola jaring MSSD Kota Kinabalu. Penyelidik telah menetapkan seramai N=70 orang atlet lelaki dan N=68 orang atlet perempuan yang dipilih secara cabutan nombor yang terdapat dalam borang senarai pemain sebelum pertandingan berlangsung.

Jadual 1: Taburan Peserta Kajian Mengikut Kategori Umur dan Jantina

Nama Sekolah	Lelaki		Perempuan	
	15 Tahun	18 Tahun	15 Tahun	18 Tahun
SM Sanzac	10 peserta	8 peserta	6 peserta	8 peserta
SM Maktab Sabah	8 peserta	5 peserta	8 peserta	5 peserta
SMK Tebobon	7 peserta	6 peserta	8 peserta	7 peserta
SMK Likas	8 peserta	6 peserta	5 peserta	7 peserta
SMK Bandaraya	7 peserta	5 peserta	7 peserta	7 peserta
	40 peserta	30 peserta	34 peserta	34 peserta
Jumlah peserta	70 peserta		68 peserta	

Penganalisisan Data

Data yang diperolehi dikumpul dan dianalisis dengan bantuan *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Dalam menganalisis data ini penyelidik mengumpul data melalui borang soal selidik akan memberi taburan skor, ukuran kecenderungan memusat (*central tendency*) seperti taburan min, mod dan penengah serta ukuran seperti sisihan piawai. Maklumat yang telah dikumpul dan dianalisis mengikut kepentingan keputusan dalam bentuk deskriptif. Dalam kajian ini juga, soalan demografi digunakan untuk mengukur pemboleubah seperti jantina, sukan yang diceburi dan umur dalam kalangan peserta kajian yang terlibat dalam kajian. Data dihasilkan menggunakan frekuensi dan peratus (%). Penganalisaan data dijalankan dengan menggunakan peratusan bagi melihat latar belakang peserta kajian.

Min dan sisihan piawai digunakan untuk melihat setiap faktor kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri yang mempengaruhi penglibatan atlet sekolah menengah di daerah Kota Kinabalu dalam bidang sukan yang diceburi. Data-data diperolehi dalam bentuk min, sisihan piawai dan penganalisisan skor CSA-2 mengikut julat 9 hingga 36 iaitu 9.00-17.5 (rendah), 17.6-26.5 (sederhana) dan 26.6-36.00 (tinggi) dalam jadual 2 membantu penyelidik menjawab soalan kajian yang kedua untuk menjawab persoalan pertama penyelidik menggunakan Ujian-t untuk pengujian hipotesis bagi membandingkan dua kumpulan yang dikaji.

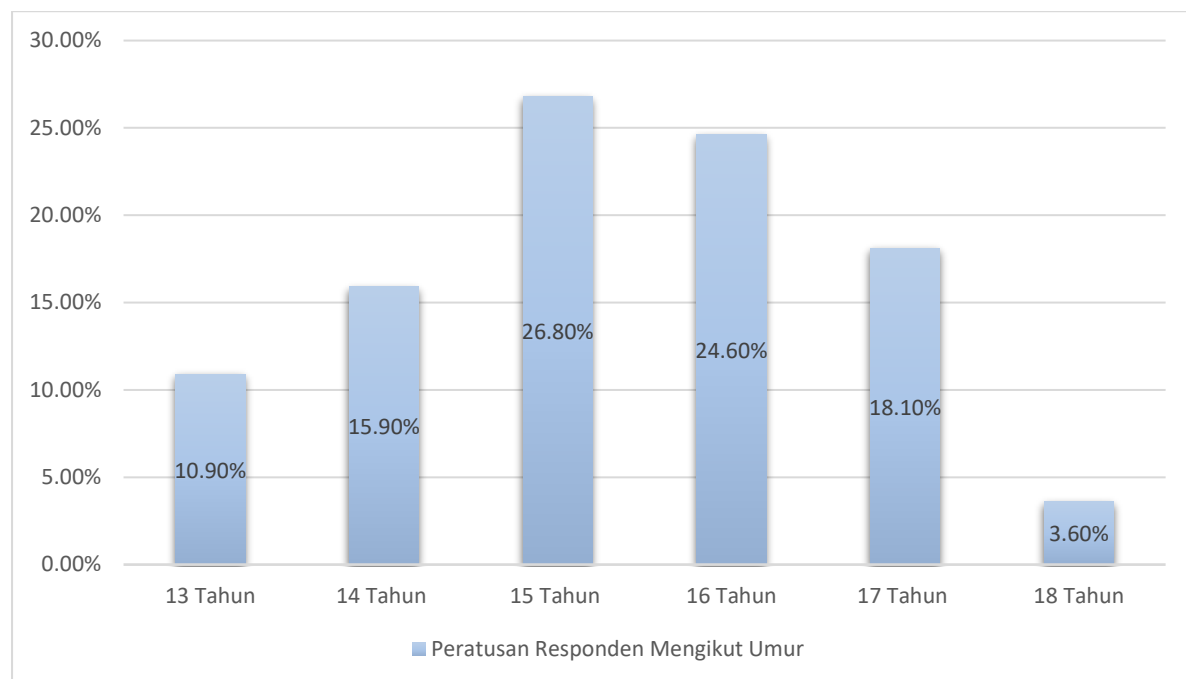
Kajian ini juga menggunakan ujian ANOVA Sehalu bagi mencari nilai signifikan di antara kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri dalam kalangan pemain bola sepak dan bola jaring. Ujian ANOVA Sehalu juga digunakan untuk menganalisis data di antara umur dan perbezaan jantina atlet di antara kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri pemain bola sepak dan bola jaring.

Jadual 2: Skala Skor CSAI-2 Kategori Tahap Kebimbangan Seketika

Jumlah Skor	Aras Kebimbangan
9.00 - 17.5	Rendah
17.6 - 26.5	Sederhana
26.6 - 36.00	Tinggi

(Sumber: Martens et. al., 1990)

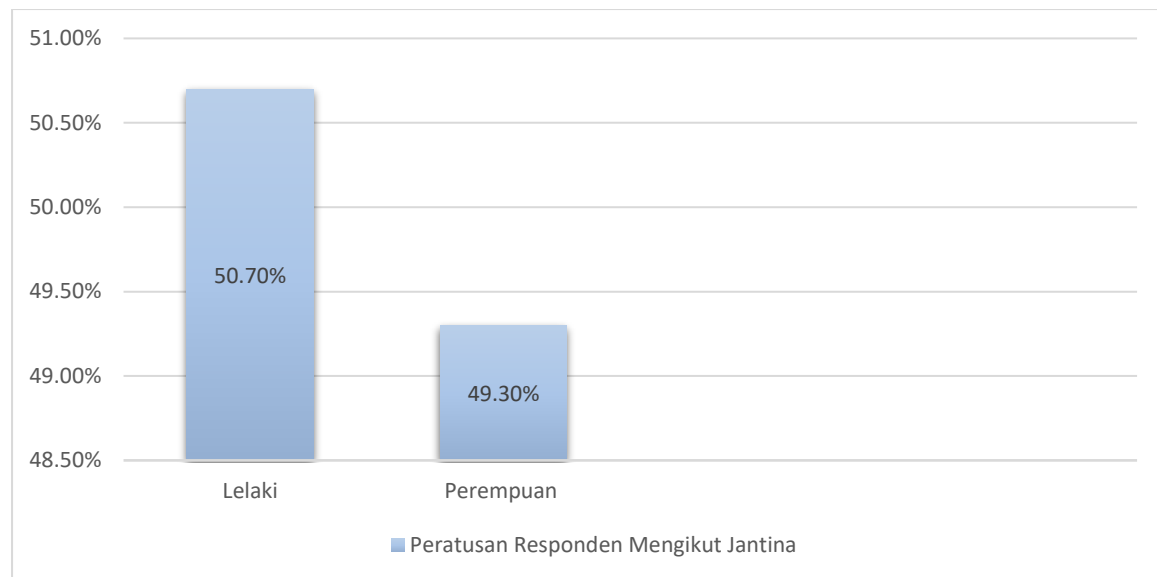
DAPATAN KAJIAN



Rajah 2: Data Demografi Peratusan (%) Responden Mengikut Umur

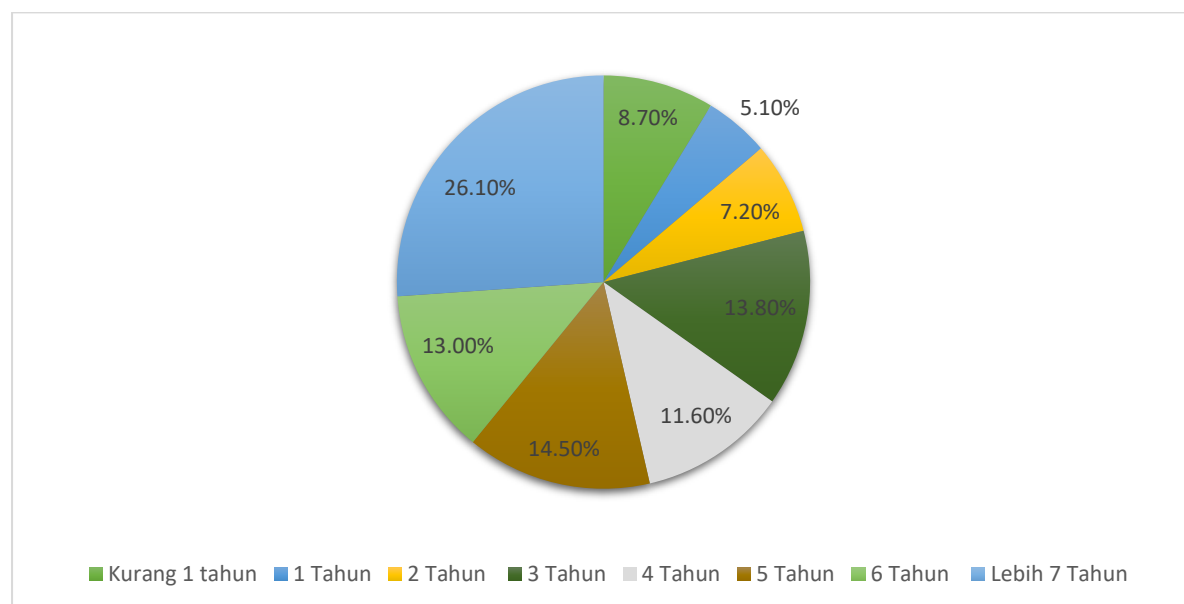
Berdasarkan carta bar 2 di atas data demografi peratusan responden mengikut umur, peserta kajian umur 15 tahun mencatatkan peratusan tertinggi, iaitu sebanyak 26.80%, diikuti oleh peserta kajian umur 16 tahun dengan 24.60%. Peserta kajian umur 17 tahun pula mencatatkan 18.10%, manakala peserta kajian umur 14 tahun sebanyak 15.90%. Sementara itu, peserta kajian umur 13 tahun mencatatkan 10.90%, dan peserta kajian umur 18 tahun adalah yang paling rendah dengan hanya 3.60%.

Tahap Kebimbangan Seketika Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Dan Bola Jaring Di Sekolah-Sekolah Menengah Di Daerah Kota Kinabalu



Rajah 3: Data Demografi Peratusan (%) Responden Mengikut Jantina

Berdasarkan carta bar 3 di atas data demografi peratusan responden mengikut jantina, responden lelaki mencatatkan peratusan yang lebih tinggi, iaitu sebanyak 50.70%, berbanding responden perempuan dengan 49.30%. Perbezaan kecil sebanyak 1.40% menunjukkan bahawa bilangan peserta kajian kedua-dua jantina hampir seimbang.



Rajah 4: Data Demografi Peratusan (%) Responden Mengikut Tahun Pengalaman Sukan Yang Diceburi

Berdasarkan carta pai di atas, majoriti responden mempunyai pengalaman lebih daripada 7 tahun dalam sukan yang diceburi, iaitu 26.10%. Peratusan kedua tertinggi adalah responden dengan pengalaman 5 tahun (14.50%), diikuti 3 tahun (13.80%) dan 6 tahun (13.00%). Responden dengan pengalaman kurang daripada 1 tahun (8.70%), 2 tahun (7.20%), dan 1 tahun (5.10%) merupakan peserta kajian paling rendah.

Analisis tahap kebimbangan kognitif Seketika, kebimbangan somatik Seketika dan keyakinan diri atlet bola sepak dan bola jaring mengikut umur

Jadual 3, graf bar 3 dan graf bar 4 di bawah, memaparkan tahap kebimbangan seketika berdasarkan umur atlet bola sepak dan bola jaring. Hasil analisis deskriptif menunjukkan min kebimbangan kognitif seketika atlet umur 13 tahun (min=20.40 dan sisihan piawai=3.83), 14 tahun (min=20.86 dan sisihan piawai=4.47), 15 tahun (min=21.05 dan sisihan piawai=4.59), 16 tahun (min=21.14 dan sisihan piawai=4.88), 17 tahun (min=20.08 dan sisihan piawai=3.89) dan 18 tahun (min=20.00 dan sisihan piawai=6.20). Jelas menunjukkan min kebimbangan kognitif seketika atlet yang berumur 16 tahun adalah tinggi berbanding dengan atlet peringkat umur yang lain dan atlet berumur 18 tahun adalah paling rendah min kebimbangan kognitif seketika perbezaan umur.

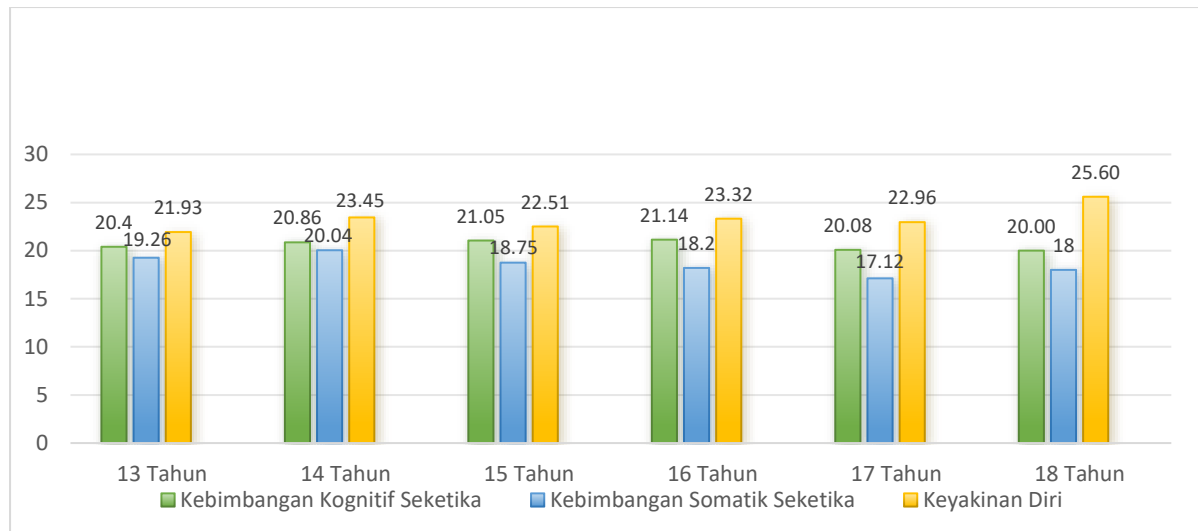
Manakala min bagi kebimbangan somatik seketika pula, atlet umur 13 tahun (min=19.26 dan sisihan piawai=3.47), 14 tahun (min=20.04 dan sisihan piawai=4.29), 15 tahun (min=18.75 dan sisihan piawai=4.70), 16 tahun (min=18.20 dan sisihan piawai=3.71), 17 tahun (min=17.12 dan sisihan piawai=2.85) dan 18 tahun (min=18.00 dan sisihan piawai=1.58). Ini menunjukkan atlet 14 tahun mempunyai kebimbangan somatik seketika yang paling tinggi dan atlet berumur 17 tahun mempunyai skor kebimbangan somatik seketika yang paling rendah dari segi peringkat umur.

Bagi keyakinan diri atlet pula, atlet umur 13 tahun (min=21.93 dan sisihan piawai=5.43), 14 tahun (min=23.45 dan sisihan piawai=4.73), 15 tahun (min=22.51 dan sisihan piawai=5.22), 16 tahun (min=23.32 dan sisihan piawai=5.68), 17 tahun (min=22.96 dan sisihan piawai=4.44) dan 18 tahun (min=25.60 dan sisihan piawai=5.70). Ini membuktikan atlet berumur atlet yang berumur 18 tahun mempunyai keyakinan diri yang paling tinggi berbanding atlet diperingkat umur yang lain. Manakala atlet yang berumur 13 tahun mempunyai keyakinan diri yang paling rendah. Secara keseluruhan min bagi kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri atlet diperingkat umur dalam kajian ini menunjukkan skor pada tahap sederhana iaitu 17.6-26.5.

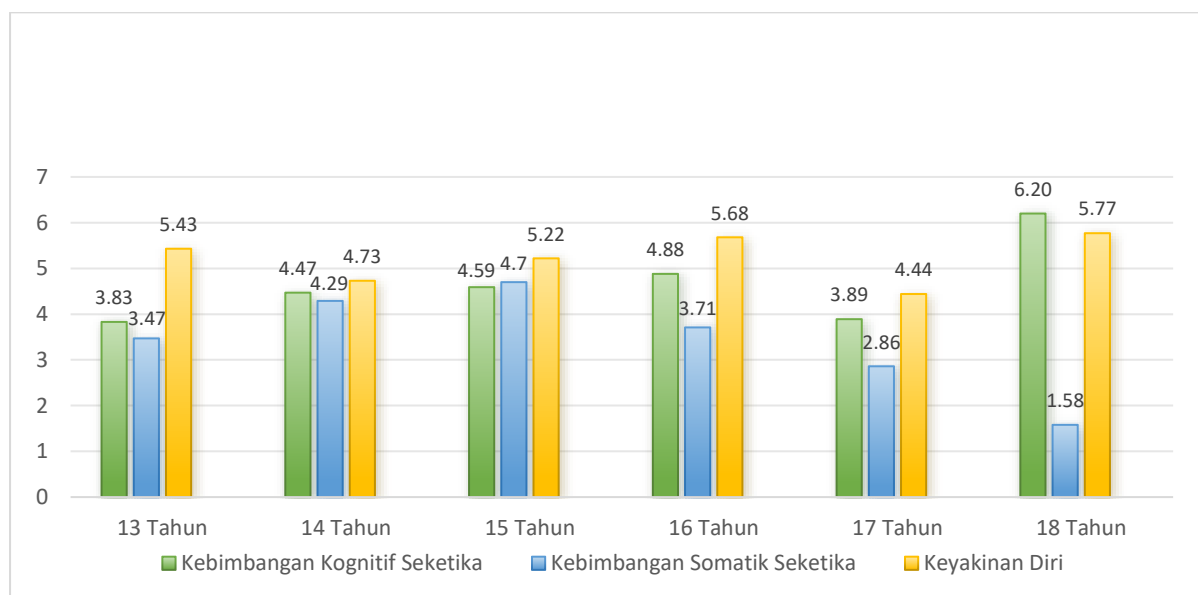
Jadual 3: Jadual Min dan Sisihan Piawai Kebimbangan Kognitif Seketika, Kebimbangan Somatik Seketika dan Keyakinan Diri Atlet Bola Sepak dan Bola Jaring Mengikut Umur

Umur	Kebimbangan Kognitif Seketika	Kebimbangan Somatik Seketika	Keyakinan Diri
13 Tahun	20.40 (3.83)	19.26 (3.47)	21.93 (5.43)
14 Tahun	20.86 (4.47)	20.04 (4.29)	23.45 (4.73)
15 Tahun	21.05 (4.59)	18.75 (4.70)	22.51 (5.22)
16 Tahun	21.14 (4.88)	18.20 (3.71)	23.32 (5.68)
17 Tahun	20.08 (3.89)	17.12 (2.86)	22.96 (4.44)
18 Tahun	20.00 (6.20)	18.00 (1.58)	25.60 (5.77)

Tahap Kebimbangan Seketika Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Dan Bola Jaring Di Sekolah-Sekolah Menengah Di Daerah Kota Kinabalu



Rajah 5: Min Kebimbangan Kognitif Seketika, Kebimbangan Somatik Seketika dan Keyakinan Diri Atlet Bola Sepak dan Bola Jaring Mengikut Umur



Rajah 6: Sisihan Piawai Kebimbangan Kognitif Seketika, Kebimbangan Somatik Seketika dan Keyakinan Diri Atlet Bola Sepak dan Bola Jaring Mengikut Umur

Dalam jadual 4 di bawah, analisis ujian ANOVA Sehala dari segi peringkat umur menunjukkan umur antara 13 tahun hingga 18 tahun bagi atlet bola sepak dan bola jaring bagi tahap kebimbangan kognitif seketika, somatik seketika dan keyakinan diri. Ujian CSAI-2 menunjukkan hasil ujian ANOVA Sehala mendapati aras signifikan kebimbangan kognitif seketika ialah $F=0.942$, manakala aras signifikan kebimbangan somatik seketika ialah $F=0.171$ dan keyakinan diri pula $F=0.772$. Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara atlet kategori bawah 15 tahun dan bawah 18 tahun dengan kebimbangan kognitif seketika, kebimbangan somatik seketika dan keyakinan diri dalam kalangan pemain bola sepak dan bola jaring semasa kejohanan MSSD Kota Kinabalu.

Jadual 4: Ujian Perbandingan (Anova) Tahap Kebimbangan Kognitif Seketika, Kebimbangan Somatik Seketika dan Keyakinan Diri Antara Umur Atlet

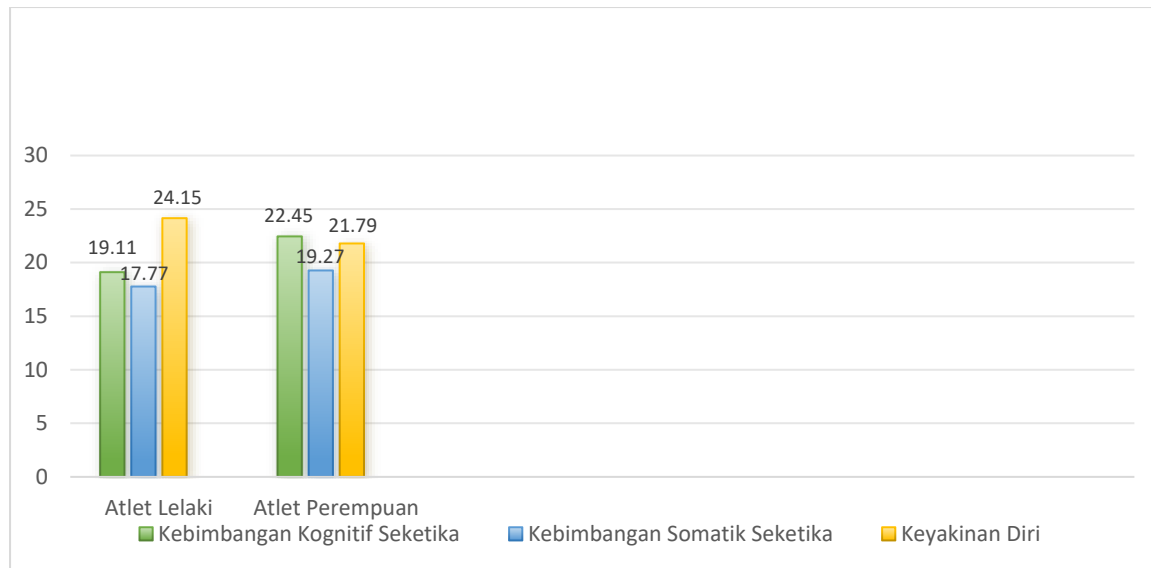
		Df	Min Square	F	Sig.
Kebimbangan Kognitif Seketika	Di antara Kump.	5	4.984	.245	.942
	Dengan Kump.	132	20.380		
	Jumlah	137			
Kebimbangan Somatik Seketika	Di antara Kump.	5	24.032	1.575	.171
	Dengan Kump.	132	15.260		
	Jumlah	137			
Keyakinan Diri	Di antara Kump.	5	13.552	.505	.772
	Dengan Kump.	132			
	Jumlah	137			

Berdasarkan jadual 5, carta bar 7 dan carta bar 8 di bawah, menunjukkan nilai min dan sisihan piawai kebangimbangan kognitif seketika, kebangimbangan somatik seketika dan keyakinan diri atlet bola sepak dan bola jaring mengikut jantina. Bagi atlet lelaki min kebangimbangan kognitif seketika (min=19.11 dan sisihan piawai = 3.98) adalah lebih rendah berbanding atlet perempuan (min=22.45 dan sisihan piawai = 4.29). Manakala min untuk kebangimbangan somatik seketika atlet lelaki (min=17.77 dan sisihan piawai = 3.60) juga lebih rendah skornya berbanding atlet perempuan (min=19.27 dan sisihan piawai = 4.16). Tetapi keyakinan diri pula, atlet lelaki mempunyai skor min yang tinggi iaitu (min=24.15 dan sisihan piawai = 5.46) berbanding atlet perempuan skornya (min=21.79 dan sisihan piawai = 4.50). Secara keseluruhannya atlet perempuan mempunyai min kebangimbangan kognitif seketika dan min kebangimbangan somatik seketika yang tinggi berbanding atlet lelaki. Tetapi atlet lelaki mempunyai keyakinan diri yang tinggi berbanding atlet perempuan. Kesimpulannya min kebangimbangan kognitif seketika, kebangimbangan somatik seketika dan keyakinan diri atlet lelaki dan perempuan dalam kajian ini menunjukkan skor pada tahap sederhana iaitu 17.6-26.5 semasa berlangsungnya kejohanan MSSD Kota Kinabalu.

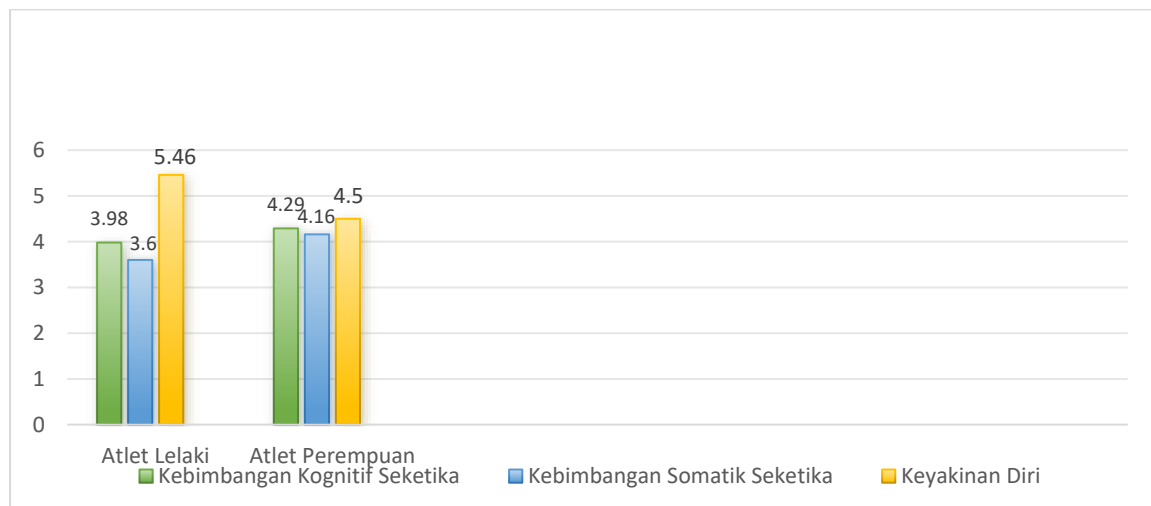
Jadual 5: Jadual Min dan Sisihan Piawai Kebimbangan Kognitif Seketika, Kebimbangan Somatik Seketika dan Keyakinan Diri Atlet Mengikut Jantina

	Kebimbangan Kognitif Seketika	Kebimbangan Somatik Seketika	Keyakinan Diri
Atlet Lelaki	19.11 (3.98)	17.77 (3.60)	24.15 (5.46)
Atlet Perempuan	22.45 (4.29)	19.27 (4.16)	21.79 (4.50)

Tahap Kebimbangan Seketika Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Dan Bola Jaring Di Sekolah-Sekolah Menengah Di Daerah Kota Kinabalu



Rajah 7: Min Kebimbangan Kognitif Seketika, Kebimbangan Somatik Seketika dan Keyakinan Diri Atlet Mengikut Jantina



Rajah 8 : Sisihan Piawai Kebimbangan Kognitif Seketika, Kebimbangan Somatik Seketika dan Keyakinan Diri Atlet Mengikut Jantina

Dalam Jadual 6 di bawah, analisis ujian-t bagi jantina membandingkan skor min tahap kebimbangan kognitif seketika dalam kalangan pemain bola sepak mempunyai nilai skor min (min=20.11) dan sisihan piawai = 3.95) dan pemain bola jaring mempunyai nilai skor min (min=23.55 dan sisihan piawai = 4.18) menunjukkan jumlah skor yang sederhana bagi kedua-dua jenis jantina. Manakala nilai t yang dicatat bagi pemain bola sepak dan bola jaring bagi kebimbangan kognitif seketika iaitu nilai $t(135.50) = -4.553$, $F = 0.000$) $p < 0.05$ dengan nilai aras signifikan yang dicatat bagi perbandingan kedua-dua jantina ini terdapat perbezaan yang signifikan antara pemain bola sepak dan bola jaring bagi kebimbangan kognitif seketika. Manakala tahap kebimbangan somatik seketika dalam kalangan pemain bola sepak mempunyai nilai skor min (min=18.70 dan sisihan piawai = 3.50) dan pemain bola jaring mempunyai nilai skor min (min=20.15 dan sisihan piawai = 4.26) menunjukkan jumlah skor yang sederhana bagi kedua-dua jantina. Manakala nilai t yang dicatat bagi pemain bola sepak dan bola jaring bagi kebimbangan somatik seketika iaitu nilai $t(133.113) = -2.370$, $F = 0.024$) p

< 0.05 dengan nilai aras signifikan yang dicatat bagi perbandingan kedua-dua jantina ini terdapat perbezaan yang signifikan antara pemain bola sepak dan bola jaring bagi keseimbangan somatik seketika. Bagi keyakinan diri pula, nilai skor pemain bola sepak min (min=22,17 dan sisihan piawai = 4.48) dan pemain bola jaring mempunyai nilai skor min (min=22.17 dan sisihan piawai = 4.48) menunjukkan jumlah skor yang sederhana bagi kedua-dua jantina.

Manakala nilai t yang dicatat bagi pemain bola sepak dan bola jaring bagi keyakinan diri iaitu nilai t (134.472) = -2.766, $F = 0.006$ $p < 0.05$ dengan nilai aras signifikan yang dicatat bagi perbandingan kedua jantina ini terdapat perbezaan yang signifikan antara pemain bola sepak dan bola jaring.

Secara keseluruhannya tahap keseimbangan kognitif seketika pemain bola jaring lebih tinggi berbanding pemain bola sepak, tahap keseimbangan somatik seketika juga menunjukkan pemain bola jaring lebih tinggi berbanding dengan pemain bola sepak. Manakala keyakinan diri pemain bola sepak adalah lebih tinggi berbanding dengan pemain bola jaring dan terdapat perbezaan yang signifikan dalam kalangan pemain yang berumur kategori 15 tahun dan bawah 18 tahun antara umur 13 tahun hingga 18 tahun.

Jadual 6: Ujian Perbandingan (Ujian-t) Tahap Kebimbangan Kognitif Seketika, Kebimbangan Somatik Seketika Dan Keyakinan Diri Atlet Antara Jantina

	Jantina	N	Min	Sisihan Piawai	Beza Min	t	df	Sig.(2-tailed)
Kebimbangan Kognitif seketika	Lelaki	70	20.11	3.95	-3.40	-4.553	135.50	0.000
	Wanita	68	23.55	4.18				
Kebimbangan Somatik Seketika	Lelaki	70	18.70	3.50	-1.65	-2.370	133.13	0.024
	Wanita	68	20.15	4.26				
Keyakinan Diri	Lelaki	70	24.13	5.36	2.38	-2.766	134.47	0.006
	Wanita	68	22.17	4.48				

Dalam Jadual 7 di bawah, analisis ujian-t bagi membandingkan skor min tahap keseimbangan kognitif seketika dalam kalangan pemain bola sepak mempunyai nilai skor min (min=19.11 dan sisihan piawai = 3.98) dan pemain bola jaring mempunyai nilai skor min (min=22.45 dan sisihan piawai = 4.29) menunjukkan jumlah skor yang sederhana bagi kedua-dua jenis sukan. Manakala nilai t yang dicatat bagi pemain bola sepak dan bola jaring bagi keseimbangan kognitif seketika iaitu nilai t (134.552) = -4.736, $F = 0.000$ $p < 0.05$ dengan nilai aras signifikan yang dicatat bagi perbandingan kedua-dua jenis sukan ini terdapat perbezaan yang signifikan antara pemain bola sepak dan bola jaring bagi keseimbangan kognitif seketika. Manakala tahap keseimbangan somatik seketika dalam kalangan pemain bola sepak mempunyai nilai skor min (min=17.77 dan sisihan piawai = 3.60) dan pemain bola jaring mempunyai nilai skor min (min=19.27 dan sisihan piawai = 4.16) menunjukkan jumlah skor yang sederhana bagi kedua-dua jenis sukan.

Manakala nilai t yang dicatat bagi pemain bola sepak dan bola jaring bagi keseimbangan kognitif iaitu nilai t (132.118) = -2.273, $F = 0.025$ $p < 0.05$ dengan nilai aras signifikan yang dicatat bagi perbandingan kedua-dua jenis sukan ini terdapat perbezaan yang signifikan antara pemain bola sepak dan bola jaring bagi keseimbangan somatik seketika. Bagi keyakinan diri pula, nilai skor pemain bola sepak min (min=24.15 dan sisihan piawai = 5.46) dan pemain bola jaring mempunyai nilai skor min

(min=21.79 dan sisihan piawai = 4.50) menunjukkan jumlah skor yang sederhana bagi kedua-dua jenis sukan. Manakala nilai t yang dicatat bagi pemain bola sepak dan bola jaring bagi keyakinan diri iaitu nilai $t(132.492) = -2.777$, $F = 0.006$ $p < 0.05$ dengan nilai aras signifikan yang dicatat bagi perbandingan kedua-dua jenis sukan ini terdapat perbezaan yang signifikan antara pemain bola sepak dan bola jaring.

Secara keseluruhannya tahap kebimbangan kognitif seketika pemain bola jaring lebih tinggi berbanding pemain bola sepak, tahap kebimbangan somatik seketika juga menunjukkan pemain bola jaring lebih tinggi berbanding dengan pemain bola sepak. Manakala keyakinan diri pemain bola sepak adalah lebih tinggi berbanding dengan pemain bola jaring dan terdapat perbezaan yang signifikan dalam kalangan pemain yang berumur kategori 15 tahun dan bawah 18 tahun antara umur 13 tahun hingga 18 tahun.

Jadual 7: Ujian (Ujian-t) Perbandingan Tahap Kebimbangan Kognitif Seketika, Kebimbangan Somatik Seketika dan Keyakinan Diri Atlet

	Sukan	N	Min	Sisihan Piawai	Beza Min	t	df	Sig.(2-tailed)
Kebimbangan Kognitif Seketika	Bola Sepak	70	19.11	3.98	-3.34	-4.736	134.55	0.000
	Bola Jaring	68	22.45	4.29				
Kebimbangan Somatik Seketika	Bola Sepak	70	17.77	3.60	-1.50	-2.273	132.1	0.025
	Bola Jaring	68	19.27	4.16				
Keyakinan Diri	Bola Sepak	70	24.15	5.46	2.36	-2.777	132.49	0.006
	Bola Jaring	68	21.79	4.50				

PERBINCANGAN

Sukan bola sepak dan bola jaring adalah sukan yang memerlukan kemahiran dan fizikal yang lebih menumpukan prestasi individu dan berpasukan. Menurut Salles, Silva, Wolff, Orwert, Ribeiro, Velasques dan Morrissey (2015), kebimbangan mempunyai kesan ke atas prestasi berdasarkan bagaimana pengaruh pada persekitaran dan pesaing lain yang juga berpotensi. Dalam kajian ini memfokuskan kebimbangan seketika atlet bola sepak dan bola jaring sebelum kejohanan berlangsung dan melihat tahap kebimbangan seketika. Hasil dapatan kajian terhadap umur menunjukkan kebimbangan kognitif seketika, somatik seketika dan keyakinan diri menunjukkan skor pada tahap sederhana. Dapatan kajian ini sama dengan kajian yang dijalankan oleh Seeley, Wagner dan Watts (2000), menjelaskan umur bukanlah faktor utama mempengaruhi kebimbangan tetapi melalui penguasaan kemahiran, pengalaman bertanding, peringkat penglibatan dan kekerapan berlatih boleh mengurangkan kebimbangan dan keyakinan diri atlet. Kajian ini disokong oleh Rasyid (2021), dari segi umur bahawa sukan yang terlibat dalam sukan bola jaring telah memperlihatkan keseluruhan kebimbangan yang kurang menjejaskan prestasi.

Dapatan kajian terhadap tahap kebimbangan kognitif seketika, somatik seketika dan keyakinan diri terhadap jantina bagi lelaki sukan bola sepak dan perempuan untuk sukan bola jaring. Hasil dapatan kajian ini atlet perempuan mempunyai tahap kebimbangan kognitif dan somatik yang tinggi berbanding atlet lelaki. Manakala tahap keyakinan diri atlet lelaki lebih tinggi berbanding atlet perempuan semasa

bertanding. Kajian yang dijalankan oleh Bukhari, Fahd, Tahira dan Yaseen (2021), menyatakan atlet wanita mempunyai tahap kebimbangan sukan yang tinggi dan mempunyai prestasi yang lebih rendah berbanding dengan atlet lelaki.

Hasil dapatan kajian disebabkan oleh pengalaman mereka sebagai atlet adalah berbeza-beza menyebabkan tahap kebimbangan mereka yang ditunjukkan tidak jauh berbeza. Begitu juga melalui kekerapan latihan atlet secara berterusan dalam kalangan pemain bola sepak dan bola jaring. Pengalaman amat penting kerana ia dapat memberi peluang kepada atlet mengurangkan tahap kebimbangan apabila kerap melalui situasi sebegini. Ini disokong oleh hasil kajian Hong (2022), prestasi yang cemerlang dalam sukan faktor dalaman seperti pengalaman dan persepsi atlet itu sendiri terhadap sesuatu situasi sukan. Ini menjelaskan bahawa pengalaman bermain dan kekerapan latihan memberi impak yang positif terhadap tahap kebimbangan dan keyakinan diri atlet lelaki berbanding dengan atlet perempuan. Kajian ini tidak sama dengan kajian Sin dan Anuar (2024), menyatakan walaupun seseorang atlet badminton telah mempelajari banyak teknik bermain badminton dalam tempoh masa yang lama, tetapi tahap kebimbangan masih berlaku sebelum setiap pertandingan.

Berdasarkan kepada kajian lampau yang dilakukan oleh Craft, Magyar, Becker dan Feltz (2003) atlet sukan berpasukan akan berusaha meningkatkan tahap kebimbangan ke arah optima untuk meningkatkan pencapaian. Begitu juga kajian Domínguez-González, Reigal, Morales-Sánchez dan Hernández-Mendo (2024) mendapati pemain bola sepak remaja lebih menekankan psikologi sukan berdasarkan analisis tahap kebimbangan dan keyakinan diri dapat membantu meningkatkan prestasi berasaskan potensi dan peringkat umur.

Kebimbangan yang berlaku ke atas atlet merupakan masalah yang perlu ditangani secara berkesan dan tidak boleh dipandang ringan. Selain daripada kekuatan fizikal, kekuatan mental atlet juga amat perlu dalam setiap pertandingan yang disertai atlet. Jurulatih dan atlet harus mendalami ilmu psikologi mengenai teknik-teknik mengawal mental seperti '*Jacobson's Progressive Relaxation*', '*Autogenous Training of Schultz*', '*Model Training*' dan '*Ratio Training*'. Ia biasa digunakan untuk mengurangkan kawalan perasaan secara psikologi yang berkait rapat dengan peningkatan kebimbangan somatik. Teknik ini menjadi asas kepada beberapa prosedur istirahat secara moden (Jacobson, 1938). Teknik berupaya melegakan tekanan yang menyebabkan perasaan bimbang seseorang atlet. Ia boleh di aplikasikan oleh jurulatih atau guru semasa latihan dan sebelum pertandingan.

Satu cadangan untuk mengawal tahap kebimbangan di kalangan atlet adalah melalui teknik meditasi. Teknik meditasi adalah teknik yang berkesan untuk mengatasi kebimbangan atlet yang berkaitan dengan kawalan pernafasan untuk mendapatkan ketenangan dan fokus. Walaupun teknik ini berunsur spritual tetapi ianya telah diubah suai untuk sukan. Oleh yang demikian, bukan semua persembahan tidak memuaskan atau tidak mencapai sasaran yang dikehendaki oleh seseorang jurulatih tetapi kebimbanganlah yang menjadi penghalang segalanya. Menurut Ying dan Nazarudin (2023), pengurusan tahap kebimbangan terhadap atlet, jurulatih dan organisasi sukan dapat meningkatkan prestasi seseorang atlet tersebut.

Berdasarkan kepada kajian yang dijalankan jelas menunjukkan bahawa sekiranya seorang atlet itu menghadapi kebimbangan sebelum bertanding, maka prestasi seseorang atlet itu akan terjejas kemungkinan prestasi atlet tersebut akan menurun semasa beraksi dalam pertandingan. Setiap jurulatih perlu memainkan peranan dalam mengatasi masalah tahap kebimbangan di kalangan atlet mereka. Menurut Chun et al. (2022), jurulatih dan atlet perlu memahami fungsi psikologi dan kemahiran psikologi untuk meningkatkan kapasiti keyakinan diri. Sebolehnya setiap pasukan yang bertanding mempunyai pakar psikologi pasukan sendiri. Selain itu, jurulatih juga perlu mengetahui dan mendalami aspek psikologi sukan terutamanya bagi mengawal sebarang masalah yang dialami oleh atlet pasukan mereka. Para pengurus, jurulatih dan atlet disorkan menyertai seminar atau bengkel sains sukan untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman. Ini supaya setiap pasukan mempunyai ahli psikologi sendiri. Dengan menerapkan latihan mental iaitu latihan psikologi sukan bagi meningkatkan prestasi atlet sekaligus dapat mengurangkan tahap kebimbangan dan meningkatkan keyakinan diri yang berlaku kepada atlet sehingga ke peringkat antarabangsa apabila bertanding.

RUJUKAN

- Abd Aziz, S. Mengaplikasikan teori psikologi dalam sukan. Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributors Sdn Bhd.
- Bukhari, F. K., Fahd, S., Tahira, R., & Yaseen, M. (2021). Impact of sports anxiety on sports performance of players. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 9(3), 581–586.
- Chun, D. R., Lee, M. Y., Kim, S. W., Cho, E. Y., & Lee, B. H. (2022). The mediated effect of sports confidence on competitive state anxiety and perceived performance of basketball game. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 334.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
- Cox, R. H., & Cox, R. H. (2002). Sport psychology: Concepts and applications.
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the sports psychological profile, competitive anxiety, self-confidence, and flow state in young football players. *Sports*, 12(1), 20.
- Endler, N. S., Parker, J. D., Bagby, R. M., & Cox, B. J. (1991). Multidimensionality of state and trait anxiety: factor structure of the Endler Multidimensional Anxiety Scales. *Journal of personality and social psychology*, 60(6), 919.
- Hamzah, H. (2003). Pengaruh tekanan serta kebimbangan terhadap prestasi atlet: Kaedah dan cara mengatasinya. Dalam Mohd Sofian Omar Fauzee (Ed.), *Penyelesaian masalah atlet melalui pendekatan psikologi* (hlm. 56–67).
- Hong, E. (2022). Kebimbangan dan kemerosotan prestasi di kalangan atlet olahraga daerah Miri, Sarawak. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(4), e001395.
- Jaafar, N. M., & Muhamad, T. A. (2021). Tahap kebimbangan pertandingan sukan di kalangan atlet ragbi institusi pengajian tinggi di negeri Johor. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 310–318.
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W., (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30(3), 607-610.
- Jumip, L. B., & Muhamad, T. A. (2022). Hubungan Diantara Kebimbangan dan Pencapaian Prestasi Sukan Golf di Akademi Golf Sabah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(5), e001473-e001473.
- Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation (Chicago, IL: University of Chicago press).
- Majid, K. (2000). Kaedah Penyelidikan Pendidikan. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martinez-Rodriguez, A., Penaranda-Moraga, M., Vicente-Martinez, M., Martinez-Moreno, M., Cuestas-Calero, B. J., Soler-Dura, J., ... Munoz-Villena, A. J. (2022). Relationship between anthropometric measures and anxiety perception in soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 8898.
- Rasyid, N. M. (2021). Kesan “Progressive Muscle Relaxation” (PMR) ke atas tekanan emosi dalam kalangan pemain bola jaring 10 dan 11 tahun.
- Salles, J. I., Silva, C., Wolff, A., Orwert, L., Ribeiro, P., Velasques, B., & Morrissey, D. (2023). Anxiety, insomnia, and depression during COVID-19 lockdown in elite individual and team sport athletes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35, 33.
- Seeley, G., Wagner, D., & Watts, K. (2000). Anxiety levels and gender differences in social volleyball players before and during competition in an Australian setting. *Sportpsyc Unpublished*, 1.
- Silva, J. M., & Stevens, D. E. (2012). Psychological foundations of sport. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Sin, L. I., & Anuar, N. (2024). Pengaruh perbualan sendiri (self-talk) terhadap kebimbangan atlet badminton sebelum perlawanan. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 9(1), e002623.
- Wann, D. L. (1997). Sport psychology. Upper Saddle River, NY: Prentice Hall.

Ying, H. S., & Nazarudin, M. N. (2023). Emotional intelligence, anxiety, and performance satisfaction in Malaysian state netball players. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13, 12.