
Research article

**KESAN KEBIMBANGAN ATLET ANGKAT BERAT SELANGOR KE ATAS
PRESTASI DI KEJOHANAN ANGKAT BERAT PERINGKAT KEBANGSAAN**

Ahmad Fazlan bin Ghazali¹, Mahamad Yusof bin Abdul Rani¹ & Nelfianty binti Mohd¹

¹Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

Abstract

Journal of Sports Science and Physical Education 6(1): 45-52, 2017 - Kajian ini mengkaji kesan kebimbangan atlet angkat berat Selangor ke atas prestasi dalam Kejohanan Angkat Berat Peringkat Kebangsaan di Johor Bahru 2015. Sampel adalah keseluruhan atlet yang mengambil bahagian dalam kejohanan tersebut iaitu 10 orang atlet angkat berat lelaki berumur 13 hingga 15 tahun. Data kajian ini diperolehi melalui borang soal selidik Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) untuk mengukur tahap kebimbangan (kognitif, somatik dan keyakinan diri). Analisis nilai min dan peratusan digunakan untuk melihat tahap kebimbangan atlet manakala ujian korelasi digunakan untuk mengkaji perkaitan antara tahap kebimbangan dengan pencapaian atlet semasa kejohanan. Dapatan kajian menunjukkan tahap kebimbangan (kognitif, somatik dan keyakinan diri) atlet sehari sebelum kejohanan adalah pada tahap yang sederhana. Manakala tahap kebimbangan kognitif mempunyai hubungan yang signifikan dengan prestasi atau pencapaian semasa dalam kejohanan tersebut. Oleh yang demikian, para jurulatih dan atlet haruslah memberi penumpuan pada kebimbangan kognitif sekiranya ingin mencapai prestasi yang cemerlang dalam sesuatu kejohanan angkat berat pada masa akan datang. Pengkaji mencadangkan pihak pengurusan perlu mendapatkan bantuan ahli psikologi sukan untuk memberi latihan psikologi kepada atlet terutamanya untuk mengatasi kebimbangan kognitif disamping latihan fizikal yang berterusan mengikut periodisasi latihan.

Kata kunci: atlet angkat berat, CSAI-2, somatik, kognitif, keyakinan diri, prestasi.

THE EFFECTS OF ANXIETY AMONG SELANGOR WEIGHTLIFTERS ON PERFORMANCE AT THE NATIONAL WEIGHTLIFTING COMPETITION

Abstract

The purpose of this study examines the effect of Selangor weightlifters concerns over the performance of the National Weightlifting Championship in Johor Bahru 2015. The sample is Selangor weightlifting athletes aged 13 to 15 years who participated in the national weightlifting championship in Johor Bahru. Data were collected through questionnaires Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) to measure the level of anxiety (cognitive, somatic, self-confidence). The mean value analysis, the percentage used to determine the level of concern for athletes. Correlation tests were used to examine the association between the phases of concern with the performance of athletes during the competition. The results showed the level of anxiety (cognitive, somatic and self-confidence) athletes a day before the tournament is at a moderate level. Other while, cognitive anxiety level significantly correlated with performance or achievement during the tournament. Therefore, the coaches and athletes must continue to concentrate on the concerns of cognitive intentions to achieve excellent performance in a weightlifting tournament in the future. Researchers suggest the management should seek the help of a sports psychologist to provide psychological training for athletes particularly to address the concerns of cognitive as well as physical exercise by periods of sustained exercise.

Keywords: *weightlifter, CSAI-2, somatic, cognitive, self-confidence, achievement.*

Pengenalan

Secara umumnya, kebimbangan merupakan keadaan dimana wujud satu perasaan takut dan gementar atau merasakan alamat buruk terhadap sesuatu perkara yang berlaku atau yang akan berlaku sama ada diri seseorang ataupun pada orang lain yang mempunyai pertalian atau kaitan dengan orang itu. Menurut Weinberg dan Gould (2011) ia merupakan satu siri sahsiah yang ditentukan oleh kejadian-kejadian yang berlaku pada peringkat yang paling rendah hinggalah ke peringkat yang paling tinggi atau serius. Dalam hidup banyak punca yang boleh menyebabkan seseorang berada dalam kebimbangan. Selain itu, dalam kajian Weinberg dan Gould (2011) menunjukkan bahawa kebimbangan yang tinggi akan mengakibatkan kerosakan fisiologi yang boleh diukur dengan kemerosotan yang tinggi sel saraf manusia.

Menurut Humara (2000) dalam kajiannya, kebimbangan dalam prestasi semasa menyertai sukan merupakan antara topik yang diminati di kalangan ahli sukan sejak beberapa tahun dahulu. Kebimbangan sentiasa menyelubungi diri atlet sebelum, semasa dan selepas sesuatu pertandingan melalui hasil kajian Hamzah dan Omar-Fauzee (2003). Kenyataan ini disokong oleh Silva dan Stevens (2012) dimana kebimbangan adalah merujuk kepada personaliti seseorang individu di mana ia bersifat stabil dan mereka sering mentafsirkan situasi persekitaran dengan perasaan risau atau bimbang serta menyatakan bahawa sesuatu pertandingan sememangnya akan menyebabkan gangguan emosi dimana atlet merasa tertekan dan merasa bimbang sebelum pertandingan seterusnya menghalang peningkatan pencapaian dan menjatuhkan prestasi atlet. Kebimbangan adalah keadaan emosi negatif ditandai dengan kegugupan, kecemasan dan ketakutan dan berkaitan dengan pengaktifan atau kebangkitan tubuh badan Weinberg dan Gould (2011).

Selain itu, terdapat juga dikalangan pengkaji menyatakan bahawa tahap kebimbangan yang optima dapat membantu atlet mencapai prestasi yang memberangsangkan, manakala tahap kebimbangan yang terlalu tinggi dan terlalu rendah membawa kemerosotan prestasi di kalangan atlet. Menurut (Weinberg & Gould 2011; Anshel 2003) kebimbangan merupakan emosi yang negatif dan boleh menjejaskan prestasi atlet dan mempunyai paparan kognitif yg memberi kesan kepada keadaan fisiologi. Keupayaan seseorang atlet untuk mengatasi tekanan (stress) dan kebimbangan merupakan perkara penting dalam pertandingan sukan kerana kedua-dua faktor tersebut dipercayai mempengaruhi pencapaian prestasi atlet (Salles, Oliveira, Barroso & Pachec, 2015). Selain itu, satu kajian eksperimen yang telah dijalankan oleh Nicholls, Polman & Levy (2010) menunjukkan atlet yang mempunyai tahap kebimbangan yang ketara boleh menurunkan tahap keyakinan pencapaian prestasi semasa.

Dalam kajian-kajian lepas kebimbangan yang tinggi boleh menyebabkan kemerosotan prestasi dan keyakinan diri ke atas atlet (Nicholls et al., 2010; Salles et al., 2015). Justeru itu, kajian ini bertujuan untuk melihat kesan tahap kebimbangan atlet angkat berat Selangor sebelum kejohanan serta tahap kebimbangan atlet ke atas prestasi di dalam Kejohanan Angkat Berat Grand Prix Zon Peringkat Kebangsaan. Kejohanan ini merupakan pertandingan yang dianggap '*competitive*' oleh atlet-atlet peringkat negeri dan kebangsaan. Terdapat dua persoalan yang wujud dalam kajian ini iaitu pertama, apakah tahap kebimbangan (kognitif, somatik dan keyakinan diri) atlet angkat berat Selangor sebelum Kejohanan Angkat Berat Grand Prix Zon Peringkat Kebangsaan. Persoalan yang kedua, hubungan antara tahap

keimbangan kognitif, keseimbangan somatik dan keyakinan diri dengan pencapaian atlet angkat berat dalam kejohanan tersebut.

Metodologi

Rekabentuk Kajian

Kajian ini berbentuk kaedah deskriptif berdasarkan soalan-soalan dari borang soal selidik *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI2) untuk mengukur tahap keseimbangan atlet angkat berat sebelum kejohanan serta hubungan dengan prestasi atlet dalam kejohanan angkat berat peringkat kebangsaan di Johor Bahru, Johor.

Pemilihan Responden

Peserta kajian terdiri daripada atlet angkat berat Selangor yang berumur 11 hingga 15 tahun. Jumlah peserta kajian (N=10 atlet lelaki) adalah keseluruhan atlet yang mewakili negeri Selangor di Kejohanan Angkat Berat Grand Prix Kebangsaan yang diadakan di Johor Bahru, Johor pada 13 hingga 15 November, 2015.

Jadual 1. Taburan peserta kajian mengikut kategori pertandingan

Kategori	Bilangan Peserta	Purata Umur (Tahun)
45 kg	1	11
52 kg	1	13
56 kg	4	11.5
62 kg	1	13
69 kg	1	15
85 kg	2	13

Instrumen Kajian

Borang soal selidik CSAI2 digunakan untuk mengukur keseimbangan kognitif, keseimbangan somatik dan keyakinan diri serta melihat hubungan dengan prestasi pencapaian atlet angkat berat dalam kejohanan angkat berat GP Kebangsaan 2015. Borang soal selidik ini dibangunkan oleh Martens, Vealey, Burton, Bump dan Smith (1990) dan borang soal selidik tersebut diterjemahkan oleh Razak (2011) ke dalam Bahasa Malaysia. Borang soal selidik ini mengandungi 27 item yang terdiri sembilan item untuk setiap konstruk iaitu keseimbangan kognitif, keseimbangan somatik dan keyakinan diri. Setiap item mempunyai skala empat mata dalam mengumpul maklumat kewujudan keseimbangan serta keyakinan diri. Jumlah skor untuk setiap konstruk akan dikira dengan menjumlahkan kesemua 9 item di bawah konstruk masing-masing. Oleh yang demikian, skor yang terendah untuk setiap peserta kajian ialah 9 bermaksud kurang bimbang (berkeyakinan) manakala skor yang tertinggi ialah 36 bermaksud keseimbangan yang tinggi (tidak berkeyakinan) untuk setiap konstruk berdasarkan skala skor dalam jadual 2. Hanya item 14 perlu diterbalikkan skor kerana pernyataan atau item tersebut dinyatakan dalam bentuk negatif.

Jadual 2. 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

(Sumber: Martens et. al., 1990)

Manakala prestasi pula diukur dengan merujuk kepada tahap pencapaian atau kedudukan atlet dalam kejohanan tersebut. Skala permarkahan adalah berdasarkan pencapaian atlet mengikut jadual 3 di bawah:

Jadual 3. Skala permarkahan berdasarkan pencapaian atlet

Pencapaian/Kedudukan	Markah
Johan	5
Naib Johan	4
Ketiga	3
Keempat	2
Lain-lain kedudukan	1

(Sumber: Ajan et al. in IWF Handbook, 2013)

Prosedur Kajian

Dalam prosedur kajian, pihak pengurusan sukan angkat berat Selangor dimaklumkan terlebih dahulu berkaitan kajian yang akan dijalankan. Seminggu sebelum kejohanan, jurulatih angkat berat dihubungi untuk membuat perbincangan penetapan tarikh kajian dibuat supaya tidak bertembung dengan program latihan yang lain. Kemudian, jurulatih akan memaklumkan kepada semua atlet yang terlibat supaya berkumpul pada tarikh, tempat dan masa yang ditetapkan. Pengkaji akan memberikan taklimat ringkas berkenaan tujuan kajian ini dijalankan dan borang soal selidik diedarkan kepada semua peserta kajian sehari sebelum kejohanan. Peserta kajian mengambil masa lebih kurang lima hingga sepuluh minit untuk menjawab keseluruhan soalan yang terdapat dalam borang soal selidik. Borang soal selidik diserahkan kembali apabila selesai menjawabnya dan pengkaji mengumpul kesemua borang soal selidik tersebut untuk peringkat seterusnya iaitu penganalisan data.

Penganalisan Data

Data yang diperolehi dikumpul dan dianalisis dengan bantuan *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Statistik deskriptif digunakan menerangkan pembolehubah berkategori dalam bentuk min, sisihan piawai, frekuensi dan peratus. Manakala statistik inferensi akan menerangkan hubungan konstruk (kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri) dengan prestasi pencapaian dalam kejohanan menggunakan ujian korelasi.

Dapatan kajian

Berdasarkan jadual 4 di bawah menunjukkan pencapaian atlet angkat berat Selangor dalam kejohanan angkat berat Grand Prix Kebangsaan di Johor Bahru, Johor untuk dihubungkan dengan objektif dan persoalan kajian.

Jadual 4. Pencapaian atlet angkat berat berdasarkan kategori yang dipertandingkan

Kategori	Bilangan Peserta	Pencapaian/Kedudukan
45 kg	1	Ke-11
52 kg	1	Ke-4
56 kg	4	Emas, Perak, Gangsa dan ke-4
62 kg	1	Ke-5
69 kg	1	Emas
85 kg	2	Emas dan ke-4

Hipotesis persoalan kajian pertama ialah untuk melihat tahap kebimbangan peserta dalam kejohanan angkat berat Grand Prix Kebangsaan di Johor Bahru, Johor. Berdasarkan jadual 5 menjelaskan tahap kebimbangan dan keyakinan diri atlet angkat berat untuk setiap konstruk dalam bentuk purata, nilai minimum, nilai maksimum dan sisihan piawai. Jadual tersebut menunjukkan purata skor kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri para atlet berada pada aras sederhana dalam julat 23.7 hingga 27 berdasarkan skala skor.

Jadual 5. Tahap kadar kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri atlet

Konstruk	Purata Skor	Skor		Sisihan Piawai
		Minimum	Maksimum	
Kebimbangan Kognitif	27.0	23	31	2.789
Kebimbangan Somatik	23.7	19	26	2.263
Keyakinan Diri	26.3	21	30	2.584

Hipotesis yang kedua ialah melihat hubungan antara tahap kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri dengan pencapaian peserta kajian. Berdasarkan jadual 6 di bawah menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) antara kebimbangan kognitif dengan pencapaian atlet dalam kejohanan angkat berat manakala kebimbangan somatik dan keyakinan diri adalah tidak signifikan ($p > 0.05$). Keadaan ini menggambarkan atlet yang mempunyai kebimbangan kognitif membawa pengaruh atau kesan ke atas prestasi dan pencapaian atlet.

Jadual 6. Hubungan korelasi kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri dengan pencapaian atlet

Pencapaian Atlet	Nilai Korelasi (r)	Nilai Signifikan (p)
Kebimbangan Kognitif	0.781**	0.008
Kebimbangan Somatik	0.150	0.679
Keyakinan Diri	0.053	0.885

** Signifikan pada aras $p < 0.05$

Perbincangan dan kesimpulan

Sukan angkat berat adalah sukan kemahiran tertutup atau *closed skill* yang lebih menumpukan prestasi individu sama seperti sukan golf dan gimnastik. Menurut Salles et. al, (2015), kebimbangan mungkin mempunyai kesan ke atas prestasi berdasarkan bagaimana pengaruh pada persekitaran dan pesaing-pesaing lain yang berpotensi. Kebimbangan sentiasa menyelubungi diri atlet sebelum, semasa dan selepas sesuatu pertandingan (Omar-Fauzee, 2002). Dalam kajian ini memfokuskan kebimbangan atlet elit angkat berat Selangor sebelum kejohanan berlangsung dan melihat hubungan dengan pencapaian atlet. Hasil dapatan menunjukkan kebimbangan kognitif mempunyai hubungan yang signifikan dengan pencapaian atlet dan kajian ini selari dengan dapatan kajian (Nicholls et. al, 2010; Salles et. al, 2015). Dalam kajian beliau mendapati kebimbangan kognitif mempunyai hubungan yang kuat dan konsisten ke atas pencapaian dua atlet elit renang berbanding kebimbangan somatik. Dalam sukan angkat berat kemahiran mengawal kebimbangan kognitif adalah sangat penting kerana sukan ini sebenarnya berlawanan dengan diri sendiri secara psikologinya.

Kebanyakan ahli psikologi sukan seperti Arent dan Landers (2003) dan juga Weinberg dan Gould (2011), menyatakan bahawa tahap kebimbangan yang optima dapat membantu atlet mencapai prestasi yang memberangsangkan, manakala tahap kebimbangan yang terlalu tinggi dan terlalu rendah membawa masalah dalam mencapai prestasi yang baik. Daripada dapatan kajian ini menunjukkan tahap kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri berada pada tahap yang sederhana. Oleh yang demikian, keadaan ini membawa prestasi cemerlang khususnya kepada peserta dan pasukan angkat berat Selangor amnya dalam kejohanan tersebut.

Kesimpulannya, para jurulatih dan atlet haruslah memberi penumpuan pada kebimbangan kognitif sekiranya ingin mencapai prestasi yang cemerlang dalam sesuatu kejohanan angkat berat pada masa akan datang. Pengkaji mencadangkan pihak pengurusan perlu mendapatkan bantuan ahli psikologi sukan untuk memberi latihan psikologi kepada atlet terutamanya untuk mengatasi kebimbangan kognitif disamping latihan fizikal yang berterusan mengikut periodisasi latihan yang ditetapkan.

Rujukan

- Ajan, T., Carrard, M. F., Coffa, S., Nagy, R., Kayser, B., Chinen, R., Bulgaridhes, J., Lassen, M., Adamfi, A., & Nemeth-Mora, A. (2013). IWF Handbook technical and competition rules & regulations 2013-2016. Budapest.
- Anshel, M. H. (2003). *Sport psychology: from theory to practice*. New York: Benjamin Cummings.
- Arent, S. M., & Landers, D. M. (2003). Arousal, anxiety, and performance: A reexamination of the inverted-U hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(4), 436-444.
- Hamzah, H., & Omar-Fauzee, M. S. (2003). Pengaruh tekanan serta kebimbangan terhadap prestasi atlet: Kaedah dan cara Mengatasinya. Dalam Mohd Sofian Omar Fauzee (Ed.), *Penyelesaian masalah atlet melalui pendekatan psikolog* (56-67). Selangor: Utusan Publications & Distribution Sdn. Bhd.
- Humara, M. (2000). The relationship between anxiety and performance: A Cognitive-behavioral perspective. *The Sport Psychologist*, 6,334-357.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990b). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990a). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, A. R., Polman, R. & Levy, A. R. (2010). Coping self- efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2): 97 –102.
- Omar-Fauzee, M. S. (2003). *Sosio-psikologi sukan dan kegiatan fizikal*. Shah Alam: Karisma Publications.
- Razak, N. A. (2011). Kesan intervensi pengurusan stress terhadap kebimbangan seketika, kebangkitan fisiologi dan prestasi atlet olahraga remaja Malaysia. *Phd Tesis yang tidak diterbitkan*. Pusat Sukan, Universiti Malaya.
- Salles, W. D. N., de Oliveira, C. C., Barroso, M. L. C., & Pacheco, R. W. (2015). *Pre-competitive anxiety and sport: study with college athletes*. *UNICAMP*, 13(3), 85-100.
- Silva, J. M., & Stevens, D. E. (2012). *Psychological foundations of sport*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics

✉ Mahamad Yusof Abdul Rani
Faculty of Sports Science and Coaching,
Sultan Idris Education University,
Tg Malim, Perak
E-mail: yusof1974@gmail.com