

Penilaian Psikologi Profiling di antara Penglibatan Belia Lelaki dan Wanita dalam Sukan Taekwondo di Kota Kinabalu.

**Razima Hanim Osman
Murnizam Hj. Halik
Norlizah Matshah
Norhamidah Jarimal @ Safri**

Fakulti Psikologi dan Pendidikan
Universiti Malaysia Sabah.

Tujuan kajian ini adalah untuk mengkaji penilaian psikologi profiling dari segi perkembangan kemahiran-kemahiran mental (kemahiran asas, kemahiran psiko-somatik dan kemahiran kognitif) ke atas para atlet belia lelaki dan wanita yang menyertai sukan taekwondo. Seramai 43 atlet belia yang menyertai sukan taekwondo dalam 3rd Asian University Malaysia Championship dijadikan sebagai responden. Alat kajian yang digunakan untuk mengukur kemahiran-kemahiran mental adalah Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3 (OMSAT-3). Alat kajian ini mengukur kemahiran-kemahiran mental dalam tiga kategori iaitu kemahiran asas, kemahiran psiko-somatik dan kemahiran kognitif. Hasil kajian menunjukkan peserta wanita cenderung mempunyai kemahiran psikosomatik dari segi kawalan ketakutan, manakala atlet lelaki cenderung dalam kemahiran asas. Ini bermakna, sukan taekwondo membantu dalam meningkatkan kemahiran-kemahiran mental terutama belia wanita dalam pembentukan kemahiran psiko-somatik iaitu pengawalan dari segi ketakutan dan tekanan. Penglibatan dalam sukan taekwondo juga membantu dalam pembentukan kemahiran kognitif para belia wanita dalam membuat perancangan dan lebih fokus dalam menghadapi situasi yang mencabar.

Kata Kunci: Taekwondo, Kemahiran-kemahiran Mental, Ottawa Mental Skills Assesment Tool-3 (OMSAT-3)

SAPJ Code: 2050,2080,5090

Pendahuluan

Melangkah pada abad millennium ini, seringkali kita terdengar isu-isu berkaitan gejala sosial yang melibatkan anak-anak muda tidak kira perbezaan status sosioekonomi mahupun bangsa yang berlaku dalam masyarakat Malaysia. Faktor-faktor pendorong ke arah penglibatan anak-anak muda ke kancah gejala sosial hebat diperbahar dan dikaji demi mencari jalan penyelesaian yang membawa kebaikan kepada semua pihak (golongan belia, ibubapa, komuniti, kerajaan). Untuk mewujudkan penyelesaian secara holistik, setiap pihak perlu memikul tanggungjawab bersama dengan memberi sokongan menggalakkan anak-anak muda melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti yang membantu meningkatkan perkembangan tingkahlaku, pemikiran, spiritual dan jati diri yang positif.

Aktiviti-aktiviti berteraskan penglibatan anak-anak muda telah dibina dan dijalankan oleh pihak Kerajaan dan pelbagai pihak agensi bukan kerajaan dalam membanteras gejala sosial yang semakin menular dalam masyarakat. Program Rakan Muda adalah salah satu contoh aktiviti yang menggalakkan pembangunan minda, kemahiran, kerohanian, kemasyarakatan dan juga kecergasan fizikal. Antara lapan Gaya Hidup sihat yang diterapkan dalam Program Rakan Muda adalah Rakan Wajadiri (Kementerian Belia dan Sukan, 2014). Di bawah Rakan Wajadiri, anak-anak muda menyertai aktiviti seni mempertahankan diri seperti silat, taekwondo, karate-do, wushu, silambam dan aikido. Rakan Waja diri menerapkan elemen-elemen positif bagi membebaskan diri dan minda daripada pengaruh yang negatif.

Kertas kerja ini mengkaji salah satu seni mempertahankan diri iaitu taekwondo dalam pembentukan kemahiran mental hasil daripada penglibatan dalam seni mempertahankan diri ini. Kertas kerja ini mengkaji perkembangan kemahiran-kemahiran mental (kemahiran asas, kemahiran psiko-somatik dan kemahiran kognitif) ke atas para atlet belia lelaki dan wanita yang menyertai sukan taekwondo. Ini kerana terdapat beberapa perbezaan kemahiran-kemahiran mental di antara atlet lelaki dan wanita apabila keputusan kajian lepas menunjukkan atlet wanita mengalami keyakinan diri yang rendah berbanding atlet lelaki tetapi, dilaporkan menetapkan matlamat dengan lebih kerap serta beranggapan bahawa penetapan matlamat adalah strategi yang efektif dalam perkembangan sebagai atlet berbanding atlet lelaki (Stevenson, 1999). Walaupun kajian lepas telah membuktikan bahawa terdapat perbezaan, namun begitu, adakah perbezaan tersebut mempunyai persamaan dalam pembentukan kemahiran mental dalam kalangan atlet lelaki dan wanita di Malaysia? Jika terdapat perbezaan, apakah jenis kemahiran yang dikuasai oleh atlet lelaki dan atlet wanita di Malaysia?

Kajian Lepas Pembinaan Profil Psikologi Ke Atas Atlet-Atlet Taekwondo

Taekwondo adalah salah satu seni mempertahankan diri tertua di dunia dan diasaskan di Negara Korea. Taekwondo merupakan sukan yang bertindakbalas terhadap keperluan hidup dalam keadaan yang kuat dan rasional dan keseragaman sistemnya berkaitan dengan sfera dalaman dan luaran manusia (Kim, 1979). Hendrick (2011) menyatakan taekwondo membentuk minda dan jasmani yang harmoni serta keinginan untuk memupuk individu dengan kesedaran moral yang kuat melalui latihan fizikal, bimbingan mental dan nilai-nilai falsafah. Ini bermakna taekwondo bukanlah hanya sekadar seni mempertahankan diri semata-mata yang melibatkan ketangkasan fizikal, malah merangkumi nilai-nilai moral serta perkembangan kemahiran mental. Taekwondo adalah antara sukan yang membantu ahlinya dalam mendapatkan keyakinan diri, mempertahankan diri, mengimbangi minda dan jasmani.

Ini dapat dilihat dalam kajian Chung dan Orlick (1996) yang menyatakan faktor-faktor kejayaan bagi peserta taekwondo Kanada adalah komitmen, kepercayaan, fokus yang penuh, imej –imej positif, persediaan mental, kawalan ke atas gangguan dan penilaian yang konstruktif. Faktor-faktor tersebut merupakan elemen-elemen penting dalam pembentukan kemahiran mental. Berdasarkan "*The Wheel of Human Excellence*" yang diperkenalkan oleh Orlick (1992), kemahiran mental dianggap kritikal dalam mencapai kecemerlangan dan beliau menyatakan bahawa elemen-elemen tersebut perlu ada dalam mencapai kejayaan bukan sahaja dalam sukan atau aktiviti seni mempertahankan diri, malah dalam bidang lain seperti persembahan seni, perubatan, perundangan dan lain-lain.

Berdasarkan Model Orlick (1992) "*The Wheel of Human Excellence*" komponen-komponen mental seperti komitmen dan kepercayaan telah disenaraikan sebagai elemen-elemen yang paling penting untuk prestasi yang bagus. Oleh yang demikian, kedua-dua elemen ini menjadi teras utama pembentukan komponen-komponen mental yang lain iaitu imej positif, persediaan dari segi mental, penumpuan yang penuh, kawalan daripada gangguan dan penilaian secara konstruktif.

Kajian yang dilakukan oleh Chung (1995) telah meneroka kemahiran-kemahiran mental yang digunakan oleh 29 atlet-atlet terbaik Taekwondo dan cuba menentukan sejauh mana model Orlick (1995) "*Wheel of Human Excellence*" dapat diaplikasikan ke atas atlet-atlet Taekwondo. Keputusan membuktikan bahawa elemen-elemen dalam model Orlick seperti komitmen, kepercayaan, penumpuan penuh, imej positif, kesediaan mental, kawalan gangguan dan penilaian yang konstruktif telah digunapakai oleh atlet-atlet Taekwondo.

Bagi melihat perbezaan profil psikologi di antara atlet lelaki dan wanita, Ekici (2011) telah menjalankan kajian bagi mengenalpasti kesan perasaan (*mood*) positif dan negatif

dalam peningkatan tahap motivasi. Hasil dapatan menunjukkan bahawa atlet lelaki mempunyai tahap motivasi tinggi malah menunjukkan perasaan (*mood*) yang positif berbanding atlet wanita (Ekici, 2011). Ini akan mempengaruhi kemahiran-kemahiran mental para atlet wanita dari segi keyakinan diri, kawalan tekanan serta kawalan ketakutan semasa pertandingan sukan Taekwondo. Kajian oleh Dominikus, Mohd Sofian, Abdullah, Meesin dan Choosakul (2009) telah menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan di antara lelaki dan wanita dalam skala penetapan matlamat, kawalan ketakutan, praktis mental dan perancangan perlawanan. Keputusan menunjukkan bahawa atlet lelaki mempunyai penetapan matlamat, praktis mental dan perancangan perlawanan yang tinggi berbanding atlet wanita (Dominikus dan rakan, 2009).

Berbanding kajian Dominikus dan rakan (2009) dan Ekici (2011) di mana nilai psikologikal dalam sukan Taekwondo lebih dialami oleh atlet lelaki berbanding wanita, berlainan pula dapatan kajian Finkenberg (1990) dalam Bell dan Chang (2008). Finkenberg (1990) mengkaji kesan penglibatan dalam sukan Taekwondo ke atas konsep-kendiri pelajar kolej wanita dan hasil kajian memperlihatkan perbezaan signifikan dalam penilaian keseluruhan konsep-kendiri dan subskala dalam fizikal, personal, identiti sosial dan kepuasan. Oleh yang demikian, Bell dan Chang (2008) mempercayai bahawa sukan Taekwondo memberi nilai psikologikal yang besar ke atas atlet wanita.

Mohammad Saber, Talebi, Ilemayattalab dan Arabameri (2012) telah membuat perbandingan dalam kemahiran-kemahiran mental di antara atlet-atlet yang lama berkecimpung dalam sukan Taekwondo dengan yang baharu berkecimpung dalam sukan tersebut. Mereka telah menggunakan Ottawa Mental Skills Assessment Tools (Versi 3) dalam kajian tersebut. Keputusan menunjukkan perbandingan di antara jantina yang memperlihatkan terdapat perbezaan yang signifikan dalam kemahiran-kemahiran mental. Selain itu, keputusan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dalam perancangan perlawanan, penetapan matlamat, penumpuan semula, reaksi stres, relaksasi, komitmen dan keyakinan diri di antara atlet-atlet yang lama berkecimpung dan baru berkecimpung dalam sukan Taekwondo.

Metodologi

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini adalah berbentuk kajian kuantitatif di mana kajian ini menggunakan kaedah tinjauan bersama soalselidik. Responden dalam kajian ini dipilih dengan menggunakan sampel bertujuan (*purposive sampling*) iaitu atlet yang menyertai sukan taekwondo yang berlangsung di 3rd Asian University Malaysia Championship, Universiti Malaysia Sabah.

Responden

Jumlah responden yang terlibat menyertai sukan taekwondo adalah seramai 45 peserta yang berumur lingkungan 18 hingga 25 tahun.

Alat Kajian

Alat kajian yang digunakan adalah *Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3* (OMSAT-3) dalam mengukur profil psikologi iaitu mengukur kemahiran mental bagi peserta taekwondo. Alat kajian ini dicipta oleh Durant-Bush (1995) dan penambahan dari segi konseptual *Wheel of Excellence* oleh Orlick (1992). OMSAT-3 mengandungi 48 item-item laporan-kendiri dengan 7 skala Likert bermula dari amat tidak bersetuju (skala 1) ke amat setuju (skala 7). OMSAT-3 mengukur tiga kategori kemahiran mental iaitu kemahiran-kemahiran asas, kemahiran-kemahiran psiko-somatik dan kemahiran-kemahiran kognitif. Di bawah ketiga-tiga kategori ini terdapat beberapa pecahan sub-kategori seperti yang ditunjukkan dalam jadual 1.

Jadual 1: Skala Kemahiran Mental, Item-item, Bilangan Item dan Pekali Alpha dalam Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3 (OMSAT-3)

Skala	Item-item	Bilangan Item	Cronbach's Alpha Coefficient
Kemahiran-kemahiran Asas			
Penetapan matlamat	1, 10, 23, 41	4	.73
Kepercayaan / Keyakinan	2, 12, 28, 48	4	.70
Komitmen	7, 17, 30, 39	4	.68
Kemahiran-kemahiran Psiko-somatik			
Kawalan stres	6, 14, 32, 36	4	.68
Relaksasi	3, 19, 29, 42	4	.60
Kawalan ketakutan	4, 16, 24, 43	4	.69
Memberikan tenaga	5, 20, 37, 46	4	.44
Kemahiran-kemahiran Kognitif			
Tumpuan	8, 15, 31, 38	4	.78
Gambaran (<i>Imagery</i>)	9, 18, 26, 33	4	.42
Perancangan Perlawanan	11, 25, 40, 47	4	.71
Latihan Mental	13, 21, 35, 45	4	.71
Penumpuan Semula	22, 27, 34, 44	4	.54

Prosedur Kajian

Para pengkaji mengutip data semasa berlangsungnya perlawanan taekwondo di 3rd Asian University Malaysia Championship yang disertai oleh para atlet yang berumur dalam lingkungan 18 tahun hingga 25 tahun. Pengkaji telah meminta kebenaran daripada jurulatih untuk membenarkan ahli-ahli atlet taekwondo menjadi responden dalam kajian ini. Makluman persetujuan (inform consent) dan penerangan mengenai kajian telah dibuat kepada para responden kajian. Setelah para responden faham dan bersetuju untuk menyertai kajian ini, soalselidik diedarkan.

Analisis Kajian

Data dianalisis dengan menggunakan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 17.0 dengan membuat pengiraan menggunakan Ujian-*t* Sampel Bebas untuk melihat perbezaan di antara atlet taekwondo lelaki dan perempuan dalam kemahiran mental.

Hasil Kajian

Jadual 2 menunjukkan hasil analisis ujian-*t* untuk melihat perbezaan di antara atlet taekwondo lelaki dan perempuan dalam kemahiran mental. Keputusan menunjukkan terdapat hanya dua sub-kategori yang menunjukkan perbezaan secara signifikan di antara atlet-atlet lelaki dan perempuan iaitu Kawalan Ketakutan di bawah kategori Kemahiran-kemahiran Psiko-somatik ($t = -2.139, k < .05$) dan Perancangan Perlawanan di bawah kategori Kemahiran-kemahiran Kognitif ($t = -2.019, k < .05$). Merujuk kepada hasil analisis menunjukkan atlet Taekwondo perempuan mendapat nilai min lebih tinggi berbanding atlet lelaki dalam Kawalan Ketakutan ($Min = 3.635, SP = 1.247$) dan Perancangan Perlawanan ($Min = 4.750, SP = 0.872$).

Jadual 2: Analisis Ujian-t Perbezaan di antara Atlet Taekwondo Lelaki dan Perempuan dalam Kemahiran-kemahiran Mental.

Kemahiran-kemahiran Mental	Jantina	N	Min	SP	dk	t	Sig.
Kemahiran-kemahiran Asas	Lelaki	24	5.483	0.637	41	-0.021	.984
	Perempuan	19	5.487	0.701			
Penetapan matlamat	Lelaki	24	5.569	0.698	41	0.016	.988
	Perempuan	19	5.566	0.837			
Kepercayaan / Keyakinan	Lelaki	24	5.542	0.709	41	0.859	.396
	Perempuan	19	5.355	0.704			
Komitmen	Lelaki	24	5.333	0.972	41	-0.753	.456
	Perempuan	19	5.540	0.778			
Psiko-somatik	Lelaki	24	4.357	0.618	41	-1.690	.099
	Perempuan	19	4.651	0.495			
Kawalan Stres	Lelaki	24	4.000	1.008	41	-1.257	.216
	Perempuan	19	4.382	0.962			
Relaksasi	Lelaki	24	4.781	0.956	41	-.261	.796
	Perempuan	19	4.855	0.884			
<i>Kawalan Ketakutan</i>	Lelaki	24	3.635	1.247	41	-2.139	.038
	Perempuan	19	4.382	0.977			
Memberikan Tenaga	Lelaki	24	5.010	0.724	41	0.117	.908
	Perempuan	19	4.987	0.562			
Kognitif	Lelaki	24	4.495	0.585	41	-1.480	.146
	Perempuan	19	4.747	0.518			
Penumpuan	Lelaki	24	3.594	1.024	41	-1.076	.288
	Perempuan	19	3.947	1.126			
Gambaran (Imagery)	Lelaki	24	5.063	0.760	41	1.087	.283
	Perempuan	19	4.803	0.802			
<i>Perancangan Pertandingan</i>	Lelaki	24	4.750	0.872	41	-2.019	.050
	Perempuan	19	5.303	0.915			
Latihan Mental	Lelaki	24	5.063	0.781	41	-0.776	.442
	Perempuan	19	5.250	0.795			
Penumpuan Semula	Lelaki	24	4.007	1.124	41	-1.262	.214
	Perempuan	19	4.434	1.073			

Perbincangan

Kajian ini menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan di antara atlet lelaki dan perempuan dalam dua sub-skala daripada 12 sub-skala kemahiran mental. Perbezaan ini memperlihatkan atlet perempuan lebih baik keadaannya dalam mengawal perasaan takut dan mempunyai perancangan yang baik dalam pertandingan berbanding atlet lelaki. Keputusan kajian ini selaras dan disokong dengan kajian yang telah dijalankan oleh Behncke (2006) dan Dominikus, Mohd Sofian, Abdullah, Meesin dan Choosakul (2009) yang

menunjukkan atlet perempuan lebih senang untuk fokus dalam perlawanan dan mampu untuk mengawal ketakutan berbanding atlet lelaki. Ini juga membuktikan bahawa sukan seni mempertahankan diri Taekwondo dapat mengawal ketakutan yang secara tidak langsung melemahkan minda dan menyebabkan berlakunya masalah emosi. Emosi yang terganggu akan menyebabkan individu tidak dapat memberikan perhatian yang baik dalam membuat perancangan seterusnya gagal mencapai matlamat yang ingin dicapai.

Perancangan dalam pertandingan membantu para atlet untuk bersiap-sedia dan mengawal minda untuk tenang. Ini menunjukkan bahawa sukan taekwondo bukan sahaja menekankan kecergasan fizikal semata-mata malah membantu atlet perempuan dalam meningkatkan kemahiran-kemahiran kognitif serta mengurangkan keadaan psiko-somatik. Psiko-somatik adalah keadaan yang melibatkan interaksi di antara minda dan jasmani (tubuh). Keadaan psiko-somatik timbul apabila individu mengalami tekanan emosi atau corak pemikiran yang rosak dan akan mengakibatkan sistem imunitas badan menjadi lemah. Secara ringkasnya, individu akan jatuh sakit bukan disebabkan oleh *pathogenic agent* (virus, bakteria dan kulat) tetapi disebabkan oleh tekanan yang dialami dalam individu tersebut akibat ketidakstabilan minda dan emosi.

Berdasarkan kajian ini, Taekwondo membantu para atlet dalam mengimbangi kesihatan jasmani, emosi dan mental. Taekwondo juga mampu membina atlet yang berintegriti dengan melatih ahli-ahli yang menyertainya akan kemahiran-kemahiran psiko-somatik seperti mengawal keadaan stres, mengawal ketakutan, mengawal diri untuk bertenang dan menyalurkan tenaga ke arah yang positif. Dengan kemampuan mengawal ketakutan dapat membantu atlet perempuan menghadapi situasi yang genting dengan tenang dan seterusnya mengawal pemikiran untuk fokus dalam situasi yang dihadapi. Selain itu Taekwondo membantu para atlet akan kemahiran-kemahiran kognitif seperti memberi penumpuan dalam suatu situasi dan membuat perancangan. Terdapat kajian sokongan yang menyatakan bahawa atlet Taekwondo mempunyai hubungan yang signifikan dalam perancangan, penetapan matlamat, pengaktifan, relaksasi, keyakinan diri dan komitmen (Mohammad Saber, Talebi, Ilemayattalab dan Arabameri, 2012).

Oleh yang demikian, sukan-sukan seni mempertahankan diri seperti Taekwondo harus digalakkan penglibatan wanita dalam menyertainya untuk memupuk nilai-nilai yang positif, kecergasan, kesihatan yang berterusan dan mengelak menularnya gejala sosial yang tidak sihat. Penubuhan seperti Kelab dan Persatuan Taekwondo di peringkat sekolah dan institusi pendidikan tinggi adalah sejajar dengan pelaksanaan agenda integriti dalam membina individu berintegriti pada peringkat awal. Oleh yang demikian, kelab-kelab serta persatuan-persatuan Taekwondo di Malaysia harus mengambil langkah proaktif dalam mengembangkan pengaruh sukan seni mempertahankan diri ini dan menggalakkan penyertaan daripada golongan wanita. Penubuhan Rakan Wajadiri dalam Program Rakan Muda juga membuktikan bahawa sukan-sukan seni mempertahankan diri mampu mendidik para atlet mengenai etika, moral serta kemahiran-kemahiran mental dan menjadi sokongan kepada pendidikan formal.

Rujukan

- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *The Online Journal of Sport Psychology, 6*(1), 1 -19
- Bell, R. C. & Chang, C-M. (2008). The exploration of the effect of Taekwondo training on personality traits. *The Sport Journal, February 15, 2008. ISSN: 1543-9518.* thesportjournal.org/article/the-exploration-of-the-effect-of-taekwondo-training-on-personality-traits/
- Chung, S. (1995). *Mental strategies of international level taekwondo athletes*. Master Thesis of Arts in Human Kinetics, University of Ottawa, Canada.
- Chung, S., & Orlick, T. (1996). *Mental strategies for international level taekwondo athletes*. The 1996 International Pre-Olympic Scientific Congress- Physical Activity, Sport and Health. July Dallas, TX, United State of America, 10 – 14.
- Dominikus, F., Mohd Sofian, O., Abdullan, M. C., Meesin, C., & Choosakul, C. (2009). Relationship between mental skill and anxiety interpretation in secondary school hockey athletes. *European Journal of Social Science, 9* (4), 651-658.
- Ekici, S. (2011). The effect of positive and negative mood on motivation to succeed of elite athletes. *International Journal of Human Sciences, 8*(2), 946-962.
- Finkerberg, M. E. (1990). Effect of participation in Taekwondo on college women? Self concept. dalam Bell, R. C. & Chang, C-M. (2008). The exploration of the effect of Taekwondo training on personality traits. *The Sport Journal, February 15, 2008. ISSN: 1543-9518.* thesportjournal.org/article/the-exploration-of-the-effect-of-taekwondo-training-on-personality-traits/
- Hendricks, D.A (2001). *Taekwondo principles: guidelines for a balanced life*. Master Thesis of Fine Arts, Integrated Arts and Education. University of Montana Missoula, United State.
- KementerianBelia dan Sukan (2014). Web Personalization RakanMuda. Diambil di <http://www.kbs.gov.my/index.php/my/web-personalization-rakan-muda>.
- Kim, B.M (1979). *Taekwondo Defense Against Weapons*. New Jersey: YMAA Publication Center.
- Mohammad Saber, S., Talebi, R., Ilemayattalab, R., & Arabameri, E. (2012). Comparison of selected mental skills between elite and non-elite male and female taekwondo athletes. *World Journal of Sport Sciences, 6* (1), 32-38.
- Orlick, T. (1992). The psychology of personal excellence. *Contemporary Thoughts on Performance Enhancement, 1*, 109 -122.
- Stevenson, M. (1999). *The Use of Mental Skills by Male and Female Athletes*. Master thesis of arts in Human Kinetics, University of Ottawa, Canada.