

Hubungan Diantara Kebimbangan dan Pencapaian Prestasi Sukan Golf di Akademi Golf Sabah

(Relationship Between Anxiety and the Performance Achievement of Golf at Sabah Golf Academy)

Lorince Jumip^{1*}, Tajul Arifin Muhamad²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: lorince434@gmail.com

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: tajul.a@ukm.edu.my

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Lorince Jumip

(lorince434@gmail.com)

KATA KUNCI:

Kebimbangan somatik

Kebimbangan Kognitif

Keyakinan diri

KEYWORDS:

Somatic anxiety

Cognitive anxiety

Self confidence

CITATION:

Lorince Jumip & Tajul Arifin Muhamad. (2022). Hubungan Diantara Kebimbangan dan Pencapaian Prestasi Sukan Golf di Akademi Golf Sabah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(5), e001473.

<https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i5.1473>

ABSTRAK

Kebimbangan merupakan emosi yang normal bagi setiap manusia. Tahap kebimbangan setiap orang adalah berbeza. Dalam konteks kajian ini, kebimbangan dibahagikan kepada tiga subdimensi iaitu kebimbangan somatik, kebimbangan kognitif dan keyakinan diri. Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengkaji hubungan kebimbangan dan pencapaian prestasi sukan golf di Akademi Golf Sabah. Sampel kajian terdiri daripada 60 orang atlet golf yang bernaung di bawah Akademi Golf Sabah. Mereka terdiri daripada 33 orang lelaki dan 27 orang perempuan. Sampel yang dipilih berumur di antara 16 dan 19 tahun serta mempunyai handikap 00 sehingga 24, iaitu kelayakan untuk menyertai sesuatu pertandingan golf. Data kajian dikumpulkan menggunakan borang soal selidik. Borang soal selidik yang digunakan ialah model *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2). Reka bentuk kajian yang digunakan ialah kajian penerokaan atau *Exploratory Design*. Borang soal selidik tersebut diberikan kepada responden sehari sebelum masa pertandingan. Analisis deskriptif yang melibatkan min dan sisihan piawai digunakan untuk kajian ini. Dapatan kajian bagi subdimensi kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri adalah seperti berikut; skor bagi kognitif ialah (M=3.48; SP=1.31), somatik (M=3.04; SP=1.35) dan keyakinan diri (M=3.54; SP=1.25). Kesimpulannya, hubungan kebimbangan dan pencapaian prestasi sukan golf setiap responden adalah konsisten.

ABSTRACT

Anxiety is a normal emotion for every human being. Everyone's level of anxiety is different. In the context of this study, anxiety was divided into three subdimensions, namely cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence. This study was conducted to examine the relationship of anxiety with golf performance achievement in Sabah Golf Academy. The study sample consisted of 60 golf athletes under the

auspices of the Sabah Golf Academy. They consisted of 33 men and 27 women. The selected sample is between 16 and 19 years old and has a handicap of 0 to 24, which is the eligibility to participate in a golf tournament. Hence, study data were collected using a questionnaire form. The questionnaire form used was the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) model. The study design used was an exploratory design. The questionnaire was given to the respondents one day before the tournament started. Descriptive analysis involving mean and standard deviation was used for this study. The findings of the study for the subdimensions of cognitive, somatic anxiety, and self-confidence are as follows; scores for cognitive were (M=3.48; SP=1.31), somatic (M=3.04; SP=1.35), and self-confidence (M=3.54; SP=1.25). In conclusion, the relationship of anxiety and golf sport performance achievement of each respondent was consistent.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini menyumbang kepada literatur sedia ada yang mana ia menguatkan lagi dapatan-dapatan daripada pengkaji yang terdahulu terutamanya dalam mengenal pasti tahap psikologi atlet golf remaja Sabah.

1. Pengenalan

Dalam konteks permainan golf, pemain memerlukan personaliti yang tinggi, keyakinan diri serta kemampuan melakukan konsentrasi dalam melakukan pukulan bola ke sasarannya. Ini berkaitan tingkah laku individu itu sendiri apabila berhadapan dengan persekitaran yang berubah-ubah dalam sesuatu pertandingan. Pemain golf yang terlalu memikirkan kemenangan mungkin akan hilang tumpuannya ketika membuat pukulan dan akan melakukan kesilapan. Kesilapan ini akan mengganggu fikiran jika dia beranggapan bahawa kesilapan tersebut akan menjejaskan peluangnya untuk menang dan mengatasi lawannya. Kesilapan dalam pukulan juga akan melemahkan keyakinan diri tentang kebolehan dirinya untuk membuat pukulan-pukulan seterusnya. Kebiasaannya seseorang pemain akan berhadapan dengan satu keadaan yang amat penting atau kritikal, iaitu cuba menyekat pemikiran negatif dan memfokuskan kepada pemikiran positif.

Pemain golf juga perlu memahami jenis-jenis fokus tumpuan yang diperlukan untuk situasi yang spesifik. Perbezaan jenis fokus tumpuan diperlukan oleh atlet adalah berbeza-beza mengikut situasi dan acara. Misalnya, semasa membuat pukulan *tee-off*, pemain akan memberikan fokus kepada sasaran bola yang akan dipukul. Tumpuan lain yang harus diambil kira adalah kekuatan dan arah tiupan angin yang mungkin memberi kesan terhadap arah bola yang akan dipukul. Semasa membuat *putting* pula, fokus utama seharusnya mendapatkan kontak mata yang baik terhadap bola dan arah lubang yang menjadi sasarannya. Kesilapan yang lalu dan persepsi tentang peluang untuk memenangi pertandingan akan meningkatkan kebimbangan kognitif para pemain golf. Kebimbangan kognitif ini seterusnya akan meningkatkan kebimbangan somatik. Peningkatan tahap kebimbangan somatik yang tidak terkawal akan menjejaskan prestasi permainan golf.

Respons keyakinan diri dan kebimbangan dalam pemain golf pula banyak dipengaruhi oleh situasi dalam pertandingan (McKay, Selig, Carlson & Morris, 1997). Menurut Suay, Salvador, Gonzales, Sanchis dan Martinez (1999) pula, perubahan dalam kebangkitan akibat kebimbangan somatik, motivasi serta keyakinan diri bukan merupakan kesan

langsung daripada kemenangan atau kekalahan, tetapi merupakan pengaruh proses psikologi yang lebih kompleks. Sehubungan dengan itu, meneliti dan memahami tahap kebimbangan pemain golf adalah penting dalam usaha membantu pemain golf supaya dapat mengawal dan mengekalkan kemampuan mental yang sesuai untuk mencapai kejayaan. Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana aspek kebimbangan mempengaruhi prestasi atlet dalam permainan golf di Akademi Golf Sabah.

2. Tinjauan Literatur

Terdapat beberapa jenis kebimbangan dalam sukan. *Kebimbangan Seketika* merupakan tahap kebimbangan semasa yang terhasil atau berlaku dari persepsi individu terhadap bentuk tekanan yang terdapat di persekitarannya pada waktu itu. Perasaan seperti khuatir/bimbang, takut, tekanan dan kebangkitan fisiologikal. *Kebimbangan tret* merujuk kepada ciri-ciri personaliti individu yang sering mentafsir situasi di persekitaran mereka sebagai menekan atau menggugat diri dan situasi ini akan meningkatkan lagi tahap kebimbangan mereka.

Kebimbangan kognitif merupakan proses mental yang bersifat kognitif yang berlaku akibat dari tafsiran terhadap situasi semasa. Sebagai contoh ketakutan terhadap penilaian sosial, takut terhadap kegagalan dan kehilangan harga diri (*self esteem*). Kebimbangan somatik pula merujuk kepada aspek fisiologikal dan afektif individu yang terbabit kesan dari kebimbangan kognitif yang wujud dalam diri individu tersebut. Sebagai contoh peningkatan kadar degupan jantung, kadar pernafasan yang tidak stabil dan ketegangan pada otot-otot. Ini akan mengakibatkan individu hilang keyakinan pada diri sendiri, rasa marah-marah seterusnya mendatangkan kesan kepada prestasi individu. Kebimbangan *Agroafobia* berlaku kepada seseorang yang berasa takut pada kawasan yang luas dan sibuk. Kecelaruan jenis ini melibatkan ketakutan pada suasana atau tempat yang mungkin memalukannya bagi melepaskan diri apabila memerlukan pertolongan serangan panik.

Menurut [Yonkers \(1998\)](#), ianya sering berlaku kepada golongan wanita berbanding lelaki. Kecelaruan kebimbangan umum dikategorikan dengan ciri-ciri seperti bimbang kepada suasana kewangan, keadaan anak-anak dan hubungan sosial. Penghidap berasa terawang-awangan dan sedikit berkhayal seperti mana yang telah dijelaskan oleh Freud ([Rapee, 1991](#)). Contohnya kanak-kanak yang bimbang kepada pencapaian akademik, sukan dan aspek-aspek sosial persekolahan merupakan tanda mengalami kecelaruan kebimbangan umum. Mereka akan mengalami kebimbangan umum akan rasa keletihan, sukar tidur, sukar menumpukan perhatian, fikiran menjadi buntu, otot-otot menjadi tegang dan tidak bersemangat. Selalunya individu yang menghadapi kebimbangan umum akan mengalami perasaan resah, terdapat gangguan fizikal yang akhirnya mendapat gangguan emosi seperti ketegangan. Menurut [Ender \(1983\)](#) Terdapat lima faktor mengakibatkan tahap kebimbangan meningkat dalam suatu situasi yang teruja.

- i. Seseorang atlet akan menjadi takut menerima kekalahan daripada lawan yang lemah yang boleh menggugat ego atlit tersebut.
- ii. Bimbang tentang penilaian yang negatif diterima daripada ribuan penonton yang mengancam harga diri seseorang atlet tersebut.
- iii. Bimbang akan ancaman fizikal daripada pihak lawan. Contohnya, permainan bola lisut, dimana seseorang pemukul akan berasa bimbang terkena balingan yang deras daripada *pitcher* yang boleh mencederakannya.
- iv. Seseorang atlet berada dalam situasi kesamaran atau serba salah untuk memulakan perlawanan, persediaan atlit sama ada hendak mula atau tidak

- kekadang boleh menimbulkan tekanan dan kebimbangan.
- v. Seseorang atlit terganggu konsentrasi apabila diarah untuk menukar cara yang telah biasa diamalkan dalam latihan kepada cara yang tidak pernah dilakukan dalam latihan semasa pertandingan. Contohnya pertukaran posisi dalam perlawanan bola sepak. Si A bermain di posisi pertahanan sebelah kanan dan ianya biasa diamalkan sewaktu menjalani latihan teknikal dan taktikal dalam latihan. Tiba-tiba menjelang perlawanan si B yang bermain di posisi pertahanan kiri demam. Maka si A tadi diarahkan untuk bermain di posisi pertahanan kiri. Ini akan mengakibatkan berlakunya gangguan konsentrasi pada individu tersebut.

Menurut [Gould, Feltz, Horn dan Weiss \(1982\)](#), sesetengah kanak-kanak tidak mahu terlibat dalam pertandingan kerana mereka menganggap pertandingan dalam sukan merupakan sesuatu perkara yang menakutkan. Lebih daripada sesuatu yang menyeronokkan dan sukan merupakan sesuatu yang mencabar. Selain daripada itu, pelatih dan pengamal perubahan sukan juga telah membuat pemerhatian terhadap sesuatu pertandingan. Mereka mendapati kebimbangan yang wujud dalam situasi-situasi pertandingan, mudah mendatangkan kecederaan berbanding mereka yang tidak mempunyai kebimbangan.

Keupayaan seseorang atlet untuk mengatasi tekanan (stress) dan kebimbangan merupakan perkara penting dalam pertandingan ([Nash, 1987](#); [Olerud, 1989](#)). Hal ini kerana kedua-dua faktor tersebut dipercayai mempengaruhi prestasi. Oleh yang demikian matlamat utama para ahli psikologi sukan ialah menghasilkan program mental yang berkesan untuk para atlet supaya dapat memaksimumkan prestasi. Matlamat ini mungkin tidak dapat dicapai sekiranya tiada pengetahuan asas mengenai teori-teori kebimbangan dan situasi atau keadaan kebimbangan yang boleh mempengaruhi prestasi.

Terdapat beberapa perkara berkaitan kebimbangan kognitif yang disebabkan takut akan kegagalan. Antara perkara-perkara yang menyebabkan mereka takut pada kegagalan ialah kerana harga diri akan jatuh disebabkan kegagalan dalam pertandingan. Keburukan pada personaliti diri sekiranya gagal dan rakan-rakan memberikan reaksi yang negatif. Selain daripada itu, [Martens et al. \(1990\)](#) dalam Teori 'Multidimensional' menyatakan bahawa salah satu faktor yang boleh menyebabkan kebimbangan (termasuk kebimbangan somatik) ialah rasa rendah keyakinan diri.

3. Metod Kajian

Kaedah yang dirangka melibatkan reka bentuk kajian, populasi dan sampel kajian, instrumen kajian, kesahan dan kebolehpercayaan instrumen kajian, prosedur pengumpulan data, tatacara penganalisan data dan kesimpulan. Kajian ini dijalankan adalah untuk melihat hubungan antara kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri terhadap pencapaian sukan golf remaja di Akademi Golf Sabah. Reka bentuk kajian yang digunakan ialah kajian penerokaan atau *Exploratory Design*. Dengan menggunakan kaedah ini, ianya akan membantu pengkaji membina hipotesis atau penjelasan dengan memahami subjek dan memperoleh fakta atau perkara-perkara yang bernilai dan bermakna untuk dikaji dengan lebih lanjut. Kaedah penerokaan boleh mengkaji jumlah pemboleh ubah yang banyak dan mengaitkannya dengan mana-mana pemboleh ubah bersandar.

Data kajian akan dikumpulkan menerusi kaedah kuantitatif dengan menggunakan satu set instrumen. Dalam menjalankan sesuatu penyelidikan, kumpulan yang dikaji kebiasaannya dapat dikategorikan atau didefinisikan. Bagi tujuan kajian ini, seramai 60 orang pemain golf remaja yang terdiri daripada pemain lelaki dan pemain perempuan dijadikan responden kajian yang juga merupakan populasi kajian. Teknik sampel ini merupakan '*purposive sampling*' di mana mereka merupakan kumpulan yang terpilih. Mereka ialah pemain golf remaja dalam lingkungan umur di antara 16 hingga 19 tahun. Mereka merupakan pemain golf remaja Akademi Golf Sabah yang telah dipilih untuk menyertai pertandingan golf yang dianjurkan. Penyertaan mereka ke pertandingan ini adalah sama ada menerusi tajaan Kelab Akademi Sabah, persatuan sukan negeri ataupun tajaan sendiri. Hanya mereka yang mempunyai handikap 0 - 24 sahaja layak menyertai pertandingan ini. Dengan mempunyai handikap, bermakna pemain ini telah mempunyai pengalaman bermain, berpengetahuan serta beretika dalam sukan golf yang melayakkan mereka untuk bertanding.

Dalam menjalankan kajian ini, pengkaji telah menggunakan instrumen kajian *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)*. CSAI-2 diadaptasi dan diterjemahkan daripada kajian [Martens et al. \(1990\)](#). Instrumen ini mengandungi 27 item yang dibahagikan kepada tiga subdemensi. Setiap subdemensi mengandungi 9 item yang mengukur kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri. Penilaian responden berdasarkan skala likert 5 mata.

- i. Tiada langsung/*not at all*
- ii. Sangat sedikit/*a lattle*
- iii. Sedikit sebanyak/*somewhat*
- iv. Sederhana banyak/*moderately so*
- v. Amat sangat/*very much so*

Skor yang diperoleh daripada setiap skala menggambarkan tahap bagi setiap dimensi individu pada ketika itu. Pemarkahan CASI-2 berdasarkan jumlah kiraan untuk setiap subdemensi dari yang terendah hingga yang tertinggi. Semakin tinggi nilai maka semakin tinggi aspek kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri atlet. Tiada jumlah skor keseluruhan bagi inventori ini.

Data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk menentukan kebolehpercayaan beberapa konstruk dan pekali kebolehpercayaan dalam instrumen itu. Dalam mendapatkan indeks kebolehpercayaan instrumen, kaedah *Alfa Cronbach* akan digunakan. Bagi instrumen *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)* kesahan dalaman dilaporkan oleh [Jones, Hanton dan Swain \(1994\)](#) adalah dari 0.80 untuk kebimbangan kognitif, 0.89 untuk Somatik dan 0.84 untuk keyakinan diri ([Prapavessis, Grove, Maddison & Zillmann, 2003](#)). [Martens et al. \(1990\)](#) pula melaporkan bahawa koefisien kebolehpercayaan inventori CSAI-2 ialah dimensi kognitif di antara 0.79 ke 0.83, dimensi somatik di antara 0.82 ke 0.83 dan dimensi keyakinan diri di antara 0.87 ke 0.90. [Burton \(1998\)](#) pula melaporkan kesahan dalaman untuk (a) untuk ketiga-tiga dimensi adalah diantara 0.76 ke 0.91 dan membuat kesimpulan bahawa instrumen ini mempunyai kesahan dalaman yang tinggi. Menurut [Martens et al. \(1990\)](#), kesahan semasa diperolehi apabila subskala CSAI-2 mempunyai hubungan yang signifikan dengan alat ukur kebimbangan tret yang lain seperti *Trait Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch & Luschene 1970)* dan *Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire (Schwartz, Davidson & Goleman 1978)* dan *Sport competition Anxiety Test (Martens, 1977)*.

Dalam menjalankan kajian ini pada peringkat awal, pengkaji telah berkunjung ke Akademi Golf Sabah untuk mendapatkan jumlah atlet golf yang bernaung di akademi tersebut. Setelah mendapatkan jumlah keseluruhan atlet golf, pengkaji membahagikan pemain kepada dua kategori iaitu kategori A dan B. Kategori A ialah mereka yang berumur antara 16-19 tahun, manakala kategori B mereka yang berumur antara 13-15 tahun. Bagi menjalankan kajian ini, pengkaji telah memilih atlet yang berada dalam kategori A iaitu mereka yang berumur 16-19 tahun. Pengkaji telah bertemu dengan para pemain untuk menerangkan tujuan sebenar pengkaji selain untuk mendapatkan keserasian antara pengkaji dan responden. Setelah mendapat jumlah responden yang cukup untuk menjalankan kajian ini, Instrumen *Competitive Sport Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) diberikan kepada responden. Disebabkan keadaan semasa yang tidak membolehkan kita untuk bermain atau menganjurkan kejohanan, maka para responden diberikan taklimat yang mana taklimat tersebut membayangkan bahawa para responden akan bermain pada hari keesokannya. Ini bermaksud borang CSAI-2 tadi diberikan sehari awal sebelum hari pertandingan bermula. Pengkaji akan mengumpulkan semua responden dan taklimat diberikan sebelum menjawab soal selidik tersebut.

Apabila atlet menilai tahap kebimbangan sebagai kelebihan atau kelemahan dan mengunjurkan ekspektasi persembahannya, penilaian tersebut akan kekal konsisten sehingga 24 jam sebelum pertandingan. Pengaruh kebimbangan terhadap persembahan atlet dikatakan berlaku sebaik sahaja atlet menilai kesan kebimbangan jangkaan prestasi persembahannya. Penilaian ini kekal konsisten sehingga 24 jam sebelum pertandingan. Kesan langsung kebimbangan terhadap persembahan atlet berlaku lebih dari 24 jam sebelum pertandingan. Menurut McNally (2002), CSAI-2 boleh ditadbirkan ke atas atlet pada masa 48 jam, 24 jam, 12 jam, 6 jam, 2 jam dan 5 minit sebelum pertandingan. Walau bagaimanapun, pengkaji memilih untuk mentadbirkan soal selidik pada malam (24jam) sebelum pertandingan untuk mengelak daripada mengganggu penganjuran pertandingan dan juga persediaan atlet.

3.1. Tatacara Analisis Data

3.1.1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan mengukur min dan sisihan piawai untuk kebimbangan. Ia juga akan memerihalkan profil responden dari segi demografi seperti umur, jantina, tahap kebolehan (handikap) dan juga pencapaian. Pencapaian pula adalah dalam bentuk *nett* dan *gross*. Ini bagi menjawab persoalan pertama kajian, iaitu mengenal pasti orientasi tahap kebimbangan dan juga pencapaian pemain. Daripada data yang telah terkumpul, profil sampel tentang seperti jantina, umur, tahap kebolehan dan tahap kebimbangan akan dilaporkan secara menyeluruh dengan menggunakan kaedah analisis deskriptif.

3.1.2. Analisis Inferensi

Analisis statistik inferensi digunakan untuk melihat hubungan kebimbangan kognitif, somatik, keyakinan diri dan juga pencapaian. Ujian korelasi Spearman dibuat untuk melihat hubungan di antara konstruk-konstruk kajian. Untuk melihat perbezaan tahap kebimbangan berdasarkan pencapaian atlet, MANOVA satu hala digunakan untuk melihat tahap kebimbangan terhadap pencapaian pemain. Kebiasaannya sesuatu pemboleh ubah bersandar itu mungkin dipengaruhi oleh beberapa pemboleh ubah tidak bersandar atau pemboleh ubah bebas. Dalam kajian ini, pemboleh ubah bersandar adalah pencapaian *Nett* dan *Gross*. Pencapaian ini pula mungkin dipengaruhi oleh faktor kebimbangan.

4. Hasil Kajian

4.1. Jantina

Jadual 1 menunjukkan responden yang terlibat terdiri daripada 60 orang atlet golf dari Akademi Golf Sabah. Dapatan kajian deskriptif menunjukkan jumlah responden lelaki ialah sebanyak 33 orang dan responden perempuan sebanyak 27 orang. Manakala, kedua-dua jantina masing-masing menunjukkan 55 peratus dan 45 peratus.

Jadual 1: Kekeperan dan Peratusan Mengikut Jantina

Jantina	Bilangan Responden	Peratus
Lelaki	33	55
Perempuan	27	45
Jumlah	60	100

4.2. Umur

Jadual 2 menunjukkan kekeperan dan peratusan responden mengikut umur. Golongan umur responden yang paling kerap bermain golf ialah golongan remaja yang berumur 19 tahun iaitu seramai 26 orang bersamaan dengan 43.3 peratus. Golongan remaja yang berumur 17 tahun pula merekodkan kekeperan bermain golf yang paling sedikit iaitu 7 orang dengan 11.7 peratus sahaja. Manakala, golongan remaja yang berumur 16 dan 18 tahun masing-masing menunjukkan kekeperan sebanyak 12 dan 15 orang sahaja dengan catatan peratus sebanyak 20 dan 25 peratus.

Jadual 2: Kekeperan dan Peratusan Mengikut Umur

Umur	Kekeperan	Peratus
16	12	20
17	7	11.7
18	15	25
19	26	43.3
Jumlah	60	100

4.3. Handikap

Jadual 3 menunjukkan peratusan handikap bagi pemain golf remaja Akademi Golf Sabah. Tahap handikap 10 hingga 16 menunjukkan jumlah responden yang tertinggi iaitu sebanyak 35 orang dengan 58.4 peratus. Manakala, 20 orang responden dengan 33.3 peratus berada pada tahap handikap 17 hingga 24. Hanya seramai 5 orang responden dengan 8.3 peratus berada pada tahap handikap terbaik iaitu 00 hingga 09.

Jadual 3: Tahap Handikap dan Peratus

Handikap	Jumlah Responden	Peratus
00-09	5	8.3
10-16	35	58.4
17-24	20	33.3
Jumlah	60	100

4.4. Pengalaman

Jadual 4 menunjukkan peratus dan pengalaman bermain golf sampel kajian. Berdasarkan analisis yang dibuat, julat pengalaman bermain bagi sampel ialah pada 2 hingga 10 tahun. Dapatan kajian mendapati kekerapan pengalaman sampel yang paling banyak adalah pengalaman bermain selama 7 tahun iaitu 21 sampel atau 35 peratus. Sampel yang paling lama berpengalaman bermain iaitu 10 tahun pula ialah seramai 4 orang atau 6.9 peratus. Sampel yang paling kurang berpengalaman pula ialah seorang atau 1.7 peratus.

Jadual 4: Pengalaman bermain

Pengalaman (Tahun)	Jumlah	Peratus
2	1	1.7
3	9	15
4	9	15
5	3	5
6	9	15
7	21	35
8	2	3.3
9	2	3.3
10	4	6.9
Jumlah	60	100

4.5. Pengujian Hipotesis

Jadual 5 menunjukkan dapatan kajian bagi multidimensi kebimbangan kognitif, somatik dan keyakinan diri. Skor bagi kognitif ialah ($M=3.48$; $SP=1.31$), somatik ($M=3.04$; $SP=1.35$) dan skor bagi keyakinan diri ($M=3.54$; $SP=1.25$).

Jadual 5: Jadual Taburan Min dan Sisihan Piawai Keseluruhan

Multidimensi Kebimbangan	Min	Sisihan Piawai
Kognitif	3.48	1.31
Somatik	3.04	1.35
Keyakinan diri	3.54	1.25

4.6. Min dan Sisihan Piawai

Jadual 6 menerangkan tentang taburan min dan sisihan piawai mengikut jantina. Pertama, subskala bagi kognitif untuk responden lelaki adalah $M=3.67$; $SP=1.27$ dan $M=3.39$; $SP=1.34$ untuk responden perempuan.

Jadual 6: Taburan Min dan Sisihan Piawai Mengikut Jantina

Multidimensi Kebimbangan	Jantina			
	Lelaki		Perempuan	
	Min	Sisihan Piawai	Min	Sisihan Piawai
Kognitif	3.67	1.27	3.39	1.34
Somatif	3.19	1.33	3.19	1.33
Keyakinan diri	3.53	1.28	3.51	1.43

Kedua, subskala bagi somatik untuk responden lelaki adalah $M=3.19$; $SP=1.33$ dan untuk responden perempuan adalah $M=3.19$; $SP=1.33$. Manakala, subskala bagi keyakinan diri untuk responden lelaki dan perempuan adalah masing-masing mencatatkan $M=3.53$; $SP=1.28$ dan $M=3.51$; $SP=1.43$.

4.7. Tahap Multidimensi Kebimbangan

Jadual 7 menunjukkan tahap kebimbangan mengikut jantina bagi atlet golf remaja yang menunjukkan nilai t sebanyak 0.373 dan tahap signifikan sebanyak 0.12. Hal ini menunjukkan bahawa nilai signifikan lebih besar daripada 0.05. Oleh itu, hipotesis nul (H_0) adalah diterima. Seramai 33 orang responden lelaki mencatatkan $M=3.00$; $SP=1.58$. Manakala seramai 27 orang responden perempuan merekodkan $M=3.67$; $SP=1.41$.

Jadual 7: Tahap Multidimensi Kebimbangan Mengikut Jantina

Jantina	Bilangan	Min	Sisihan Piawai	Nilai-t	Tahap Signifikan
Lelaki	33	3.00	1.58		
Perempuan	27	3.67	1.41	0.373	0.12

4.8. Analisis Anova

Jadual 8 menunjukkan dapatan daripada analisis Anova. Dapatan menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara min kebimbangan kognitif terhadap tahap pencapaian atlet Akademi Golf Sabah. Melalui analisis yang diperolehi, kajian mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara min kebimbangan kognitif dengan pencapaian pemain Golf Akademi Sabah, dimana nilai F adalah 2.588, manakala nilai signifikan iaitu 0.047 adalah lebih kecil daripada 0.05, maka keputusan ujian menunjukkan bahawa kebimbangan kognitif mempunyai hubungan yang signifikan terhadap pencapaian atlet Akademi Golf Sabah. Oleh itu, Hipotesis Nul adalah ditolak.

Jadual 8: ANOVA

		Sum Of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Kognitif	Between Groups	3.633	4	.908	2.588	.047
	Within Groups	19.304	55	.351		
	Total	22.937	59			
Somatik	Between Groups	.988	4	.247	.609	.658
	Within Groups	22.307	55	.406		
	Total	23.294	59			
Keyakinan diri	Between Groups	5.261	4	1.315	2.611	.036
	Within Groups	18.356	55	2.152		
	Total	23.617	59			

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara min kebimbangan somatik terhadap tahap pencapaian atlet Akademi Golf Sabah. Melalui analisis yang diperoleh, kajian mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan antara min kebimbangan somatik dengan pencapaian pemain Golf Akademik Sabah, dimana nilai F adalah 0.609, manakala nilai signifikan iaitu 0.658 adalah lebih besar daripada 0.05, maka keputusan ujian menunjukkan bahawa kebimbangan somatik tidak mempunyai hubungan yang signifikan terhadap pencapaian atlet Akademi Golf Sabah. Oleh itu Hipotesis Nul adalah diterima.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara min kebimbangan keyakinan diri terhadap tahap pencapaian atlet Akademi Golf Sabah. Melalui analisis yang diperoleh, kajian mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara min kebimbangan keyakinan diri dengan pencapaian pemain Golf Akademi Sabah, dimana nilai F adalah 2.611, manakala nilai signifikan iaitu 0.036 adalah lebih kecil daripada 0.05, maka keputusan ujian menunjukkan bahawa kebimbangan keyakinan diri mempunyai hubungan yang signifikan terhadap pencapaian atlet Akademi Golf Sabah. Oleh itu Hipotesis Nul adalah ditolak.

4.9. Analisis Korelasi

Tidak terdapat hubungan signifikan tahap kebimbangan terhadap prestasi pemain golf. Merujuk kepada [Jadual 9](#), pekali korelasi bagi pasangan pemboleh ubah kebimbangan dan tahap prestasi pemain Golf Akademi Sabah adalah kecil iaitu di antara 0.1 hingga 0.29 di mana nilai *correlation coefficient* (r) = -1.21* dengan paras signifikan 0.012(2-tailed). Oleh kerana nilai $p < 0.05$, maka kita menolak Hipotesis Nul iaitu terdapat hubungan yang signifikan tahap kebimbangan terhadap prestasi pemain Golf Akademi Sabah.

Jadual 9: Korelasi

		Kebimbangan	Prestasi
Kebimbangan	Correlation Coefficient	1.000	-1.21*
	Sig. (2-tailed)	.	.012
	N	60	60
Prestasi	Correlation Coefficient	-1.21*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.012	.
	N	60	60

5. Kesimpulan

Berdasarkan dapatan kajian yang telah dianalisis dapat dirumuskan bahawa kebanyakan responden boleh bermain sukan golf kerana mereka memiliki handikap 07 - 22. Sukan golf terbuka dimainkan oleh semua golongan umur dan jantina kerana sukan ini merupakan sukan yang tidak menggunakan kekuatan fizikal yang lasak. Kajian ini dijalankan dengan mengambil responden seramai 60 orang pemain golf remaja yang bernaung di Akademi Golf Sabah untuk dianalisis. Jika dilihat dari sudut jantina, kebanyakan responden lelaki mempunyai tahap handikap yang tinggi dibandingkan responden perempuan. Jumlah responden yang diambil ialah sebanyak 33 orang responden lelaki yang mewakili 55 % dan seramai 27 orang responden perempuan yang mewakili 45 %.

Seseorang pemain golf perlu menyesuaikan diri dengan persekitaran permainan golf agar pemain dapat menguasai proses bermain dengan lebih mahir. Kemahiran bermain golf akan diukur melalui tahap handikap yang dimiliki oleh pemain itu, dimana semakin rendah tahap handikap maka semakin mahir seseorang itu bermain. Tahap handikap ini boleh dikuasai oleh setiap pemain jika pemain boleh memahami dan menerapkan proses dan cara-cara bermain dengan betul. Berdasarkan analisis yang telah dibuat, 58.4% atau 35 orang responden boleh bermain sukan ini dengan baik. Namun, untuk menguasai sukan ini adalah sukar kerana terdapat hanya sebanyak 8.3% atau 5 orang responden sahaja yang mencatatkan tahap handikap yang rendah iaitu di bawah 10 handikap.

Multidimensi kebimbangan sebagai pemboleh ubah kajian yang merangkumi kognitif, somatik dan keyakinan diri menyimpulkan min yang baik. Hal ini dibuktikan melalui proses analisis data yang menunjukkan nilai min melebihi nilai 3.0. Tahap kebimbangan antara lelaki dan perempuan tidak menunjukkan perbezaan yang tinggi jika dilihat dari min dalam jadual yang telah disediakan. Aspek Kognitif, somatik dan keyakinan diri adalah suatu persediaan yang sangat penting dalam sukan golf kerana perkara ini mampu meningkatkan kebolehan pemain untuk bermain golf. Kajian yang telah dilakukan dapat mengenal pasti kebimbangan responden terhadap sukan golf masih boleh diterima. Pencapaian pemain golf dalam sukan golf juga dapat dikenal pasti. Kebanyakan responden mampu menguasai permainan golf dengan baik. Ini kerana kesemua responden mempunyai nilai handikap 22 dan ke bawah. Nilai handikap 24 merupakan nilai tertinggi yang boleh dimiliki oleh seseorang pemain golf untuk menyertai pertandingan. Perbezaan umur dan jantina tidak menghalang mereka dalam menguasai kemahiran permainan golf. Hal ini dapat dirumuskan bahawa responden yang diambil mampu mengendalikan kebimbangan dari segi kognitif, somatif dan keyakinan diri. Dengan ini, pemain golf perlu meneruskan kualiti cara permainan golf agar mampu menguasai sukan golf dengan baik.

Penghargaan

Ucapan penghargaan ini kepada Profesor Madya Dr Tajul Afifin Muhamad pensyarah dan penyelia yang banyak memberikan tunjuk ajar dan dorongan sepanjang saya menyiapkan penyelidikan ini.

Kewangan

Sepanjang menyiapkan kajian ini, saya telah menggunakan dana kewangan sendiri. Saya tidak mendapat penajaan dari mana-mana pihak.

Konflik Kepentingan

Para penulis tidak mempunyai sebarang konflik dalam menjalankan kajian dan penerbitan ini.

Rujukan

- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-Differences, 17(5), 657-663. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90138-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90138-4)
- Endler, N. S. (1983). Interactionism: A personality model but not yet. In *Nebraska symposium on motivation: Personality—current theory and research* (pp. 155-200). Lincoln, NE: Univer. of Nebraska Press.
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weiss, M. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 155.
- Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. (1994). Intensity and Interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. Personality and Individual performance relationships. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(1), 45-61.
- Martens et al. (1990). Relationship Between The Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Martens, R. (1977). Sport Competition Anxiety Test. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- McKay, J. M., Selig, S. E., Carlson, J. S., & Morris, T. (1997). Psychophysiological stress in elite golfers during practice and competition. *Australian journal of science and medicine in sport*, 29(2), 55-61.
- McNally, S. (2002). A survey of self-advocacy groups for people with learning disabilities in an English region. *Journal of Learning Disabilities*, 6(2), 185-199.
- Nash, H. L. (1987). Elite child-athletes: how much does victory cost?. *The Physician and Sportsmedicine*, 15(8), 129-133.
- Olerud, J. E. (1989). Acne in a young athlete. *Common problems in pediatric sports medicine*, 219-221.
- Prapavessis, H., Grove, J. R., Maddison, R., & Zillmann, N. (2003). Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 357-375.
- Rapee, R. M. (1991). Generalized anxiety disorder: A review of clinical features and theoretical concepts. *Clinical Psychology Review*, 11(4), 419-440.
- Schwartz, G. E., Davidson, R. J., & Goleman, D. J. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: effects of meditation versus exercise. *Psychosomatic medicine*.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Suay, F., Salvador, A., González-Bono, E., Sanchis, C., Martinez, M., Martinez-Sanchis, S., ... & Montoro, J. B. (1999). Effects of competition and its outcome on serum testosterone, cortisol and prolactin. *Psychoneuroendocrinology*, 24(5), 551-566.
- Yonkers, K., Zlotnick, C., Allsworth, J., Warshaw, M., Shea, T. and Keller, M., 1998. Is the Course of Panic Disorder the Same in Women and Men? *American Journal of Psychiatry*, 155(5), 596-602.