

Kebimbangan dan Kemosotn Prestasi di kalangan Atlet Olahraga Daerah Miri, Sarawak

Concerns and Deterioration of Performance among Athletes in Miri District, Sarawak

Empari Hong^{1*} 

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: emparihong@gmail.com

CORRESPONDING AUTHOR (*):

Empari Hong
(emparihong@gmail.com)

KATA KUNCI:

Kebimbangan atlet olahraga
Olahraga
Daerah Miri

KEYWORDS:

Concerns of sports athletes
Athletics
Miri District

CITATION:

Empari Hong. (2022). Kebimbangan dan Kemosotn Prestasi di kalangan Atlet Olahraga Daerah Miri, Sarawak. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(4), e001395.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i4.1395>

ABSTRAK

Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk melihat tahap keseimbangan atlet olahraga Daerah Miri. Sampel kajian adalah terdiri daripada 70 orang atlet olahraga antara umur 16 hingga 19 tahun dari Daerah Miri yang akan mewakili Kejohanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia Sarawak. Kajian ini telah menggunakan borang soal selidik *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) sebagai instrumen kajian bagi mendapatkan data tahap keseimbangan atlet Olahraga Daerah Miri. Hasil analisis dari data yang diperolehi mendapati subskala Tahap Kebimbangan Somatik telah mencatat min paling tinggi iaitu 22.76 (SD=5.409) diikuti Tahap kerisauan (M=18.79, SD=4.706) dan Tahap Gangguan Konsentrasi (M=11.50, SD=3.247) adalah yang terendah.

ABSTRACT

The purpose of this study was to see the level of anxiety of Miri District athletes. The study sample consists of 70 athletes between the ages of 16 to 19 years old from Miri District who will represent the Malaysian Sarawak Schools Sports Council Athletics Championship. This study has used the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) questionnaire as a research instrument to obtain data on the level of anxiety of Miri District Athletics athletes. The results of the analysis of the data obtained found that the subscale of Somatic Anxiety Level has recorded the highest mean of 22.76 (SD = 5.409) followed by Anxiety Level (M = 18.79, SD = 4.706) and Concentration Disorder Level (M = 11.50, SD = 3.247) is lowest.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini akan dapat membantu para jurulatih olahraga mengenal pasti serta mengetahui tingkat keseimbangan atlet Olahraga Bahagian Miri. Melalui data dan maklumat yang diperolehi akan dapat membantu jurulatih dan pengurus pasukan dalam merancang program yang lebih efisien dan sesuai dari segi psikologi atlet untuk mempertingkatkan prestasi mereka.

1. Pengenalan

Kebimbangan selalu menyelubungi atlet sebelum, semasa dan selepas pertandingan (Hanizah & Mohd Sofian, 2003). Pernyataan ini disokong oleh Klaffs dan Arnheim (1981), di mana mereka menyatakan bahawa pertandingan sesungguhnya akan menyebabkan gangguan emosi; atlet merasa tertekan dan cemas sebelum pertandingan, seterusnya menghalang pencapaian dan menjatuhkan prestasi atlet.”

Kajian yang lepas telah membuktikan bahawa faktor mental dan dorongan dalaman (motivasi) akan membantu atlet mencapai prestasi puncak dan boleh juga menyebabkan kegagalan mereka (Duda, 1998). Sebilangan besar, penulis buku psikologi sukan yang terkenal iaitu Cox (1994), Iso-Ahola dan Hatfield (1986), LeUnes dan Nation (1989) menjelaskan bahawa keseimbangan yang memuncak dapat meningkatkan prestasi atlet, sementara tingkat keseimbangan yang terlalu tinggi atau terlalu rendah akan menyebabkan penurunan prestasi atlet.

Menurut Wann (1997) seterusnya menyatakan bahawa kegelisahan adalah situasi yang negatif dimana memberi kesan terhadap prestasi atlet. Menurut Mahoney, Gabriel & Perkins (1987), beberapa kegelisahan itu elok selain meningkatkan prestasi, bahkan sebilangan atlet berharap kehadiran kegelisahan untuk membantu mereka bersaing dengan baik.

Peningkatan tahap keseimbangan akan menyebabkan atlet gagal untuk menunjukkan prestasi mereka yang sebenarnya. Walau bagaimanapun, situasi ini bergantung kepada kemampuan atlet itu sendiri dalam mengawal situasi, sama ada mereka akan menjadikan tekanan ini sebagai cabaran positif atau sebaliknya. Jika atlet gagal menangani situasi ini dengan bijak serta menganggapnya sebagai tekanan dan beban yang akan menjadikan 'penetapan matlamat' berada di luar sasaran sebenarnya.

Tujuan artikel yang penyelidikan tulis ini adalah untuk mengenal pasti sama ada keseimbangan somatik akan mempengaruhi pencapaian atlet olahraga Daerah Miri. Kebimbangan kognitif dan keseimbangan somatik mempengaruhi prestasi. Melalui data dan maklumat yang diperoleh dapat membantu jurulatih dalam membuat perancangan program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan acara atlet olahraga.

2. Tinjauan Literatur

Menurut Burton (1988) yang memperkenalkan Teori Kebimbangan Multidimensi, adalah dijadikan panduan untuk mencipta soal selidik inventori direka untuk menilai dan mengukur tahap kegelisahan stet dan kegelisahan tret. Kebimbangan somatik adalah berkaitan dengan fisiologi atau badan manusia sambil bersangkutan -paut dengan kebangkitan. Manakala Kebimbangan kognitif adalah berkaitan dengan mental atau tafsiran kepada pihak lawan (Martens et al., 1990).

Terdapat dua perkara yang menyumbang kepada prestasi seseorang atlet apabila mereka menyertai sesuatu pertandingan, iaitu kebangkitan dan tahap kemahiran. Kedua aspek ini saling berkait dalam menentukan tahap prestasi seseorang atlet. Perhubungan antara kebangkitan dan prestasi sebagaimana yang diramalkan oleh teori ini adalah melalui formula berikut:

$$\text{Prestasi} = \text{Kekuatan Kebiasaan} \times \text{Desakan} \quad (P = H \times D)$$

(Habit Strength)

Catatan:

P = Prestasi

H = *Habit Strength* atau Kekuatan Kebiasaan

D = Desakan

Teori ini merupakan antara beberapa teori yang cuba menjelaskan hubungan antara keseimbangan dengan prestasi seseorang atlet. Ianya menjelaskan bahawa prestasi wujud daripada kebangkitan dan dorongan positif atau negatif. Dorongan positif dan negatif adalah tindak balas yang sesuai dan memberi kesan positif kepada atlet manakala negatif pula adalah apabila maklum balas tidak sesuai dan menyebabkan keadaan menjadi lebih buruk kepada prestasi atlet. Prestasi adalah berkadar terus dengan dorongan iaitu prestasi bersamaan dengan hasil kebangkitan darab dengan tahap kemahiran.

Menurut [Burton \(1988\)](#) yang memperkenalkan Teori Kebimbangan Multidimensi. Hari ini mengembangkan idea yang dikemukakan oleh teori pembalikan mengenai faktor kognitif dan fisiologi. Teori Kecemasan Multidimensi dijadikan panduan untuk mencipta soal selidik inventori direka untuk menilai dan mengukur tahap kegelisahan stet dan kegelisahan tret. Antaranya adalah Inventori soalan *Sport Anxiety Scale* (SAS) dikembangkan oleh [Smith et al. \(1990\)](#) untuk menilai keseimbangan kognitif dan somatik sukan.

Teori Kebimbangan Multidimensi akan mengkaji Kebimbangan kognitif dan keseimbangan somatik secara berasingan, kerana kedua-dua komponen ini mempunyai fungsi yang berbeza. Sebagai contoh, pemikiran yang negatif terhadap diri sendiri adalah Kebimbangan Kognitif. Manakala jika kadar nadi meningkat dan pernafasan menjadi laju, ia adalah simptom keseimbangan somatik. Keduanya memberi impak yang berbeza terhadap prestasi atlet.

Teori Kebimbangan Multidimensi menekankan bahawa perkara ini benar jika dikaitkan dengan keseimbangan somatik. Menurut [Burton \(1988\)](#), keseimbangan dan prestasi sukan adalah bergantung kepada aspek yang diukur. Menurut [Burton \(1988\)](#) melalui dapatan kajian terhadap atlet renang mendapati keseimbangan membentuk garis lurus berkadaran negatif jika menggunakan subskala keseimbangan kognitif dan membentuk U terbalik jika menggunakan subskala keseimbangan somatik.

Mengikut kajian yang berkaitan dengan keseimbangan, [Simon dan Martens \(1979\)](#) mendapati bahawa atlet yang menyertai pertandingan seperti sukan tempur dan gimnastik menunjukkan bahawa tahap kegelisahan pra-pertandingan yang tinggi dan signifikan jika dibandingkan dengan atlet yang terlibat dengan bola sepak bola sepak, hoki dan besbol. Dapatan daripada kajian ini selari dengan kajian yang dilakukan oleh [Martens et al. \(1990\)](#) yang menyatakan bahawa terdapat perbezaan tahap kegelisahan stet dalam tahap persaingan antara atlet sukan individu dan sukan berpasukan dan melaporkan bahawa atlet sukan individu menunjukkan tahap yang lebih tinggi keseimbangan kompetitif berbanding atlet sukan. yang bekerjasama.

Perbezaan tahap kegelisahan persaingan antara lelaki dan wanita dicatat menggunakan SCAT oleh Brustad dan Weiss ([Swain & Jones, 1991](#)) yang mendapati bahawa wanita

menunjukkan tahap kegelisahan persaingan yang lebih tinggi daripada lelaki. Situasi ini wujud Mungkin kerana peluang wanita untuk terlibat dalam persaingan mendedahkan diri mereka kepada situasi yang mencabar adalah kurang jika dibandingkan dengan lelaki (Andersen & William, 1987). Dapatan kajian ini disokong oleh Jones dan Cale (1989) serta Biddle (1995) yang mengatakan bahawa terdapat perbezaan tindak balas diantara atlet perempuan dan atlet lelaki di peringkat pertandingan. Atlet lelaki menunjukkan tingkat kegelisahan yang jauh lebih rendah berbanding atlet perempuan.

3. Metod Kajian

Populasi kajian adalah terdiri daripada 70 orang atlet akan terpilih di mana 44 orang adalah daripada atlet wanita dan 26 orang lagi adalah daripada atlet lelaki. Manakala had umur atlet adalah dalam lingkungan 16 sehingga 19 tahun iaitu murid tingkatan 4 hingga tingkatan 6 yang mewakili Bahagian Miri ke Kejohanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah Sarawak. Pemilihan atlet yang mewakili Bahagian Miri adalah melalui Kejohanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah Bahagian Miri.

Kajian ini dijalankan dalam talian dengan menggunakan 'google form'. 'Google form' tersebut diedarkan kepada jurulatih bagi setiap acara untuk dimajukan kepada atlet untuk dijawab. Rasional menggunakan kaedah ini adalah kerana musim pandemik Covid-19, tidak boleh menjalankan kajian secara bersemuka dengan atlet.

Kajian telah menggunakan instrumen borang soal selidik 'The Sport Anxiety Scale-2-SAS 2' (Smith et al., 1990) yang mempunyai 2 bahagian, iaitu Bahagian A dan Bahagian B. Bahagian A adalah maklumat peribadi responden. Manakala, bahagian B adalah item yang berkaitan dengan kebimbangan, gangguan konsentrasi serta kebimbangan somatik.

Soalan dalam borang soal selidik adalah dalam bentuk 'google form' yang digunakan untuk menguji tahap kebimbangan atlet telah diberikan kepada subjek melalui jurulatih acara olahraga. Atlet diberi tempoh masa seminggu untuk mengisi borang soal selidik tersebut.

Maklumat dan data yang diperolehi daripada soal selidik 'google form', data tersebut telah diberi kod dalam borang koding agar memudahkan mengisi data dalam komputer. Nilai tahap signifikan yang ditetapkan adalah pada .05. Kaedah yang digunakan untuk memproses data adalah secara statistik deskriptif seperti sisihan piawai, min, kekerapan dan peratusan. Untuk menjawab persoalan kajian, penyelidik akan menggunakan statistik inferensi seperti t-Test.

4 : Dapatan

Dalam kajian ini, seramai 70 orang sampel yang terdiri daripada atlet Olahraga yang mewakili Daerah Miri telah dipilih sebagai sampel kajian. Data yang diperolehi daripada soal selidik ini telah dianalisis dengan menggunakan kekerapan dan peratusan.

Jadual 1 menunjukkan taburan subjek berdasarkan jantina. Seramai 26 orang atlet lelaki yang mewakili 37.1% dan 44 orang atlet perempuan yang mewakili 62.9% sebagai sampel kajian.

Jadual 1: Taburan subjek berdasarkan jantina

Jantina	Frekuensi	Peratus
Lelaki	26	37.1
Perempuan	44	62.9
Jumlah	70	100.0

Jadual 2 menunjukkan taburan subjek mengikut umur. Seramai 9 orang atlet (12.9%) adalah daripada atlet yang berumur 16 tahun, 5 orang atlet (7.1%) adalah daripada atlet yang berumur 17 tahun, 28 orang atlet (40%) adalah daripada atlet yang berumur 18 tahun dan 28 orang atlet (40%) adalah daripada atlet yang berumur 19 tahun.

Jadual 2: Taburan subjek berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	Peratus
16 Tahun	9	12.9
17 Tahun	5	7.1
18 Tahun	28	40.0
19 Tahun	28	40.0
Jumlah	70	100.0

Jadual 3 menunjukkan taburan subjek berdasarkan tahap penglibatan dalam olahraga. Seramai 47 orang atlet (67.1%) mempunyai penglibatan peringkat daerah, 11 orang atlet (15.7%) mempunyai penglibatan peringkat negeri, 9 orang atlet (12.9%) mempunyai penglibatan peringkat kebangsaan dan 3 orang atlet (4.3%) mempunyai penglibatan peringkat antarabangsa.

Jadual 3: Taburan subjek berdasarkan tahap penglibatan dalam olahraga

Penglibatan	Frekuensi	Peratus
Daerah	47	67.1
Negeri	11	15.7
Kebangsaan	9	12.9
Antarabangsa	3	4.3
Jumlah	70	100.0

Berdasarkan Jadual 4, yang telah menunjukkan 21 item di dalam Sport Anxiety Scale (SAS), item 18 Saya bimbang orang lain akan kecewa dengan prestasi saya merupakan mencatatkan min yang tertinggi iaitu 3.17 (SD=0.868). Ini diikuti dengan item 21 Jantung saya berdegup kencang sebelum pertandingan yang mencatatkan min 3.07 (SD=0.873), item jantung saya berdegup kencang (M=3.03, SD=0.916), Saya bimbang tentang prestasi buruk (M=2.96, SD=0.999), Saya berasa gementar (M=2.88, SD=0.844), Saya kadang-kadang terasa gementar sebelum atau semasa acara pertandingan (M=2.87, SD=0.833), Saya bimbang bahawa saya mungkin tidak berjaya dalam pertandingan seperti kebolehan saya yang sebenar (M=2.87, SD=0.9), Saya bimbang saya tidak akan dapat memberi tumpuan (M=2.7, SD=0.998), Saya mempunyai keraguan diri (M=2.69, SD=0.925), Saya kehilangan tumpuan semasa pertandingan kerana gementar (M=2.43, SD=0.957), Fikiran melakukan yang buruk mengganggu tumpuan saya semasa pertandingan (M=2.4, SD=1.013), Perut saya meragam sebelum atau semasa acara pertandingan (M=2.3, SD=0.983), Badan saya berasa tegang (M=2.3, SD=0.922), Badan saya rasa tegang (M=2.24, SD=0.824), Semasa membuat persembahan, saya sering tidak mepedulikan apa yang berlaku (M=2.23, SD=0.966), Saya berasa tegang di dalam perut

saya ($M=2.16$, $SD=0.958$), Semasa pertandingan, saya mendapati diri saya berfikir tentang perkara yang tidak berkaitan ($M=2.13$, $SD=0.977$), Saya bimbang tercekik di bawah tekanan ($M=2.01$, $SD=0.909$), Fikiran saya melayang semasa pertandingan sukan ($M=2.01$, $SD=0.985$) dan min yang terendah adalah Saya rasa perut saya tenggelam ($M=1.99$, $SD=0.843$).

Jadual 4: *Sport Anxiety Scale - 2 (SAS-2)*

Bil	Item	Min	Sisihan piawai
1	Saya berasa gementar.	2.8	0.844
2	Semasa pertandingan, saya mendapati diri saya berfikir tentang perkara yang tidak berkaitan.	2.13	0.977
3	Saya mempunyai keraguan diri.	2.69	0.925
4	Badan saya rasa tegang.	2.24	0.824
5	Saya bimbang bahawa saya mungkin tidak berjaya dalam pertandingan seperti kebolehan saya yang sebenar.	2.87	0.9
6	Fikiran saya melayang semasa pertandingan sukan.	2.01	0.985
7	Semasa membuat persembahan, saya sering tidak mempedulikan apa yang berlaku.	2.23	0.966
8	Saya berasa tegang di dalam perut saya.	2.16	0.958
9	Fikiran melakukan yang buruk mengganggu tumpuan saya semasa pertandingan.	2.4	1.013
10	Saya bimbang tercekik di bawah tekanan.	2.01	0.909
11	Jantung saya berdegup kencang.	3.03	0.916
12	Saya rasa perut saya tenggelam.	1.99	0.843
13	Saya bimbang tentang prestasi buruk.	2.96	0.999
14	Saya kehilangan tumpuan semasa pertandingan kerana gementar.	2.43	0.957
15	Saya kadang-kadang terasa gementar sebelum atau semasa acara pertandingan.	2.87	0.833
16	Saya bimbang untuk mencapai matlamat saya.	2.69	0.986
17	Badan saya berasa tegang.	2.3	0.922
18	Saya bimbang orang lain akan kecewa dengan prestasi saya.	3.17	0.868
19	Perut saya meragam sebelum atau semasa acara pertandingan.	2.3	0.983
20	Saya bimbang saya tidak akan dapat memberi tumpuan.	2.7	0.998
21	Jantung saya berdegup kencang sebelum pertandingan.	3.07	0.873

Dalam [Jadual 5](#) telah menunjukkan min dan sisihan piawai bagi 3 subskala di dalam *Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)*. Berdasarkan data yang telah diperolehi, Tahap Kebimbangan Somatik telah mencatat min paling tinggi iaitu 22.76 ($SD=5.409$) diikuti Tahap kerisauan ($M=18.79$, $SD=4.706$) dan Tahap Gangguan Konsentrasi ($M=11.50$, $SD=3.247$) adalah yang terendah. Data ini telah menunjukkan bahawa Tahap Kebimbangan Somatik adalah masalah utama yang dihadapi oleh atlet olahraga Daerah Miri dalam penyertaan dalam Kejohanan Olahraga serta yang dapat menjejaskan prestasi atlet olahraga.

Jadual 5: Subskala Sport Anxiety Scale-2

Item	Min	Sisihan piawai
Tahap Kerisauan	18.79	4.706
Tahap gangguan konsentrasi	11.50	3.247
Tahap Kebimbangan somatik	22.76	5.409

5. Kesimpulan

Hasil analisis dari data yang diperolehi mendapati subskala Tahap Kebimbangan Somatik telah mencatat min paling tinggi iaitu 22.76 (SD=5.409) diikuti Tahap kerisauan (M=18.79, SD=4.706) dan Tahap Gangguan Konsentrasi (M=11.50, SD=3.247) adalah yang terendah. Data ini telah menunjukkan bahawa Tahap Kebimbangan Somatik adalah masalah utama yang dihadapi oleh atlet olahraga Daerah Miri dalam penyertaan dalam Kejohanan Olahraga serta yang dapat menjejaskan prestasi atlet olahraga. Menurut [Edward dan Hardy \(1996\)](#) kebimbangan somatik yang rendah akan mempengaruhi prestasi.

Hasil kajian mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara atlet lelaki dan perempuan. Berdasarkan ujian perbandingan skor min mengikut item dalam soal selidik, mendapati item Saya bimbang orang lain akan kecewa dengan prestasi saya adalah faktor utama peningkatan kebimbangan antara atlet olahraga Daerah Miri.

Bagaimanapun, perlu lebih banyak kajian yang perlu dijalankan bagi menyokong dan mengukuhkan lagi dapatan kajian yang dijalankan ini. Antara kajian yang perlu dilaksanakan adalah mengenal pasti faktor-faktor kebimbangan. Dengan pengetahuan yang demikian, jurulatih dan pentadbir sukan boleh membantu atlet menangani masalah yang dihadapi dan seterusnya memperbaiki prestasi mereka. Jurulatih dapat memainkan peranan yang lebih efektif sekiranya mampu mempelajari dan menguasai pelbagai kaedah yang boleh digunakan untuk mengurangkan kebimbangan atlet olahraga. Para atlet yang terbabit perlu didedahkan dengan latihan kemahiran psikologikal terutamanya kemahiran yang membolehkan mereka mengatasi dan menyesuaikan diri dengan tekanan ketika hendak menyertai sesuatu pertandingan. Latihan mental seperti '*relaxation*', meditasi, kawalan pernafasan, imageri perlu digalakkan.

Untuk prestasi yang cemerlang dalam sukan, atlet perlu menyediakan diri terlebih dahulu terutamanya dari segi psikologi agar dapat mengawal dan menguasai diri sendiri sama ada yang disebabkan oleh faktor-faktor luaran atau dalaman. Faktor luaran yang dimaksudkan adalah seperti gelanggang / padang, peringkat pertandingan dan penonton. Manakala faktor dalaman pula seperti pengalaman dan persepsi atlet itu sendiri terhadap sesuatu situasi sukan.

Sebagai kesimpulan, meskipun tahap kebimbangan atlet yang dikaji adalah tinggi, ianya perlu dinilai secara adil dan berhati-hati. Para jurulatih perlu membantu atlet menyelesaikan masalah sebaik mungkin bagi mengurang dan menghilangkan perasaan bimbang agar atlet dapat memberi persembahan yang terbaik. Ini adalah kerana kebimbangan wujud secara automatik menjelang pertandingan. Terdapat nilai yang berbentuk '*survival*' iaitu apabila kebimbangan bercirikan konstruktif, seseorang atlet itu dapat menguasai masalah dengan baik. Sekiranya kebimbangan itu berciri tidak konstruktif, atlet akan berasa gusar dan bimbang dalam sesuatu keadaan. Atlet yang menghadapi masalah ini perlu didedahkan dengan '*seft-management coping skill*' untuk mengatasi kerumitan yang timbul.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada responden yang telah memberi kerjasama dalam menjayakan kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Penulis tidak mempunyai konflik kepentingan dalam kajian ini.

Rujukan

- Andersen, M. B. & William, J. M. (1987). Gender role and sport competition anxiety : A re-examination. *Research Quarterly for exercise dan sport*, 58(1), 52-56.
- Biddle, S.J.H. (1995). *European Prespectives on Exercise and Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the exclusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport Psychology*, 10, 45-61.
- Cox, R.H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Application (4th Ed.)*. Boston, MA: WCB/McGraw-Hill.
- Duda, J.L. (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Fitness Information Technology, Inc.
- Edward, T. & Hardy, L. (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self-confidence upon performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 196- 312.
- Hanizah Hamzah dan Mohd Sofian Omar Fauzee (2003). Pengaruh tekanan serta keseimbangan terhadap prestasi atlet: Kaedah dan cara Mengatasinya. Dalam Mohd Sofian Omar Fauzee (Ed.), *Penyelesaian masalah atlet melalui pendekatan psikologi* (m.s.56-67). Selangor: Utusan Publications & Distribution Sdn. Bhd.
- Iso-Ahola, S. E. & Hatfield, B. (1986). *Psychology of Sports: A Social Psychological Approach*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Jones, G., & Cale, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in male and female. *Journal of Sport Behaviour*, 12, 183-195.
- Klaffs, C.E. & Arnheim D.D. (1981). *Modern Principles of Athletic Training. (5th ed)*. St. Louis: The C.V Mosby Company
- LeUnes, A.D & Nation, J.R. (1989). *Sport Psychology: An Introduction*. Chicago, IL: Nelson-Hall.
- Mahoney, J.M., Gabriel, T.J. & Perkins, T. (1987). Psychological skill and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 81-199
- Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D., Bump, L. & Smith, D.E. (1990) Development and validation of the Competitive sports Anxiety Inventory-2. Dalam Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport*. (m.s 117-178). Champaign, IL. Human Kinetics.
- Simon, J.A. & Martens, R. (1979). S.C.A.T. as a predictor of A-states in varying competitive situations. Dalam D.M. Landers & R.W. Christina (Eds.), *Psychology of Motor Behaviour and Sport* (m.s.146-156) Champaign, IL: Human Kinetics

- Smith, R.E., Smoll, F.L. & Ptacek, J.T. (1990). Measurements and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Swain, A., & Jones, G. (1991). Gender role endorsement and competitive anxiety. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 50-56.
- Wann, D.L. (1997). *Sport Psychology*. New Jersey: Prentice Hall, Simon & Schuster/A Viacom Co.