

Perkaitan di antara *Self Talk* dengan Prestasi Atlet dalam Sukan Tenpin Bowling, SUKMA Negeri Johor

Norshahida Mohd Nor, Mohad Anizu Mohd Nor
Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak

Self talk merupakan satu percakapan dalaman yang boleh mempengaruhi faktor-faktor seperti konsentrasi, keyakinan dan ketekunan dalam sesuatu permainan. *Self talk* mampu mempengaruhi prestasi persembahan seseorang atlet dan memainkan peranan yang penting dalam menentukan kejayaan atau kegagalan seseorang atlet. Justeru itu, objektif kajian ini adalah bertujuan untuk melihat perkaitan di antara Positif *self talk* dan Negatif *self talk* ke atas prestasi atlet-atlet tenpin bowling setelah ujian-ujian *self talk* dijalankan ke atas mereka. Kepentingan kajian yang dijalankan adalah bertujuan memberi pengetahuan tentang kepentingan *self talk* dalam membantu meningkatkan motivasi atlet. Kajian yang dijalankan ini adalah berbentuk eksperimental dan mengandungi empat fasa yang berbeza iaitu fasa pertama, fasa kedua, fasa ketiga dan fasa keempat. Hasil keputusan daripada fasa-fasa tersebut akan dianalisis bagi memperolehi suatu keputusan yang sah dan jitu. Seramai 8 orang sampel yang terdiri daripada atlet tenpin bowling negeri Johor dipilih untuk menjalani keempat-empat fasa tersebut. Subjek terdiri daripada 4 orang atlet perempuan dan 4 orang atlet lelaki yang berumur dalam lingkungan 16 hingga 20 tahun. Kajian ini akan dijalankan di sebuah kelab golf iaitu Austin Hill Golf Club, Taman Daya Johor Bharu. Analisis statistik deskriptif menggunakan nilai min, sisihan piawai dan peratusan dianalisis dengan menggunakan perisian *Computer Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 13.5. Jangkaan daripada hasil kajian, diharapkan kajian ini mempunyai keputusan perbezaan yang signifikan terhadap *self talk* dengan prestasi atlet dan dapat membantu atlet-atlet meningkatkan prestasi dan tahap permainan di samping memiliki kekuatan mental untuk menghadapi perlawanan yang seterusnya.