

KEBERKESANAN INTERVENSI PENETAPAN MATLAMAT TERHADAP MOTIVASI DAN PRESTASI ATLET BOLA JARING MAJLIS SUKAN MALAYSIA (MASUM)

THE EFFECTIVENESS OF GOAL-SETTING INTERVENTION ON MOTIVATION AND PERFORMANCE OF NETBALL ATHLETES IN THE MALAYSIAN UNIVERSITY SPORTS COUNCIL (MASUM)

Nur Ashikin Binti Mohd Zaki^{1*}
Dr. Nur Shakila Binti Mazalan²
Mohamad Nizam Nazarudin³

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Malaysia,
(Email: p138135@siswa.ukm.edu.my)

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Malaysia,
(Email: shakila@ukm.edu.my)

³Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Malaysia,
(Email: mohdnizam@ukm.edu.my)

*Corresponding author: p138135@siswa.ukm.edu.my

Article history

Received date : 3-2-2025
Revised date : 4-2-2025
Accepted date : 28-3-2025
Published date : 15-4-2025

To cite this document:

Mohd Zaki, N. A., Mazalan, N. S., & Nazarudin, M. N., (2025). Keberkesanan intervensi penetapan matlamat terhadap motivasi dan prestasi atlet bola jaring Majlis Sukan Malaysia (MASUM). *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 8 (26), 555-571.

Abstrak: Penetapan matlamat adalah teknik yang diakui untuk meningkatkan prestasi sukan dan motivasi atlet dengan menetapkan matlamat yang spesifik, boleh diukur, boleh dicapai, relevan, dan mempunyai had masa (SMART). Kajian ini bertujuan untuk menilai keberkesanan intervensi penetapan matlamat terhadap tahap motivasi dan prestasi pemain bola jaring Majlis Sukan Universiti (MASUM). Reka bentuk kajian kuasi-eksperimen dengan kumpulan kawalan pra-ujian dan pasca ujian telah digunakan, melibatkan 20 pemain yang dibahagikan secara sama rata kepada kumpulan rawatan dan kawalan. Skala Motivasi Sukan (SMS-28) dan Skala Prestasi Subjektif Atlet (ASPS) digunakan untuk mengukur motivasi dan prestasi. Ujian t sampel bebas mendedahkan bahawa kumpulan rawatan yang terlibat dalam intervensi penetapan matlamat menunjukkan tahap motivasi dan prestasi yang lebih tinggi secara signifikan berbanding kumpulan kawalan semasa ujian pertengahan ($p < 0.05$). Ujian t sampel berpasangan juga mengesahkan keberkesanan intervensi, menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kedua-dua motivasi (perbezaan min = -94.30, $p < 0.001$) dan prestasi (perbezaan min = -32.30, $p < 0.001$) selepas lapan minggu. Penemuan ini sejajar dengan literatur sedia ada, yang menunjukkan bahawa intervensi penetapan matlamat yang berstruktur dapat meningkatkan motivasi dan prestasi dalam konteks sukan. Namun, variasi dalam data menunjukkan bahawa perbezaan individu dan faktor kontekstual memainkan peranan penting dalam keberkesanan intervensi ini. Kajian masa depan harus meneroka kesan jangka panjang penetapan matlamat dan mempertimbangkan penyesuaian intervensi mengikut keperluan individu atlet untuk memaksimumkan impaknya. Kajian ini menekankan potensi penetapan matlamat sebagai alat yang berkesan untuk meningkatkan pencapaian sukan

Kata Kunci: *Penetapan Matlamat, Prestasi Sukan, Motivasi Atlet, Reka bentuk Kuasi-Eksperimen, Pemain Bola Jaring.*

Abstract: *Goal setting is a recognized technique for enhancing sports performance and athlete motivation by setting specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound (SMART) goals. This study aimed to assess the effectiveness of a goal-setting intervention on the motivation and performance levels of the netball players of the Majlis Sukan Universiti (MASUM). A quasi-experimental design with pre-test and post-test control groups was used, involving 20 players equally divided into treatment and control groups. The Sports Motivation Scale (SMS-28) and Athlete's Subjective Performance Scale (ASPS) were used to measure motivation and performance. Independent t-tests revealed that the treatment group involved in the goal-setting intervention showed significantly higher levels of motivation and performance compared to the control group during the mid-test ($p < 0.05$). Paired t-tests also confirmed the effectiveness of the intervention, showing significant improvements in both motivation (mean difference = -94.30, $p < 0.001$) and performance (mean difference = -32.30, $p < 0.001$) after eight weeks. These findings align with existing literature, suggesting that structured goal-setting interventions can improve motivation and performance in a sports context. However, variation in the data indicates that individual differences and contextual factors play an important role in the effectiveness of the intervention. Future studies should explore the long-term effects of goal setting and consider tailoring interventions according to individual athletes' needs to maximize their impact. This study highlights the potential of goal setting as an effective tool for enhancing sports achievement.*

Keywords: *Goal Setting, Sports Performance, Athlete Motivation, Quasi-Experimental Design, Netball Players*

Pengenalan

Cabaran dalam aktiviti sukan merangkumi aspek fizikal dan psikologi wujud disebabkan oleh kepelbagaian faktor yang dihadapi atlet seperti kompetensi instrumental, rangsangan persekitaran dan kehendak persembahan, ciri-ciri peribadi dan tingkah laku regulasi sendiri (Gardner & Moore, 2006). Motivasi telah muncul sebagai salah satu topik yang paling biasa dibincangkan dalam pelbagai bidang kehidupan termasuk bidang sukan. Menurut Fachrezi et. al (2023), Keadaan psikologi merupakan salah satu faktor yang boleh menentukan kejayaan para atlet dalam mencapai prestasi selain keadaan fizikal. Hal ini menunjukkan bahawa prestasi yang baik daripada seorang atlet salah satunya boleh dilihat daripada motivasi untuk berprestasi yang seterusnya dapat mendorong mereka untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Menurut Ahmad et. al (2020), Motivasi adalah dorongan dalaman yang menjurus seseorang individu untuk memenuhi matlamat diri dan organisasi. Motivasi terdiri daripada dua bahagian iaitu motivasi intrinsik dan juga ekstrinsik.

Secara umumnya, motivasi merupakan faktor psikologi penting yang sering kali dikaitkan dengan prestasi atlet dalam sukan. Perkara ini disokong dengan kajian keberkesanan intervensi psikologi sukan dalam meningkatkan prestasi atlet bola sepak di Malaysia Noor Azlin Ahmad (2013). Kajian ini mendapati bahawa penetapan matlamat merupakan strategi yang sangat efektif dalam meningkatkan prestasi atlet bola sepak. Melalui kajian ini, beliau menunjukkan bahawa atlet yang terlibat dalam program penetapan matlamat mempunyai peningkatan yang ketara dalam prestasi mereka, menegaskan kepentingan intervensi psikologi dalam sukan. Hubungan antara penetapan matlamat dan motivasi dalam kalangan atlet sukan individu di Malaysia. Faridah Mohd Satar (2015), menegaskan dalam kajiannya bahawa terdapat hubungan

positif yang signifikan antara penetapan matlamat yang jelas dan tahap motivasi dalam kalangan atlet sukan individu. Penemuan ini mencerminkan bahawa atlet yang menetapkan matlamat yang spesifik lebih bermotivasi untuk mencapai prestasi tinggi.

Banyak kajian telah dijalankan untuk mengenal pasti kesan motivasi terhadap kejayaan sukan. Justeru aspek persediaan dan kekuatan mental perlu memainkan peranan penting dalam latihan sukan di samping aspek kemahiran fizikal itu sendiri supaya setiap atlet dalam mencapai persediaan prestasi ditahap yang optimum. Kajian mengenai motivasi dalam sukan telah memberikan pelbagai penemuan yang signifikan antaranya adalah kajian Ahmad et. al (2020) terhadap atlet Universiti Kebangsaan Malaysia mendapati bahawa motivasi intrinsik dan ekstrinsik berperanan dalam prestasi atlet. Menurut Dragos (2014) motivasi dalam konteks sukan adalah keseluruhan alasan atau motif baik yang sedar mahupun tidak sedar yang mendorong individu untuk terlibat dalam tindakan tertentu atau mengejar matlamat tertentu dalam sukan. Kajian Dragos ini menekankan bahawa motivasi bukan hanya tentang keinginan untuk berjaya tetapi juga melibatkan gabungan kebolehan fizikal dan dorongan dalaman yang kuat untuk meningkatkan diri. Pemahaman pelbagai aspek tentang motivasi ini menekankan kepentingannya yang kritikal dalam sukan prestasi tinggi di mana ia boleh memberi impak yang signifikan terhadap latihan atlet hasil pertandingan dan kejayaan keseluruhan. Secara keseluruhan, kajian-kajian ini menekankan kepentingan memahami faktor-faktor motivasi dalam sukan untuk meningkatkan prestasi atlet.

Penetapan matlamat diiktiraf secara meluas sebagai teknik yang berkesan untuk meningkatkan prestasi sukan dan motivasi atlet (Ying & Nazarudin, 2023). Teknik ini melibatkan penetapan matlamat yang spesifik, boleh diukur, boleh dicapai, relevan dan terikat dengan masa (SMART) yang dapat mendorong atlet untuk mencapai tahap prestasi dan motivasi yang lebih tinggi. Gaudreau dan Braaten (2016) menekankan bahawa matlamat pencapaian terutamanya matlamat pendekatan penguasaan dan matlamat pendekatan prestasi berkait rapat dengan hasil yang lebih baik apabila dikejar dengan motivasi autonomi. Jenis matlamat ini menekankan peningkatan diri dan mengatasi orang lain, masing-masing dan dikaitkan dengan peningkatan prestasi sukan apabila atlet termotivasi secara intrinsik.

Selain itu, banyak penyelidikan telah menunjukkan korelasi positif yang kuat antara penetapan matlamat dan motivasi pencapaian dalam kalangan atlet. Fachrezi et al. (2023) mendapati bahawa atlet yang menetapkan matlamat yang lebih spesifik cenderung menunjukkan tahap motivasi yang lebih tinggi. Penemuan ini menekankan kepentingan kekhususan dalam amalan penetapan matlamat untuk mengoptimalkan motivasi yang boleh membawa kepada peningkatan prestasi. Dalam penyelidikan ini juga, "penetapan matlamat" merujuk kepada proses seorang atlet menetapkan sasaran atau objektif yang spesifik, boleh diukur dan mencabar yang mereka ingin capai yang boleh memberi kesan positif kepada motivasi, pembangunan personaliti dan aspek psikologi secara keseluruhan untuk membantu mereka mengejar dan mencapai prestasi sukan yang unggul.

Namun, walaupun keberkesanan penetapan matlamat telah terbukti, terdapat kritikan yang semakin berkembang terhadap kerangka penetapan matlamat yang digunakan dalam sukan. Healy et al. (2018) berpendapat bahawa cadangan sedia ada mengenai penetapan matlamat dalam sukan mungkin terlalu mudah dan sering mengabaikan faktor penting seperti perbezaan individu, pengaruh kontekstual, serta ciri-ciri matlamat yang lebih kompleks. Mereka mencadangkan bahawa penetapan matlamat dalam sukan bukan sahaja harus memberi tumpuan kepada pencapaian matlamat tetapi juga manfaat lain dalam usaha mencapai matlamat tersebut, seperti kesejahteraan atlet. Dalam kajian Jeong dan rakan rakan (2021), isu utama dalam

intervensi penetapan matlamat dalam sukan yang dikenal pasti adalah ketidakselarasan dalam penerapan ciri-ciri matlamat dan moderator daripada teori penetapan matlamat dan kurangnya pertimbangan terhadap perbezaan individu serta faktor kontekstual yang spesifik. Dalam pada itu, kajian tentang penetapan matlamat yang komprehensif dalam bidang psikologi kurang diberi penekanan dengan kebanyakan penyelidikan tertumpu kepada pengurusan dan sukan (Hemati et al. 2016). Secara keseluruhannya, walaupun penetapan matlamat merupakan alat yang berkesan dalam meningkatkan prestasi dan motivasi sukan, penggunaannya dalam konteks sukan mungkin mendapat manfaat daripada pendekatan yang lebih canggih. Dengan mempertimbangkan perbezaan individu, faktor kontekstual dan implikasi yang lebih luas dalam pencapaian matlamat, para profesional dalam dunia sukan ini dapat meningkatkan keberkesanan intervensi penetapan matlamat ke arah yang lebih optimum.

Penetapan matlamat dan motivasi memainkan peranan penting dalam prestasi atlet sukan khusus sukan berkumpulan seperti bola jaring. Hal ini demikian kerana dalam konteks sukan bukan sahaja mempengaruhi keupayaan individu sahaja tetapi juga keseronokan serta kejayaan jangka panjang dalam sukan ini. Motivasi berorientasikan penguasaan yang sering dipupuk oleh jurulatih, mempunyai kesan yang besar terhadap perkembangan pemain. Menurut Granero-Gallegos et al. (2017), iklim ini memberi pengaruh positif terhadap orientasi matlamat yang berfokus pada tugas dalam kalangan atlet sekali gus meningkatkan keseronokan dan keyakinan mereka terhadap kejayaan melalui usaha. Ini menekankan kepentingan peranan jurulatih dalam membentuk persekitaran motivasi yang kondusif bagi mencapai prestasi cemerlang dalam bola jaring. Selain itu, kolektivisme psikologi dan orientasi terhadap tugas turut dikenal pasti sebagai faktor utama dalam pencapaian matlamat serta prestasi keseluruhan pasukan bola jaring. Arraya dan Mónico (2020) menegaskan bahawa apabila ahli pasukan memiliki pemikiran kolektif dan fokus terhadap tugas, mereka lebih berkemungkinan mencapai matlamat serta berprestasi tinggi sebagai satu pasukan. Oleh itu, pendekatan berorientasikan pasukan dalam penetapan matlamat dapat memberi manfaat besar kepada pasukan bola jaring.

Tujuan Kajian

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti sejauh mana intervensi penetapan matlamat dapat memberikan kesan positif terhadap motivasi dan prestasi atlet. Kajian ini juga bertujuan untuk menggunakan intervensi penetapan matlamat bagi meneliti impaknya terhadap motivasi dan kepatuhan semasa program senaman selama lapan minggu.

Objektif Kajian

1. Untuk menentukan perbezaan tahap motivasi antara sebelum intervensi dan selepas intervensi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan eksperimen.
2. Untuk menentukan perbezaan tahap motivasi antara sebelum intervensi dan selepas intervensi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan kawalan.
3. Untuk menentukan perbezaan tahap prestasi antara sebelum intervensi dan selepas intervensi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan eksperimen.
4. Untuk menentukan perbezaan tahap prestasi antara sebelum intervensi dan selepas intervensi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan kawalan.

Persoalan Kajian

1. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap motivasi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan eksperimen antara sebelum dan selepas intervensi penetapan matlamat?
2. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap motivasi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan kawalan antara sebelum dan selepas tempoh kajian tanpa intervensi penetapan matlamat?
3. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap prestasi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan eksperimen antara sebelum dan selepas intervensi penetapan matlamat?
4. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap prestasi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan kawalan antara sebelum dan selepas tempoh kajian tanpa intervensi penetapan matlamat?

Hipotesis Kajian

1. H_01 : Tidak terdapat perbezaan tahap motivasi sebelum intervensi dan selepas intervensi bagi kumpulan eksperimen.
2. H_02 : Tidak terdapat perbezaan tahap motivasi sebelum intervensi dan selepas intervensi bagi kumpulan kawalan.
3. H_03 : Tidak terdapat perbezaan tahap prestasi sebelum intervensi dan selepas intervensi bagi kumpulan eksperimen
4. H_04 : Tidak terdapat perbezaan tahap prestasi sebelum intervensi dan selepas intervensi bagi kumpulan kawalan.

Kajian Literatur

Penetapan matlamat merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk meningkatkan prestasi atlet dalam pelbagai bidang sukan. Atlet, pasukan dan jurulatih sering menetapkan matlamat untuk memotivasi diri serta meningkatkan prestasi mereka. Kajian-kajian terdahulu menunjukkan bahawa matlamat yang jelas dan terperinci dapat meningkatkan motivasi seterusnya meningkatkan pencapaian dan mutu prestasi dalam sukan. Menurut Locke dan Latham (2002), penetapan matlamat yang spesifik dan mencabar adalah lebih berkesan dalam meningkatkan prestasi kerana ia memberi arah yang jelas kepada atlet dan meningkatkan komitmen mereka untuk mencapainya. Penetapan matlamat (*Goal Setting*) menurut Yijuan Lu et al. (2022) ialah kaedah yang berkesan dan secara sedar untuk mendorong individu menjadi lebih aktif secara fizikal serta memainkan peranan penting dalam kejayaan perubahan tingkah laku seseorang individu. Selain itu, Penetapan matlamat sememangnya perlu dimiliki oleh seseorang untuk mencapai prestasi yang maksimum kerana dengan adanya penetapan itu mereka lebih terarah dan merasakan kesesuaian antara keadaan diri dengan sasaran yang ingin dicapai (Facrezi 2023). Oleh itu, penetapan matlamat sangat memainkan peranan penting bagi seseorang atlet dan mempengaruhi tingkah laku secara aktif dalam penyesuaian diri ke aras prestasi yang lebih optimum.

Kajian lepas menunjukkan bahawa intervensi penetapan matlamat berkesan dalam meningkatkan motivasi dan prestasi atlet. Sebagai contoh, Ying & Nazarudin (2023) menyatakan bahawa penetapan matlamat yang spesifik, boleh diukur, boleh dicapai, relevan, dan mempunyai had masa (SMART) dapat mendorong atlet untuk mencapai tahap prestasi yang lebih tinggi dan meningkatkan motivasi mereka. Kajian oleh Gaudreau dan Braaten (2016) menunjukkan bahawa penetapan matlamat yang berfokus pada penguasaan dan prestasi dapat meningkatkan motivasi intrinsik atlet yang seterusnya meningkatkan prestasi mereka. Matlamat penguasaan menekankan peningkatan diri, sementara matlamat prestasi menekankan mengatasi

orang lain. Kedua-dua jenis matlamat ini dikaitkan dengan prestasi yang lebih baik apabila atlet didorong oleh motivasi dalaman. Dalam pada itu, Fachrezi et al. (2023) juga mendapati bahawa atlet yang menetapkan matlamat yang lebih spesifik dan terperinci cenderung menunjukkan tahap motivasi yang lebih tinggi dan prestasi yang lebih baik. Penemuan ini menekankan kepentingan untuk menetapkan matlamat yang jelas dalam mengoptimumkan motivasi dan, dengan itu, meningkatkan prestasi sukan.

Penetapan matlamat dan gambaran mental adalah strategi motivasi yang telah dikaji untuk kesannya terhadap prestasi sukan. Kajian ke atas atlet sukan berpasukan di Universiti Negeri Kogi mendapati tiada pengaruh yang signifikan daripada penetapan matlamat atau penggunaan gambaran mental terhadap prestasi sukan, mencadangkan bahawa teknik-teknik ini tidak diamalkan oleh atlet tersebut (Olowoleni & Ayodele, n.d.). Sebaliknya, satu kajian ke atas pemain bola baling di Sekolah Menengah Al-Amin menunjukkan keberkesanan intervensi penetapan matlamat. Kumpulan rawatan menunjukkan tahap motivasi dan prestasi yang jauh lebih tinggi berbanding kumpulan kawalan. Selepas enam minggu, peningkatan yang signifikan diperhatikan dalam kedua-dua motivasi dan prestasi (Adnan et al. 2024). Penemuan yang berbeza ini menyokong potensi keberkesanan intervensi penetapan matlamat yang terstruktur dalam meningkatkan hasil atlet dalam menekankan kepentingan pelaksanaan yang betul dan perbezaan individu dalam kejayaannya. Dalam pada itu, kajian yang dilakukan oleh pengkaji Adnan dan rakan rakan menunjukkan intervensi penetapan matlamat juga berkesan pada sukan berkumpulan. Ini menunjukkan intervensi ini mengambil kira semua aspek yang bakal mempengaruhi corak kematangan seseorang atlet dalam permainan mereka.

Intervensi penetapan matlamat telah diiktiraf secara meluas kerana keberkesananannya dalam meningkatkan prestasi atlet di pelbagai disiplin sukan. Penyelidikan dalam bidang ini secara konsisten menunjukkan bahawa penetapan matlamat yang spesifik, boleh diukur dan mencabar boleh mempengaruhi motivasi, kepatuhan latihan dan prestasi keseluruhan atlet secara positif. Salah satu kekuatan utama intervensi penetapan matlamat adalah keberkesananannya yang terbukti dalam meningkatkan prestasi atlet. Kajian sistematik oleh Pop et al. (2021) mengesahkan bahawa penetapan matlamat berfungsi sebagai prosedur pengubahsuaian tingkah laku yang berkesan dengan peningkatan prestasi atlet yang signifikan di pelbagai sukan. Penemuan ini menyokong kegunaan penetapan matlamat sebagai strategi asas untuk atlet dan jurulatih yang berusaha mencapai prestasi puncak. Selain itu, intervensi penetapan matlamat terbukti berkesan dalam mempromosikan pengekalan diri dan usaha berterusan, yang penting untuk kejayaan atlet jangka panjang.

Dalam pada itu, terdapat juga beberapa kajian berkaitan intervensi penetapan matlamat keatas atlet bola keranjang. Antaranya adalah kajian oleh Ortega et al. (2013) Intervensi penetapan matlamat yang menggunakan laporan bertulis untuk maklum balas membawa kepada peningkatan yang ketara dalam pencapaian matlamat individu di kalangan pemain muda. Ini dikaitkan dengan peningkatan fokus pemain terhadap aspek-aspek kritikal permainan yang ditekankan oleh jurulatih mereka. Selain itu, Neumann dan Hohnke (2018) mendapati bahawa penetapan matlamat prestasi boleh meningkatkan ketepatan lontaran percuma dalam bola keranjang dengan ketara terutamanya apabila diuji dalam keadaan kompetitif. Pemain yang berlatih dengan matlamat prestasi menunjukkan prestasi yang lebih baik dalam lontaran percuma apabila diuji kemudian di bawah matlamat hasil yang kompetitif berbanding mereka yang berlatih tanpa matlamat yang jelas. Walaubagaimanapun, kajian yang dilakukan Durdubas et al. (2019) mendapati bahawa intervensi penetapan matlamat sepanjang musim gagal meningkatkan persepsi kohesi dalam kumpulan pemain bola keranjang lelaki sekolah menengah kecuali untuk dimensi pengintegrasian kumpulan-tugasan. Daripada kajian-kajian

ini menunjukkan bahawa penemuan yang tidak konsisten ini boleh dijelaskan oleh metodologi yang berbeza dan penggunaan iklim motivasi sebagai pemboleh ubah untuk meningkatkan prestasi atlet.

Pemantauan matlamat secara terbuka adalah satu lagi kekuatan intervensi penetapan matlamat, seperti yang ditunjukkan oleh Simić (2023). Dalam satu kajian melibatkan perenang muda, Simić mendapati bahawa pemantauan matlamat secara terbuka membawa kepada peningkatan motivasi, kehadiran latihan yang lebih tinggi, dan prestasi yang lebih baik berbanding pemantauan secara peribadi atau keadaan kawalan. Ini menunjukkan bahawa akauntabiliti sosial yang terkandung dalam pemantauan matlamat secara terbuka dapat meningkatkan impak motivasi penetapan matlamat, menjadikannya pendekatan yang sangat berguna untuk pasukan dan persekitaran kompetitif di mana pengaruh rakan sebaya memainkan peranan yang signifikan. Namun, terdapat juga kelemahan dan batasan yang berkaitan dengan intervensi penetapan matlamat dalam sukan. Salah satu kelemahan yang signifikan adalah ketidakseragaman aplikasi ciri-ciri matlamat dan pemboleh ubah pengubah di kalangan kajian yang berbeza.

Selain itu, keberkesanan intervensi penetapan matlamat mungkin berbeza bergantung kepada perbezaan individu dalam kalangan atlet, seperti personaliti mereka, tahap motivasi, dan pengalaman terdahulu dengan penetapan matlamat (Omar-Fauzee et al., 2016). Walaupun terdapat bukti yang menyokong keberkesanan intervensi penetapan matlamat, terdapat beberapa jurang penyelidikan yang masih wujud. Salah satu jurang yang ketara adalah keperluan untuk pendekatan yang lebih diperibadikan dalam penetapan matlamat. Walaupun intervensi penetapan matlamat berkesan, impaknya boleh dipertingkatkan dengan menyesuaikan matlamat dan proses dengan keperluan, kehendak dan keadaan individu atlet. Motivasi seseorang atlet perlu diberi penekanan bagi memastikan kecemerlangan dalam prestasi sukan. Satu kajian dari Swati Choudhary (2023) mengukur motivasi intrinsik terhadap prestasi atlet. Penemuan utama menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif yang kuat antara motivasi intrinsik dan prestasi pemain bola jaring universiti. Ini menunjukkan motivasi yang tinggi dikaitkan dengan pencapaian prestasi yang lebih baik. Oleh itu, pentingnya penambahbaikan dari segi intervensi pula bagi meningkatkan lagi prestasi sukan atlet lebih lagi sukan berkumpulan ini.

Berdasarkan penemuan ini, jelas terdapat keperluan untuk penyelidikan masa depan yang meneroka implikasi lebih luas penetapan matlamat dalam sukan. Secara khususnya, lebih banyak kajian diperlukan untuk meneliti bagaimana perbezaan individu dan faktor kontekstual mempengaruhi keberkesanan intervensi penetapan matlamat. Selain itu, penyelidikan harus menyiasat kesan jangka panjang penetapan matlamat terhadap kesejahteraan atlet, melebihi hasil prestasi semata-mata untuk membangunkan strategi yang lebih komprehensif dan holistik. Dengan menangani jurang penyelidikan ini, kajian masa depan boleh memberikan cadangan yang lebih terperinci dan berkesan untuk jurulatih dan atlet, yang akhirnya membawa kepada penambahbaikan yang lebih optimum dalam dalam motivasi serta kesejahteraan atlet dan prestasi atlet.

Metodologi Kajian

Reka bentuk Kajian

Reka bentuk kajian yang dipilih untuk kajian ini ialah reka bentuk kuasi-eksperimen dengan kumpulan kawalan pra-ujian dan pasca-ujian. Reka bentuk kuasi-eksperimen sering digunakan dalam penyelidikan pendidikan dan sains sosial apabila penugasan rawak tidak dapat

dilaksanakan, tetapi terdapat keperluan untuk mengkaji kesan sesuatu intervensi terhadap hasil tertentu (Campbell & Stanley, 2015). Reka bentuk ini membolehkan perbandingan dibuat antara kumpulan eksperimen yang menerima intervensi dan kumpulan kawalan yang tidak, sekali gus membantu untuk mewujudkan hubungan sebab-akibat antara intervensi dan hasil yang diperhatikan. Dalam konteks kajian ini, reka bentuk kuasi-eksperimen adalah sangat sesuai kerana ia membolehkan penilaian keberkesanan program motivasi terhadap motivasi dan prestasi atlet bola jaring. Dengan mengukur pemboleh ubah ini sebelum dan selepas intervensi serta membandingkan keputusan antara kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan, reka bentuk ini membantu menilai kesan intervensi sambil mengawal kemungkinan pemboleh ubah.

Sampel Kajian

Sampel bagi kajian ini dipilih menggunakan pensampelan bertujuan, iaitu teknik pensampelan bukan kebarangkalian di mana peserta dipilih berdasarkan ciri-ciri tertentu yang sejajar dengan objektif kajian (Etikan et al., 2016). Dalam kes ini, kriteria inklusi adalah atlet bola jaring universiti yang aktif terlibat dalam sukan kompetitif. Pensampelan bertujuan dipilih kerana ia membolehkan pemilihan peserta yang paling berkemungkinan memberikan data yang relevan untuk kajian, memastikan sampel terdiri daripada individu yang dapat menyumbang secara maksimum kepada pemahaman tentang kesan intervensi penetapan matlamat.

Sebanyak 20 atlet telah dipilih, dengan terdiri daripada 10 atlet bola jaring yang mewakili Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) dan 10 atlet bola jaring yang mewakili Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) dalam kejohanan Majlis Sukan Malaysia (MASUM). 10 orang atlet UKM ditempatkan dalam kumpulan eksperimen dan 10 orang atlet USIM lagi dalam kumpulan kawalan. Walaupun saiz sampel ini agak sederhana, ia mencukupi untuk kajian kuasi-eksperimen yang memberi tumpuan kepada analisis mendalam tentang kesan intervensi dalam konteks tertentu.

Instrumen Kajian

Soal selidik digunakan sebagai instrumen kajian yang telah diubah suai daripada penyelidikan-penyelidik lepas. Soal selidik terdiri daripada 3 bahagian iaitu bahagian A, bahagian B dan bahagian C. Bahagian A merupakan inventori demografi serta latar belakang responden seperti umur, tahun pengajian, tahap tertinggi dan tempoh penglibatan. Bahagian B merupakan inventori tahap motivasi iaitu *Sports Motivation Scale* (SMS-28) manakala bahagian C merupakan inventori prestasi Sukan iaitu *Athlete's Subjective Performance Scale* (ASPS).

Nilai kebolehpercayaan (Cronbach's Alpha) soal selidik *Sports Motivation Scale* (SMS-28) ialah 0.79 (Nurhasni 2017). Dalam pada itu, dua kajian telah dilakukan dimana nilai kebolehpercayaan (Cronbach's Alpha) instrumen asal (Nahum 2016) bagi soal selidik *Athlete's Subjective Performance Scale* (ASPS) pula masing-masing mempunyai nilai sebanyak 0.90 dan 0.95. Oleh itu, nilai yang diperoleh menunjukkan kedua-dua instrumen ini mempunyai kebolehpercayaan yang mencukupi untuk digunakan sebagai alat pengukuran tahap motivasi dan prestasi atlet bola jaring majlis sukan malaysia (MASUM).

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam kajian ini melibatkan beberapa langkah yang sistematik untuk memastikan data yang diperoleh adalah sah dan boleh dipercayai. Pengumpulan data bermula dengan satu perjumpaan awal di mana 20 atlet bola jaring UKM dan USIM yang terpilih diberi taklimat mengenai objektif dan prosedur kajian. Langkah pertama adalah melalui soal selidik pra-ujian, di mana semua responden akan mengisi soal selidik awal yang merangkumi inventori tahap motivasi (*Sports Motivation Scale* - SMS-28) dan inventori prestasi sukan (*Athlete's*

Subjective Performance Scale - ASPS) sebelum intervensi dimulakan. Seterusnya, kumpulan eksperimen akan menjalani intervensi penetapan matlamat selama 8 minggu, manakala kumpulan kawalan akan mengikuti latihan biasa tanpa sebarang penetapan matlamat. Selepas tempoh intervensi tamat, semua responden akan melengkapkan soal selidik pasca-ujian yang sama. Jawapan daripada soal selidik pra-ujian dan pasca-ujian dikumpulkan dan dianalisis untuk menentukan sebarang perubahan dalam skor motivasi dan prestasi. Selain itu, data tambahan seperti catatan jurulatih mengenai kemajuan latihan, penilaian kemajuan pertengahan, dan maklum balas daripada atlet juga akan dikumpulkan untuk memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang keberkesanan intervensi.

Dalam melaksanakan intervensi penetapan matlamat kepada atlet bola jaring, beberapa pakar dalam bidang sukan bola jaring diminta untuk menilai ketetapan instrumen dan komponen yang diperkenalkan dalam setiap sesi bagi memastikan kesesuaian dan keberkesanan pendekatan yang digunakan. Penilaian ini merangkumi semakan terhadap kandungan modul, strategi penyampaian, tempoh pelaksanaan, serta objektif yang ingin dicapai dalam setiap sesi intervensi. Pendapat dan cadangan yang diberikan oleh para pakar digunakan untuk menambah baik struktur intervensi agar lebih relevan dengan keperluan atlet dan selari dengan prinsip-prinsip psikologi sukan serta amalan latihan prestasi tinggi. Validasi kandungan ini adalah penting untuk memastikan intervensi yang dijalankan bukan sahaja bersifat saintifik, tetapi juga praktikal dan berimpak tinggi dalam meningkatkan prestasi dan motivasi atlet.

Protokol intervensi yang direka untuk atlet bola jaring UKM memberi tumpuan kepada peningkatan prestasi sukan melalui intervensi penetapan matlamat yang terstruktur. Program yang dijalankan dibahagikan kepada 8 sesi, setiap satu dengan objektif dan aktiviti khusus yang bertujuan untuk membangunkan kemahiran penetapan matlamat pemain dan memastikan kemajuan mereka yang berterusan. Pada sesi pertama, sesi ini memperkenalkan konsep penetapan matlamat, dengan menekankan kepentingannya dalam sukan dan mengajar pemain tentang kriteria SMART iaitu *specific*, *measurable* (boleh diukur), *achievable* (boleh dicapai), *relevant*, dan *time bound* (terikat dengan masa). Sesi asas ini membantu pemain menetapkan matlamat awal, menyediakan asas untuk program seterusnya.

Pada sesi kedua, tumpuan beralih kepada strategi perancangan tindakan jangka masa pendek dan jangka masa panjang. Sampel kajian belajar untuk memecahkan matlamat mereka kepada langkah-langkah yang boleh diuruskan dan mencipta pelan tindakan harian serta mingguan. Sesi ini menekankan kepentingan konsistensi dan usaha serta membimbing pemain dalam membangunkan strategi berkesan untuk mencapai matlamat mereka. Sesi ketiga menggabungkan matlamat ini ke dalam rutin latihan pemain dengan penekanan kepada pemantauan kemajuan secara berkala. Pemain diajar teknik pemantauan sendiri dan digalakkan untuk menjejaki kemajuan mereka melalui carta kemajuan, memastikan mereka kekal pada landasan menuju matlamat jangka pendek dan jangka panjang mereka.

Visualisasi dan teknik pementasan menjadi fokus pada sesi keempat. Di sesi ini, atlet meneroka diri mereka melalui visualisasi. Ini termasuk melihat diri mereka dalam keadaan terbaik, merasai emosi kejayaan dan melihat langkah-langkah yang mereka akan ambil untuk mencapai matlamat. Teknik ini membantu atlet melihat kejayaan dan meningkatkan keyakinan diri dimana atlet akan mendapat manfaat daripada penggunaan teknik visualisasi dan pementasan matlamat yang boleh membantu mereka merasa lebih terhubung dengan matlamat mereka, meningkatkan motivasi intrinsik dan memperkuatkan keinginan untuk mencapai kejayaan. Hal ini demikian kerana teknik ini memberi tumpuan kepada aspek emosi dan sensasi fizikal seperti perasaan kegembiraan, keyakinan dan ketenangan yang dialami semasa kejayaan. Untuk sesi

ini, pengkaji akan memulakan sesi dengan latihan visualisasi berpandu. Dalam aktiviti ini, atlet diminta duduk dengan selesa sambil menutup mata. Arahan yang jelas diberikan supaya mereka dapat membayangkan situasi di mana mereka sedang mencapai matlamat yang telah ditetapkan. Sebagai contoh apabila atlet melihat diri mereka bermain dengan yakin dan berprestasi tinggi dalam perlawanan. Sesi kelima melibatkan penilaian di pertengahan program di mana pemain menilai kemajuan mereka dan membuat penyesuaian yang perlu terhadap matlamat serta pelan tindakan mereka. Sesi ini memastikan matlamat kekal mencabar tetapi masih boleh dicapai, mengekalkan motivasi dan fokus pemain. Dalam tempoh intervensi itu juga, pengkaji atau fasilitator memainkan peranan utama dalam memantau kemajuan, mengumpul maklum balas dan membantu atlet dalam membuat penyesuaian kepada matlamat jika diperlukan. Dengan cara ini, proses intervensi ini bersifat dinamik dan responsif terhadap perubahan keadaan dan cabaran yang dihadapi oleh atlet. Sesi seterusnya adalah penyediaan rancangan tindakan susulan selepas sesi penilaian. Sesi ini juga membincangkan halangan yang mungkin timbul sama ada fizikal, mental, atau emosi dan bekerjasama dengan jurulatih untuk membangunkan strategi bagi mengatasi cabaran-cabaran ini.

Latihan motivasi dan sokongan emosi menjadi salah satu komponen dalam protokol intervensi sesi ketujuh. Dengan menggabungkan ceramah motivasi, teknik pernafasan dalaman, meditasi dan sesi refleksi, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dalaman atlet serta memberikan sokongan emosi yang diperlukan. Aktiviti-aktiviti ini akan membantu atlet mengatasi tekanan dan cabaran mental serta membina kepercayaan diri yang lebih kuat dalam perjalanan mereka mencapai matlamat sukan.

Akhir sekali, program ini ditutup dengan sesi penilaian dan refleksi. Pemain menilai keberkesanan keseluruhan program penetapan matlamat, merenung pengalaman pembelajaran mereka dan menerima pengiktirafan atas pencapaian mereka, mengukuhkan nilai kemahiran yang telah mereka kembangkan. Secara keseluruhannya, protokol intervensi ini disusun dengan teliti untuk membantu pemain meningkatkan prestasi mereka melalui penetapan matlamat yang jelas, perancangan strategik dan pemantauan berterusan, yang akhirnya membawa kepada hasil yang lebih baik dalam sukan dan pembangunan peribadi mereka.

Analisis Data

Data yang dikumpulkan daripada soal selidik akan dianalisis menggunakan IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis yang dijalankan melibatkan statistik deskriptif dan ujian-t berpasangan. Statistik deskriptif, termasuk min dan sisihan piawai dikira untuk semua pembolehubah bagi merumuskan data dan memberikan gambaran yang jelas tentang ciri-ciri sampel. Seterusnya, ujian-t berpasangan dijalankan untuk membandingkan skor pra-ujian dan pasca-ujian dalam setiap kumpulan (eksperimen dan kawalan). Ujian-t berpasangan merupakan kaedah statistik yang digunakan untuk menentukan sama ada terdapat perbezaan yang signifikan dalam min antara dua kumpulan yang berkaitan, menjadikannya sesuai untuk menganalisis kesan intervensi terhadap peserta yang sama dalam tempoh masa tertentu (Pallant, 2020).

Dapatan Kajian

Objektif 1: Untuk menentukan perbezaan tahap motivasi antara sebelum intervensi dan selepas intervensi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan eksperimen.

Perbandingan jadual 1 ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam nilai min dari pra intervensi ialah 80.3000 (SD = 2.00278) kepada pasca intervensi ialah 174.6000 (SD= 11.23684) dengan bilangan sampel yang sama (10). Sisihan piawai dan ralat piawai purata juga meningkat dari pra intervensi ke pasca intervensi, menunjukkan adanya lebih banyak variasi dalam data pasca intervensi. Peningkatan dalam purata skor ini menunjukkan bahawa program intervensi yang dijalankan mempunyai kesan positif yang signifikan ke atas peserta.

Jadual 1: Perbezaan Min Tahap Motivasi Kumpulan Eksperimen Pra Dan Pasca Intervensi

	Min	N	Sisihan Piawai	Min Selisihan Piawai
Pra_Data	80.3000	10	2.00278	.63333
Pasca_Data	174.6000	10	11.23684	3.55340

Hasil ujian sampel berpasangan menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan antara nilai pra intervensi dan pasca intervensi. Nilai purata untuk pra intervensi bagi tahap motivasi adalah 94.30000 lebih rendah daripada pasca Intervensi. Sisihan piawai perbezaan ini adalah 11.44115, dengan ralat piawai purata sebanyak 3.61801. Selang keyakinan 95% untuk perbezaan ini adalah dari -102.48451 hingga - 86.11549, yang menunjukkan bahawa perbezaan ini adalah statistik signifikan kerana selang ini tidak mengandungi sifar. Nilai t yang sangat negatif (-26.064) dan nilai p yang sangat kecil (< .001) mengesahkan bahawa perbezaan yang diperhatikan adalah sangat signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahawa pasca intervensi mempunyai nilai yang lebih tinggi berbanding pra intervensi, menandakan perubahan yang ketara dalam data selepas intervensi yang diuji.

Jadual 2: Ujian- t berpasangan bagi Kumpulan Eksperimen Pra dan Pasca Intervensi

Selang keyakinan 95%								
	Min	Sisihan Piawai	Ralat Piawai Min	Lebih rendah	Lebih tinggi	t	df	sig
Pra-Pasca Motivasi	-94.30	11.441	3.61801	2.00278	.63333	-26.06	9	<.001

Objektif 2: Untuk menentukan perbezaan tahap motivasi antara sebelum intervensi dan selepas intervensi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan kawalan

Hasil statistik sampel berpasangan menunjukkan bahawa terdapat sedikit sahaja peningkatan dalam nilai purata dari pra intervensi kepada pasca intervensi. Nilai purata untuk pra intervensi ini adalah 92.5000 dengan sisihan piawai sebanyak 16.56804 dan ralat piawai purata sebanyak 5.23927. Selepas intervensi, nilai purata meningkat kepada 96.2000 untuk pasca intervensi dengan sisihan piawai sebanyak 11.88650 dan ralat piawai purata sebanyak 3.75884.

Jadual 3: Perbezaan Min Tahap Motivasi Kumpulan Kawalan Pra Dan Pasca Intervensi

	Min	N	Sisihan Piawai	Selisihan Piawai
Pra_Data	92.5000	10	16.56804	5.23927
Pasca_Data	96.2000	10	11.88650	3.75884

Hasil ujian sampel berpasangan menunjukkan bahawa terdapat perbezaan kecil antara nilai pra intervensi dan pasca intervensi. Nilai purata untuk pra intervensi bagi tahap motivasi kumpulan kawalan adalah 3.70000 lebih rendah daripada pasca intervensi, dengan sisihan piawai perbezaan ini adalah 23.45232 dan ralat piawai purata sebanyak 7.41627. Selang keyakinan 95% untuk perbezaan ini adalah dari -20.47678 hingga 13.07678, menunjukkan bahawa perbezaan ini tidak signifikan secara statistik kerana selang ini mengandungi sifar. Nilai t (-0.499) dan nilai p (0.630) juga mengesahkan bahawa perbezaan yang diperhatikan adalah tidak signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara pra intervensi dan pasca intervensi bagi tahap motivasi kumpulan kawalan, menandakan bahawa intervensi yang diuji tidak mempunyai kesan yang ketara.

Jadual 4: Ujian- t berpasangan bagi Kumpulan Kawalan Pra dan Pasca Intervensi

Selang Keyakinan 95%								
	Min	Sisihan Piawai	Ralat Min	Piawai Lebih rendah	Piawai Lebih tinggi	t	df	sig
Pra- Pasca Motivasi	-3.700	23.45232	7.41627	-20.47	13.07678	-.499	9	.630

Objektif 3: Untuk menentukan perbezaan tahap prestasi antara sebelum intervensi dan selepas intervensi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan eksperimen

Hasil statistik sampel berpasangan menunjukkan bahawa terdapat peningkatan yang signifikan dalam nilai purata dari pra intervensi kepada pasca intervensi. Nilai purata untuk pra intervensi adalah 20.9000 dengan sisihan piawai sebanyak 2.92309 dan ralat piawai purata sebanyak 0.92436. Selepas intervensi, nilai purata meningkat kepada 53.2000 untuk pasca intervensi, dengan sisihan piawai sebanyak 4.58984 dan ralat piawai purata sebanyak 1.45144. Ini menunjukkan bahawa terdapat peningkatan yang ketara dalam data pasca intervensi berbanding dengan pra intervensi, menandakan perubahan yang ketara selepas intervensi yang diuji.

Jadual 5: Perbezaan Min Tahap Prestasi Kumpulan Eksperimen Pra Dan Pasca Intervensi

	Min	N	Sisihan Piawai	Selisihan Piawai
Pra_Data	20.9000	10	2.92309	.92436
Pasca_Data	53.2000	10	4.58984	1.45144

Hasil ujian sampel berpasangan menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan antara nilai pra intervensi dan pasca intervensi. Nilai purata untuk pra intervensi adalah 32.30000 lebih rendah daripada pasca intervensi, dengan sisihan piawai perbezaan ini adalah 3.91720 dan ralat piawai purata sebanyak 1.23873. Selang keyakinan 95% untuk perbezaan ini adalah dari -35.10220 hingga -29.49780, yang menunjukkan bahawa perbezaan ini adalah statistik signifikan. Nilai t yang sangat negatif (-26.075) dan nilai p yang sangat kecil (.000) mengesahkan bahawa perbezaan yang diperhatikan adalah sangat signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahawa pasca intervensi mempunyai nilai yang lebih tinggi berbanding pra intervensi, menandakan perubahan yang ketara dalam data selepas intervensi yang diuji.

Jadual 6: Ujian- t berpasangan bagi Kumpulan Eksperimen Pra dan Pasca Intervensi

Selang keyakinan 95%								
	Min	Sisihan Piawai	Ralat Piawai Min	Lebih rendah	Lebih tinggi	t	df	sig
Pra-Pasca Prestasi	-32.30	3.91720	1.23873	-35.10	-29.49	-26.07	9	<.001

Objektif 4: Untuk menentukan perbezaan tahap prestasi antara sebelum intervensi dan selepas intervensi atlet bola jaring MASUM dalam kumpulan kawalan

Hasil statistik sampel berpasangan menunjukkan bahawa terdapat sedikit sahaja peningkatan dalam nilai purata dari pra intervensi kepada pasca intervensi. Nilai purata untuk pra intervensi adalah 18.9000 dengan sisihan piawai sebanyak 5.64604 dan ralat piawai purata sebanyak 1.78543. Selepas intervensi, nilai purata meningkat kepada 20.8000 untuk pasca intervensi, dengan sisihan piawai sebanyak 6.82805 dan ralat piawai purata sebanyak 2.15922. Ini menunjukkan bahawa terdapat peningkatan dalam nilai pasca intervensi berbanding dengan pra intervensi, menandakan perubahan selepas intervensi yang diuji.

Jadual 7: Perbezaan Min Tahap Prestasi Kumpulan Kawalan Pra Dan Pasca Intervensi

	Min	N	Sisihan Piawai	Selisihan Piawai
Pra_Data	18.9000	10	5.64604	1.78543
Pasca_Data	20.8000	10	6.82805	2.15922

Hasil ujian sampel berpasangan menunjukkan bahawa terdapat perbezaan kecil antara nilai pra intervensi dan pasca intervensi. Nilai purata untuk pra intervensi adalah 1.90000 lebih rendah daripada pasca intervensi bagi tahap prestasi kumpulan kawalan, dengan sisihan piawai perbezaan ini adalah 10.26807 dan ralat piawai purata sebanyak 3.24705. Selang keyakinan 95% untuk perbezaan ini adalah dari -9.24534 hingga 5.44534, menunjukkan bahawa perbezaan ini tidak signifikan secara statistik kerana selang ini mengandungi sifar. Nilai t (-0.585) dan nilai p (0.573) juga mengesahkan bahawa perbezaan yang diperhatikan adalah tidak signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara pra intervensi dan pasca intervensi tahap prestasi bagi kumpulan kawalan, menandakan bahawa intervensi yang diuji tidak mempunyai kesan yang ketara.

Jadual 8 : Ujian- t berpasangan bagi Kumpulan Kawalan Pra dan Pasca Intervensi

	Selang keyakinan 95%							
	Min	Sisihan Piawai	Ralat Min	Piawai Lebih rendah	Lebih tinggi	t	df	sig
Pra- Pasca Prestasi	-1.900	10.26807	3.24705	-9.245	5.44534	-.585	9	.573

Perbincangan dan Kesimpulan

Perbezaan yang signifikan antara sebelum dan selepas intervensi bagi tahap motivasi kumpulan eksperimen. Dapatan kajian menunjukkan p -value adalah $<.001$ yang mana nilai $\alpha < 0.05$. Hal ini menunjukkan terdapat perbezaan tahap motivasi sebelum intervensi dan selepas intervensi bagi kumpulan eksperimen. Intervensi penetapan matlamat telah diiktiraf secara meluas sebagai alat yang berkesan untuk meningkatkan motivasi dan prestasi dalam pelbagai konteks sukan. Peningkatan yang signifikan dalam tahap motivasi dalam kalangan pemain bola jaring UKM boleh dikaitkan dengan pendekatan yang terstruktur yang disediakan oleh intervensi penetapan matlamat, yang mungkin memudahkan kejelasan, fokus, dan komitmen yang lebih tinggi untuk mencapai matlamat yang ditetapkan. Penemuan ini selaras dengan penyelidikan oleh Gaudreau dan Braaten (2016), yang menekankan bahawa matlamat yang spesifik dan mencabar, terutamanya apabila dikejar dengan motivasi autonomi, sangat berkait rapat dengan hasil yang lebih baik dalam sukan. Selain itu, kesan besar yang diperhatikan dalam kajian ini boleh diletakkan dalam kerangka Teori Penetapan Matlamat (GST) yang menekankan kepentingan menetapkan matlamat yang spesifik, boleh diukur, boleh dicapai, relevan, dan terikat dengan masa (SMART). Seperti yang dinyatakan dalam literatur, matlamat SMART sangat berkesan dalam meningkatkan motivasi dengan menyediakan penanda aras yang jelas untuk kejayaan, sekali gus menggalakkan usaha yang berterusan dan ketabahan (Pop et al., 2021).

Kesimpulannya, intervensi penetapan matlamat yang dilaksanakan dalam kalangan pemain bola jaring Universiti Kebangsaan Malaysia telah meningkatkan tahap motivasi mereka dengan signifikan, seperti yang dibuktikan oleh keputusan ujian t sampel berpasangan. Penemuan ini menyokong selaras dengan literatur sedia ada mengenai keberkesanan strategi penetapan matlamat dalam sukan. Kejayaan intervensi ini menyokong kepentingan pendekatan penetapan matlamat yang terstruktur dalam memupuk motivasi, terutamanya dalam persekitaran sukan berpasukan. Walau bagaimanapun, kajian lanjut diperlukan untuk meneroka kesan jangka panjang intervensi sebegini dan untuk memperhalusi teknik penetapan matlamat bagi memaksimumkan impaknya terhadap motivasi dan prestasi atlet.

Seterusnya, berdasarkan dapatan kajian yang telah dibentangkan bagi mengukur intervensi penetapan matlamat terhadap prestasi atlet bola jaring Universiti Kebangsaan Malaysia, keputusan menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan antara sebelum dan selepas intervensi bagi tahap motivasi kumpulan eksperimen. Hasil analisis ujian berpasangan menunjukkan nilai p -value adalah rendah. Ini menunjukkan terdapat perbezaan signifikan antara sebelum dan selepas intervensi bagi kumpulan eksperimen. Oleh itu, terdapat perbezaan tahap prestasi sebelum intervensi dan selepas intervensi bagi kumpulan eksperimen.

Dalam pada itu, bagi kumpulan kawalan, keputusan menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara sebelum dan selepas intervensi bagi tahap motivasi kumpulan kawalan. Hasil analisis ujian berpasangan menunjukkan nilai p -value adalah tinggi. Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan antara sebelum dan selepas intervensi tahap

prestasi bagi kumpulan kawalan. Keputusan ini menyokong kepada kajian kajian sebelum ini yang menyatakan intervensi penetapan matlamat mampu meningkatkan prestasi atlet. Peningkatan yang signifikan dalam prestasi di kalangan pemain bola jaring UKM boleh dikaitkan dengan sifat terstruktur dalam proses penetapan matlamat yang kemungkinan besar menyediakan objektif yang jelas, meningkatkan fokus dan mengukuhkan komitmen terhadap latihan. Perbezaan ketara dalam skor prestasi yang diperhatikan dalam kajian ini selaras dengan penemuan daripada Pop et al. (2021), yang menyatakan bahawa penetapan matlamat berfungsi sebagai strategi pengubahsuaian tingkah laku yang berkesan, membawa kepada peningkatan yang signifikan dalam prestasi atlet merentasi pelbagai disiplin sukan. Keberkesanan intervensi penetapan matlamat ini juga mungkin berkaitan dengan ciri-ciri khusus matlamat yang ditetapkan semasa program tersebut. Penyelidikan oleh Williamson et al. (2022) mencadangkan bahawa matlamat proses matlamat yang memfokuskan pada tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan terutamanya berkesan dalam meningkatkan prestasi. Jika intervensi ini menekankan matlamat yang berorientasikan proses, ini boleh menjelaskan peningkatan signifikan yang diperhatikan. Fokus terhadap langkah-langkah yang diperlukan untuk berjaya kemungkinan besar menggalakkan pemain untuk menumpukan perhatian pada peningkatan kemahiran dan teknik tertentu yang membawa kepada prestasi keseluruhan yang lebih baik.

Kesimpulannya, intervensi penetapan matlamat yang dilaksanakan dalam kalangan pemain bola jaring Universiti Kebangsaan Malaysia telah meningkatkan tahap prestasi mereka dengan signifikan, seperti yang dibuktikan oleh keputusan ujian t sampel berpasangan. Penemuan ini menyokong dan selaras dengan literatur yang lebih luas mengenai keberkesanan intervensi penetapan matlamat dalam sukan. Peningkatan yang signifikan dalam prestasi menekankan nilai pendekatan penetapan matlamat yang terstruktur dalam mendorong kejayaan atlet. Walau bagaimanapun, kajian lanjut diperlukan untuk meneroka kesan jangka panjang dan potensi moderator bagi intervensi sebegini bagi mengoptimumkan strategi penetapan matlamat untuk impak maksimum terhadap prestasi atlet.

Secara keseluruhannya, Dapatan kajian ini menunjukkan keberkesanan penetapan matlamat dalam meningkatkan tahap motivasi dan tahap prestasi atlet bola jaring MASUM bagi kumpulan eksperimen iaitu atlet bola jaring Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Program penetapan matlamat ini telah memberikan impak positif yang sangat signifikan pada motivasi atlet dan seterusnya dapat meningkatkan prestasi atlet itu sendiri. Hasil kajian ini memberikan bukti yang kukuh tentang keberkesanan intervensi motivasi dan peningkatan prestasi yang didasarkan dalam meningkatkan motivasi dan hasil prestasi dalam kalangan atlet bola jaring UKM. Peningkatan yang signifikan yang diperhatikan merentasi semua objektif kajian menonjolkan nilai integrasi strategi psikologi yang terstruktur dan berasaskan prestasi ke dalam program latihan sukan. Penemuan ini bukan sahaja mengesahkan penggunaan intervensi sebegini dalam sukan, tetapi juga menyumbang kepada pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana strategi psikologi dan peningkatan prestasi boleh dimanfaatkan untuk mencapai peningkatan dalam sukan yang signifikan. Penyelidikan masa depan disarankan untuk meneroka keberkesanan jangka panjang kesan ini dan menyiasat komponen spesifik dalam intervensi yang paling menyumbang kepada hasil yang diperoleh. Selain itu, kajian lanjut mengenai cara menyesuaikan strategi ini untuk pelbagai jenis sukan atau tahap pertandingan dapat memberikan pandangan tambahan dalam mengoptimumkan prestasi atlet dalam pelbagai konteks. Cadangan untuk perhatian masa hadapan adalah pihak yang terlibat dalam pengurusan atlet dan sukan ini melibatkan program intervensi dalam pembangunan sukan di Malaysia bagi meningkatkan mutu sukan meliputi pelbagai aspek, baik dari segi psikologi mahupun prestasi fizikal.

Rujukan

- Ahmad, M. F., Lamat, S. A., Sharifah Maimunah, S., A. Rahman, M. W., Dahlan, N. D., Tumijan, W., & Mohd Mokhtar, U. K. (2020). Motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam kalangan atlet Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 9(1), 33-41.
- Arraya, M., & Monico, L. 2020. Goal-setting, Collectivism, Task Orientation and Performance: predictors and mediators. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2094-2103.
- Dragos, P. F. (2014). Study regarding the role of motivation in the sport performance activities. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 6(1), 6.
- Durdubas, D., Koruc, Z., & Martin, L.J. (2019). A Season-Long Goal-Setting Intervention for Elite Youth Basketball Teams. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1593258>
- Fachrezi, M. Y., Vidyastuti, V., & Lestari, W. 2023. Goal Setting dan Motivasi Berprestasi Atlet Panahan di Kota Pontianak. *Philanthropy Journal of Psychology*, 7(1), 45.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gaudreau, P., & Braaten, A. 2016. Achievement goals and their underlying goal motivation: Does it matter why sport participants pursue their goals? *Psychologica Belgica*, 56(3), 244–268.
- Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Rodríguez Suárez, N., Abraldes, J. A., Alesi, M., & Bianco, A. 2017. Importance of the motivational climate in goal, enjoyment, and the causes of success in handball players. *Frontiers in Psychology*, 8.
- Healy, L., Tincknell-Smith, A., & Ntoumanis, N. 2018. Goal setting in sport and performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
- Hematian, F., Rezaei, A.M., & Mohammadyfar, M.A. (2016). On the Effect of Goal Setting on Self-Directed Learning, Achievement Motivation, and Academic Achievement among Students. *Mathematical Models and Methods in Applied Sciences*, 11, 37.
- Jeong, Y.H., Healy, L.C., & McEwan, D. (2021). The application of Goal Setting Theory to goal setting interventions in sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16, 474 - 499.
- Mohamed Aslam, M. A., Ramlam, H. I., Azizi, M. I., & Nazarudin, M. N. (2024). Effectiveness of Goal-Setting Intervention on the Motivation and Sports Performance of Al Amin Secondary School Handball Players. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 49(Disember2024), 92–107.
- Neumann, D., & Hohnke, E. (2018). Practice using performance goals enhances basketball free throw accuracy when tested under competition in elite players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 296-304.
- Omar-Fauzee, M., Parnabas, V., Abdullah, N. M., Latif, R. A., & Nizam, M. 2016. Overcoming the competition stress through coping strategy. *Imperial Journal of Interdisciplinary Research*, 2(7), 1505-1510.
- Ortega, E., Olmedilla, A., Palao, J.M., Sanz, M., & Bazaco, M.J. (2013). Goal-setting and players' perception of their effectiveness in mini-basketball. *Revista de Psicología Del Deporte*, 22(1), 253–256.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS*. London: McGraw-Hill, Open University Press.
- Pop, R., Grosu, E. F., & Zadic, A. 2021. A systematic review of goal setting interventions to improve sports performance. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 66(1), 35–50.
- Simić, A. 2023. Goal-Setting interventions in sports: Public goal monitoring improves swimmers' motivation and performance. *Primenjena Psihologija*, 16(2), 175 203.

- Swati Choudhary. 2023. Relationship between motivation and performance among university level netball players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 2023, 8(2) (15–17).
- Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., & Jackman, P. C. 2022. The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–29. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2022.2116723>
- Ying, H. S., & Nazarudin, M. N. 2023. Emotional intelligence, anxiety, and performance satisfaction in Malaysian state netball players. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(12).