



**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

**KESAN LATIHAN IMAGERI TERHADAP PRESTASI  
KEMAHIRAN MOTOR DISKRIT**

**NORZAH BT. ABD. GHANI**

**FPP 1997 12**

**KESAN LATIHAN IMAGERI TERHADAP PRESTASI  
KEMAHIRAN MOTOR DISKRIT**

**NORZAH BT. ABD. GHANI**

**Kertas projek ini dikemukakan untuk memenuhi syarat keperluan  
Ijazah Master Sains di Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Putra Malaysia**

**September 1997**



## **PENGHARGAAN**

*Dengan nama Allah yang maha pemurah lagi maha mengasihani.*

Bersyukur kehadiran Ilahi kerana dengan limpah kurnia-Nya yang memberi kesabaran dan kekuatan kepada penyelidik untuk meneruskan pengajian dan menyiapkan projek penyelidikan ini.

Setinggi-tinggi penghargaan juga diberikan kepada Profesor Dr. Abdul Rahman bin Raof selaku Dekan Fakulti Pendidikan serta Profesor Madya Dr. Othman bin Dato' Haji Mohamed, Timbalan Dekan Siswazah, Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia selaku penasihat projek kepada penyelidik.

Penyelidik juga amat berterima kasih kepada Tuan Sheikh Kamaruddin bin Sheikh Ahmad selaku penyelia pelajar.

Penyelidik juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Tuan Haji Mahmood b.Ahmad selaku pengetua Sekolah Menengah Tunku Abd.Rahman Putra, Sabak Bernam dan Cik Ng Yuen Har selaku pengetua Sekolah Menengah Yoke Kuan, Sekinchan, Selangor Darul Ehsan.



Penyelidik juga ingin merakamkan ucapan terima kasih kepada Encik Chai Kean Hock selaku penolong kanan Sekolah Menengah Yoke Kuan, Encik Hamid Hassan selaku setiausaha sukan Sekolah Menengah Tunku Abdul Rahman Putra , Puan Norkiah (UPM) , Puan Rohani (UPM) ,Encik Gan Chin Kim (UCLA), Encik Pua Cheah Hau (UTM) , Encik Liew Son Yen (UTM) ), Puan Siti Aisyah, Cik Siti Sarah, Cik Irtiza , Cik Badariah , Cik Susan Tan, semua guru dan para pelajar yang memberi kerjasama serta bantuan kepada penyelidik dalam menyempurnakan projek ini.

Penghargaan yang tidak terhingga juga buat kekanda Dato' Dr. Mohamad Nor bin Abd.Ghani yang memberi sokongan moral dan material kepada penyelidik.

Bantuan semua individu yang terlibat dalam menjayakan penyelidikan ini amat bermakna dan sangat dihargai .



## KANDUNGAN

	Halaman
PENGHARGAAN.....	ii-iii
DAFTAR KANDUNGAN.....	iv-v
SENARAI JADUAL.....	vi-vii
ABSTRAK.....	viii-x
ABSTRACT.....	xi-xii
BAB	
I    PENDAHULUAN	
Pengenalan.....	1-10
Pernyataan Masalah.....	10-12
Objektif Kajian.....	13
Hipotesis Kajian.....	14-17
Kepentingan Kajian.....	17-18
Batasan Kajian.....	18-19
Definisi Operasional .....	19-21
II    PENULISAN KAJIAN BERKAITAN	
Penulisan Kajian Berkaitan.....	22-38
Rumusan Kajian Berkaitan.....	
III  METODOLOGI	
Rekabentuk Kajian.....	39-41
Pemilihan Sampel.....	41-43
Instrumen Kajian.....	43



Tugas Eksperimen.....	43-44
Prosedur.....	44-47
Analisis Data.....	48
IV KEPUTUSAN KAJIAN .....	49-58
V PERBINCANGAN.....	59-63
VI KESIMPULAN	
Kesimpulan.....	64-66
Implikasi Kajian.....	66-67
Cadangan-Cadangan.....	67-68
BIBLIOGRAFI.....	69-76
LAMPIRAN	
Lampiran I :	
Soal Selidik Latar Belakang Subjek	
Lampiran II :	
Skala Kejelasan Imageri Sutcliffe	
Lampiran III :	
Borang Skor Prestasi	
Lampiran IV:	
Taburan t	
Lampiran V:	
Taburan f	
BIODATA	



## SENARAI JADUAL

Jadual	Halaman
1 Rekabentuk Kajian Rawak.....	39
2 Rekabentuk Eksperimental.....	40
3 Min,Sisihan Piawai,dan Ujian-t Bagi Dua Dalam Kumpulan Latihan Imageri dan Kawalan .....	50
4 Ringkasan Analisis Varian Sehala.....	51
5 Min,Sisihan Piawai, dan Ujian-t Bagi Dua Sampel Dalam Kumpulan Latihan Imageri (Lelaki dan Perempuan).....	52
6 Min, Sisihan Piawai, dan Ujian-t Bagi Dua Sampel Dalam Kumpulan Latihan Imageri (Menengah Atas dan Menengah Rendah.....	53
7 Min, Sisihan Piawai, dan Ujian-t Bagi Dua Sampel Dalam Kumpulan Latihan Imageri (Atlit dan Bukan Atlit).....	54
8 Min, Sisihan Piawai, dan Ujian-t Bagi Dua Sampel Dalam Kumpulan Latihan Fizikal serta Imageri (Lelaki dan Perempuan).....	55
9 Min, Sisihan Piawai dan Ujian-t Bagi Dua Sampel Dalam Kumpulan Latihan Fizikal serta Imageri (Menengah Atas dan Menengah Rendah).....	56



10	Min, Sisihan Piawai, dan Ujian-t Bagi Dua Sampel Dalam Kumpulan Latihan Fizikal serta Imageri (Atlit dan Bukan Atlit).....	57
11.	Min, Sisihan Piawai, dan Ujian-t Bagi Dua Sampel Dalam Kumpulan Latihan Imageri. (Imageri Jelas dan Tidak Jelas).....	58





Abstrak laporan projek yang dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia sebagai memenuhi sebahagian daripada keperluan untuk mendapatkan Ijazah Master Sains.

**KESAN LATIHAN IMAGERI TERHADAP PRESTASI  
KEMAHIRAN MOTOR DISKRIT**

Oleh

**NORZAH BT. ABD.GHANI**

September 1997

Penyelia : Tuan Sheikh Kamaruddin b. Sheikh Ahmad

Fakulti : Pengajian Pendidikan

Kajian ini menyelidiki kesan latihan imageri terhadap kemahiran motor diskrit . Kemahiran yang dipilih ialah kemahiran melantun bola. tenis dan memastikan bola tersebut mendarat pada sasaran yang ditetapkan. Seramai 128 orang pelajar dari dua buah sekolah menengah yang terletak di daerah Sabak Bernam, Selangor telah dipilih sebagai subjek. Subjek telah diberi peluang melihat demonstrasi melantun bola. Seterusnya, subjek telah dipecahkan kepada empat kumpulan iaitu



kumpulan latihan fizikal, kumpulan latihan imageri, kumpulan latihan fizikal serta imageri dan kumpulan kawalan . Kumpulan latihan fizikal akan menjawab soal selidik ringkas dan menjalani latihan melantun bola selama tiga puluh minit. Kumpulan latihan imageri akan menjalani latihan imageri selama tiga puluh minit dan menjawab soal selidik ringkas dan Skala Kejelasan Imageri Sutcliffe. Kumpulan latihan fizikal serta imageri pula melakukan latihan melantun bola selama lima belas minit, latihan imageri selama lima belas minit dan menjawab soal selidik ringkas dan Skala Kejelasan Sutcliff manakala kumpulan kawalan pula tidak melakukan sebarang latihan fizikal atau imageri. Keempat-empat kumpulan tersebut akan menjalani pascaujian. Keputusan pascaujian akan direkodkan. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara skor prestasi antara kumpulan latihan imageri dan kumpulan kawalan. Di samping itu terdapat perbezaan yang signifikan antara skor prestasi atlit dan bukan atlit yang menjalani latihan imageri. Skor prestasi pelajar menengah atas dan menengah rendah menjalani latihan imageri juga menunjukkan perbezaan yang signifikan. Walau bagaimanapun, tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara skor prestasi pelajar lelaki dan perempuan yang menjalani latihan imageri .



Dapatan kajian ini juga menunjukkan gabungan latihan imageri serta fizikal adalah paling berkesan berbanding dengan latihan imageri atau latihan fizikal sahaja.

Abstract of the research paper presented to the Senate of Universiti Putra Malaysia in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Science.

**EFFECTS OF IMAGERI TRAINING ON PERFORMANCE OF  
DISCRETE MOTOR SKILLS**

By

**NORZAH BT. ABD. GHANI**

September 1997

Supervisor : Tuan Sheikh Kamaruddin b. Sheikh Ahmad

Faculty : Educational Studies

This research paper is to investigate the effectiveness of imagery training on performance of discrete motor skills through throwing a tennis ball at a specific target among lower and upper secondary school students. A total of 128 subjects were assigned into three groups, where each group underwent two stages of experiment 1) Practice Stage and 2) Post-test Stage. Demonstration were shown before the subjects were asked to



perform. The subjects were divided into imagery training group, physical training group, combination of both physical and imagery group and control group. The physical training group were asked to answer a simple questionnaire and to throw a tennis ball at a specific target. The imagery training group were asked to do imagery training for thirty minutes, answer a simple questionnaire and Sutcliffe Imagery Scale (SIC). The combination of both physical and imagery training group were asked to do throw a tennis ball to a target for fifteen minutes and imagery training for another fifteen minutes. They were then asked to answer a simple questionnaire and SIC. The control group does not get any treatment. Scores from three groups were recorded as post-test. The results show a significant difference in the performance between imagery training group and control group. Besides that, there is also significant differences between athletes and non-athletes in imagery group. Performance between the boys and girls in imagery group shows no significant differences. The overall results in this study show that subjects in combination of physical and imagery group performed better than the other groups.



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **Pengenalan**

Pengalaman dan latihan fizikal amat mustahak bagi membolehkan seseorang itu melakukan kemahiran motor. Namun menurut Magill (1983), latihan fizikal sahaja adalah tidak memadai. Lantaran itu, para penyelidik berusaha mencari jalan untuk mempercepatkan proses perolehan kemahiran motor dan peningkatan prestasi sesuatu kemahiran motor yang dilakukan selain daripada menggunakan kaedah latihan fizikal. Orlick (1979) menjelaskan salah satu cara memudahkan pembelajaran dan meningkatkan prestasi kemahiran motor ialah dengan menggunakan kaedah latihan mental .

Penggunaan latihan mental dalam proses perolehan dan penguasaan sesuatu kemahiran motor bukanlah satu fenomena baru. Menurut Suinn (1993), antara penyelidik yang terkenal dengan kajian tentang latihan mental ialah Richardson (1967a, 1967b), Corbin (1972) dan Feltz & Landers (1977). Salah satu bentuk latihan mental ialah latihan imageri.

Menurut Orlick (1979) , latihan imageri memberi peluang kepada seseorang itu berdepan dengan masalah-masalah tertentu dengan cara menggambarkan

masalah tersebut di dalam minda sebelum berdepan dengan masalah berkenaan secara nyata Orlick (1980) juga menegaskan bahawa latihan imageri sering digunakan bagi mempelajari kemahiran baru di samping dapat mempertingkatkan prestasi para atlit

Ungerleider dan Golding (1992) pula menekankan tentang peranan latihan imageri untuk mengingat sesuatu bentuk pergerakan, mengawal diri, mengenalpasti masalah dan memotivasikan diri serta membolehkan seseorang itu merasakan sesuatu kejayaan Seterusnya Suinn (1985) menjelaskan bahawa latihan imageri dapat digunakan untuk mengawal keseimbangan, kemarahan, rasa sakit dan dapat membentuk perasaan positif selain daripada meningkatkan prestasi kemahiran motor Menurut Feltz dan Lander (1983) sebelum seseorang itu mempelajari sesuatu kemahiran motor langkah pertama yang dilakukan ialah membuat latihan imageri

Pembentukan imageri melibatkan aspek fisiologi tubuh Sage (1977) menjelaskan bahawa imageri memerlukan pengalaman sebelum boleh berlaku Pengalaman tersebut diterima dalam bentuk stimuli deria Rangsangan tersebut dibawa ke bahagian *reticular formation* dan *cerebral cortex* dalam sistem saraf pusat oleh *neuron aferen* Seterusnya persepsi dibentuk oleh bahagian *cortex* Persepsi yang terbentuk daripada maklumat dan pengalaman akan disimpan sebagai ingatan jangka pendek. Menurut Sage (1977), Atkinson dan Shiffrin (1945) menjelaskan bahawa ingatan jangka pendek ialah ingatan sementara di mana

rantai ingatan , pengekodan keputusan, strategi pemulihan atau modifikasi boleh berlaku sebelum dimasukkan ke dalam stor ingatan kekal yang dikenali sebagai ingatan jangka panjang. Apabila sebarang maklumat dikehendaki , proses pemilihan maklumat akan berlaku dan maklumat tersebut akan ditukarkan kepada ingatan jangka pendek semula.

Chevalier (1982) cuba menerangkan tentang Teori Konsolidasi di mana teori tersebut menjelaskan bahawa bahawa ingatan jangka pendek perlu melalui proses elektrokimia untuk menghasilkan ingatan jangka panjang. Proses tersebut melibatkan kehadiran asid rebonukleik (RNA). Sintesis protein intraselular yang melibatkan RNA memainkan peranan penting dalam ingatan jangka panjang. Brobeck (1979), menjelaskan RNA ialah bahan yang mengekalkan struktur modifikasi dan membentuk molekul-molekul dalam struktur neuron yang membolehkan berlakunya pembelajaran, ingatan dan merakamkan pengalaman.

Menurut Brobeck (1979), Hyd (1962), telah membuktikan perkara tersebut dengan mengkaji stimulasi tisu otot. Hyd (1962) mendapati stimulasi tisu otot adalah disebabkan oleh kehadiran RNA . Ingatan akan turut terganggu akibat kekurangan RNA dalam neuron semasa proses sintesis protein. Ingatan jangka panjang amat penting dalam proses imageri kerana ingatan jangka panjang membekalkan maklumat bagi membolehkan berlakunya proses mengingat , mengubahsuai serta memperbetul maklumat, semasa kita cuba mengingat semula sesuatu perkara. Tanpa ingatan jangka panjang , latihan imageri menjadi tidak



berkesan. Gambar boleh dihasilkan di dalam minda untuk beberapa saat apabila ransangan imageri diberikan jika ingatan tersebut ialah ingatan jangka pendek. Merujuk Crowder (1978), ingatan jangka panjang membolehkan kita mengingat selama beberapa jam, hari dan tahun.

Bahagian *cortex* dalam otak akan menterjemah persepsi yang terbentuk kepada respon motor. Seterusnya bahagian *basal ganglia* dan *cereblum* akan memprogramkan gerakbalas yang sepatutnya dilakukan. Program kawalan motor ini adalah satu sistem tersendiri. Magill (1983) telah menghuraikan beberapa teori yang cuba menerangkan program kawalan motor tersebut. Program kawalan motor membantu merealisasikan imageri yang dibuat kepada aktiviti sebenar semasa melakukan aktiviti fizikal. Antara teori-teori yang cuba menjelaskan program kawalan motor ialah Teori *Close Loop* yang dikemukakan oleh Adams (1971), Teori *Open Loop* yang dikemukakan oleh Gentile (1972) dan Teori Skema yang dikemukakan oleh Schmidt (1975). Teori *Open Loop* dan *Closed Loop* melibatkan pusat kawalan pergerakan yang memberi arahan pergerakan kepada otot-otot.

Teori *Open Loop* menegaskan bahawa arahan yang diterima menentukan setakat mana pergerakan perlu dilakukan. Terdapat had-had tertentu di mana pergerakan tersebut dianggap maksimum. Bagi Teori *Closed Loop* pula menekankan penggunaan maklumat atau maklumbalas dalam pembelajaran kemahiran motor. Ketepatan gerakbalas digunakan sebagai perbandingan bagi

pergerakan yang akan dibuat. Teori ini juga menekankan tentang terdapatnya *perceptual trace* yang membolehkan seseorang mengingat pergerakan yang pernah dilakukan dalam memperkembangkan pergerakan yang akan dibuat. Maka dengan demikian, pelaku dapat mengubahsuaikan tingkahlaku bagi menghasilkan pergerakan yang dikehendaki. Selain *perceptual trace*, terdapat *memory trace* yang memainkan peranan dalam memilih gerakbalas yang tepat.

Schmidt (1975) menolak Teori *Open Loop* dengan menjelaskan bahawa maklumbalas amat penting sewaktu melakukan kemahiran motor. Menurut Schmidt (1975), Teori *Open Loop* hanya sesuai untuk pergerakan yang lambat dan seseorang itu tidak dapat memberi gerakbalas yang betul sekiranya tidak pernah tahu cara melakukan sesuatu kemahiran motor dengan betul.

Schmidt (1975) telah mengemukakan Teori Skema yang menjelaskan bahawa maklumat-maklumat dikumpul dari pengalaman lalu dan membentuk skema yang mempunyai identiti tertentu. Terdapat empat jenis skema yang dikumpul iaitu mengenalpasti keadaan atau *initial condition*, mengenalpasti gerakbalas khusus atau *response specification*, aktiviti sistem sensori yang berlaku berdasarkan maklumat yang diperolehi atau *sensory consequences* dan gerakbalas yang dihasilkan atau *response outcome*. Gerakbalas motor yang dilakukan dibahagikan kepada dua skema iaitu skema mengingat semula atau *recall schema* yang menentukan gerakbalas yang bakal dilakukan dan skema penerimaan atau *recognition schema* yang menentukan ketepatan gerakbalas. Chevalier (1988)

menjelaskan bahawa terdapat dua teori yang dikaitkan dengan latihan imageri iaitu Teori *Psychoneuromuscular* dan Teori Kognitif. Teori *Psychoneuromuscular* yang dipelopori oleh Carpenter (1894) dan diperkukuhkan oleh Jacobson (1932) menjelaskan bahawa imageri adalah salinan perbuatan sebenar. Imageri boleh memberi kesan terhadap aktiviti otot-otot dan saraf. Hale (1981) menjelaskan walaupun magnitud tindakbalas otot-otot dan saraf adalah lebih kecil berbanding dengan kesan latihan fizikal tetapi imageri mampu meningkatkan motor skema dan motor korteks dalam menghasilkan gerakbalas otot. Menurut Vealey (1987), Teori *Psychoneuromuscular* merujuk kepada ingatan otot atau hipotesis potensi otot iaitu terdapat gerakbalas pada otot sekiranya otot diberi rangsangan.

Menurut Engelkamp (1995), apabila seseorang disuruh membayangkan sesuatu aktiviti motor dengan gambaran yang jelas, perubahan pada aktiviti otot dapat dikesan menggunakan elektromiograf (EMG). Maklumat tentang aktiviti motor yang dilakukan akan terakam sebagai ingatan jangka pendek. Sekiranya latihan imageri selalu dilakukan, berlaku modifikasi ke atas maklumat tersebut dan menjadikan maklumat tersebut lebih sempurna.

Harris dan Robinson (1986) menegaskan bahawa Teori *Psychoneuromuscular* berpegang kepada konsep kecenderungan otot untuk bergerakbalas meskipun seseorang itu melakukan sesuatu aktiviti motor secara imageri sahaja.

Menurut Suinn ( 1987), pula menjelaskan bahawa Jacobson (1930) dan Schramn (1967) telah mengkaji tentang kesan aktiviti otot sewaktu seseorang itu melakukan imageri menggunakan elektromiograf (EMG). Salah satu kajian menggunakan EMG bagi menyokong Teori *Psychoneuromuscular* telah dijalankan oleh Feltz dan Landers (1983). Kajian meta-analisis tersebut telah mengkaji kewujudan kesan ke atas aktiviti otot sekiranya seseorang itu melakukan latihan imageri tentang sesuatu kemahiran motor. Selain itu, Jowdy dan Harris (1990) pula telah mengulangi kajian Harris dan Robinson (1982) terhadap pelatih-pelatih karate dan turut memperolehi keputusan yang sama.

Teori Kognitif terdiri daripada beberapa teori iaitu Teori Kebangkitan, Teori Pembelajaran Maklumat dan Teori Pembelajaran Simbolik. Teori Kebangkitan telah dipelopori oleh Schmidt (1982) dan diperkukuhkan oleh Vealey (1987). Teori ini menjelaskan bahawa imageri boleh menyebabkan kebangkitan perasaan serta seseorang itu akan merasakan bahawa diri mereka telah dimotivasikan. Imageri memainkan peranan penting dalam fasa persediaan dan peningkatan prestasi perlakuan dan kemahiran motor.

Menurut Schmidt (1991), apabila seseorang itu menggambarkan bahawa dia melakukan sesuatu kemahiran dengan sempurna maka akan timbul suatu kebangkitan perasaan dalam diri individu tersebut. Schmidt (1991) juga menjelaskan bahawa Easterbrook (1959) telah mendapati kebangkitan yang rendah

menyebabkan persepsi menjadi tidak khusus dan kabur manakala kebangkitan yang tinggi menyebabkan persepsi menjadi khusus dan jelas.

Teori Pembelajaran Simbolik menjelaskan bahawa imageri berfungsi secara simbolik di dalam minda. Teori Pembelajaran Simbolik membuat hipotesis bahawa imageri memberi banyak peluang kepada seseorang untuk berlatih khususnya berkaitan dengan elemen-elemen yang simbolik dalam tugas motor berbanding dengan latihan fizikal. Konsep Teori Pembelajaran Simbolik ialah pembelajaran sesuatu kemahiran motor dan prestasi sesuatu kemahiran motor bergantung kepada pembelajaran kognitif. Pembelajaran kognitif bukan sahaja menggambarkan sesuatu perlakuan atau tindakbalas terhadap sesuatu tindakan di dalam minda tetapi merancang tindakan yang bakal dilakukan. Imageri membantu atlit memperoleh, menguasai dan memahami sesuatu bentuk pergerakan yang sukar dengan cara memahami elemen-elemen tertentu secara simbolik.

Satu lagi teori kognitif ialah Teori Maklumat Bio atau dikenali juga sebagai Teori Pemprosesan Maklumat. Lang (1979) menjelaskan imageri dalam otak dikelola dengan teliti serta melibatkan persoalan dan penerangan tentang ciri-ciri stimulus dan gerakbalas. Imageri telah mengaktifkan rangkaian kod maklumat bio yang disimpan dalam memori jangka panjang. Maklumat-maklumat tersebut adalah berkenaan gambaran tentang sesuatu kemahiran motor dan maklumat tersebut boleh dianalisis serta diubah suai. Maklumat tersebut adalah kesan daripada stimuli ke atas diri bagi menghasilkan gerakbalas. Maklumat bio yang

terhasil ialah seperti takut, marah, berpeluh, berdebar-debar dan sebagainya. Kekerapan melakukan latihan imageri membolehkan seseorang itu bersedia atau membiasakan diri apabila menerima maklumat bio yang negatif dan secara tidak langsung kelemahan yang disebabkan oleh maklumat bio yang negatif akan dapat diatasi.

Seterusnya Orlick (1980) telah membahagikan latihan imageri kepada dua jenis iaitu latihan statik dan latihan dinamik. Latihan statik ialah proses awal di mana pelaku belajar mengenal dan mengawal imej, merasa menyentuh dan membau, mengingat keadaan persekitaran, releksasi dan mengawal imageri.

Latihan dinamik pula melibatkan aktiviti memperbaiki kemahiran, meletakkan diri dalam aksi, menghapus kesalahan dan merekod serta merakam ingatan. Kedua-dua jenis latihan ini jika dilakukan akan dapat memantapkan imageri yang dibuat oleh seseorang.

Semasa melakukan imageri, berlaku juga tiga perkara penting iaitu pembentukan imageri, pembentukan persepsi dan penguncupan otot. Dapatan daripada kajian Vealey dan Walter (1993) menunjukkan latihan imageri dapat mengukuhkan memori otot dan menyebabkan otot menguncup mengikut turutan yang sama dengan aktiviti fizikal yang sebenar. Imageri melibatkan gabungan fungsi fisiologi tubuh dan program kawalan motor di mana menurut Orlick (1980) program kawalan motor itu pula hanya dapat dihuraikan melalui beberapa teori seperti yang telah diterangkan .

Kefahaman tentang proses berlakunya imageri sama ada secara teori atau praktikal dapat meningkatkan keberkesanan penggunaan latihan tersebut dalam mempelajari, menguasai dan meningkatkan prestasi kemahiran motor. Kajian dan penyelidikan tentang latihan imageri perlu diteruskan bagi membantu negara kita Malaysia yang masih mencari tapak dalam bidang sukan khususnya di peringkat antarabangsa.

### **Penyataan Masalah**

Pembelajaran kemahiran motor bukanlah semudah yang disangkakan oleh sesetengah pihak. Singer (1980) menjelaskan faktor latihan adalah sangat penting dalam usaha mempelajari kemahiran motor. Namun, sistem persekolahan hari ini agak membebankan para pelajar. Para pelajar sekolah menengah khususnya telah didedahkan kepada pelbagai jenis projek ilmiah dalam pelbagai mata pelajaran seperti Geografi, Sejarah, Pendidikan Seni di samping terpaksa mengikuti pelbagai aktiviti lain seperti kelas tambahan, kelas fardhu ain, kelas komputer, kelas muzik dan sebagainya.

Sheikh Kamaruddin (1995) menjelaskan bahawa tuntutan sebagai seorang pelajar pada hari ini sangat besar. Para pelajar tidak mempunyai banyak masa untuk melakukan aktiviti fizikal. Kesannya, semakin ramai pelajar kurang menguasai kemahiran motor.

Kebanyakan pelajar jarang melakukan aktiviti fizikal kerana kesuntukan masa atau malas untuk berbuat demikian . Lantaran itu mereka memerlukan satu alternatif lain bagi membolehkan mereka mempelajari dan menguasai sesuatu kemahiran motor dengan lebih mudah , berkesan serta dalam tempoh yang lebih singkat.

Masalah ini menjadi semakin membingungkan apabila pelajar-pelajar khususnya di kampung-kampung yang biasa dengan pelbagai aktiviti yang melibatkan fizikal masih gagal beraksi dalam sukan seperti olahraga , bola sepak dan sebagainya. Jika dahulu kita boleh meletakkan alasan kekurangan guru yang berpengetahuan dan kemudahan untuk menutup kelemahan tersebut, namun hari ini kerajaan, khususnya pihak Kementerian Belia dan Sukan serta Kementerian Pendidikan telah cuba menangani masalah tersebut. Walaupun demikian, prestasi sukan terutamanya sejak kebelakangan ini masih tidak memuaskan. Guru-guru dan jurulatih berdepan dengan masalah meningkatkan prestasi sukan di kalangan para pelajar sama ada di peringkat sekolah atau pun diperingkat yang lebih tinggi.

Meskipun latihan fizikal sudah diberikan serta kemudahan-kemudahan yang sepatutnya telah disediakan namun prestasi yang ditunjukkan masih kurang memuaskan. Di samping cuba mengatasi masalah-masalah peribadi seseorang atlit atau para pelajar, mengemaskinikan kaedah latihan , memperlengkapkan kemudahan dan sebagainya, kaedah lain juga perlu difikirkan bagi mengatasi masalah ini.



Guru-guru dan jurulatih-jurulatih tidak boleh bergantung hanya kepada latihan fizikal yang sistematik semata-mata kerana kekerapan berlatih boleh menyebabkan para atlit atau para pelajar berasa letih dan bosan. Menurut Bompa (1980), latihan kemahiran motor yang dijalankan perlu diselangselikan dengan rehat bagi membolehkan berlakunya peningkatan prestasi . Sekiranya para atlit atau para pelajar yang terlibat dalam aktiviti fizikal cuba meningkatkan masa latihan tanpa mengira masa untuk berehat, maka prestasi tidak akan meningkat. Oleh itu , sewaktu hari berehat , para atlit boleh menjalani latihan imageri bagi mengelakan mereka daripada tidak melakukan sebarang latihan .

Lantaran itu, usaha perlu dilakukan untuk mengenalpasti cara terbaik bagi memudahkan berlakunya pembelajaran sesuatu kemahiran motor atau bagi meningkatkan prestasi kemahiran motor. Menurut Orlick (1979), ahli psikologi sukan dari negara-negara barat telah melakukan pelbagai penyelidikan dan berjaya mengenalpasti suatu teknik yang dikenali sebagai latihan mental . Latihan tersebut telah dibuktikan berjaya membantu proses pembelajaran kemahiran motor di samping dapat meningkatkan prestasi dalam melakukan kemahiran motor . Salah satu bentuk latihan mental tersebut ialah latihan imageri. Lantaran itu , kajian ini sangat penting untuk melihat keberkesanan latihan tersebut dalam konteks pembangunan sukan di negara kita.