

Rahsia Kejayaan Kelab Memanah UiTM Pahang: Dari Aspek Psikologi

Mohamad Azmi Nias
Adam Feizrel Linoby

ABSTRAK

Kelab Memanah UiTM Pahang telah menjadi kebanggaan UiTM Pahang sejak ia ditubuhkan pada tahun 2006. Dalam masa 6 tahun, kelab ini telah memenangi hampir 600 pingat di kejohanan-kejohanan di dalam dan luar negara. Pencapaian ini adalah mengagumkan memandangkan diperingkat awal, jurulatihnya kurang pengalaman dan majoriti pemanah tiada latarbelakang memanah. Penulisan ini bertujuan untuk menyediakan maklumat bagaimana psikologi sukan telah digunakan secara langsung dan tidak langsung untuk meningkatkan prestasi pemanah. Aspek penetapan matlamat, motivasi dan konsep sendiri dibincangkan secara terperinci. Pengalaman yang telah diperolehi boleh menjadi panduan untuk digunakan oleh kelab-kelab lain dalam pelbagai bidang.

Kata Kunci: *Memanah, psikologi, motivasi, UiTM, pahang.*

Pengenalan

Sukan memanah merupakan aktiviti rekreasi yang semakin meningkat naik di sekolah-sekolah, pusat-pusat sukan dan juga di universiti-universiti. Dalam masa yang sama sukan ini juga adalah sukan mencabar yang memerlukan seseorang pemanah itu mempunyai kekuatan mental dan fizikal yang mantap (Haywood & Lewis, 2006; Um, 2009). Ia sesuai untuk melahirkan generasi belia yang berdisiplin, berdaya saing dan secara fizikalnya sihat (Ahmad, 2008). Memanah juga menjadi suatu aktiviti riadah yang digalakkan oleh Nabi Muhammad S.A.W. Menurut Ahmad (2008), sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari mengatakan bahawa Rasulullah menganjurkan para sahabatnya agar mampu menguasai riadah seperti berkuda, berenang dan memanah. Selain daripada itu memanah juga adalah sukan prestasi tinggi dan tersenarai dalam program "Road to London" Sukan Olimpik 2012 (NSC, 2012).

Menyedari sukan memanah adalah satu aktiviti riadah yang banyak manfaatnya, Kelab Memanah UiTM Pahang (KMUP) telah secara rasminya ditubuhkan pada 13 Julai 2006 dengan ahli seramai 50 orang. Kelab yang terdiri daripada pelajar, dan kakitangan UiTM Pahang ini telah memulakan aktiviti sejak penghujung tahun 2005 dengan mengadakan aktiviti riadah yang diberi nama 'Memanah di bulan Ramadhan'. Dengan peralatan yang terhad, pemanah kelab ini mempunyai semangat juang yang tinggi dan memulakan latihan dengan tunjuk ajar daripada jurulatih mereka yang juga bekas pemanah pada temasya SUKMA 1992 dan 1994. Kejohanan pertama yang disertai adalah Kejohanan Memanah Terbuka UUM & Jemputan Antarabangsa 2006. KMUP berjaya memperolehi pingat pertama iaitu 1 pingat tempat ke-empat bagi acara individu pusingan Olimpik.

Penyertaan dalam kejohanan ini nyata memberi rahmat kepada kelab ini apabila secara tidak langsung ia menarik minat warga UiTM Pahang kepada sukan ini. Setelah yakin dengan kemampuan ahli kelab, KMUP meneruskan hasrat untuk mengadakan satu kejohanan di UiTM Pahang. Kejohanan yang diberi nama Kejohanan Memanah Remaja dan Jemputan UiTM Pahang ini telah mendapat penyertaan pasukan-pasukan daripada UiTM Pahang, UiTM Shah Alam, UiTM Pulau Pinang, Daerah Maran dan Pusat Latihan Negeri Kelantan. Bertitik-tolak daripada kejohanan ini, KMUP terus mengorak langkah dan setakat penulisan ini ditulis, KMUP telah memenangi 594 Pingat; 194 emas, 203 perak, 175 gangsa dan 22 pingat tempat keempat (KMUP, 2012).

Memanah dan psikologi

Seseorang jurulatih perlu peka dan mendalami ilmu psikologi. Ia adalah bidang berkaitan dengan tingkah laku, emosi, pemikiran yang mempunyai hubungkait dengan hubungan pribadi dan keupayaan seseorang (Anshel, 2003; Cashmore, 2002; Hung, 2009; Lidor & Bar-Eli, 1999). Manakala psikologi sukan pula, menurut Basri (2003), adalah satu kajian berkaitan dengan sikap, emosi dan tindakbalas atlit dalam menghadapi suasana pertandingan. Memanah adalah sukan 'closed skill' yang memerlukan kawalan motor dan keupayaan atlet untuk menumpukan perhatian (Hung, Lin, Lee, & Chen, 2008). Ramai jurulatih yang berpengalaman faham mengenai pentingnya psikologi diterapkan dalam program latihan. Ada juga antara mereka yang menerapkan latihan psikologi secara langsung atau tidak langsung tanpa mereka sedari. Walaubagaimanapun, ramai juga

jurulatih yang lebih mengambil berat soal teknikal dan taktikal dan enggan mencari jalan untuk memperbaiki kelemahan psikologi atlet. Jurulatih juga sering mencari satu penyelesaian cepat untuk memperbaiki kelemahan psikologi atlet.

Memanah memerlukan latihan berterusan yang melibatkan latihan kemahiran dan fizikal yang teratur. Untuk berada di prestasi yang memuaskan bagi mendapatkan pingat di kejohanan-kejohanan tempatan yang dipertandingkan, satu perancangan strategik perlu dilaksanakan. Perancangan strategik ini merangkumi peningkatan prestasi pemanah, perancangan peralatan bagi menjamin momentum kemenangan diteruskan, menjemput jurulatih jempolan yang berpengalaman bagi memberi input, kerjasama pintar dengan pasukan pemanah lain bagi penetapan kayu ukur prestasi pemanah, kemudahan padang yang lengkap disamping ada kemudahan gymnasium yang berdekatan, suasana yang tenang yang memberi ketenangan mental yang diperlukan dalam sukan memanah, penekanan aspek rohani yang memberi penekanan kepada hubungan pemanah dengan Penciptanya dan mengambil jurulatih sepenuh masa yang dapat memberi tumpuan kepada latihan.

Penulisan ini akan membincangkan hanya dari segi psikologi, iaitu 'peningkatan prestasi pemanah' dan 'suasana yang tenang yang memberi ketenangan mental yang diperlukan dalam sukan memanah'. Apabila membincangkan prestasi, ia merangkumi soal kesediaan psikologi, persediaan fizikal, kemahiran teknikal dan kesedaran taktikal. Untuk menjadi juara, atlet perlu berfikir positif dan membayangkan kesempurnaan dalam setiap pergerakan yang ingin dilakukan. Atlet perlu membayangkan apa yang perlu dilakukan dan sentiasa memberi penumpuan total. Pada dua kejohanan pertama, jurulatih mendapati bahawa aspek 'suasana yang tenang yang memberi ketenangan mental yang diperlukan dalam sukan memanah' tidak boleh dilaksanakan. Ini adalah kerana situasi pertandingan sudah berubah dan jika inginkan pingat dikejohanan-kejohanan besar, pemanah perlu bersedia menghadapi pusingan olimpik dan tidak boleh berharap kepada pingat bagi acara-acara jarak. Rasionalnya akan dibincangkan diperenggan-perenggan yang berikut.

Perubahan format pertandingan dan cabaran pemanah kontemporari

Di Malaysia, kejohanan memanah menggunakan format FITA yang memerlukan pemanah memanah 114 anak panah bagi empat jarak iaitu 90,70,50 dan 30 meter bagi acara lelaki dan 70,60,50 dan 30 meter bagi acara wanita. Bagi setiap jarak yang dipertandingkan, pingat akan diberikan kepada 3 pemanah terbaik. Bagi acara-acara ini penonton tidak dibenarkan bersorak atau menyokong pasukan masing-masing. Biasanya acara ini akan didominasi oleh pemanah yang mempunyai pengalaman dan kemahiran tinggi. Di KMUP, hampir semua pemanah adalah pemanah-pemanah baru yang belum ada pengalaman memanah. Disebabkan faktor ini, mereka kurang dari aspek teknikal dan pengalaman. Oleh yang demikian, aspek psikologi dititik beratkan kerana di pusingan olimpik, menang atau kalahnya pemanah itu adalah berdasarkan bagaimana pemanah dapat menyerap tekanan dan sentiasa mempunyai kekuatan mental yang tinggi.

Perubahan format pertandingan memanah adalah disebabkan desakan ingin menjadikan sukan memanah lebih menarik dan kompetitif. Badan dunia FITA telah memperkenalkan pusingan Olimpik atau 'Olympic round' bermula pada 1992 di Sukan Olimpik Barcelona (Archery, 2009; History of archery, 2012). Pusingan Olimpik adalah pusingan kalah mati dimana pemanah perlu memanah sebanyak 18 batang anak panah di pusingan-pusingan awal dan 12 batang anak panah di pusingan suku akhir hingga ke akhir. Pemanah akan memanah secara satu lawan satu dimana ranking ditentukan setelah pemanah memanah sebanyak 72 batang anak panah pada jarak 70 meter. Pemanah yang berada pada kedudukan pertama akan melawan pemanah di tempat 64, pemanah di tempat kedua akan melawan pemanah di tempat 63 dan seterusnya.

Pengenalan pusingan Olimpik pada temasya sukan Olimpik Barcelona 1992 ini telah menjadikan sukan memanah semakin menarik dan liputan media semakin bertambah kerana debaran acara ini yang sangat kompetitif dimana biasanya pemenang ditentukan pada anak panah terakhir yang pada kebiasaannya hanya dibezakan dengan hanya 1 atau 2 mata sahaja (Um, 2009). Sebagai contoh, di sukan Olimpik Beijing, Pemanah China, Zhang Juan Juan telah mengejutkan pemanah dari Korea Park Sung Hyun dengan satu mata, 110-109, begitu juga pemanah Ukraine, Ruban Viktor mengalahkan Park Kyung Mo daripada Korea dengan satu mata, 113-112.

Di sukan Olimpik London 2012, sekali lagi perubahan format pertandingan memanah berlaku bagi mewujudkan lebih persaingan di mana sistem mata digunakan. Sistem ini mengunapakai format ranking yang sama tetapi pemanah perlu melalui sekurang-kurangnya 3 pusingan atau maksima 5 pusingan. Setiap pusingan pemanah perlu memanah sebanyak 3 batang anak panah. 2 mata akan diberi kepada pemenang, 1 bagi seri dan 0 bagi pemanah yang kalah. Pemanah yang memperolehi mata 6 terlebih dahulu akan diistiharkan menang. Jika

berlaku mata seri dipusingan yang ke 5, satu batang anak panah penentu akan dipanah. Panah yang paling dekat dengan bahagian yang paling tengah akan diistiharkan sebagai pemenang. Format baru ini memberi lebih tekanan dan debaran. Sebagai contoh di Olimpik London 2012, pemanah negara, Khairul Anuar Mohamad, mengharungi pertarungan yang mendebarkan sebelum menang dalam penentuan anak panah terakhir ketika bertemu pemanah China, Yu Xing diperingkat pusingan 1/16 dan ketika bertemu pemanah Great Britain, Larry Godfrey diperingkat pusingan 1/8 (Lin, 2008).

Menurut Um (2009), teknik yang hebat belum menjamin seorang pemanah itu boleh menjadi johan Olimpik. Beliau menegaskan bahawa seorang pemanah kotemporari perlu ada mental yang kuat, hati yang tenang dan fizikal yang hebat bagi menjadi pemanah yang berkualiti. Semua faktor-faktor tersebut perlukan latihan berterusan. Mengambil kira faktor ini, pemanah perlu membiasakan diri dengan tekanan pertandingan. Tekanan dan kegugupan adalah perkara biasa yang dihadapi oleh pemanah sewaktu pertandingan. Untuk mengawal kesemua perasaan ini, seseorang pemanah itu perlu mengawal dan memberi penumpuan pada matlamat yang ingin dicapai. Jika tekanan dan kegugupan tidak dapat dikawal, pemanah akan hilang fokus dan akan memberi kemenangan yang mudah pada pihak lawan disebabkan minda pemanah tidak bersedia untuk bertanding.

Persiapan psikologi pemanah

KMUP mengambil langkah dengan membiasakan pemanah menghadapi tekanan pertandingan dengan mengadakan perlawanan (sparing) sekerap mungkin. Pemanah diterapkan dengan semangat melawan yang tinggi (fighting spirit) dan sentiasa membayangkan yang pemanah sedang mempertaruhkan maruah mereka. Diperingkat awal, jurulatih turut serta dalam setiap simulasi pertandingan kalah mati ini. Suasana hiruk-pikuk pertandingan diwujudkan bagi mewujudkan suasana sebenar pertandingan. Ketika pertandingan pemanah dilatih untuk fokus kepada aspek teknik panahan dan memberi persembahan terbaik daripada inginkan kemenangan semata-mata kerana tindakan ini akan memberikan tekanan yang tidak sepatutnya kepada pemanah (Hung, 2009).

Mereka juga perlu bersedia untuk menghadapi segala kemungkinan untuk berjaya. Seperti contoh, hujan, kerosakan peralatan, kehilangan peralatan, pakaian tambahan, makanan tambahan dan sebagainya. Latihan mental yang berterusan dilakukan untuk membantu pemanah bertindak secara bijak (Jang & Huang, 2009). Ini supaya pemanah tidak mempunyai ruang untuk bertindak secara negatif. Penumpuan terhadap permainan amat sukar jika pemanah menyalahi diri sendiri dan rakan sepasukan atau menganggap lawan terlalu sukar untuk dikalahkan. Oleh yang demikian, atlit perlu fokus terhadap matlamat yang telah mereka tetapkan.

Penetapan matlamat

Pada peringkat permulaan, kaedah yang digunapakai oleh jurulatih ialah dengan memahami keperluan dan matlamat pemanah secara individu. Jurulatih akan berbincang secara tidak formal. Daripada perbincangan tersebut, kebanyakan pemanah baru, akan menyertai kelab kerana 'prestige'nya KMUP. Walaubagaimanapun, selepas mereka masuk ke semester 2 matlamat pemanah-pemanah ini akan berubah dan lebih jelas. Sebagai contoh, berikut adalah matlamat utama 55 pemanah yang menyertai Kelab Memanah bagi semester Julai hingga Disember 2008.

No	Matlamat Utama menyertai KMUP	Bilangan
1	Menaikkan nama kelab/UiTM/negara	23
2	Mempamerkan kebolehan	8
3	Berada dalam keluarga memamah	7
4	Kerana Jurulatih (Azmi Nias)	5
5	Lain-lain	12

Jadual 1 : Matlamat dikalangan pemanah KMUP bagi semester Julai – Disember 2008

Jurulatih KMUP membuat penegasan bahawa matlamat itu bukan sekadar peluang bagi seseorang pemanah itu dapat atau terima sesuatu yang berbentuk fizikal ataupun kepuasan. Matlamat juga bukan untuk dinantikan, ianya perlu dicapai kerana ia adalah pilihan atau kehendak pemanah itu sendiri. Syarat untuk merealisasikan matlamat terbahagi kepada 4 iaitu, matlamat perlu ditetapkan dan ditulis, bekerja kearah matlamat, menyemak matlamat dan mencapai matlamat. Bagi mencapai matlamat, jurulatih telah menggunakan kaedah SMART iaitu Specific (spesifik), Measurable (boleh diukur), Attainable (boleh dicapai), Realistik

Konferensi Akademik (KONAKA 2012)

(realistic) dan Time (mempunya jangka waktu tertentu). Matlamat terbahagi kepada 4, iaitu Matlamat Utama, Matlamat Jangka Panjang, Matlamat Jangka Sederhana dan Matlamat Jangka Masa Pendek.

Jurulatih telah mengadakan beberapa sesi ceramah bagi memberi panduan kepada pemanah untuk belajar cara-cara membuat matlamat. Malangnya tidak semua pemanah fokus kepada kaedah ini. Oleh yang demikian jurulatih telah menukar strategi dengan membuat matlamat khusus bagi kesemua pemanah-pemanah seperti Jadual 2.

Matlamat Jangka Panjang

Matlamat	Menang 1 Emas – Pahang tidak memenangi sebarang pingat semenjak SUKMA 2008. Kemenangan emas akan meneruskan kesinambungan memanah di negeri Pahang disamping melebarkan lagi peluang memenangi pingat di SUKMA 2010.
Tempoh	2 tahun dari November 2006.
Kaedah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangunkan pasukan compound; kerana langkah ini memberi kelebihan kepada kelab untuk memenangi pingat kerana kesemua pasukan negeri masih membangunkan pasukan compound ini. 2. Mewujudkan KO-Kurikulum memanah di UiTM Pahang bagi mencari bakat yang boleh diketengahkan. 3. Menyertai Sukan Remaja Pahang 2007 bagi memenangi semaksima tempat ke SUKMA. 4. Menyertai setiap kejohanan terbuka dan jemputan. 5. Memaklumkan setiap perkembangan memanah melalui email bagi memaklumkan kewujudan pasukan memanah dan mendapat restu pensyarah-pensyarah yang mengajar pemanah-pemanah ini. 6. Menjemput jurulatih pakar, Michael Soo dan Coach Hamid bagi memberi input dan tunjuk ajar. 7. Mengadakan kerjasama pintar dengan pasukan negeri lain.
Siapa boleh bantu	<p>Cikgu Rosdi – Sekolah Teknik mempunyai 7 compound bow yang boleh dipinjam. Beliau juga sesuai untuk jawatan pengurus pasukan.</p> <p>Majlis Sukan Pahang – Memberi bantuan peralatan dan elaun kepada pemanah.</p> <p>Memanah Kelantan – Mempunyai kepakaran teknikal dan dijadikan rakan dalam mengadakan 5 kejohanan jemputan menjelang SUKMA. Perkongsian pintar ini merangkumi latihan bersama, perkongsian maklumat dan kursus motivasi.</p> <p>Coach Hamid – Membantu dari aspek mental, peraturan pertandingan dan strategi.</p> <p>Michael Soo – Membantu aspek teknikal compound bow.</p> <p>NAAM – Persatuan Memanah Kebangsaan membantu dalam memberi maklumat kejohanan.</p> <p>Pusat/Unit Sukan – Membantu menyediakan kemudahan padang dan peralatan.</p> <p>Unit Kenderaan – Persediaan kenderaan.</p> <p>Pengurusan UiTM – Kelulusan pelajar dan bajet ke kejohanan tertentu.</p> <p>Coach Amer dan Faizil – Membuat klinik memanah bagi jurulatih dan pemanah belajar teknik-teknik terkini selain berkongsi maklumat.</p>

Jadual 2: Contoh matlamat jangka panjang pemanah KMUP bagi SUKMA 2008

Memberi dan mengekalkan Motivasi Pemanah

Untuk mencapai matlamat yang telah ditetapkan ini, KMUP telah mengambil beberapa langkah; pertama, jurulatih menggunakan kaedah psikologi untuk meningkatkan prestasi pemanah, kedua, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi sukan di kaji, ketiga, ciri psikologi bagi prestasi cemerlang dikenalpasti, keempat, kesedaran diri atau muhasabah diri diterapi dan akhir sekali, memahami elemen dan akibat dari tekanan (Olusoga, Butt, Hays, & Maynard, 2009).

Motivasi boleh didefinisikan sebagai usaha seseorang individu yang mempunyai arah dan intensiti (Basri, 2003; Cashmore, 2002). Menurut Basri (2003), motivasi bertujuan untuk memulakan sesuatu usaha, menjana kecemerlangan dan mengekalkan tingkahlaku seseorang atlet. Jurulatih KMUP sentiasa memantau bagaimana pemanah bertindak, berfikir, dan memberi respon ketika bertanding sewaktu latihan dan di dalam pertandingan. Mentaliti ingin menang sentiasa diterapkan selain daripada belajar menerima kekalahan secara bijak. Campur tangan dalam membina psikologi pemanah sentiasa dilakukan dari masa ke semasa bagi memastikan pemanah tidak terkeluar dari landasan yang telah ditetapkan. Bagi jurulatih KMUP, motivasi pemanah amat penting memandangkan pemanah bukan atlet sepenuh masa. Mereka mempunyai tanggungjawab sebagai pelajar dan juga impian untuk mewakili UiTM, negeri Pahang dan seterusnya negara (ketika itu buat pertama kali). Maka, amat penting bagi jurulatih untuk memotivasikan pemanah bagi menjana dan mengekalkan tingkahlaku pemanah ke arah menjadi pemanah yang cemerlang.

Setelah mengkaji tahap kesungguhan pemanah pada ketika itu, jurulatih KMUP telah membahagikan matlamat ke arah mewakili negara mengikut beberapa peringatan, bersesuaian dengan kemahiran pemanah ketika itu. Sumber motivasi berbentuk intrinsik and ekstrinsik telah mula diterapkan secara berperingkat tanpa pemanah sedari. Untuk tidak menjadikannya terlalu formal dan membebankan, jurulatih memastikan pemanah faham apa yang ingin dicapai dengan sentiasa berbincang secara tidak langsung tanpa menggunakan terma-terma 'formal' yang akan membosankan pemanah. Ia juga akan merapatkan hubungan antara pemanah dan jurulatih. Dengan cara ini, jurulatih akan faham sepenuhnya segala masalah pemanah kerana pemanah menganggap jurulatih sebagai rakan yang boleh dipercayai. Seperti contoh, jurulatih membuat peneguhan positif tentang peri pentingnya latihan dengan sentiasa mengingatkan target markah yang perlu dicapai untuk mewakili negara. Selain daripada itu, pemanah juga dimaklumkan mengenai biasiswa Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) yang menawarkan biasiswa sebanyak RM 6,000 setiap semester. Dengan peneguhan mengenai dorongan ekstrinsik ini, secara tidak langsung pemanah mempunyai dorongan mendalam untuk menjadi cemerlang. Pemanah KMUP tidak perlu di arahkan untuk turun berlatih kerana mereka telah mempunyai dorongan intrinsik yang kuat.

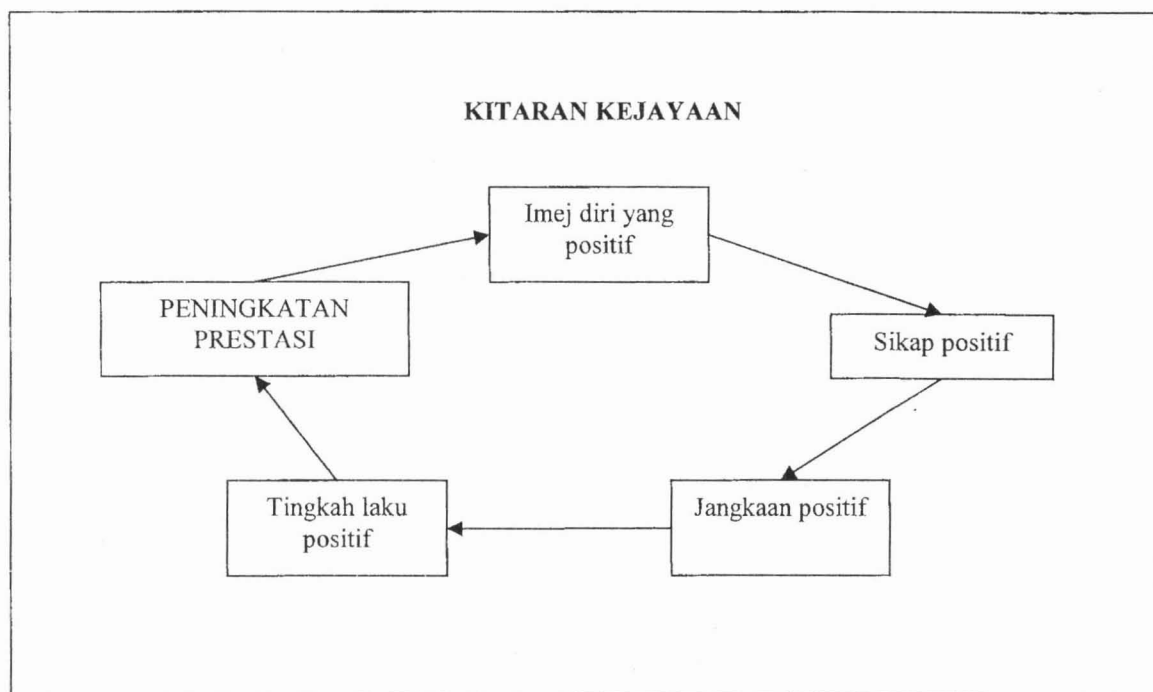
Aspek motivasi dianggap penting bagi mengekalkan azam dan semangat pemanah untuk mencapai matlamat. Sumber motivasi intrinsik (dalaman) dan ekstrinsik (luaran) sentiasa di bangkitkan oleh jurulatih sebagai peneguhan. Antaranya motivasi-motivasi yang sentiasa dibangkitkan adalah, untuk pertama kali menaiki kapal terbang bagi pemanah yang belum pernah menaiki kapal terbang ke sukan MASUM 2008 di Sabah, motivasi untuk melawat negeri-negeri yang belum pernah dilawati seperti Kedah, Johor dan Melaka, motivasi mendapat elaun SUKMA, motivasi mendapat biasiswa dan yang paling penting bertemu dengan idola pemanah mereka seperti Park Sung Hyun dari Korea di Kompleks Sukan Bukit Jalil. Dengan peneguhan motivasi ekstrinsik ini, jurulatih mendapati bahawa dengan sendirinya pemanah mempunyai motivasi intrinsik, dimana pemanah mempunyai dorongan dan keazaman peribadi untuk cemerlang dan berjaya (Basri, 2003).

Jurulatih peka dengan keinginan pemanah yang merupakan remaja dan juga pelajar Diploma UiTM. Mereka ingin berseronok, bersosial dan mempamerkan kebolehan (Anshel, 2003; Lidor & Bar-Eli, 1999; Murphy, 2005; Wade & Tavris, 2011). Menurut Basri (2003), ketiga-tiga keinginan ini boleh dicapai melalui kaedah motivasi terus (direct) dan tidak terus (indirect). Jurulatih dan pemanah KMUP telah berbincang untuk mengenal pasti apakah yang memberi motivasi kepada mereka. Seperti contoh, pemanah Nurhidayah Abdul Latip telah menetapkan matlamat untuk mengalahkan idolanya pada ketika itu, Siti Aisyah Sudin (pemanah Negara). Bagi kaedah secara langsung, jurulatih menetapkan skor yang perlu dicapai bagi setiap pertandingan dan tempoh untuk dicapai. Teknik panahan diperbaiki secara beransur-ansur dan setiap perubahan teknik dipantau keberkesannya. Secara tidak langsung pula jurulatih melakukan perubahan dalam bentuk latihan fizikal dan persekitaran bagi mengasah kekuatan mental pemanah ini dengan cara memberi tekanan-tekanan tertentu kepada beliau dan mengwujudkan suasana bising di padang memanah bagi mensimulasikan keadaan sebenar pertandingan (Deveau, 2010; Harmison, 2006; Hawley & Burke, 1998).

Konsep sendiri

Setelah proses motivasi dan menetapkan matlamat telah dilakukan, jurulatih akan secara beransur-ansur memberi keyakinan untuk pemanah membentuk imej diri yang positif. Proses ini didefinisikan sebagai konsep sendiri yang positif. Menurut Basri (2003), konsep sendiri yang positif akan membangkitkan sifat percaya kepada diri sendiri, mempunyai harga diri yang tinggi, sentiasa seronok dengan bidang yang diceburi dan yakin dengan kebolehan diri sendiri. Sebagai contoh, diperingkat awal, jurulatih menayangkan filem seperti "Cool Running", "Miracles" dan "Remember the Titans" untuk mengubah persepsi pemanah mengenai sesuatu yang mustahil boleh dicapai dengan semangat kekitaan. Persepsi yang dibentuk melalui campur tangan jurulatih dan persekitaran ini telah memberi imej diri yang positif kepada pemanah yang seterusnya merubah mereka menjadi positif dan mempunyai jangkaan positif. Kitaran ini akan memberi impak dengan pemanah mempunyai tingkah

laku yang positif yang seterusnya mendorong mereka mencapai peningkatan prestasi secara berperingkat seperti gambarajah 1.

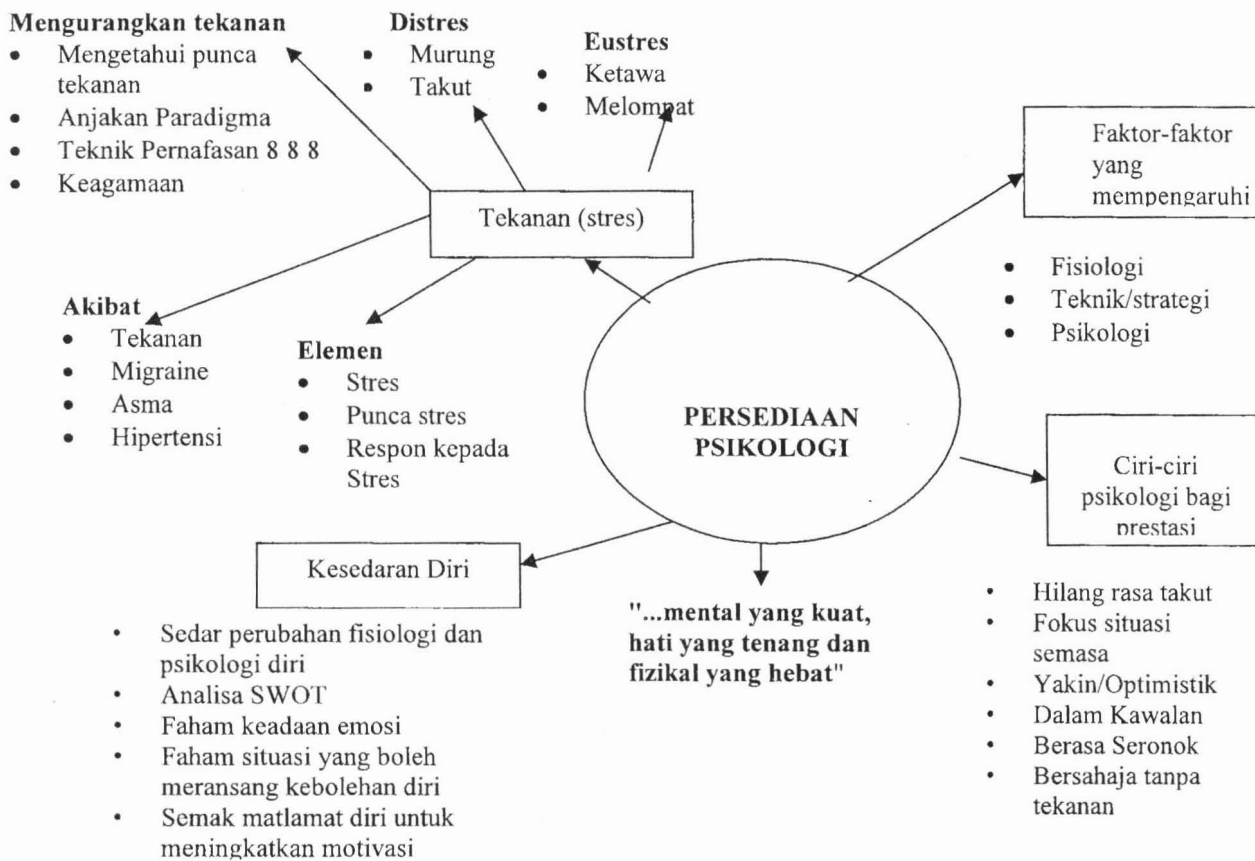


Gambarajah 1: Kitaran kejayaan yang diterap ke atas pemanah (Basri, 2003)

Pengaruh konsep sendiri yang positif ini dapat secara tidak langsung mendorong pemanah untuk sentiasa peka dengan perubahan fisiologi dan psikologi diri mereka. Mereka sentiasa membuat analisa SWOT dengan berbincang mengenai prestasi semasa (Strength), kelemahan dalam teknik panahan (WEAKNESS), kelebihan diri berbanding pihak lawan (Opportunity) dan ingin mengetahui kelemahan diri berbanding dengan pihak lawan (Threat). Tindakan ini dapat merangsang motivasi bagi terus berusaha gigih dalam mencapai matlamat.

Selain dari aspek prestasi, KMUP juga menekankan aspek sahsiah pemanah. Aspek ini penting dalam memberi mereka latihan kemahiran interpersonal supaya mereka boleh berkomunikasi samada dengan rakan pemanah dan juga jurulatih dengan tidak mengira pangkat, usia atau kedudukan mereka. Pergaulan dan kebolehan berkomunikasi ini dapat memberi peluang kepada pemanah untuk bertukar-tukar fikiran dan mendapat kaedah-kaedah latihan yang boleh digunakan bagi meningkatkan lagi prestasi pemanah, selain mereka disukai dan diterima oleh keseluruhan warga pemanah di negara ini.

Konsep ini juga memberi impak dari segi bagaimana pemanah menangani stres (tekanan). Jurulatih menggunakan medium ceramah bagi membincangkan elemen, akibat dan jenis-jenis stress. Pemanah didedahkan dengan pelbagai kaedah pengurangan stress seperti mengetahui puncanya, keluar dari masalah tersebut, latihan pernafasan dan juga dari aspek keagamaan. Sebagai contoh, pemanah yang tertekan dengan sesuatu pertandingan di ajar cara pernafasan selain daripada menggalakkan mereka melakukan solat malam seperti solat tahajjud dan solat hajat. Semua aspek-aspek yang telah dibincangkan ini hanya mampu dicapai jika mereka mempunyai harga diri yang tinggi melalui konsep sendiri yang positif. Gambarajah 2, mengilustrasi persediaan psikologi yang telah dibincangkan.



Gambarajah 2: Persediaan psikologi pemanah di KMUP

Kesimpulan

Sebagai kesimpulan, dalam mencapai sesuatu matlamat, aspek motivasi dan konsep sendiri perlu berjalan seiring. Setiap kejayaan perlu langkah pertama dan langkah pertama tersebut perlu bermula dengan matlamat yang jelas. Peranan jurulatih dalam memastikan pemanah bekerja ke arah matlamat adalah sangat kritikal bagi memastikan matlamat dicapai. Dengan dorongan motivasi yang kuat untuk mencapai sesuatu matlamat, pemanah boleh mencapai prestasi terbaik mereka dan ini akan memberi kepuasan untuk terus berusaha dan meneroka matlamat-matlamat baru yang lebih mencabar. Konsep sendiri dilihat sebagai alat untuk mengubah sikap dan tingkahlaku ke arah yang lebih positif dan yakin.

Semua yang telah dibincangkan ini perlu dilakukan dengan niat yang betul tanpa membelakangkan kepentingan UiTM. Walaupun segala tindakan untuk peningkatan prestasi dilihat lebih kepada aspek individu namun seseorang pemanah yang baik perlukan persekitaran yang baik, di mana ianya hanya boleh diperolehi dengan cara berpasukan. Memandangkan penulisan ini tidak membincangkan aspek ini, oleh yang demikian perbincangan bentuk rejim latihan adalah dicadangkan.

Rujukan

- Ahmad, M. A. N. (2008). *Pengenalan Memanah*. Manual Pengajaran KO HSL 117. UiTM Pahang.
- Anshel, M. H. (2003). *Sport psychology: from theory to practice*. San Francisco: B. Cummings.
- Archery*. (2009). Encyclopaedia Britannica.
- Basri, A. (2003). *Psikologi sukan*. Paper presented at the Kursus sains sukan tahap 2, Kuantan.

- Cashmore, E. (2002). *Sport psychology: the key concepts*. New York: Routledge.
- Deveau, B. (2010). Mental Toughness. *National Dragster*, 51(33), 154-154.
- Harmison, R. J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 233-243. doi: 10.1037/0735-7028.37.3.233
- Hawley, J., & Burke, L. (1998). *Peak performance: training and nutritional strategies for sport*. St. Leonards, N.S.W: Allen & Unwin.
- Haywood, K., & Lewis, C. (2006). *Archery: steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- History of archery. (2012). In *Wikipedia, The Free Encyclopedia* Retrieved March 13, 2012, from http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=History_of_archery&oldid=481058457
- Hung, T.-M. (2009). *Psychological preparation for archery*. Asian archery coaching and technique seminar. Taoyuan, Taiwan.
- Hung, T.-M., Lin, T.-C., Lee, C.-L., & Chen, L.-C. (2008). *Provision of sport psychology services to Taiwan archery team for the 2004 Athens Olympic games*. Paper presented at the IJSEP, West Virginia University.
- Jang, J.-T., & Huang, L.-C. (2009). *Training physiology and physical conditioning of archery* Asian archery coaching and technique seminar. Taoyuan, Taiwan.
- KMUP. (2012). Kutipan Pingat (Sehingga 20 Februari 2012). *To be the best in the world, Kelab Memanah UiTM Pahang*, from <http://uitmarcher.blogspot.com.au/>
- Lidor, R., & Bar-Eli, M. (1999). *Sport psychology: linking theory and practice*. Morgantown, W.Va: Fitness Information Technology.
- Lin, T. C. (2008). Pemanah Malaysia gagal mara ke separuh akhir Retrieved March 16, 2012, from <http://www.bernama.com/bernama/v5/bm/newsolympic.php?id=352013>
- Murphy, S. M. (2005). *The sport psych handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- NSC. (2012). Road to London 2012. *Atlet ke sukan Olimpik London 2012* from http://www.nsc.gov.my/index.php?option=com_content&task=view&id=2294
- Olusoga, P., Butt, J., Hays, K., & Maynard, I. (2009). Stress in Elite Sports Coaching: Identifying Stressors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 442-459.
- Um, S. H. (2009). *Mental Toughness for Archers*. Asian archery coaching and technique seminar. Taoyuan, Taiwan.
- Wade, C., & Tavis, C. (2011). *Psychology*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.