



**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

***TAHAP KEKUATAN MENTAL BERDASARKAN SEKOLAH, UMUR DAN  
POSISI DALAM KALANGAN PEMAIN BOLA SEPAK DI MALAYSIA***

**ZAMZURI BIN ZAINOL ABIDIN**

**FPP 2017 34**



**TAHAP KEKUATAN MENTAL BERDASARKAN SEKOLAH, UMUR DAN  
POSISI DALAM KALANGAN PEMAIN BOLA SEPAK DI MALAYSIA**



**Tesis yang dikemukakan kepada Sekolah Pengajian Siswazah,  
Universiti Putra Malaysia, sebagai memenuhi keperluan Ijazah  
Master Sains**

**Mac 2017**

## HAK CIPTA

Semua bahan yang terkandung dalam tesis ini, termasuk teks tanpa had logo ikon, gambar dan semua karya seni lain, adalah hak cipta Universiti Putra Malaysia kecuali dinyatakan sebaliknya. Penggunaan mana-mana bahan yang terkandung dalam tesis ini dibenarkan untuk tujuan bukan komersil daripada pemegang hak cipta. Penggunaan komersil bahan hanya boleh dibuat dengan kebenaran bertulis terdahulu yang nyata daripada Universiti Putra Malaysia.

Hak cipta © Universiti Putra Malaysia



## **DEDIKASI**

**DENGAN NAMA ALLAH YANG MAHA PEMURAH LAGI PENGASIHANI  
SELAWAT DAN SALAM KEPADA JUNJUNGAN NABI MUHAMMAD S.A.W**

*KU titipkan dedikasi teristimewa....*

**Buat Bonda,**

*Yang dikasihi **HAJAH CHE OM @ NOM BINTI AWANG**...mengenang perit jernih mu dalam meredah kepayahan dan menyusun langkah serta ketabahan kalian dalam mendidik ku, akhirnya anak mu berjaya menempuh dugaan dan cabaran bagi mengatur langkah kehidupan yang lebih sempurna sepanjang 'perjalanan' ini. Keringat mu itu melahirkan rasa insaf terhadap ku. Aku sungguh bertuah kerana memiliki mu...*

**Buat yang dikasihi,**

***YUSMILIA BINTI YUSUF**...Sokongan yang kau berikan merupakan 'bara' yang kian menyemarakkan semangat ku...bersabar dalam membesarakan putera dan puteri, **Zamil Aiman Syahmi, Zamil Adlin Sofea, Zamil Adib Shafiy** dan **Zamil Aisy Syahir**.*

**Buat Pensyarah yang disanjungi,**

***PROF MADYA DR SOH KIM GEOK** dan **PROF AMINUDDIN BIN YUSOF**...  
Jasa mu tetap ku kenang. Nasihat dan teguran yang diberikan akan kujadikan pedoman. Terima kasih kerana sanggup menjadi 'guru' dan 'rakan' yang sanggup berkongsi cerita suka dan duka. Redhalah ilmu yang ku peroleh. Segala pengorbanan mu menguatkan semangat ku untuk terus berusaha dengan gigih bagi mencapai cita-cita. Nasihat mu tetap terpahat di ingatan selamanya.*

**Buat Mu Illahi,**

*Tiada kata yang lebih indah selain aku bersyukur kepada Mu. Aku tertunduk syukur, limpah dan kurnia Mu, menginsafi diriku, Semoga Rahmat Mu sentiasa melingkari hidup ku...Amin.*

Abstrak tesis yang dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia  
sebagai memenuhi keperluan untuk Ijazah Master Sains

**PERBEZAAN TAHAP KEKUATAN MENTAL BERDASARKAN SEKOLAH,  
UMUR DAN POSISI DALAM KALANGAN PEMAIN BOLA SEPAK**

Oleh

**ZAMZURI BIN ZAINOL ABIDIN**

**UPM** Mac 2017

**Penyelia: Profesor Madya Soh Kim Geok, PhD  
Fakulti: Pengajian Pendidikan**

Kekuatan mental merupakan faktor yang penting dalam menentukan kemenangan sesebuah pasukan dalam pertandingan. Menurut Gouldsmith (2006), 90% kemenangan sesebuah pasukan dipengaruhi oleh aspek kekuatan mental. Justeru itu, kajian ini bertujuan untuk menentukan tahap kekuatan mental pemain bola sepak yang bersekolah di Sekolah Sukan Malaysia. Selain itu, kajian ini juga dijalankan untuk menentukan tahap kekuatan mental antara posisi pemain dan membandingkan kekuatan mental di antara sekolah sukan yang berlainan. Responden kajian terdiri daripada semua pemain bola sepak yang menuntut di Sekolah Sukan Malaysia ( $n=218$ ). Kajian yang dijalankan ini adalah berbentuk tinjauan dengan menggunakan instrumen kekuatan mental *Sport Mental Toughness Questionnaire* yang dihasilkan oleh Sheard, Golby, & van Wersch, (2009). Soal Selidik ini meliputi faktor keyakinan, kesabaran dan kawalan. Statistik deskriptif iaitu frekuensi, peratusan, min dan sisihan piawai digunakan untuk menganalisis kekuatan mental dalam kalangan pemain bola sepak ini. Manakala, MANOVA dan *Post Hoc Tukey's* digunakan untuk membandingkan tahap kekuatan mental berdasarkan kumpulan umur dan posisi pemain antara Sekolah Sukan Malaysia. Pecahan pemain mengikut kumpulan umur adalah seperti berikut, terdapat 46 orang pemain berumur 13 tahun, 44 orang berumur 14 tahun, 38 orang berumur 15 tahun, 39 orang berumur 16 tahun dan 51 orang berumur 17 tahun. Manakala pecahan pemain berdasarkan posisi meliputi posisi penjaga gol 23 orang pemain, pertahanan 83 orang pemain, tengah 60 orang pemain dan penyerang 52 orang pemain. Berdasarkan dapatan kajian, analisis deskriptif menunjukkan tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia masih berada pada tahap sederhana dengan nilai skor min 2.47(SP=0.59). Selain itu, Sekolah Sukan Bukit Jalil (SSBJ) menunjukkan tahap kekuatan mental yang lebih baik ( $M=2.60$ ,  $SP=0.50$ ) berbanding Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail (SSTMI) ( $M=2.20$ ,  $SP=0.40$ ), dan Sekolah Sukan Malaysia Pahang (SSMP) ( $M=2.54$ ,  $SP=0.52$ ). Kekuatan mental berdasarkan kumpulan umur, menunjukkan

pemain berumur 13 tahun memperoleh skor nilai min yang tinggi iaitu 2.74(SP=0.44) jika dibandingkan dengan kumpulan umur yang lain. Manakala bagi tahap kekuatan mental berdasarkan posisi pula, posisi penjaga gol mencatatkan nilai skor min rendah iaitu 2.43(SP=0.11) berbanding pertahanan ( $M=2.44$ ,  $SP=0.50$ ), tengah ( $M=2.56$ ,  $SP=0.49$ ) dan penyerang ( $M=2.44$ ,  $SP=0.54$ ). Dapatkan analisis MANOVA menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan [ $F(2,215)=9.77, p<0.050$ ,  $\eta^2 =0.083$ ] bagi tahap kekuatan mental pemain bola sepak berdasarkan Sekolah Sukan Malaysia yang berbeza. Dapatkan juga menunjukkan perbezaan yang signifikan [ $F(4,213)=6.60, p<0.050$ ,  $\eta^2 =0.110$ ] bagi tahap kekuatan mental berdasarkan kumpulan umur. Walau bagaimana pun, analisis MANOVA menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia berdasarkan posisi [ $F(3,214)=0.85, p=0.466>0.050$ ,  $\eta^2 =0.012$ ]. Justeru itu, pihak yang terlibat dalam pembangunan sukan bola sepak Malaysia perlu berusaha dengan lebih gigih lagi untuk meningkatkan tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia, kerana pemain ini merupakan pelapis kepada pemain bola sepak senior negeri dan kebangsaan. Kesimpulannya kekuatan mental memainkan peranan penting bagi memastikan kemenangan sesebuah pasukan di dalam perlawanan.

Abstract of the thesis presented to the Senate of University Putra Malaysia  
fulfillment of the requirement for the Degree of Master of Science.

**DIFFERENCES IN MENTAL TOUGHNESS BASED ON SCHOOL, AGE,  
AND PLAYING POSITION AMONG FOOTBALL PLAYER**

By

**ZAMZURI BIN ZAINOL ABIDIN**

**Supervisor: Associate Professor Soh Kim Geok, PhD**  
**Faculty: Educational Studies**

Mental toughness is a crucial factor in determining victory of a team in competition. According to Gouldsmith (2006), chance to win for a team is 90% influenced members' mental toughness. According this study aims to determine the level of mental toughness among football player at Malaysian Sports School. In additional this study also determine level of mental toughness among different playing position and to compare it between Malaysian Sport Schools. Respondent of this study consisted of all football players of Malaysian Sports Schools students ( $n=218$ ). This study based on survey research design using Sport Mental Toughness Questionnaire tailored by Sheard, Golby, & van Wersch, (2009). The questionnaire consists of factors on constancy, confidence, and control. Descriptive statistic such as frequency, percentage, mean and standard deviation were used to analyse the mental toughness among these football players. Meanwhile, MANOVA and Post Hoc Tukey's was used to compare the level of toughness, based on age groups and playing position among the player at Malaysian Sports Schools. Players were divided according to age group: these were 46 players aged 13 years old, 44 aged 14 years old, 38 aged 15 years old, 39 aged 16 years old and 51 aged 17 years old. Whereby, distribution of players based on playing position were include 23 goalkeepers, 83 defenders, 60 midfielders, and 52 strikers. Based on the research findings, descriptive analysis level of mental toughness among football player of Malaysian Sports Schools at medium level with mean score 2.47( $SD=0.59$ ). Besides, Bukit Jalil Sports School (SSBJ) has shown that their players' mental toughness were stronger ( $M=2.60$ ,  $SD=0.50$ ) than Tunku Mahkota Ismail Sports School (SSTMI) ( $M=2.20$ ,  $SD=0.40$ ) and Malaysia Sports School Pahang (SSMP) ( $M=2.54$ ,  $SD=0.52$ ). Whereby, mental toughness based on age group showed that player within 13 years old group scores the highest ( $M=2.74$ ,  $SD=0.44$ ) when compared to the other group. Meanwhile, for level of mental toughness according to playing position, result indicated that goalkeepers scored the lowest ( $M=2.43$ ,  $SD=0.11$ ) compared to defenders

( $M=2.44$ ,  $SD=0.50$ ), midfielders ( $M=2.56$ ,  $SD=0.49$ ) and strikers ( $M=2.44$ ,  $SD=0.54$ ). Findings of MANOVA analysis printed out there is a significant difference among school which are [ $F(2,215)=9.77, p<0.050$ , eta squared =0.083] in level of mental toughness among football players based on sports schools. Result also indicated that the significant [ $F(4,213)=6.60, p<0.050$ , eta squared=0.110] in level of mental toughness based on aged group. However, results of MANOVA analysis showed that there is no significant differences [ $F(3,214)=0.85, p>0.050$ , eta squared =0.012] in level of mental toughness among Malaysia Sports Schools' football player based on playing position. Consequently, those who involve in Malaysian football development should put more effort to improve level of mental toughness among the players in Malaysian Sports Schools because these players will replace the current and senior states and national teams. As a conclusion, mental toughness plays a very crucial role in determining the victory of a team in a competition.



## **PENGHARGAAN**

Proses menjalankan projek penyelidikan ini, telah melibatkan banyak pihak sama ada secara langsung ataupun tidak langsung. Oleh itu, saya ingin merakamkan jutaan terima kasih kepada pihak yang mempunyai perkaitan dalam proses menyiapkan projek ini.

Selain itu, saya ingin merakamkan penghargaan dan terima kasih khasnya buat Prof. Madya Dr. Soh Kim Geok dan Prof. Aminuddin Bin Yusof, penyelia projek ini yang sentiasa memberikan bantuan dan galakan, malah tidak pernah jemu membantu saya sepanjang proses menyiapkan projek ini.

Seterusnya, penghargaan ini juga dititipkan untuk isteri tersayang, Yusmilia Binti Yusuf yang sentiasa memberikan sokongan moral kepada saya untuk menyiapkan projek ini dan istimewa buat anak-anakku yang menjadi sumber inspirasi dan kekuatan selama ini. Tidak lupa juga kepada Encik Shamsulariffin Bin Samsudin, Encik Mohd Khairuddin Bin Ab Wahid dan semua pihak yang membantu saya dalam usaha menyiapkan projek ini. Jasa anda semua akan saya kenang sepanjang hayat. Hanya Allah sahaja mampu membala segala kebaikan yang telah dilakukan dalam membantu saya menyelesaikan projek penyelidikan ini, dengan ganjaran yang setimpal. Amin.

Saya mengesahkan bahawa Jawatankuasa Pemeriksa bagi Zamzuri bin Zainol Abidin telah mengadakan pemeriksaan akhir pada 13 Mac 2017 untuk menilai tesis Master Sains beliau yang bertajuk "Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Berdasarkan Sekolah, Umur, Dan Posisi Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak" mengikut Akta Universiti Pertanian Malaysia (Ijazah Lanjutan) 1980 dan Peraturan-peraturan Universiti Pertanian Malaysia (Ijazah Lanjutan) 1981. Jawatankuasa pemeriksa memperakarkan bahawa calon ini layak dianugerahkan ijazah tersebut.

Ahli Jawatankuasa Peperiksaan adalah seperti berikut:

**KoK Lian Yee, PhD.**

Jabatan Pengajian Sukan  
Fakulti Pengajian Pendidikan,  
Universiti Putra Malaysia,  
43400 UPM Serdang.  
(Pengerusi)

**Borhannudin Bin Abdullah, PhD.**

Jabatan Pengajian Sukan  
Fakulti Pengajian Pendidikan,  
Universiti Putra Malaysia,  
43400 UPM Serdang.  
(Pemeriksa Dalam)

**Lim Boon Hooi, PhD.**

Sport Centre,  
University of Malaya  
50603 Kuala Lumpur  
Kuala Lumpur  
(Pemeriksa Luar)

**NOR AINI AB. SHUKOR, PhD**

Profesor/Timbalan Dekan,  
Sekolah Pengajian Siswazah,  
Universiti Putra Malaysia  
Tarikh:

Tesis ini telah dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi syarat keperluan untuk ijazah (Master Sains). Ahli Jawatankuasa Penyeliaan adalah seperti berikut:

**Soh Kim Geok, PhD**

Profesor Madya

Fakulti Pengajian Pendidikan

Universiti Putra Malaysia

(Pengerusi)

**Aminuddin Yusof, PhD**

Profesor

Fakulti Pengajian Pendidikan

Universiti Putra Malaysia

(Ahli)

**ROBIAH BINTI YUNUS, PhD**

Profesor dan Dekan

Sekolah Pengajian Siswazah

Universiti Putra Malaysia

Tarikh:

### **Perakuan pelajar siswazah**

Saya memperakui bahawa:

- Tesis ini adalah hasil kerja saya yang asli;
- Setiap petikan, kutipan dan ilustrasi telah dinyatakan sumbernya dengan jelas;
- Tesis ini tidak pernah dimajukan sebelum ini, dan tidak dimajukan serentak dengan ini, untuk ijazah lain sama ada di Universiti Putra Malaysia atau di institusi lain;
- Hak milik intelek dan hak cipta tesis ini adalah hak milik mutlak Universiti Putra Malaysia, mengikut Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- Kebenaran bertulis daripada penyelia dan Pejabat Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi) hendaklah diperoleh sebelum tesis ini diterbitkan (dalam bentuk bertulis, cetakan atau elektronik) termasuk buku, jurnal, modul, prosiding, tulisan popular, kertas seminar, manuskrip, poster, laporan, nota kuliah, modul pembelajaran atau material lain seperti yang dinyatakan dalam Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- Tiada plagiat atau pemalsuan/fabrikasi data dalam tesis ini, dan integriti ilmiah telah dipatuhi mengikut Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Pengajian Siswazah) 2003 (Semakan 2012-2013) dan Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012. Tesis telah diimbas dengan perisian pengesanan plagiat.

Tandatangan: \_\_\_\_\_ Tarikh: \_\_\_\_\_

Nama dan No. Matrik: Zamzuri Bin Zainol Abidin, GS42032

**Perakuan Ahli Jawatankuasa Penyeliaan:**

Dengan ini, diperakukan bahawa:

- Penyelidikan dan penulisan tesis ini adalah di bawah seliaan kami;
- Tanggungjawab penyeliaan sebagaimana yang dinyatakan dalam Kaedah- Kaedah Universiti Putra Malaysia (Pengajian Siswazah) 2003 (Semakan 2012-2013) telah dipatuhi.

Tandatangan:  
Nama Pengerusi  
Jawatankuasa  
Penyeliaan:

Prof Madya Dr Soh Kim Geok

Tandatangan:  
Nama Pengerusi  
Jawatankuasa  
Penyeliaan:

Prof Aminuddin Bin Yusof

## JADUAL KANDUNGAN

	Muka Surat
<b>ABSTRAK</b>	i
<b>ABSTRACT</b>	iii
<b>PENGHARGAAN</b>	v
<b>PENGESAHAN</b>	vi
<b>PERAKUAN</b>	viii
<b>SENARAI JADUAL</b>	xiii
<b>SENARAI RAJAH</b>	xv
<b>SENARAI SINGKATAN</b>	xvi
 <b>BAB</b>	
<b>1 PENGENALAN</b>	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pernyataan Masalah	3
1.3 Objektif Penyelidikan	4
1.4 Persoalan Kajian	5
1.5 Kerangka Konseptual Kajian	5
1.6 Kepentingan Kajian	7
1.7 Skop Kajian	8
1.8 Limitasi Kajian	8
1.9 Definisi Operasional	9
1.9.1 Kekuatan Mental	9
1.9.2 Pemain Bola Sepak	9
1.9.3 Sekolah Sukan Malaysia	9
1.9.4 Kumpulan Umur	10
1.9.5 Posisi	10
<b>2 SOROTAN LITERATUR</b>	
2.1 Konsep Kekuatan Mental	11
2.2 Asas Penyelidikan Kekuatan Mental	12
2.3 Definisi dan Ciri Kekuatan Mental	13
2.4 Pengembangan dan Pengekalan Kekuatan Mental	18
2.5 Pengukuran Kekuatan Mental	21
2.5.1 <i>The Psychological Performance Inventory (PPI)</i>	21
2.5.2 <i>The Mental Toughness Questionnaire-48 (MTQ-48)</i>	22
2.5.3 <i>The Mental Toughness Inventory (MTI)</i>	23
2.5.4 <i>The Psychological Performance</i>	

	<i>Inventory-Alternative (PPI-A)</i>	23
	2.5.5 <i>The Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)</i>	24
2.6	Kajian-Kajian Lain yang Berkaitan	25
2.7	Pendekatan Model Kekuatan Mental	31
2.8	Kesimpulan	32
<b>3</b>	<b>METODOLOGI KAJIAN</b>	
3.1	Pendahuluan	34
3.2	Reka Bentuk Kajian	34
3.3	Populasi dan Subjek Kajian	34
3.4	Alat Kajian	35
	3.4.1 <i>Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)</i>	36
3.5	Kebolehpercayaan	38
3.6	Kajian Rintis	39
3.7	Prosedur Kajian	40
3.8	Prosedur Kerja Kajian	42
3.9	Analisis Data	44
<b>4</b>	<b>DAPATAN KAJIAN</b>	
4.1	Keputusan Kajian	45
4.2	Ujian <i>Skewness</i> dan <i>Kurtosis</i>	45
4.3	Latar Belakang Responden	47
	4.3.1 Sekolah	47
	4.3.2 Umur	47
	4.3.3 Posisi	48
4.4	Persoalan Kajian 1: Tahap Kekuatan Mental Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia	48
4.5	Persoalan Kajian 2: Tahap Kekuatan Mental Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Sekolah	50
4.6	Persoalan Kajian 3: Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Umur	50
4.7	Persoalan Kajian 4: Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Posisi	51
4.8	Persoalan Kajian 5: Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Sekolah	52
4.9	Persoalan Kajian 6: Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Kumpulan Umur Pemain	54
4.10	Persoalan Kajian 7: Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Posisi Pemain	56

<b>5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN</b>	
5.1 Pengenalan	59
5.2 Perbincangan Kajian	59
5.2.1 Tahap Kekuatan Mental Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia	59
5.2.2 Tahap Kekuatan Mental Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Sekolah	60
5.2.3 Tahap Kekuatan Mental Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Mengikut Kumpulan Umur	61
5.2.4 Tahap Kekuatan Mental Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Posisi	61
5.3 Implikasi dan Sumbangan Kajian	62
5.4 Kesimpulan	63
5.4.1 Kekuatan Mental	63
5.4.2 Kekuatan Mental Dan Kumpulan Umur	64
5.4.3 Kekuatan Mental Dan Posisi Cadangan Kajian Lanjutan	64
5.5	64
<b>RUJUKAN</b>	66
<b>LAMPIRAN</b>	79
<b>BIODATA PELAJAR</b>	95
<b>SENARAI PENERBITAN</b>	96

## SENARAI JADUAL

<b>Jadual</b>		<b>Muka Surat</b>
3.1 Taburan Populasi Mengikut Sekolah, Umur dan Posisi	35	
3.2 Pengiraan Bagi Menentukan Tahap Setiap Sub Skala	38	
3.3 Kriteria Nilai <i>Cronbach's Alpha</i> Untuk Penerimaan	39	
3.4 Nilai Kebolehpercayaan SMTQ ( <i>Cronbach's Alpha</i> )	40	
3.5 Prosedur Kebenaran Menjalankan Kajian	41	
Ujian Statistik Yang Digunakan Untuk Menjawab Persoalan Kajian	44	
4.1 Analisis <i>Skewness</i> dan <i>Kurtosis</i>	46	
4.2 Taburan Responden Mengikut Sekolah (N=218)	47	
4.3 Taburan Responden Mengikut Umur (N=218)	48	
4.4 Taburan Responden Mengikut Posisi (N=218)	48	
4.5 Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia	49	
4.6 Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Sekolah	50	
4.7 Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Kumpulan Umur	51	
4.8 Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Posisi Pemain	52	
4.9 <i>Multivariate Tests</i> Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Sekolah	53	
4.10 Analisis Manova Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Sekolah	53	
4.11 Analisis Post Hoc Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Sekolah	54	
4.12 <i>Multivariate Tests</i> Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Kumpulan Umur Pemain	55	
4.13 Analisis Manova Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Kumpulan Umur Pemain	55	
4.14 Analisis Post Hoc Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Kumpulan Umur	56	
4.15 <i>Multivariate Tests</i> Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Posisi Pemain	57	
4.16 Analisis Manova Perbezaan Tahap Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia Berdasarkan Posisi Pemain	57	

4.17 Analisis Post Hoc Perbezaan Tahap Kekuatan Mental  
Pemain Bola Sepak Sekolah Sukan Malaysia  
Berdasarkan Posisi Pemain

58



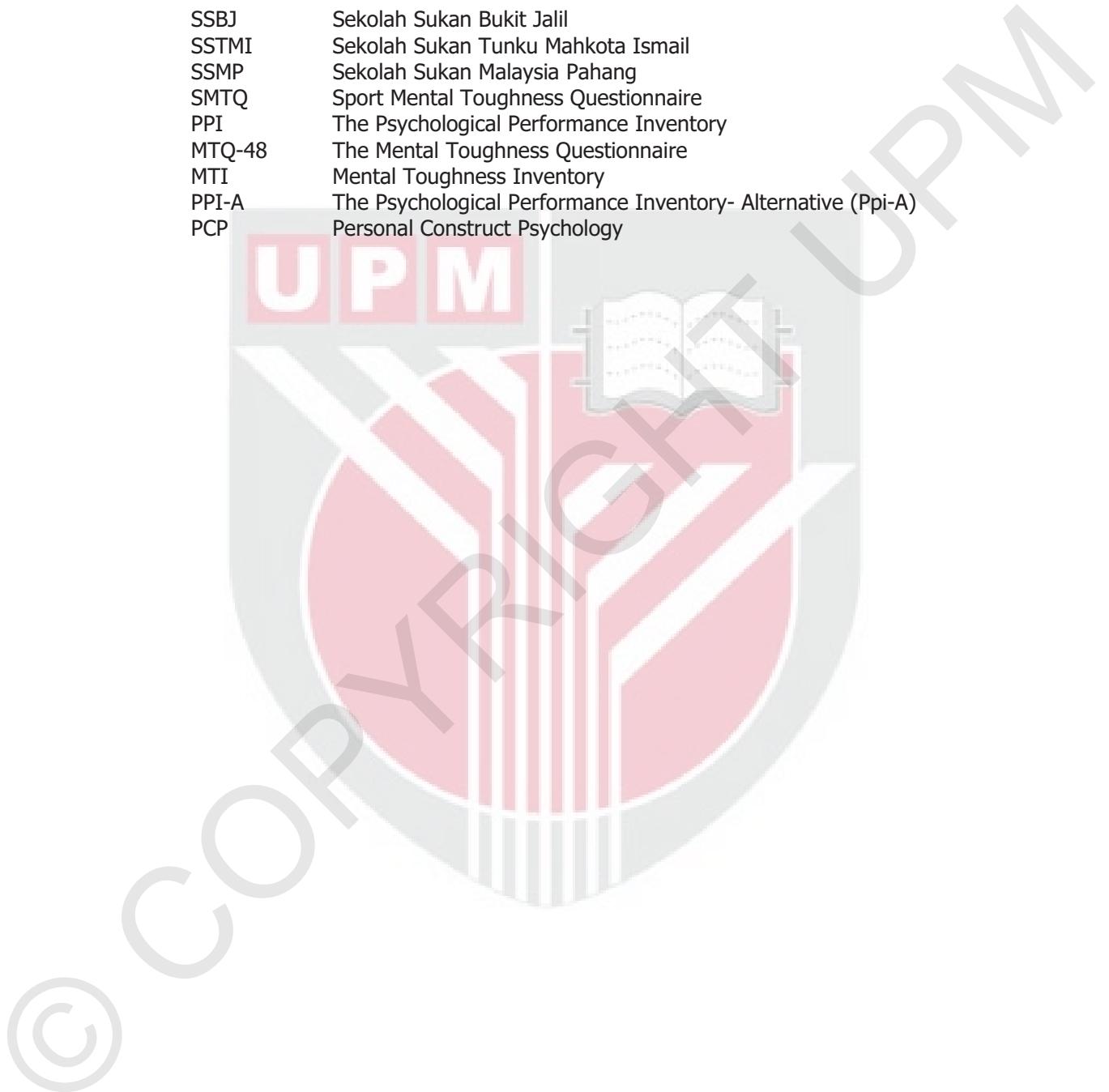
## **SENARAI RAJAH**

<b>Rajah</b>		<b>Muka Surat</b>
1.1	Kerangka Konseptual Kajian	6
2.1	<i>Personal Construct Psychology Model</i>	31
3.1	Kerangka Kajian	43



## **SENARAI SINGKATAN**

SSBJ	Sekolah Sukan Bukit Jalil
SSTM	Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail
SSMP	Sekolah Sukan Malaysia Pahang
SMTQ	Sport Mental Toughness Questionnaire
PPI	The Psychological Performance Inventory
MTQ-48	The Mental Toughness Questionnaire
MTI	Mental Toughness Inventory
PPI-A	The Psychological Performance Inventory- Alternative (Ppi-A)
PCP	Personal Construct Psychology



## BAB 1

### PENGENALAN

#### 1.1 Latar Belakang

Bola sepak adalah sukan nombor satu negara ini. Sukan bola sepak ini mula mendapat tempat di negara kita sejak tahun 1905. Pasukan bola sepak Malaysia merupakan antara pasukan yang disegani pada tahun 1950-an hingga ke tahun 1980-an. Namun begitu, bermula era 1990-an, kedudukan pasukan Malaysia mula menunjukkan kejatuhan. Prestasi pasukan bola sepak Malaysia mula menunjukkan kemerosotan bermula tahun 1993 dari kedudukan ke-79 jatuh kepada kedudukan ke-116 pada 2003. Kejatuhan kedudukan terus berlaku kepada pasukan bola sepak Malaysia dengan mencatatkan kedudukan ke-154 pada 2013. Manakala tahun 2016, kedudukan pasukan Malaysia terus merudum ke-174 dan merupakan kedudukan yang paling rendah dalam sejarah bola sepak Malaysia (FIFA, 2016). Azraai (2010), menyatakan bahawa kemerosotan prestasi pasukan bola sepak adalah berpunca dari kelemahan mental.

Dalam usaha meningkatkan prestasi sukan bola sepak di Malaysia, kerajaan telah mengambil satu langkah dengan menubhuhkan sekolah sukan khas untuk sukan bola sepak. Pemain bola sepak di sini berusia 13 tahun hingga 17 tahun, dan menjalani latihan secara separuh masa dan diberikan bimbingan elit dan pengalaman bola sepak yang kompetitif. Sekolah Sukan Malaysia ini cenderung untuk berfungsi sebagai pelapis skuad kebangsaan (MOE, 2012). Selaras dengan pernyataan Ketua Pengarah Institut Sukan Negara ketika itu, Datuk Dr Ramlan Aziz, di Malaysia, aspek kekuatan mental seharusnya dididik sejak kecil lagi bukan hanya setelah dia bergelar atlet kebangsaan (Ramlan, 2008). Justeru itu, Sekolah Sukan Malaysia merupakan satu persekitaran yang sesuai untuk kajian kekuatan mental ini. Kenyataan ini bertepatan dengan apa yang dinyatakan oleh Connaughton, Wadey, Hanton, dan Jones (2008), yang menyatakan bahawa remaja merupakan tahap yang sesuai untuk melatih dan membangunkan kekuatan mental ini kerana ia memerlukan masa yang lama untuk dikembangkan dan mengekalkannya.

Sekolah Sukan Malaysia ialah sekolah untuk mengumpul atlet murid yang berpotensi supaya bakat cemerlang sukan dan akademik mereka dapat dipupuk serta dipertingkatkan di bawah bimbingan jurulatih yang berdedikasi. Kini terdapat 4 buah Sekolah Sukan Malaysia iaitu Sekolah Sukan Bukit Jalil, Kuala Lumpur, Sekolah Sukan Tunku Ismail, Bandar Penawar, Johor,

Sekolah Sukan Malaysia Pahang, Gambang, dan Sekolah Sukan Malaysia Sabah, Ranau (MOE, 2012).

Penyelidikan mengenai kekuatan mental telah dijalankan oleh beberapa orang pengkaji seperti Bull, Shambrook, James, dan Brooks (2005); Connaughton, Hanton, dan Jones (2007); Connaughton et al. (2008); Mahoney dan Avener (1977); Smith dan Christensen (1995) yang mendapati bahawa kekuatan mental merupakan aspek psikologi yang penting dan mempunyai perkaitan rapat dengan prestasi sukan serta menentukan kejayaan sesuatu pasukan. Namun begitu, kekuatan mental perlu mempunyai ciri-ciri tertentu yang membolehkan individu sentiasa melaksanakan tugasnya dengan sebaik mungkin tanpa mengira sebarang keadaan yang dihadapi untuk meningkatkan prestasi dan mencapai kejayaan dalam sukan (Connaughton et al., 2007; Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, & Temby, 2015; Hardy, Bell, & Beattie, 2014). Walau bagaimanapun kajian Loehr (1983), menunjukkan bahawa majoriti atlet tidak mampu mengekalkan prestasi yang baik semasa pertandingan berlangsung sebagaimana prestasi ketika menjalani latihan kerana dimensi kekuatan mental kurang diberi penekanan oleh jurulatih ketika menjalani latihan.

Sehubungan itu dimensi kekuatan mental ini amat sesuai untuk dikembangkan oleh pemain ketika berada di akademi bola sepak (Bilton, 1999). Dalam konteks akademi bola sepak Malaysia yang bersesuaian dengan pernyataan Bilton (1999) adalah boleh dikaitkan dengan Sekolah Sukan Malaysia, kerana mereka merupakan skuad pelapis pasukan kebangsaan. Menurut Weinberg, Butt, dan Culp (2011) bahawa persekitaran dan persaingan yang positif merupakan elemen yang penting untuk meningkatkan kekuatan mental. Pernyataan ini menunjukkan bahawa untuk meningkatkan kekuatan mental, pemain perlu berada dalam persekitaran yang sesuai dan juga menyertai kejohanan yang memberikan impak yang positif dalam kekuatan mental dan ia bersesuaian dengan Sekolah Sukan Malaysia kerana mereka berada dalam persekitaran yang sesuai dan mereka turut menyertai menyertai kejohanan yang kompetitif sebagaimana yang diperkatakan oleh Weinberg et al. (2011).

Selain itu dalam sukan berpasukan, posisi pemain juga dipengaruhi oleh kekuatan mental dalam memastikan kejayaan pasukan. Asamoah (2013) dan Cox (1987), mendapati bahawa terdapat perbezaan tahap kekuatan mental bagi posisi yang berlainan dalam pertandingan. Jelaslah bahawa, kekuatan mental mempengaruhi pemain dalam posisi yang berlainan. Kenyataan ini diperkuuhkan lagi oleh kenyataan Schurr, Nisbet, dan Wallace (1984) yang mendapati bahawa terdapat hubungan antara komponen psikologi yang melibatkan kekuatan mental dengan posisi pemain dalam pasukan bola sepak Amerika semasa pertandingan.

## **1.2 Pernyataan Masalah**

Dewasa ini, majoriti pegawai, jurulatih dan atlet menyedari kepentingan latihan psikologi untuk menghadapi sesuatu pertandingan ataupun perlawanan. Golongan ini berpendapat kekuatan mental memainkan peranan penting untuk menentukan keputusan sesuatu pertandingan. Loehr (1986), menyatakan bahawa 50% daripada prestasi sukan yang unggul dikaitkan dengan faktor mental. Selain itu, Gouldsmith (2006), menyatakan bahawa 90% kemenangan sesuatu pasukan adalah bergantung pada aspek kekuatan mental. Manakala di Malaysia, Timbalan Menteri Belia dan Sukan menyatakan bahawa atlet mewakili Malaysia dipersiapkan dengan kekuatan mental, disiplin dalam memastikan mereka berada dalam keadaan yang sedia untuk memberi saingan untuk bersaingan di peringkat yang lebih tinggi (Razali, 2012). Kenyataan ini seterusnya dikukuhkan lagi dengan pernyataan Perdana Menteri Malaysia pada Ogos 2016, di mana beliau menyarankan sukan negara Malaysia perlu memfokuskan kepada peningkatan kekuatan mental atlet (Najib, 2016).

Bilton (1999), menyatakan bahawa kekuatan mental pemain bola sepak di akademi adalah penting. Selaras dengan pernyataan Bilton (1999), Crust, Nesti, dan Littlewood (2010) telah menjalankan kajian untuk menilai tahap kekuatan mental pemain akademi bola sepak di England. Namun begitu di Malaysia, para pengkaji seperti Anizu, Kumaraswamy, Singh, dan Rusli (2003); Mohamad Nizam (2010); Omar-Fauzee dan Abu Samah (2009); Omar-Fauzee et al. (2012), menjalankan kajian mengenai kekuatan mental yang melibatkan pemain bola sepak profesional sahaja tanpa melibatkan pemain di peringkat remaja. Berdasarkan Ryff, Love, Essex, dan Singer (1998), yang menyatakan bahawa remaja berusia 11-18 tahun mempunyai tafsiran yang berbeza mengenai kekuatan mental. Kekuatan mental pemain bola sepak remaja penting untuk dinilai kerana pengembangan dan pengekalan kekuatan mental ini akan berterusan sehingga dewasa. Justeru, apabila pemain bola sepak remaja ini telah diasah dengan kekuatan mental pada usia yang awal, maka kekuatan mental ini dapat dikekalkan dan dikembangkan lagi sehingga usia dewasa.

Amandeep (2013), membandingkan kekuatan mental pemain bola sepak lelaki antara kolej di Pugilists dan Grapplers dan dapatkan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dari segi kekuatan mental pemain bola sepak antara kolej tersebut. Namun begitu, kajian kekuatan mental yang dilaksanakan di Malaysia kurang memberi perhatian kepada perbandingan antara pasukan sekolah, kolej dan universiti. Justeru itu, penyelidik tidak dapat mengenal pasti pasukan mana yang lemah dalam dimensi kekuatan mental. Berdasarkan kajian yang dijalankan Tripathi (2015) menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan kekuatan mental pemain bola sepak antara sekolah. Dimensi kekuatan mental dan Sekolah Sukan Malaysia perlu dikenal

pasti untuk melihat sama ada terdapat perbezaan antara sekolah sukan yang terlibat.

Kekuatan mental dan kumpulan umur tidak mempunyai perbezaan yang signifikan (Crust et al., 2010). Walau bagaimanapun Tomar, Tiwari, dan Hamdan (2012), menyatakan bahawa tahap kekuatan mental mempunyai perbezaan yang ketara antara pasukan bola sepak yang berbeza pada tahap yang berbeza umur. Kajian yang dijalankan di Malaysia oleh Mohamad Nizam (2010), menunjukkan terdapat perbezaan tahap kekuatan mental berdasarkan kumpulan umur yang melibatkan pemain bola sepak profesional dalam lingkungan umur yang berusia 18 hingga 37 tahun. Sehubungan itu, penjelasan mengenai hubungan kekuatan mental dan kumpulan umur bagi pemain bola sepak remaja Malaysia perlu dinilai.

Kajian yang mengaitkan hubungan kekuatan mental kurang dijalankan. Kajian mengenai posisi hanya dilakukan dengan melibatkan antropometri dan fisiologi (Cox, 1987). Kajian yang dijalankan di Malaysia yang dilakukan oleh Ismail dan Ahmad (2014) dan Siti, Tajul, Sahlan, dan Mohamad (2008), tidak mengaitkan dimensi kekuatan mental dengan posisi pemain bola sepak. Namun begitu, kajian yang dijalankan di luar negara amat menekankan aspek hubungan kekuatan mental dengan posisi pemain dalam pasukan sebagaimana kajian yang dijalankan oleh Asamoah (2013); Coetzee, Grobbelaar, dan Gird (2006); Cox (1987); Cox dan Yoo (1995); Eloff, Monyeki, dan Grobbelaar (2011). Ini menunjukkan bahawa hubungan kekuatan mental dan posisi mempunyai perkaitan dan perlu dinilai dalam konteks negara Malaysia.

Merujuk kepada isu yang dikemukakan, kajian ini dilaksanakan untuk mengenal pasti tahap kekuatan mental Sekolah Sukan Malaysia yang merupakan akademi bola sepak bagi negara. Selain itu, kajian ini membandingkan antara kumpulan umur dan posisi pemain bola sepak di Sekolah Sukan Malaysia.

### **1.3 Objektif Penyelidikan**

Objektif kajian ini adalah untuk mengukur tahap kekuatan mental pemain bola sepak berdasarkan sekolah, kumpulan umur dan posisi pemain. Berikut disenaraikan objektif untuk kajian ini.

- i. Menentukan tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia di Malaysia.
- ii. Mengenal pasti sama ada terdapat perbezaan kekuatan mental pemain bola sepak antara Sekolah Sukan Malaysia.

- iii. Mengenal pasti tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia berdasarkan kumpulan umur pemain.
- iv. Mengenal pasti tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia berdasarkan posisi pemain.

#### **1.4 Persoalan Kajian**

Berpandukan objektif penyelidikan, kajian ini akan menjawab persoalan-persoalan kajian berikut, bagi objektif kajian umum, empat persoalan umum kajian telah dibangunkan.

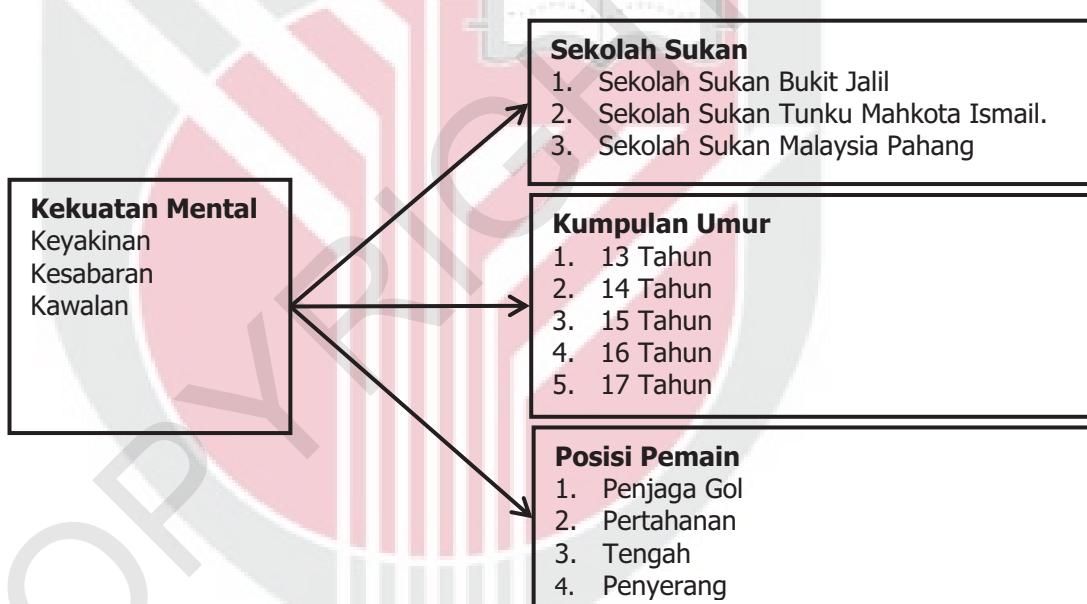
- i. Apakah tahap kekuatan mental dalam kalangan pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia di Malaysia?
- ii. Apakah tahap kekuatan mental dalam kalangan pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia di Malaysia berdasarkan sekolah?
- iii. Apakah tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia di Malaysia mengikut kumpulan umur?
- iv. Apakah tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia di Malaysia berdasarkan posisi?
- v. Adakah terdapat perbezaan tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia di Malaysia berdasarkan sekolah?
- vi. Adakah terdapat perbezaan tahap kekuatan mental mengikut kumpulan umur pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia di Malaysia?
- vii. Adakah terdapat perbezaan tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia di Malaysia berdasarkan posisi?

#### **1.5 Kerangka Konseptual Kajian**

Kajian yang dijalankan ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia yang melibatkan Sekolah Sukan Bukit Jalil (SSBJ), Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail(SSTMI), dan Sekolah Sukan Malaysia Pahang(SSMP). Tahap kekuatan mental pemain diukur dengan menggunakan soal selidik *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang dibina oleh Sheard, Golby, dan Van Wersch (2009) yang meliputi komponen keyakinan, kesabaran dan kawalan.

Perbezaan tahap kekuatan mental berdasarkan sekolah, umur, dan posisi dikaji. Kerangka konseptual yang dibentuk ini dapat menjadi panduan dan rujukan supaya kajian ini lebih berfokus. Maklumat pada rajah 1.1 digunakan untuk menjawab persoalan kajian yang dikemukakan.

Pemboleh ubah bersandar ialah kekuatan mental yang melibatkan keyakinan, kesabaran dan kawalan. Manakala pemboleh ubah tidak bersandar bagi kajian ini meliputi Sekolah Sukan Bukit Jalil, Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail dan Sekolah Sukan Malaysia Pahang. Manakala, kumpulan umur 13, 14, 15, 16, dan 17 tahun juga merupakan pemboleh ubah tidak bersandar. Selain itu, pemboleh ubah bersandar ini juga meliputi posisi pemain dalam pasukan tersebut yang melibatkan posisi penjaga gol, pertahanan, tengah dan penyerang. Rajah 1.1. menunjukkan kerangka konseptual bagi kajian ini.



Rajah 1.1: Kerangka konseptual kajian

## **1.6 Kepentingan Kajian**

Kajian ini membantu untuk mengenal pasti tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia. Seterusnya, membandingkan kekuatan mental antara tiga Sekolah Sukan Malaysia. Perbandingan ini, membolehkan kita mengetahui Sekolah Sukan Malaysia yang manakah mempunyai tahap kekuatan mental yang baik. Berdasarkan Mukhwinder dan Jaspal (2014) menyatakan bahawa kekuatan mental mempunyai peranan yang penting untuk menghasilkan pemain bagi memenangi pingat dalam pertandingan bola sepak. Pasukan bola sepak Sekolah Sukan Malaysia ini merupakan pasukan bola sepak remaja Malaysia, di mana pemain akan mewakili Malaysia ke kejohanan peringkat antarabangsa. Oleh itu, dimensi psikologi perlu diterapkan seiring dengan latihan fizikal supaya pemain berupaya memberi saingan yang lebih baik pada kejohanan yang disertai. Secara amnya, diharapkan kajian ini dapat memberi maklumat yang bermanfaat untuk kemajuan sukan bola sepak Malaysia pada masa akan datang kerana pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia merupakan pelapis kepada pasukan bola sepak negeri dan kebangsaan.

Seterusnya, dapatan kajian ini juga dapat memberikan rumusan yang lebih terperinci mengenai kekuatan mental pasukan berdasarkan posisi pemain. Sehubungan itu, jurulatih akan mengetahui posisi yang lemah dari segi kekuatan mental dalam pasukannya. Pengenalpastian ini akan membantu jurulatih dan pegawai yang terlibat untuk merancang dan melaksana program yang berkaitan dengan kekuatan mental. Asamoah (2013), mendapati bahawa terdapat perbezaan tahap kekuatan mental dari segi posisi. Selain itu, Ismail dan Ahmad (2014) menyatakan bahawa perbezaan posisi pemain ini, menghasilkan prestasi yang berbeza dalam kalangan pemain dari segi aspek kawalan yang merupakan konstruk kekuatan mental. Justeru itu, mengenal pasti tahap kekuatan mental berdasarkan posisi ini dapat membantu pihak yang terlibat mengambil langkah awal bagi memantapkan lagi dimensi kekuatan mental ini bagi posisi yang berada pada tahap sederhana dan rendah.

Sekolah Sukan Malaysia ini berada di bawah seliaan Bahagian Sukan, Kementerian Pendidikan Malaysia, dan kajian ini boleh dijadikan sumber rujukan Bahagian Sukan, Kementerian Pendidikan Malaysia dalam usaha mengenal pasti tahap kekuatan mental pasukan bola sepak di Sekolah Sukan Malaysia dan juga sebagai pengukur kekuatan mental skuad bola sepak remaja Malaysia. Seterusnya Bahagian Sukan, Kementerian Pendidikan Malaysia boleh bekerjasama dengan Persatuan Bola Sepak Malaysia untuk menerapkan aspek psikologi terutamanya kekuatan mental pemain bola sepak.

Selain itu, dapatan kajian ini berintegrasi dengan *Personal Construct Psychology Model of Mental Toughness* (Gucciardi, 2008) yang memberi perhatian kepada pembangunan dimensi kekuatan mental bagi pemain bola sepak remaja. Model ini menekan elemen pengalaman sebagai sumber yang penting untuk membangunkan kekuatan mental dalam kalangan remaja. Model ini menjelaskan bagaimana pemain bola sepak remaja mengembangkan kekuatan mental berpandukan persekitaran (Sekolah Sukan Malaysia) yang berinteraksi dengan pengalaman dan cabaran sebagai pemain bola sepak di usia remaja. Berpandukan model ini, kepelbagaian kejohanan yang disertai pada usia remaja merupakan keperluan bagi pemain bola sepak untuk membentuk dan mengembangkan dimensi kekuatan mental. Selaras dengan kajian ini yang bertujuan mengenal pasti tahap kekuatan mental pemain bola sepak Sekolah Sukan Malaysia yang menyertai kejohanan bola sepak di dalam dan luar negara. Selain itu, model ini mempunyai ciri seperti emosi, sikap, nilai dan kesedaran yang mempunyai kaitan dengan konstruk soal selidik iaitu keyakinan, kesabaran dan kawalan.

### **1.7 Skop Kajian**

Kajian yang dijalankan ini meliputi skop yang telah ditetapkan untuk memastikan kajian ini berada pada landasan yang dikehendaki. Skop kajian adalah seperti berikut:

1. Populasi kajian meliputi pemain bola sepak yang berusia 13 tahun hingga 17 tahun dan melibatkan jantina lelaki sahaja. Populasi kajian adalah pemain bola sepak yang bersekolah di Sekolah Sukan Malaysia yang terpilih iaitu SSBJ, SSTMI dan SSMP sahaja. Sekolah Sukan Malaysia Sabah tidak terlibat kerana tiada pasukan bola sepak lelaki. Pemboleh ubah kajian ini melibatkan Sekolah Sukan Malaysia, umur pemain dan posisi pemain dalam pasukan.
2. Skop kajian hanya melibatkan kekuatan mental yang diukur berdasarkan soal selidik Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). Skop yang ditekankan oleh soal selidik ini adalah keyakinan, kesabaran serta kawalan dan tidak melibatkan aspek psikologi lain seperti kebimbangan, imageri, penetapan matlamat, motivasi dan lain-lain.

### **1.8 Limitasi Kajian**

Limitasi dikenakan sebagai usaha untuk memastikan kajian ini dapat dijalankan dengan berkesan dan memenuhi kriteria yang dikehendaki. Berikut adalah limitasi yang diputuskan dalam kajian ini:

1. Kajian ini tidak melibatkan faktor – faktor lain seperti pendidikan, taraf sosioekonomi keluarga, bangsa, orientasi belajar, dan tahap kematangan (akil baligh). Maklumat demografi hanya melibatkan umur, tarikh lahir, sekolah, posisi dan peringkat penyertaan pemain sahaja.
2. Motivasi, kemahiran kognitif, penetapan matlamat, persefahaman pasukan, persediaan kemahiran, ketahanan psikologi, imageri, kebimbangan dan kepercayaan kendiri merupakan komponen psikologi. Namun begitu, kajian ini tidak menilai komponen tersebut. Hanya komponen kekuatan mental sahaja dinilai dalam kajian ini.

## 1.9 Definisi Operasional

Kajian ini mempunyai beberapa istilah khusus yang akan digunakan dalam kajian dan istilah ini adalah seperti berikut:

### 1.9.1 Kekuatan Mental

Kekuatan mental sebagai kualiti psikologi yang membantu dalam menghadapi tekanan sukan dan membolehkan atlet untuk menjadi konsisten tegas dalam menunjukkan kemahiran psikologi seperti tumpuan, motivasi, keyakinan, dan kawalan (Jones et al., 2002). Kekuatan mental dalam kajian ini merujuk kepada komponen kekuatan mental yang melibatkan keyakinan, kesabaran, dan kawalan. Penilaian kekuatan mental ini adalah berpandukan soal selidik *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang dibina oleh Sheard et al. (2009). *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) yang digunakan melibatkan 14 item penilaian.

### 1.9.2 Pemain Bola Sepak

Pemain bola sepak yang dipilih ini bersekolah SSBJ, SSTMI dan SSMP dan pemain ini mewakili pasukan bola sepak sekolah tersebut.

### 1.9.3 Sekolah Sukan Malaysia

Sekolah Sukan Malaysia adalah merujuk kepada sekolah sukan yang menempatkan pasukan bola sepak remaja Malaysia dan pemain bola sepak di bawah Program Pembangunan Bola sepak Negara (PPBN). Pemain bola sepak

ini dilatih oleh jurulatih yang bertauliah dan menyertai kejohanan di peringkat kebangsaan dan antarabangsa. Sekolah sukan ini meliputi Sekolah Sukan Bukit Jalil, Sekolah Sukan Tunku Mahkota Ismail, dan Sekolah Sukan Malaysia Pahang.

#### **1.9.4 Kumpulan Umur**

Kumpulan umur adalah merujuk kepada pemain bola sepak yang berusia dalam lingkungan 13 tahun, 14 tahun, 15 tahun, 16 tahun, dan 17 tahun dan lahir pada tahun 1999, 2000, 2001, 2002, dan 2003.

#### **1.9.5 Posisi**

Posisi pemain bola sepak meliputi penjaga gol, pertahanan yang merangkumi *center back, left back, right back, right wing back, left wing back*. Manakala posisi tengah melibatkan *attacking midfield, center midfield, defender midfield, right midfield, dan left midfield*. Manakala penyerang pula melibatkan *super striker, center forward, right wing, dan left wing*.

## RUJUKAN

- Alderman, R. B. (1974). *Psychological behavior in sport*. Philadelphia: WB Saunders Company.
- Amandeep, S. (2013). Comparative Study of Mental Toughness between Inter-College Level Pugilists and Grapplers. *International Journal of Movement Education and Sport Sciences*, 11(January December 2014), 95.
- Andersen, M. B. (2011). 5 Who's mental, who's tough and who's both? *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*, 69.
- Anizu, M., Kumaraswamy, N., Singh, R., & Rusli, M. (2003). *Mental toughness profile as one of psychological predictors of injuries among Malaysian professional football players*. Paper presented at the Seminar, Pan Pacific, Johar Bahru.
- Asamoah, B. (2013). *The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance*. Stellenbosch: Stellenbosch University.
- Atkinson, M. (2013). *Mental toughness and hardness at different levels of football*. University of Sunderland Faculty of Applied Science. Master Thesis.
- Azhar, H., & Nawi, A. (2003). *Metodologi Penyelidikan Ekonomi dan Sains Sosial*. Singapura: Thomson Learning.
- Azizi, Y., Shahrin, H., Jamaludin, R., Yusof, B., & Rahman, A. (2007). *Menguasai Penyelidikan dalam Pendidikan Teori, Analisis & Interpretasi data*. Kuala Lumpur: PTS Profesional Publishing Sdn. Bhd.
- Azraai. (2010, 9 Februari 2010). Harimau Muda A Perlu Ada Kekuatan Mental. *Utusan Malaysia*. Retrieved from [http://www.utusan.com.my/utusan/info.asp?y=2010&dt=0210&pub=Utusan Malaysia&sec=Sukan&pg=su\\_05.htm](http://www.utusan.com.my/utusan/info.asp?y=2010&dt=0210&pub=Utusan Malaysia&sec=Sukan&pg=su_05.htm)

Baumgartner, T. A., Jackson, A., Mahar, M., & Rowe, D. (2003). *Measurement for evaluation in physical education and exercise science* (7th ed.). New York: Mc-Graw Hill.

Bilton, J. (1999). Developing players for the modern game football academies: The start-the Leeds United experience. *Insight*. 3(2), 6-9.

Brunner, D. (2009). *Creating a Culture of Values that Will Promote Sustained Excellence in Competitive Football*. University of Idaho.

Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17(3), 209-227.

Cattell, R. B. (1957). Personality and motivation structure and measurement.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-43.

Clough, P., Strycharczyk, D., Czwerenko, M., & Rybak, S. (2015). Building Coaching Relation-Mentally Tough & Mentally Sensitive Coachee. *Coaching Review*(1 (7)), 8-41.

Coetzee, B., Grobbelaar, H., & Gird, C. (2006). Sport psychological skills that distinguish successful from less successful soccer teams. *Journal of Human Movement Studies*, 51(6), 383-402.

Collins, W., Montemayor, R., Adams, G., & Gullotta, T. (1990). From childhood to adolescence: A transitional period? : Sage Publications Newbury Park.

Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers.

Connaughton, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. (2009). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. *Advances in applied sport psychology: A review*, 317-346.

Connaughton, D., Thelwell, R., & Hanton, S. (2011). Mental toughness development: issues, practical implications, and future directions.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*. 26(1), 83-95.

Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of sports sciences*. 28(7), 699-716.

Cox, R. (1987). *Relationship between psychological variables and player position in women's volleyball*. Kansas State University.(Unpublished manuscript).

Cox, R., & McManama, J. (1988). The psychological side of women's volleyball. *Coaching Volleyball*, 22-24.

Cox, R. H., & Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*. 18(3), 183.

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *psychometrika*. 16(3), 297-334.

Cronbach, L. J., & Shavelson, R. J. (2004). My current thoughts on coefficient alpha and successor procedures. *Educational and psychological measurement*. 64(3), 391-418.

Crust, L. (2007). Mental Toughness in Sport : A Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and individual differences*.45(7), 576-583.

Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor skills*.100(1), 192-194.

Crust, L., Nesti, M., & Littlewood, M. (2010). A cross-sectional analysis of mental toughness in a professional football academy. *Athletic Insight Journal*.2(2).

Dubow, E. F., Huesmann, L. R., Boxer, P., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2006). Middle childhood and adolescent contextual and personal predictors of adult educational and occupational outcomes: a mediational model in two countries. *Developmental psychology*.42(5), 937.

Eloff, M., Monyeki, M., & Grobbelaar, H. (2011). Mental skill levels of South African male student field hockey players in different playing positions.

Ericsson, K. A. (1996). The acquisition of expert performance: An introduction to some of the issues.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*. 100(3), 363.

FIFA. (2016). Men's Ranking. Retrieved from <http://www.fifa.com/fifa-world-ranking/ranking-table/men/index.html>

Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 23(2), 63-72.

Fraenkel, J. R., & Norman, R. (1996). How to design and evaluate research in education.

Fraenkel, W., & Wallen, N. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education: New York: McGraw-Hill.

Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2006). Educational Research: Competencies for Analysis and Applications.

George, D., & Mallery, P. (2003). Frequencies. *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*, 11, 98-103.

Ghazali, D., & Sufean, H. (2016). *Metodologi Penyelidikan Dalam Pendidikan : Amalan Dan Analisis Kajian*. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.

Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*. 37(5), 933-942.

Golby, J., Sheard, M., & Lavallee, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor skills*, 96, 455-462.

Golby, J., Sheard, M., & Van Wersch, A. (2007). Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory. *Perceptual and Motor skills*. 105(1), 309-325.

Goldberg, A. S. (1995). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Llumina Press.

Gordon, S., & Sridhar, S. (2005). *Identification and Development of'mental toughness'*. Paper presented at the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology, Sydney, Australia.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14(3), 172-204.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*. 1(4), 293-308.

Gouldsmith, B. (2006). *Preparing athletes mentally*. Diperolehi pada 30 Mei 2016 daripada <http://www.hibbeam.com>

Greenleaf, C., & Wildman, J. (2003). The Mentally Tough Athlete. *Psychology*, 14, 205-218.

Grobbelaar, H. W. (2007). A survey of South African provincial netball coaches' opinions, abilities and limitations regarding mental skills training. *SA JOURNAL FOR RESEARCH IN SPORT PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION*. 29(2), 27.

Gucciardi, D. (2009). Do developmental differences in mental toughness exist between specialized and invested Australian footballers? *Personality and individual differences*, 47, 985-989.

Gucciardi, D., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*: Routledge.

Gucciardi, D. F. (2008). Mental toughness in Australian football. *Unpublished Doctoral Thesis, The University of Western Australia, Perth*.

Gucciardi, D. F. (2012). Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the Psychological Performance Inventory-A and its predecessor. *Journal of personality assessment*. 94(4), 393-403.

Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2008). Personal construct psychology and the research interview: The example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory & Practice*, 5, 119-130.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*. 20(3), 261-281.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2(1), 54-72.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*. 83(1), 26-44.

Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., Hanrahan, S. J., & Gordon, S. (2011). Measuring mental toughness in sport: Current status and future directions.

Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*. 16(2), 167-184.

Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of personality*. 82(1), 69-81.

Hashim, A. (2014). *Panduan Analisis Data Secara Efisen : Panduan Lengkap Berajah Untuk Menganalisis Data* (1 ed.). Selangor: Dubook Press Sdn. Bhd.

Heinrich, W. G., & Eloff, M. (2011). Psychological skills of provincial netball players in different playing positions. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 33(2), 45-58.

Howe, M. J. (1998). *Principles of abilities and human learning*: Psychology Press.

Ismail, M., & Ahmad, M. (2014). Malaysian Professional University Soccer Players Performance Strategies Based on Different Positions of Play.

Jalaludin, A. L., Mohd. Nizam, A., & Mohd. Sofian, O. F. (2008). Membentuk pasukan yang mantap melalui pembentukan kesepaduan pemain *Psikologi Kejayaan Dalam Sukan*. Shah Alam: Karisma Publications.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14(3), 205-218.

Jones, J. G., & Moorhouse, A. (2008). *Developing mental toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance*: Spring Hill.

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs : A theory of personality*: WW Norton and Company.

Kelly, G. A. (1988). Personal Construct Theory. *Suicide from a Psychological Perspective*, 69.

Kiatisuk, S. (2014, 26 November 2014). Kekuatan mental senjata Thailand. *Utusan Malaysia*. Retrieved from <http://www.utusan.com.my/sukan/bola-sepak/kekuatan-mental-senjata-thailand-1.29509>

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*. 37(1), 1.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*. 42(1), 168.

Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*. 6(2), 28-33.

Lee, K., Shin, D., Han, M., & Lee, E. (1994). Developing the norm of Korean table tennis players' mental toughness. *Korean Journal of Sport Science*, 6, 103-120.

Loehr, J. (1995). The new mental toughness training for sports. *New York: Plume*. 7(11).

Loehr, J. E. (1983). Athletic excellence: Mental toughness training for sports. *New York: Plume*.

Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. United Kingdom: Penguin Books.

Mahoney, & Avener, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive therapy and research*. 1(2), 135-141.

Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2014). The motivational antecedents of the development of mental toughness: A

self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 7(1), 184-197.

Marsh, H. W. (1997). The measurement of physical self-concept: A construct validation approach.

Marsh, H. W. (2002). A multidimensional physical self-concept: A construct validity approach to theory, measurement and research. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*.

Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes [R].

MOE. (2012). SEKOLAH SUKAN MALAYSIA. Retrieved from <http://www.moe.gov.my/my/sekolah-sukan-malaysia>

Mohamad, N., & Abdul, G. (1999). *Penyelidikan Pendidikan Skudai, Johor Darul Ta'zim*: Universiti Teknologi Malaysia.

Mohamad Nizam, A. (2010). *Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Piala Malaysia Musim 2007/2008*. Universiti Putra Malaysia.

Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Hove: Routledge.

Mukhwinder, S., & Jaspal, S. (2014). Comparison of Mental Skills between Medalist and Non-Medalist Football Players. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 2, 1283-1291.

Najib, R. (2016). Pembangunan Sukan Negara. Diperoleh pada 22 Oktober 2016 daripada <https://www.najibrazak.com>

Narimani, M., & Ghaffari, G. (2008). *The comparison of aggression and mental toughness between martial athletes: football players and non-athletes*. Paper presented at the 6th International Congress on Physical education and Sport Sciences.

- Nation, J. R., & Leunes, A. D. (1983). Personality characteristics of intercollegiate football players as determined by position, classification, and redshirt status. *Journal of Sport Behavior*.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*. 2(3), 184-192.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*. 44(5), 1182-1192.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47(1), 73-75.
- Omar-Fauzee, M., & Abu Samah, B. (2009). The Affect of Higher Score of Mental Toughness in the Early Stage of the League towards Winning among Malaysian Football Players. *Research Journal of International Studies-Issue*, 67.
- Omar-Fauzee, M., Saputra, Y. H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M. N., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2(1), 639.
- Omar-Fauzee, M. S., Daud, W., Abdullah, R., & Rashid, S. (2009). The effectiveness of imagery and coping strategies in sport performance. *European Journal of Social Sciences*. 9(1), 97-108.
- Pallant, J. (2001). A step by step guide to data analysis using SPSS: Open University Press, McGraw-Hill Education, Philadelphia, USA.
- Patel, S., Pandey, U., Saxena, S., & Kalyanpur, K. (2011). Comparative study of mental toughness among kabaddi players of different level. *Indian Journal of Applied Research*, 1, 3.

Rajender, S., & Kumar, R. (2011). AN EFFECT OF MENTAL TOUGHNESS ON DIFFERENT LEVEL OF PARTICIPATION IN SOCCER PLAYERS. *The Shield-Research Journal of Physical Education & Sports Science.*, 6.

Ramlan, A. A. (2008). Mengapa Malaysia Masih Tercari-cari Emas Olimpik.Bernama. Retrieved from [http://www.bernama.com/bernama/v3/bm/news\\_lite.php?id=350647](http://www.bernama.com/bernama/v3/bm/news_lite.php?id=350647)

Rana, M. S. (2009). Assessment of mental toughness among high and low achievers Indian wrestlers: a comparative study. *The Shield-Research Journal of Physical Education & Sports Science.*, 4.

Razali, I. (2012). *Penyata Rasmi Parlimen Dewan Rakyat, Parlimen Kedua Belas, Penggal Kelima, Mesyuarat Ketiga.*

Rosemary, R. G., & Joseph, A. G. (2003). *Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales.*

Rubin, A., & Babbie, E. R. (2016). *Empowerment Series: Research Methods for Social Work*: Cengage Learning.

Ryff, C. D., Love, G. D., Essex, M. J., & Singer, B. (1998). Resilience in adulthood and later life *Handbook of aging and mental health* (pp. 69-96): Springer.

Schurr, K. T., Nisbet, J., & Wallace, D. (1984). Myers-Briggs Type Inventory characteristics of more and less successful players on an American football team. *Journal of Sport Behavior*. 7(2), 47.

Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*.25(3), 186-193.

Shin, D., Kim, S., & Lee, K. (1993). A comparison of psychological factors between top level and average players. *Journal of Sport Science*. 4(1), 65-93.

- Singer, R. N., & Anshel, M. H. (2006). Assessment, evaluation and counseling in sport. *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*, 89-120.
- Siti, A., Tajul, A., Sahlan, S., & Mohamad, F. (2008). COACHING STYLE AND MENTAL TOUGHNESS AMONG UiTM'S FOOTBALL PLAYERS. *Journal of Sports Science and Physical Education, Malaysia*.
- Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Comparison of Mental Toughness and Power Test Performances in High-Level Kickboxers by Competitive Success. *Asian Journal of Sports Medicine*(Inpress).
- Smith, R. E., & Christensen, D. S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1989). The psychology of 'mental toughness': Theoretical models and training approaches to anxiety reduction in athletes. *Scientific foundations of sports medicine*, 391-402.
- Soh, C., Aun. (2016, 9 September 2016). Pemain Perlu Utamakan Negara. *mstar*. Retrieved from <http://www.mstar.com.my/sukan/bola-sepak/2016/09/09/pemain-perlu-utamakan-negara/>
- Spieler, M. J. (2006). Predicting starting status: factors contributing to the success of collegiate football players.
- Syahrida, S. (2014). Pengaruh perilaku kepemimpinan pelatih dan hubungan pelatih-atlet terhadap ketangguhan mental atlet sepakbola.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education*, 2, 53.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17(4), 326-332.

Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 18(3), 254-270.

Tomar, R., Tiwari, S., & Hamdan, M. (2012). Mental Toughness In Football: A Case Study Of An Elite Club In Saudi Arabia. *Age*, 31, 32.

Tripathi, M. N. (2015). COMPARISON OF SELECTED PSYCHOLOGICAL VARIABLE AMONG URBAN AND RURAL PLAYERS OF BHOPAL.

Verma, M. K., Tariq, M., & Yadav, P. K. (2013). A Comparative Study of Mental Toughness in Different Level of Soccer Players.

Vrljic, K., & Mallett, C. J. (2008). Coaching knowledge in identifying football talent. *International Journal of Coaching Science*. 2(1), 63-81.

Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International journal of sport and exercise psychology*. 9(2), 156-172.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes.

Young, J. (2008). Coach, can you help me to be mentally tough. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 44, 2-4.