
Research article

**KEKUATAN MENTAL DAN PRESTASI AKADEMIK ATLET BOLA SEPAK
UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA**

Nur Dalilah Dahlan^{1,2} & Tajul Arifin Muhamad²

¹Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi, Universiti Teknologi MARA, Malaysia

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia

Abstrak

Journal of Sports Science and Physical Education 6(1): 21-35, 2017 - Sukan memberi impak yang positif dalam mengoptimumkan keupayaan fizikal pelajar selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang memberi tumpuan ke arah melahirkan insan yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani. Terdapat bukti yang mengesahkan bahawa kekuatan mental boleh memberi kesan kepada prestasi dalam bidang seperti pendidikan. Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengkaji hubungan kekuatan mental dan prestasi akademik atlet bola sepak di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). *Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48)* diguna pakai untuk mengukur 4 konstruk kajian kekuatan mental yang dibangunkan oleh Clough et al. (2002) iaitu keyakinan diri (confidence), komitmen (commitment), cabaran (challenge) dan kawalan diri (self-control). Sampel kajian ini adalah seramai 40 orang atlet bola sepak UKM. Hasil kajian mendapati nilai min yang tertinggi bagi faktor kekuatan mental adalah keyakinan (M = 4.28) diikuti oleh cabaran (M = 4.26). Namun begitu, kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kalangan atlet bola sepak UKM bagi keempat-empat faktor kekuatan mental iaitu komitmen, kawalan diri, cabaran dan keyakinan berdasarkan pengalaman mereka dalam sukan yang diceburi. Walau bagaimanapun, hasil kajian mendapati faktor kekuatan mental mempunyai hubungan yang signifikan terhadap pencapaian akademik atlet bola sepak UKM. Dapatan kajian ini mendapati konstruk keyakinan diri (13.4%) merupakan faktor kekuatan mental utama yang paling menyumbang kepada pencapaian akademik atlet bola sepak UKM. Dapatan kajian ini diharap dapat membantu pihak universiti, jurulatih, ahli psikologi dan atlet-atlet yang mewakili universiti untuk memahami kepentingan aspek psikologi bagi mencapai kejayaan mereka sama ada dalam bidang sukan mahupun akademik. Atlet yang mempunyai kekuatan mental yang tinggi akan mempengaruhi prestasi akademik yang cemerlang. Pengkaji mencadangkan agar kajian akan datang dapat mengkaji atlet-atlet dari sukan yang berbeza dengan sampel kajian yang lebih besar.

Kata kunci: Kekuatan mental, prestasi akademik, atlet bola sepak.

MENTAL TOUGHNESS AND ACADEMIC ACHIEVEMENT AMONG FOOTBALLERS AT NATIONAL UNIVERSITY OF MALAYSIA

Abstract

Sports have a positive impact in optimizing the physical ability of the students in line with the National Education Philosophy focused to produce a balanced way intellectually, spiritually, emotionally and physically. There is evidence to confirm that mental toughness can affect performance in areas such as education. This study aimed to investigate the relationship between mental toughness and academic achievements among footballers at National University of Malaysia (UKM). Questionnaire were used to examine the constructs of mental toughness study includes self-confidence, commitment, challenge and self-control was adapted from Mental toughness Questionnaire 48 (MTQ48) by Clough et al. (2002). A total of 40 UKM's football athletes were used as the main respondents in this research. The study found that the highest mean value for the mental toughness factor is the confidence ($M = 4.28$), followed by challenge ($M = 4.26$). However, the study showed no significant difference among UKM's football athletes for all four factors of mental toughness; commitment, self-control, challenge and confidence based on their experience in their respective sports. However, the findings showed that mental toughness significantly correlated with academic achievement for UKM's footballers. This study found that the construct of self-confidence (13.4%) are major factors of mental toughness that most contribute to academic achievement of UKM's footballers. The study is expected to help the university, coaches, psychologists and athletes who represent the university to understand the importance of the psychological aspect to success whether in sports or academics achievement. Athletes who have high mental toughness will affect the excellent of academic performance. The researchers suggest that future research could examine athletes from different sports with a larger sample.

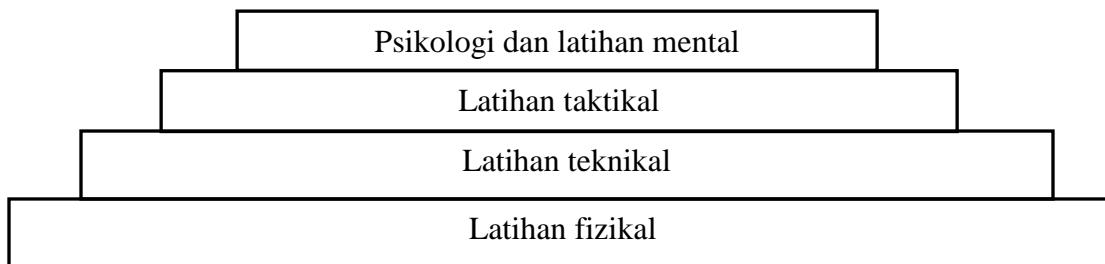
Keywords: *Mental toughness, Academic performance, Footballers*

Pengenalan

Psikologi Sukan boleh ditakrifkan sebagai satu bidang kajian saintifik yang melihat kesan serta pengaruh sesuatu aktiviti terhadap perlakuan fizikal, afektif serta kognitif ke atas mereka yang terbabit secara langsung mahu pun tidak langsung dengan aktiviti tersebut (Aziz, 2001). Psikologi sukan diakui amat penting bagi atlet, jurulatih dan individu yang terlibat dalam pertandingan sukan di peringkat tinggi kerana ianya membantu atlet meningkatkan prestasi mereka semasa latihan dan ketika pertandingan (Institut Sukan Negara Malaysia, 2015). Psikologi sukan merupakan bidang yang melibatkan pemerhatian tingkah laku dan bagaimana ia memberi impak kepada prestasi sukan. Pencapaian dalam sukan bukan hanya terhasil daripada kekuatan atau kecergasan fisiologi dan faktor biomekanik iaitu teknik semata-mata tetapi disebabkan oleh faktor-faktor psikologi juga. Satu kajian penyelidikan yang melibatkan prestasi puncak dan atlet yang berjaya menunjukkan bahawa, profil psikologi atlet seperti keyakinan diri yang tinggi, tenaga, kawalan diri, tumpuan, sikap positif, kesungguhan dan komitmen membantu dalam kejayaan atlet (Krane & Williams, 2006).

Atlet yang mempunyai kemahiran dalam psikologi sukan dapat meningkatkan keyakinan diri serta membina keharmonian berpasukan dengan baik. Pengetahuan dalam psikologi sukan amat penting dalam membina kesedaran minda atlet, membentuk disiplin diri yang baik, mengurangkan stres, dan meningkatkan keyakinan diri atlet. Weinberg dan Gould (2014) berpendapat bahawa psikologi sukan merupakan satu bidang kajian saintifik mengenai manusia dan perlakuan mereka dalam konteks sukan dan pergerakan. Menurut Orlick (2015), psikologi adalah berkait dengan peningkatan prestasi dalam sukan seni mempertahankan diri. Kajian dalam psikologi sukan membolehkan pengkaji menilai sesuatu tingkah laku, menerangkan tingkah laku dan membuat andaian mengenai tingkah laku tersebut. Menurut Crust (2008) serta Coutler, Mallert dan Gucciardi (2010), terdapat persetujuan bahawa kekuatan mental merupakan faktor penting dalam psikologi sukan yang dapat mengawal tekanan secara berkesan. Individu yang memiliki tahap kekuatan mental yang tinggi cenderung untuk berdaya saing dan berusaha tanpa mengira keadaan yang wujud. Kekuatan mental merupakan salah satu penggunaan strategi dalam psikologi (Crust & Azadi, 2010).

Kekuatan mental adalah didefinisikan sebagai sikap, emosi dan pemikiran yang mempengaruhi individu untuk bertindak balas kepada tekanan, cabaran dan kesukaran bagi mencapai matlamat masing-masing (Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, 2009). Atlet yang mempunyai ketahanan mental yang baik dikatakan mampu menangani apa-apa situasi dengan berkesan (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2008). Menurut Clough, Earle dan Sewell (2002), kekuatan mental merangkumi beberapa kriteria seperti keyakinan, komitmen, cabaran dan keupayaan untuk menghadapi tekanan. Menurut Moran, (2004), prestasi puncak atlet bergantung kepada empat faktor: teknikal, taktikal, fizikal dan psikologi. Kebanyakan jurulatih, penyelidik dan atlet bersetuju bahawa latihan psikologi yang berada paling atas dalam piramid latihan merupakan bahagian yang paling sukar untuk dilatih kepada atlet (Bompa & Haff, 2009).



Rajah 1. Piramid Faktor Latihan
 Sumber: Bompa dan Haff (2009)

Rajah 1 menunjukkan piramid faktor latihan yang perlu diikuti oleh setiap atlet untuk mencapai kejayaan yang cemerlang. Latihan fizikal merupakan asas untuk membina prestasi atlet. Psikologi sukan dianggap penting pada masa kini dalam membantu kejayaan atlet. Atlet yang menguasai latihan fizikal, teknikal dan taktikal dengan baik akan mencapai kualiti psikologi dan latihan mental yang tinggi. Kekuatan mental adalah satu aspek yang penting dalam psikologi sukan yang menggambarkan keupayaan individu untuk menangani tekanan dan cabaran. Hasil kajian yang dijalankan oleh Orlick (2000) terhadap 235 peserta Olimpik Kanada juga mendapati kesediaan mental merupakan faktor yang paling tinggi menyumbang kepada pencapaian atlet tersebut dalam sukan Olimpik.

Aspek mental merupakan bahagian penting yang wujud pada atlet yang kompetitif termasuk pemain bola sepak. Kegagalan pemain bola sepak negara menyempurnakan tendangan penalti dalam pertandingan kelayakan Piala Dunia di antara Malaysia dan Palestine baru-baru ini membuktikan bahawa prestasi sukan negara bukan sahaja tidak meningkat di persada antarabangsa, malah gagal untuk mengekalkan prestasi yang sedia ada. Prestasi pasukan bola sepak dilihat semakin merudum dan tidak konsisten. Situasi ini benar-benar berlaku dalam kebanyakan sukan lain yang melibatkan faktor psikologi dalam sukan. Sering kali kita lihat di setiap perlawanan bola sepak, tahap kawalan tumpuan pemain agak lemah. Perkara ini jelas apabila beberapa pemain gagal mengawal emosi sehingga mendapat kad merah dan perkara ini jelas menjadi satu kerugian kepada pasukan kerana kehilangan seorang pemain. Ini bermakna kekuatan mental dan kemahiran mental amat penting kepada atlet dan perlu diberikan latihan dengan lebih tersusun dan terancang untuk meningkatkan semula kekuatan mental pemain bagi menghadapi perlawanan.

Menurut Reilly, Williams, Nevill dan Franks (2000), beberapa faktor seperti fizikal, fisiologi, psikologikal dan sosiologi merupakan antara faktor utama dalam kejayaan sesebuah pasukan bola sepak selain daripada pendekatan latihan yang sistematik. Untuk mencapai matlamat ini, faktor psikologi seperti kekuatan mental haruslah dikuasai dengan baik untuk menghasilkan persembahan yang bagus. Apabila pertandingan menjadi lebih sengit, semakin tinggi daya tahan yang diperlukan oleh atlet. Faktor kekuatan mental memainkan peranan penting dalam menentukan kejayaan dan kegagalan seseorang atlet dalam setiap pertandingan.

Penglibatan mahasiswa dalam bidang sukan di universiti sering dikaitkan dengan pencapaian akademik mereka dalam setiap peperiksaan yang dijalankan. Bagi mahasiswa yang aktif bersukan dengan mewakili universiti ke kejohanan sukan seperti Kejohanan Sukan Majlis Sukan Universiti Malaysia (MASUM) dikatakan punca mereka mendapat keputusan yang tidak begitu memberangsangkan. Pada era globalisasi kini, kecemerlangan akademik di Malaysia menjadi asas kepada pengukuran kejayaan seseorang individu. Masyarakat masih lagi berpendapat bahawa penglibatan secara aktif dalam bidang sukan akan memberi kesan yang negatif kepada pembelajaran dan prestasi akademik pelajar. Ada juga yang merumuskan pelajar yang aktif bersukan tidak mempunyai masa yang mencukupi untuk mengulangkaji pelajaran. Umumnya, implikasi daripada kegagalan pelajar dalam akademik sering dikaitkan dengan kegiatan sukan yang diceburinya di mana mereka dikatakan banyak menghabiskan masa untuk bersukan dan melakukan kegiatan riadah seperti aktiviti rekreasi.

Aktiviti kokurikulum memberi impak dalam membentuk dan mendidik serta melahirkan mahasiswa dan warganegara yang berilmu, berketerampilan serta holistik dengan mementingkan gaya hidup yang aktif dan sihat (Modul Pembangunan Kemahiran Insaniah (*Soft Skills*) untuk IPT, 2006). Institusi Pengajian Tinggi (IPT) telah mewajibkan para pelajar untuk melibatkan diri dalam aktiviti kokurikulum kerana kini ia telah menjadi sebahagian daripada sistem pendidikan di Malaysia. Dalam konteks Malaysia sebagai sebuah negara yang sedang pesat membangun dan berhasrat untuk menjadi sebuah negara maju menjelang tahun 2020, kurikulum khas perlu dilaksanakan bukan untuk menafikan kepentingan akademik tetapi lebih kepada memberi peluang kepada mereka yang tidak berminat dalam soal akademik tetapi menunjukkan minat dan potensi yang besar terhadap bidang sukan. Hasil penemuan dalam kajian mengenai penglibatan sukan berpasukan dan keputusan peperiksaan semasa (GPA) yang lebih tinggi dapat dibandingkan dengan beberapa kajian yang menunjukkan bahawa penyertaan dalam sukan menunjukkan pencapaian akademik yang lebih baik di kalangan pelajar (Fox, Barr-Anderson, Neumark-Sztainer dan Wall, 2010). Natiujahnya, keperluan akademik dalam penyertaan sukan boleh memberi kesan positif kepada hasil akademik.

Hasil kajian lepas menunjukkan bahawa pelajar yang melakukan lebih jam aktiviti fizikal mempunyai pencapaian akademik yang lebih baik daripada mereka yang kurang aktif secara fizikal (Fox et al. 2010). Salah satu faktor yang paling penting bagi akademik pelajar dan pembangunan peribadi adalah penglibatan pelajar dalam aktiviti yang menyumbang secara langsung kepada hasil yang diingini (Pascarella & Terenzini, 2005). Beberapa kajian lepas menunjukkan tahap aktiviti fizikal yang lebih tinggi dikaitkan dengan pencapaian akademik yang lebih besar di kalangan pelajar (Fox et al. 2010). Secara khususnya, pencapaian akademik adalah bergantung kepada proses kawalan mental pelajar secara logik dan kritikal (Gayles, 2009). Sehubungan dengan itu, meneliti dan memahami tahap kekuatan mental pemain bola sepak adalah penting dalam usaha membantu atlet untuk mengawal dan mengekalkan kemampuan mental yang sesuai untuk mencapai kejayaan bukan sahaja semasa pertandingan bahkan dalam pencapaian akademik juga. Terdapat bukti yang mengesahkan bahawa kekuatan mental boleh memberi kesan kepada prestasi dalam bidang seperti pendidikan (Clough et al. 2002). Justeru,

kajian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tahap kekuatan mental pemain bola sepak Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) mempengaruhi kecemerlangan prestasi akademik mereka. Adalah diandaikan bahawa atlet yang mempunyai kekuatan mental yang tinggi akan mempengaruhi prestasi akademik yang cemerlang.

Metodologi

Kajian ini mengaplikasikan analisis statistik deskriptif bagi menghuraikan secara menyeluruh mengenai profil responden yang terdiri daripada umur, status, bangsa, pengalaman dalam sukan yang diceburi, tahap pendidikan dan keputusan peperiksaan semester semasa (PNGK). Statistik deskriptif digunakan bagi menjawab persoalan kajian pertama. Statistik frekuensi, peratusan, min dan sisihan piawai digunakan untuk menjelaskan serta menghuraikan tentang penemuan kajian. Statistik inferensi digunakan untuk membuat generalisasi keputusan kajian dan kesimpulan tentang ciri-ciri populasi berdasarkan data yang dipungut daripada sampel. Bagi kajian ini, bilangan populasi kajian dijadikan sampel kajian. Nilai signifikan statistik telah ditetapkan pada $p=0.05$. Statistik inferensi yang digunakan dalam kajian ini ialah analisis Kruskal Wallis, Korelasi Pearson dan Regresi Berganda.

Reka Bentuk Kajian

Kajian yang dijalankan ini menggunakan kaedah soal selidik untuk mengkaji hubungan antara kekuatan mental dan prestasi akademik atlet khususnya di institut pengajian tinggi. Pengumpulan data adalah berdasarkan kajian soal selidik daripada pemain bola sepak UKM. Soal selidik kekuatan mental, *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ48) daripada Clough et al. (2002) yang merangkumi empat (4) konstruk iaitu keyakinan diri (*confidence*), komitmen (*commitment*), cabaran (*challenge*) dan kawalan diri (*self-control*) adalah dirujuk bagi mengkaji hubungan kekuatan mental dan prestasi akademik khususnya di kalangan atlet di UKM. Reka bentuk kajian ini adalah seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 1.

Jadual 1. Reka bentuk kajian

Reka Bentuk Kajian	Kaedah Pengumpulan	Responden/Sampel	Jenis Data
Kaedah tinjauan	Soal selidik	Atlet bola sepak UKM	<ul style="list-style-type: none"> • Deskriptif • Inferensi

Responden Kajian

Bagi tujuan kajian ini, bilangan populasi dijadikan sebagai bilangan sampel kajian. Seramai 40 orang atlet bola sepak UKM dijadikan responden dalam kajian ini. Jika jumlah populasi adalah kecil, penyelidik boleh menggunakan keseluruhan ahli sebagai sampel dan penyelidikan tersebut adalah sebuah kajian kes (Ghafar, 1999).

Instrumen Kajian

Borang soal selidik kekuatan mental merupakan instrumen utama bagi kajian ini. Kandungan soal selidik kajian ini adalah mengenai tahap kekuatan mental di kalangan atlet bola sepak UKM. Soalan soal selidik terbahagi kepada tiga (3) bahagian iaitu soalan maklumat diri subjek, prestasi akademik subjek dan soal selidik kekuatan mental. Terdapat 28 soalan soal selidik yang telah diubah suai berdasarkan soal selidik MTQ48 yang mengandungi empat (4) konstruk kekuatan mental iaitu komitmen, kawalan diri, cabaran dan keyakinan. Setiap konstruk merangkumi tujuh (7) soalan yang berkaitan kekuatan mental.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah berdasarkan soal selidik yang diedarkan kepada pemain bola sepak UKM berdasarkan elemen-elemen yang telah diubah suai dan dirintis bagi memudahkan pelajar-pelajar memahami soalan soal selidik tersebut. Sebelum mendapatkan maklumat kajian ini, penyelidik telah mendapat kebenaran dari jurulatih dan pengurus pasukan bola sepak UKM bagi menjalankan kajian dan mengedarkan soal selidik kepada pemain bola sepak. Dengan kelulusan jurulatih dan pengurus pasukan bola sepak UKM, pengkaji dengan kerjasama pengurus pasukan bola sepak UKM menetapkan tarikh yang sesuai untuk mengedarkan borang soal selidik kepada atlet bagi mengelakkan gangguan semasa latihan diadakan. Responden dikehendaki menjawab soal selidik pada masa tersebut dan menyerahkan semula setelah selesai menjawab. Ketika mengedarkan borang soal selidik, pengkaji menerangkan serba ringkas kepada responden tujuan kajian ini dijalankan dan cara untuk menjawab soal selidik tersebut. Tiada had masa yang diberikan untuk menjawab kesemua soalan tersebut. Pengkaji memberi peluang kepada responden untuk melontarkan segala pertanyaan jika mereka kurang pasti atau tidak memahami soalan-soalan yang terdapat dalam borang soal selidik tersebut bagi mengelakkan sebarang kekeliruan. Maklumat yang diperolehi dikumpul dan dianalisis menggunakan perisian SPSS versi 20 serta pengkaji membuat kesimpulan berdasarkan hasil data yang telah di analisa.

Dapatan dan Perbincangan

Analisis Deskriptif

Jadual 2. Profil demografi responden

Profil Responden	Kumpulan	Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Umur	Kurang 20 tahun	11	27.5
	21-25 tahun	26	65.0
	26-30 tahun	2	5.0
	Lebih 30 tahun	1	2.5
Status Perkahwinan	Bujang	39	97.5
	Berkahwin	1	2.5
Pengalaman dalam sukan yang diceburi	1-3 tahun	18	45
	4-6 tahun	10	25
	7 tahun ke atas	12	30

Jadual 2 merupakan hasil analisis deskriptif demografi atlet-atlet bola sepak Universiti Kebangsaan Malaysia yang melibatkan frekuensi atau jumlah responden (n) beserta peratusan bagi setiap kategori umur, status perkahwinan dan pengalaman dalam sukan bola sepak. Dapatan kajian menunjukkan responden yang menjawab soal selidik ini terdiri daripada 40 orang atlet bola sepak UKM. Sebahagian besar responden adalah berumur di antara 21-25 tahun (65.0%) iaitu seramai 26 orang. Manakala seramai 11 orang responden adalah berumur kurang daripada 20 tahun (27.5%), diikuti 2 orang yang berumur di antara 26-30 tahun (5.0%) dan seorang responden yang berumur lebih daripada 30 tahun (2.5%). Semua responden kajian ini iaitu seramai 40 orang (100%) adalah berbangsa Melayu. Daripada 40 orang responden yang dipilih, didapati seramai 39 orang responden (97.5%) merupakan bujang dan hanya seorang responden yang sudah berkahwin (4.5%). Seramai 18 orang responden mempunyai pengalaman di antara 1-3 tahun (45%) dalam sukan bola sepak, 10 orang berpengalaman di antara 4-6 tahun (25%) dan terdapat 12 orang yang mempunyai pengalaman dalam sukan bola sepak selama 7 tahun ke atas (30%).

Jadual 3. Profil akademik responden

Profil Akademik Responden	Kumpulan	Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Tahap Pendidikan	Diploma	-	-
	Ijazah Sarjana Muda	38	95
	Ijazah Sarjana	2	5
	PhD	-	-

Jadual 3 menunjukkan profil akademik responden iaitu seramai 40 orang atlet bola sepak UKM yang dipilih untuk kajian ini. Pelajar Ijazah Sarjana Muda mencatat responden yang tertinggi dengan 38 orang pelajar (95%) dan hanya 2 orang pelajar (5%) yang merupakan pelajar Ijazah Sarjana. Pencapaian akademik responden di ambil berdasarkan keputusan peperiksaan semasa (PNGK) responden. Data PNGK digunakan sebagai pemboleh ubah bersandar dalam kajian ini bagi melihat pengaruh 4 konstruk kekuatan mental seperti yang dinyatakan sebelum ini iaitu komitmen, kawalan diri, cabaran dan keyakinan terhadap prestasi akademik atlet bola sepak UKM.

Jadual 4. Analisis deskriptif tahap kekuatan mental atlet bola sepak UKM

Kekuatan Mental	n	Min	Sisihan Piawai	Interpretasi
Komitmen (Commitment)	40	4.23	.326	Tinggi
Kawalan diri (Control)	40	4.20	.326	Tinggi
Cabaran (Challenge)	40	4.26	.316	Tinggi
Keyakinan (Confident)	40	4.28	.324	Tinggi

Sumber: Hasil kaji selidik oleh penyelidik

Jadual 4 menunjukkan analisis deskriptif profil kekuatan mental yang mempengaruhi prestasi akademik atlet bola sepak UKM. Secara keseluruhan, responden dilihat menyatakan penilaian ke arah setuju bagi setiap penilaian kategori soalan di mana nilai min melebihi nilai 4 iaitu bersetuju. Hasil kajian menunjukkan bahawa faktor kekuatan mental bagi konstruk keyakinan dengan nilai min ($M = 4.28$, $SD = .324$) adalah yang tertinggi. Urutan kedua adalah konstruk cabaran ($M = 4.26$, $SD = .316$) dan urutan ketiga adalah konstruk komitmen ($M = 4.23$, $SD = .326$). Manakala konstruk kawalan diri (control) menunjukkan konstruk yang paling rendah ($M = 4.20$, $SD = .326$) bagi faktor kekuatan mental yang mempengaruhi prestasi akademik atlet bola sepak UKM. Berdasarkan analisis tafsiran nilai min oleh Ahmad (2000), dapat disimpulkan bahawa keempat-empat konstruk kekuatan mental adalah tinggi. Nilai tertinggi profil kekuatan mental atlet bola sepak UKM adalah pada konstruk keyakinan.

Pengujian Hipotesis

Perbezaan Kekuatan Mental dalam Kalangan Atlet Bola Sepak UKM Berdasarkan Pengalaman dalam Sukan yang Diceburi

Jadual 5. Perbezaan tahap kekuatan mental di kalangan atlet bola sepak UKM berdasarkan pengalaman atlet dalam sukan yang diceburi.

	Pengalaman	N	Min Rank	Chi-Square	df	Sig.
Kekuatan Mental	1-3 tahun	18	17.92	1.605	2	0.448
	4-6 tahun	10	22.55			
	7 tahun ke atas	12	22.67			
	Total	40				

Jadual 5 menunjukkan hasil analisis perbezaan tahap kekuatan mental di kalangan atlet bola sepak UKM berdasarkan pengalaman atlet dalam sukan yang diceburi secara keseluruhannya. Dapatan kajian menunjukkan nilai Chi Square = 1.605 dan $p = 0.448$ ($p > 0.05$) adalah tidak signifikan. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara pengalaman atlet dengan kekuatan mental atlet bola sepak Universiti Kebangsaan Malaysia. Ini menunjukkan bahawa pengalaman atlet tidak mempengaruhi kekuatan mental atlet bola sepak UKM.

Hubungan antara Kekuatan Mental dengan Prestasi Akademik Atlet Bola Sepak UKM.

Jadual 6. Pekali korelasi antara kekuatan mental dengan pencapaian akademik atlet bola sepak UKM

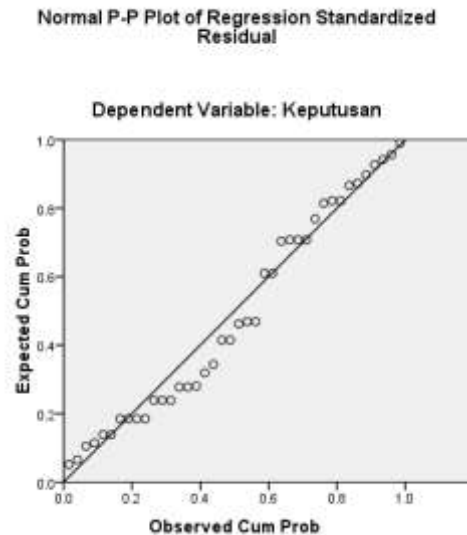
Hubungan	Pencapaian Akademik		Interpretasi
	r	Sig.	
Kekuatan Mental	0.398	0.011	Lemah

Analisis korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan mental dengan pencapaian akademik atlet bola sepak UKM dengan nilai $r = 0.398$ dan $sig = 0.011$ ($p < 0.05$). Ini menunjukkan bahawa hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil analisis menunjukkan walaupun kekuatan hubungan adalah positif lemah, namun terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan mental dengan pencapaian akademik atlet bola sepak UKM. Oleh yang demikian, dapatan ini bermaksud kekuatan mental juga mempengaruhi pencapaian

akademik atlet bola sepak UKM secara keseluruhannya. Semakin tinggi kekuatan mental maka semakin tinggi pencapaian akademik atlet bola sepak UKM.

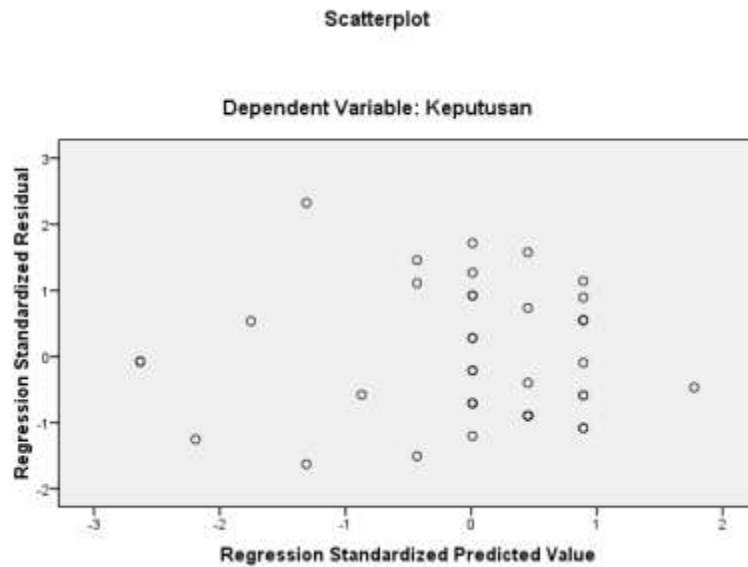
Pengaruh Kekuatan Mental terhadap Prestasi Akademik Atlet Bola Sepak UKM.

Pengkaji menggunakan ujian regresi berganda untuk melihat konstruk kekuatan mental yang paling mempengaruhi pencapaian akademik atlet bola sepak UKM. Kaedah analisis regresi berganda digunakan untuk melihat sama ada empat (4) konstruk kekuatan mental iaitu cabaran (challenge), keyakinan (confidence), komitmen (commitment) dan kawalan (control) yang menyumbang dan mempengaruhi prestasi akademik atlet bola sepak UKM. Oleh yang demikian, bagi memastikan dan mengesahkan taburan skor ujian adalah normal, penyelidik merujuk kepada graf plot normal regresi (*regression normal plot*) dan graf plot taburan reja (*residual scatter plot*) dalam program SPSS 20.0. Beberapa data yang boleh mengganggu kebolehpercayaan dapatan regresi telah digugurkan melalui analisis *Casewise diagnostics*. Selain itu, beberapa andaian regresi linear seperti ujian kesamaan varians dan ujian normaliti serta aspek-aspek kolineariti turut dijalankan mengikut kaedah yang ditentukan (Hair et al. 2006). Andaian-andaian tersebut boleh disemak dengan memeriksa jadual plot kebarangkalian normal dan plot taburan (*scatterplot*) (Pallant, 2013).



Rajah 2. Graf Plot Kebarangkalian Normal

Berdasarkan Rajah 2 dapat dilihat titik-titik yang mewakili data berada pada sepanjang garisan bawah kiri sehingga ke garisan atas kanan. Ini menunjukkan bahawa data tidak menyimpang daripada taburan normal (Pallant, 2013).



Rajah 3. Graf Taburan Reja (Scatterplot)

Rajah 3 merupakan graf taburan reja (*scatterplot*) yang menunjukkan residual bertebaran secara dalam bentuk segi empat tepat dengan kebanyakan skor menumpu kepada bahagian pusat (sepanjang titik 0). Kehadiran Outliers juga dapat dikenalpasti melalui graf taburan reja. Menurut Tabachnick dan Fidell (2013), outliers merupakan kes yang mempunyai residual piawai yang melebihi 3.3 atau kurang daripada -3.3.

Jadual 7. Analisis varian

	Jumlah kuasa dua	df	Min kuasa dua	F	Sig.
Regression	.289	1	.289	7.060	0.011 ^a
Residual	1.556	38	.041		
Jumlah	1.845	39			

Jadual 7 menunjukkan bahawa analisis regresi stepwise yang dijalankan didapati keyakinan diri ($F = 7.060$, $Sig = 0.011$) merupakan varian yang signifikan yang memberikan peramal terhadap pencapaian akademik atlet bola sepak UKM. Manakala konstruk komitmen, kawalan diri dan cabaran bukan merupakan peramal yang signifikan. Pengaruh yang diberikan bagi konstruk keyakinan diri terhadap peningkatan pencapaian akademik atlet bola sepak UKM adalah seperti Jadual 8.

Jadual 8. Regresi berganda pengaruh kekuatan mental terhadap pencapaian akademik atlet bola sepak UKM

Pemboleh ubah	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	R2	Sumbangan
	B	Ralat Piawai	Beta				
Keyakinan	0.265	0.100	0.396	2.657	.011	0.134	13.4%
Pemalar	2.006	0.429		4.674	.000		

Dapatan kajian menunjukkan keyakinan diri ($F = 7.060$, $Sig = 0.011$) menyumbang sebanyak 13.4% kepada pencapaian akademik atlet bola sepak UKM. Ini menunjukkan bahawa keyakinan diri ($\beta = 0.396$, $p < 0.05$) merupakan petunjuk atau peramal utama bagi pencapaian akademik atlet bola sepak UKM. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa tiga konstruk kekuatan mental yang lain iaitu komitmen, kawalan diri dan cabaran tidak menyumbang kepada pencapaian akademik atlet bola sepak UKM. Dalam hal ini, terdapat kemungkinan baki peratusan yang lain iaitu lebih kurang 86.6% peratus lagi disumbangkan oleh faktor-faktor lain terhadap pencapaian akademik atlet bola sepak UKM yang tidak diambil kira dalam kajian ini (Pallant, 2013).

Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kekuatan mental dilihat memainkan peranan penting dalam menyumbang kepada pencapaian akademik atlet bola sepak UKM. Perkara ini selaras dengan objektif Dasar Pembangunan Sukan Negara Institut Pengajian Tinggi (DPSIPT) iaitu untuk melahirkan sekurang-kurangnya 30% atlet negara yang terdiri daripada atlet IPT atau *The Thinking Athletes* serta mewujudkan budaya bersukan di IPT ke arah memperkasakan modal insan seimbang dan berkualiti dalam pencapaian akademik dan penglibatan bidang sukan. Kekuatan mental dilihat sebagai satu faktor penting bagi aspek psikologi yang dapat membantu atlet untuk kekal fokus dan lebih berdaya saing semasa latihan dan perlawanan. Menurut Sheard dan Golby (2006), beliau menjelaskan bahawa kekuatan mental merupakan faktor utama dalam menentukan kejayaan dalam sukan. Sehubungan dengan itu, atlet yang mempunyai kekuatan mental yang baik adalah lebih cenderung untuk berjaya. Kajian ini juga mendapati kebanyakan atlet bola sepak UKM bersetuju bahawa peningkatan pencapaian akademik mereka adalah disebabkan oleh faktor kekuatan mental. Ini menunjukkan bahawa kekuatan mental mampu meningkatkan prestasi akademik atlet. Faktor kekuatan mental merupakan aspek psikologi yang penting bagi meningkatkan prestasi akademik atlet. Namun begitu, konstruk keyakinan diri yang paling menyumbang kepada peningkatan prestasi akademik atlet bola sepak UKM. Demikian, penyelidik mencadangkan bahawa:

1. Kajian lanjutan perlu dijalankan dengan lebih menyeluruh dan terperinci bagi melihat daripada aspek yang berbeza sejauh mana kesan atau sumbangan faktor kekuatan mental mempengaruhi prestasi akademik atlet.
2. Penyelidik mencadangkan agar lebih banyak kajian yang dibuat dengan lebih luas dan terbuka. Kajian yang dijalankan haruslah ke atas populasi yang lebih besar lagi iaitu bukan terhad pada satu sukan dan satu Universiti sahaja tapi pada sukan dan Universiti-Universiti yang lain juga.
3. Kajian ini dapat diperluaskan bukan sahaja dalam bidang akademik malah dalam pencapaian sukan dan sumbangan pada Universiti juga. Kajian seperti ini mampu meningkatkan pencapaian sukan dalam mana-mana Universiti berdasarkan faktor psikologi atlet yang dijadikan sebagai tunjang kejayaan atlet.

Rujukan

- Ahmad, J. (2002), *Pemupukan Budaya Menyelidik Di Kalangan Guru Di Sekolah: Satu Penilaian*. Tesis Doktor Falsafah. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Aziz, S. A. (2001). *Mengaplikasi teori psikologi dalam sukan*. Utusan Publications.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics Publishers.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.
- 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.
- 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., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., & Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health*, 80(1), 31-37.
- Gayles, J. G. (2009). The student athlete experience. *New Directions for Institutional Research*, 144, 33-41.
- Ghafar, M. N. A. (1999). *Penyelidikan Pendidikan*, Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia (UTM).

- 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.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (Vol. 7). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Institut Sukan Negara Malaysia. (2015). *Apa Itu 'Psikologi' Sukan*. Diakses daripada <http://isn.gov.my/>
- Krane, V., & Williams, J. M. 2006. Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 207-227. New York: McGraw-Hill.
- Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.
- Orlick, T. (2000). In pursuit of excellence: how to win in sports and life through mental training. *Champaign, IL, Human Kinetics*.
- Orlick, T. (2015). *In pursuit of excellence*. Human Kinetics.
- Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual*. McGraw-Hill Education (UK).
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). How college affects students: A third decade of research (Vol. 2).
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695-702.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169.
- Tabchnick, B. G., & Fidell, L. S. (2006). Using multivariate statistics. *Boston: Allyn & Bacon*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. Human Kinetics.

✉ Nur Dalilah Dahlan
Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi
Universiti Teknologi MARA
Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Seremban 3
70300 Seremban, Negeri Sembilan.
MALAYSIA
E-mail: dalilahdahlan90@uitm.edu.my