

---

**Research article**

**COACHING STYLE AND MENTAL TOUGHNESS AMONG UiTM'S FOOTBALL PLAYERS**

Siti Aida Binti Lamat<sup>1</sup>, Tajul Arifin Muhamad<sup>1</sup>, Shahlan Surat<sup>1</sup> & Mohamad Firdaus Ahmad<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

**Abstract**

*Journal of Sports Science and Physical Education* 5(1): 22-34, 2016 - This study aims to provide information to the team manager, especially at the university level to understand the relationship between coaching style and mental toughness among athletes. The sample had been selected from four Universiti Teknologi MARA (UiTM) football team consisting of 88 players (n = 88: 22 players per team). The study used two instruments that had been modified namely "Leadership Scale for Sports Questionnaire" (LSS-40), (Chelladurai & Salleh, 1980) and "The Mental Toughness Questionnaire" (MTQ-48), (Clough, Earle & Sewell, 2002). Research findings had identified UiTM's football team scores has a moderately high level of mental toughness for each dimension known as challenge, commitments, control assurance and confidence. The study also found that the leadership style of training and instruction was favored by UiTM's footballer compared to the autocratic leadership style. Overall, the study found a significant relationship between the leadership style with mental toughness especially for dimension training and instruction. The findings also showed that there is a moderately relationship between leadership style of democratic, social support and positive response to the mental toughness dimension of confidence. As for the coaching style of training and instruction also has a moderately relationship to the mental toughness dimensions of challenge. Results of this study showed that the leadership style affects the level of mental toughness UiTM's football teams. Furthermore, the coaches need to figure out the best coaching style in order to improve mental toughness among football team.

*Keywords: Leadership Style, Mental Toughness, UiTM's Footballer*

## **GAYA KEJURULATIHAN DENGAN TAHAP KETAHANAN MENTAL PASUKAN BOLA SEPAK UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA (UiTM)**

### **Abstrak**

Kajian ini bertujuan memberi maklumat kepada para pengurus pasukan terutamanya di peringkat universiti untuk memahami hubungan antara gaya kepimpinan jurulatih dan ketahanan mental atlet. Sampel kajian merangkumi daripada empat pasukan bola sepak Universiti Teknologi MARA (UiTM) yang terdiri daripada 88 orang pemain (n=88: 22 orang pemain setiap pasukan). Kajian ini menggunakan dua instrumen iaitu "*Leadership Scale for Sports Questionnaire*" (LSS-40), (Chelladurai & Salleh, 1980) dan "*The Mental Toughness Questionnaire-48*" (MTQ-48), (Clough, Earle & Sewell, 2002) yang telah diubahsuai. Dapatan kajian bagi ketahanan mental menunjukkan skor atlet bola sepak UiTM mempunyai tahap ketahanan mental sederhana tinggi bagi setiap dimensi iaitu dimensi cabaran, dimensi komitmen, dimensi kawalan dan dimensi keyakinan. Manakala dapatan kajian bagi gaya kejurulatihan pula mendapati dimensi latihan dan arahan lebih diminati oleh atlet bola sepak berbanding gaya kejurulatihan dimensi autokratik. Secara keseluruhan, hasil kajian ini mendapati terdapat hubungan yang signifikan di antara gaya kejurulatihan dengan ketahanan mental terutamanya bagi dimensi latihan dan arahan. Hasil dapatan kajian juga menunjukkan terdapat hubungan yang sederhana di antara gaya kejurulatihan demokratik, sokongan sosial dan tindak balas positif terhadap ketahanan mental dimensi keyakinan. Manakala bagi gaya kejurulatihan latihan dan arahan juga mempunyai hubungan yang sederhana terhadap dimensi ketahanan mental cabaran iaitu. Keputusan kajian ini menunjukkan bahawa gaya kejurulatihan mempengaruhi tahap ketahanan mental pasukan bola sepak UiTM. Ini bermakna jurulatih perlu memikirkan gaya kejurulatihan yang terbaik untuk meningkatkan ketahanan mental pasukan.

*Kata kunci: Gaya Kejurulatihan, Ketahanan Mental, Atlet Bola Sepak UiTM*

## **Pengenalan**

Dahulu, Malaysia merupakan sebuah negara yang disegani dalam arena bola sepak di Asia. Walaubagaimanapun, kualiti dan prestasi pasukan bola sepak negara untuk menjulang kejayaan dalam arena ini semakin hari semakin merosot disebabkan oleh banyak faktor terutamanya dalam aspek gaya kejurulatihan mahupun tahap ketahanan mental atlet. Kejayaan dalam arena sukan terutamanya bola sepak dilihat mampu mengharumkan nama sesebuah negara dan disegani umum seperti di Sepanyol dan England. Menurut William & Reilly (2000), menyatakan antara faktor kejayaan sesebuah pasukan bola sepak dipengaruhi oleh ciri-ciri sosiologi, fizikal, fisiologi, dan psikologikal atlet. Sejak kebelakangan ini, latihan sukan dan kejurulatihan adalah sangat berkait rapat dengan pembolehubah psikologi apabila psikologi sukan telah muncul sebagai disiplin sains yang saintifik. Banyak percubaan yang telah dilakukan untuk membantu jurulatih dan atlet untuk menilai faktor keperluan psikologi, penyediaan teknik psikologi, mengenal pasti masalah dengan menggunakan pelbagai program intervensi psikologi untuk meningkatkan prestasi sukan dan menentukan keputusan akhir (Weinberg, Butt & Culp, 2011). Williams dan Reilly (2000) menggambarkan bahawa kekuatan mental mungkin lebih penting dalam menentukan keputusan akhir dalam sesuatu acara sukan berbanding faktor-faktor lain. Ini menyebabkan ahli psikologi sukan dan jurulatih telah berusaha untuk membentuk program latihan bagi membangunkan kekuatan mental terutamanya sukan bola sepak.

Gaya kejurulatihan merupakan satu aspek yang perlu diberi penekanan khusus dalam pengurusan seseorang atlet mahupun pasukan. Keberkesanan pendekatan yang disampaikan perlu selari dengan penerimaan seseorang atlet dalam sesebuah pasukan. Penerapan gaya kejurulatihan yang bersesuaian mampu mengubah psikologi atlet untuk lebih mudah menerima. Dalam konteks sukan, kejurulatihan diklasifikasikan sebagai kepimpinan yang diberi kuasa dan bertanggungjawab membentuk pengikut dalam sesebuah pasukan bawah bimbingannya dalam memperoleh kemahiran dan berkeyakinan diri serta berdaya saing semasa menyertai pertandingan (Yulk, 2006). Ini bermakna gaya kejurulatihan yang digunakan oleh seseorang jurulatih merupakan faktor utama yang menyumbang kepada restasi seseorang atlet dalam sesebuah pasukan. Patterson, Carron & Loughhead (2005) menyatakan gaya kepimpinan jurulatih dapat mempengaruhi pencapaian sesebuah pasukan yang dibentuk.

Ketahanan mental merupakan salah satu elemen penting dalam psikologi sukan yang berkait dengan sukan bola sepak (Cox, 2002; Weinberg & Gould, 2011). Perkara ini turut diakui oleh Sir Alex Ferguson dan Sven Groan Eriksson yang merupakan Pengurus Pasukan Bola Sepak terkemuka dunia mengatakan ketahanan mental menyumbang kepada kejayaan sesebuah pasukan dan ianya merupakan komponen penting yang digunakan dalam liga bola sepak tempatan (Bull & Shambrook, 2004). Ketahanan mental atlet merupakan asas dalam mencapai objektif permainan. Gaya kejurulatihan adalah berhubungkait dengan tahap ketahanan mental atlet setiap pasukan. Kejayaan seseorang atlet di peringkat universiti, kebangsaan mahupun antarabangsa dipengaruhi pelbagai faktor terutamanya gaya kejurulatihan dan ketahanan mental merupakan dua aspek asas psikologi yang membantu dan memberi kesan kepada pencapaian atlet ataupun sesebuah pasukan. Disokong oleh Shaharudin Abd Aziz, (2005) menyatakan faktor intrinsik atlet, bantuan moral dari pihak keluarga, prestasi kemahiran yang semakin baik dan terutamanya kejurulatihan/ gaya

kepemimpinan jurulatih mampu menyumbang kepada kejayaan seseorang atlet mahupun sesebuah pasukan.

Tahap kekuatan mental bagi kriteria cabaran seseorang atlet adalah bergantung kepada kemahiran mental mereka untuk pulih semula daripada sesuatu tekanan dan kesilapan yang berlaku (Goldberg, 2013), Kebijaksanaan seseorang atlet ditentukan menerusi keupayaan seseorang atlet menempuhi cabaran secara langsung semasa beraksi. Bagi kriteria komitmen adalah penting untuk persediaan seseorang atlet terutamanya di dalam sukan bola sepak. Tanpa motivasi dan komitmen yang mencukupi, atlet tidak akan mudah untuk mencapai sesuatu kejayaan di dalam pasukan. Menurut Orlick (2013), kesanggupan untuk memberikan kerjasama yang sepenuhnya di dalam pasukan mampu menjadi penentu kejayaan sesebuah atlet mahupun pasukan itu sendiri. Selain itu, Taylor (2004) menyatakan terdapat dua mekanisme utama yang ada pada kriteria kawalan iaitu kawalan emosi dan kawalan kehidupan. Atlet yang mendapat sokongan dapat meningkatkan kawalan emosi dengan lebih positif dari segi psikologi mahupun fizikal, (Rajender & Rajesh, 2011).

Manakala kriteria tumpuan dan keyakinan, pengalaman adalah faktor yang berkesan untuk meningkatkan tumpuan dan keyakinan semasa pertandingan bagi setiap atlet (Maddi, 2004). Kenyataan ini disokong oleh Bloomfield & Barber (2011), pembangunan positif melalui pengalaman akan lebih meningkatkan keyakinan setiap atlet dalam bersukan untuk mencapai kejayaan. Penumpuan pula adalah sesuatu kaedah yang telah ditakrifkan sebagai satu kuasa dalaman yang akan mengarahkan tingkah laku ke arah memenuhi keperluan (Shank, 2009). Bagi atlet yang tidak menguasai elemen ini, mereka akan merasakan ia sebagai sesuatu tekanan sukar dan permasalahan ini mampu mengakibatkan hilangnya fokus dan tumpuan semasa di dalam permainan.

Berdasarkan tinjauan awal yang dilakukan kepada pasukan bola sepak UiTM dalam Karnival Sukan Mahasiswa UiTM (KARISMA), masalah utama ialah faktor peraturan masa dan jadual pertandingan bola sepak (KARISMA) ini sendiri tidak seperti pertandingan bola sepak liga yang kebiasaannya dipertandingkan pada setiap hujung minggu bagi setiap perlawanan. Jadual pertandingan bola sepak (KARISMA) adalah sangat padat di mana jadual perlawanan bagi setiap pasukan adalah disusun pada waktu pagi dan juga petang. Kekangan masa di sini menunjukkan pemain tidak mempunyai waktu rehat yang cukup untuk mengekalkan daya tahan fizikal mahupun psikologi mental dalam menzahirkan momentum permainan yang berkualiti semasa beraksi terutamanya dalam sistem perlawanan yang berterusan seperti pertandingan (KARISMA) ini. Tambahan, pertukaran pemain dalam pasukan kerap berlaku bagi pasukan bola sepak UiTM disebabkan oleh perubahan semester pelajar tersebut. Prestasi pasukan saling berhubungkait antara jurulatih dan atlet semasa latihan kerana pertukaran pemain menyebabkan kualiti permainan pasukan terjejas. Ini kerana penerapan dan pendekatan psikologi latihan setiap atlet adalah berbeza dan memerlukan tempoh masa yang panjang untuk membentuk sebuah pasukan yang bertanggungjawab antara satu sama lain semasa beraksi. Kebiasaannya, atlet yang mempunyai ketahanan mental berupaya untuk meningkatkan mutu permainan ke tahap yang lebih tinggi sewaktu masa kritikal di dalam sesuatu perlawanan.

Permainan bola sepak dikenali sebagai satu sukan lasak yang mendorong kepada ketahanan mental yang tinggi dan melibatkan kemahiran taktikal secara berterusan. Kenyataan ini juga disokong oleh kajian Devonport (2006) telah mengenalpasti sumbangan

daripada kekuatan mental mampu membantu atlet semasa beraksi dalam sukan untuk memperolehi kejayaan. Semasa sesi latihan, atlet secara tidak langsung akan belajar mengumpulkan kemahiran taktikal dan teknikal bagi mempertingkatkan prestasi perlawanan mereka (Bompa, 1983). Diperkukuhkan lagi oleh kajian Gert, B.V. et al. (2007) turut mendapati bahawa objektif utama jurulatih adalah untuk meningkatkan prestasi atlet dari segi teknikal, taktikal, dan fizikal bagi tempoh masa permainan yang panjang. Oleh itu, kawalan emosi amat penting dalam mempertahankan momentum permainan yang stabil untuk jangka masa panjang.

Kajian ini dijalankan untuk mengkaji tahap kekuatan mental atlet bola sepak yang bertanding di peringkat Universiti dalam pertandingan Karnival Sukan Mahasiswa UiTM (KARISMA) antara kampus cawangan berdasarkan tahap pencapaian pasukan bagi 2 tahun lepas iaitu tahun 2014 & 2015. Aspek psikologi, salah satunya aspek ketahanan dikenalpasti sebagai sumbangan penting bagi kejayaan seseorang atlet. Menurut Kuan dan Roy (2007), menyatakan bahawa faktor kekuatan mental menyumbang kepada kejayaan sesebuah pasukan. Lanjutan itu, faktor kekuatan mental dalam kalangan atlet diukur sebagai salah satu faktor yang mendorong kepada prestasi pasukan yang memberangsangkan. Selaras dengan objektif penganjuran sukan Karnival Sukan Mahasiswa UiTM (KARISMA) yang menjadi landasan untuk mengenalpasti bakat-bakat baru dalam bidang sukan. Melalui kajian ini, beberapa pendekatan dari segi ketahanan mental dan teknik kejurulatihan selaras dengan penerimaan atlet perlu dipertingkatkan bagi memperkukuhkan persediaan mental dan fizikal dalam pertandingan yang bakal dihadapi oleh atlet. Oleh itu, kajian ini bertujuan berkongsi maklumat dengan para pengurus pasukan khususnya yang bergelar jurulatih untuk memahami gaya kejurulatihan yang diminati oleh atlet-atlet dalam membina ketahanan mental setiap atlet yang terlibat dalam pertandingan Karnival Sukan Mahasiswa UiTM (KARISMA). Secara khususnya, objektif utama kajian ini adalah untuk mengkaji samada gaya kejurulatihan mempengaruhi tahap ketahanan mental atlet dan hubungannya antara satu sama lain terhadap pasukan bola sepak UiTM.

## **Metodologi**

Kajian yang dijalankan ini merupakan kajian kuantitatif. yang berbentuk tinjauan. Rekabentuk kajian yang digunakan adalah berbentuk kajian tinjauan kerana hanya empat buah kampus yang digunakan sebagai sampel kajian bagi mewakili pasukan bola sepak kampus lain. Kajian ini juga menggunakan borang soal selidik bagi mengumpulkan data. Data kajian telah dikumpul menerusi kaedah deskriptif dengan menggunakan dua jenis instrumen terdiri daripada 42 soalan telah dipilih dan telah disahkan kebolehpercayaannya. Pemilihan soalan yang dibuat adalah berdasarkan kepada kesesuaian soalan dengan persoalan kajian.

## **Peserta**

Bagi tujuan kajian ini, seramai 88 orang atlet yang terdiri daripada empat pasukan bola sepak UiTM, masing-masing 22 orang atlet bagi setiap pasukan. Sampel dipilih menggunakan kaedah persampelan *purposive* iaitu prosedur persampelan dari sekumpulan subjek iaitu empat UiTM yang dipilih daripada 14 UiTM keseluruhannya yang terlibat dengan Karnival Sukan Mahasiswa (KARISMA) dan mempunyai ciri-ciri tertentu sahaja seperti pernah

menjuarai pertandingan tersebut telah dipilih sebagai responden kajian berdasarkan tujuan khusus penyelidikan. Oleh itu, responden yang dipilih merupakan atlet bola sepak yang mewakili pasukan bola sepak cawangan UiTM masing-masing (UiTM Shah Alam, UiTM Jengka, UiTM Seremban 3, UiTM Perlis) dalam kejohanan KARISMA.

### **Instrumen**

Kajian deskriptif ini menggunakan instrumen soal selidik sebagai alat pengukuran dalam pengumpulan data. Bagi tujuan kajian ini, pengkaji telah membuat pemilihan soalan berkaitan selepas membuat kajian rintis terhadap keseluruhan konstruk asal soalan "*Leadership Scale for Sports Questionnaire*" (LSS-40), 18 soalan telah dipilih terdiri daripada 5 konstruk gaya kejurulatihan dan "*The Mental Toughness Questionnaire-48*" (MTQ-48), 26 soalan telah dipilih terdiri daripada empat konstruk gaya kejurulatihan. Keseluruhan 42 soalan yang telah dibina adalah bertujuan menguji hubungan antara gaya kejurulatihan yang mempengaruhi ketahanan mental atlet melalui pendekatan Teori dan Teori

Penilaian responden adalah berdasarkan skala Likert 5 mata. Kesahan dan kebolehpercayaan memainkan peranan penting dalam pengukuran mahupun kaedah pengumpulan data (Azizi et al., 2006). Justeru, kajian rintis dijalankan untuk menguji kesahan dan kebolehpercayaan instrumen tersebut. Kajian rintis ini dijalankan terhadap pasukan bola sepak Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) dengan jumlah responden sebanyak 22 orang atlet dari populasi yang sama tetapi bukan responden kajian sebenar. Keputusan kajian rintis yang diperoleh menunjukkan set soal selidik ini mempunyai ketekalan dalaman yang tinggi iaitu 0.739 Alpha Cronbach. Ini jelas membuktikan bahawa kebolehpercayaan instrumen ini adalah tinggi dan boleh diterima pakai bagi kajian sebenar.

Jadual 4.1 menunjukkan indeks Tahap Kekuatan berdasarkan 5 Skala Likert yang digunakan untuk mengukur persepsi gaya kejurulatihan dan ketahanan mental tentang fenomena sosial dalam kajian ini berdasarkan lokasi.

Jadual 4.1: Indeks Tahap Kekuatan 5 Skala Likert

<b>NO</b>	<b>PEKALI MIN (m)</b>	<b>TAHAP KEKUATAN</b>
<b>1</b>	0.00 – 1.66	Rendah /Lemah
<b>2</b>	1.67 – 3.33	Sederhana
<b>3</b>	3.34 – 5.00	Tinggi

Ujian deskriptif dalam kajian ini menunjukkan skor tahap kekuatan setiap pembolehubah yang akan ditafsirkan berdasarkan indeks seperti yang dinyatakan dalam jadual.

Jadual 4.2 menunjukkan indeks Analisis Kolerasi Pearson yang digunakan untuk melihat hubungkait antara pembolehubah-pembolehubah yang terdapat dalam kajian ini.

Jadual 4.2: Indeks Kolerasi Pearson

NO	PEKALI KOLERASI (r)	KEKUATAN HUBUNGAN
1	0.00 – 0.29	Rendah /Lemah
2	0.30 – 0.69	Sederhana
3	0.70 – 1.00	Tinggi

Ujian kolerasi dalam kajian in menunjukkan perkaitan antara pembolehubah yang akan ditafsirkan berdasarkan indeks yang dinyatakan oleh Jackson L. Sherry (2006). Indeks Kolerasi Pearson seperti yang dinyatakan dalam jadual.

### Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan perisian Statistic Package for Social Science (SPSS) versi terkini. Analisis statistik deskriptif untuk melihat min setiap pembolehubah digunakan untuk meneliti gaya kejurulatihan dan tahap ketahanan mental atlet mengikut lokasi. Bagi mengkaji dapatan bagi menjawab persoalan kajian, teknik statistik inferensi kolerasi untuk melihat hubungan antara gaya kejurulatihan dengan tahap ketahanan mental atlet.

### Dapatan

Gaya kejurulatihan dibahagikan kepada lima iaitu latihan dan arahan, demokratik, sokongan sosial, maklum balas positif dan autokratik. Berdasarkan min dapatan yang diperolehi bagi setiap aspek memperlihatkan sejauhmana gaya kejurulatihan yang paling diminati oleh atlet bagi setiap pasukan bola sepak semasa sesi latihan mahupun dalam pertandingan.

Jadual 1: Analisis Statistik Deskriptif Bagi Setiap Gaya Kejurulatihan

Gaya Kejurulatihan	N	Min	Sisihan Piawai	Tahap
Demokratik	88	3.99	0.598	Tinggi
Latihan & Arahan	88	4.23	0.435	Tinggi
Sokongan Sosial	88	4.21	0.512	Tinggi
Maklum Balas Positif	88	4.16	0.503	Tinggi
Autokratik	88	2.96	0.235	Sederhana

Jadual 1 adalah taburan min kekerapan kepada item yang berkait dengan gaya kejurulatihan. Dapatan kajian menunjukkan min tertinggi bagi Latihan dan Arahan (m=4.23) adalah gaya yang paling diminati oleh pasukan bola sepak UiTM. Diikuti dengan gaya kejurulatihan sokongan sosial (m=4.21), tindak balas positif (m=4.16) dan demokratik (m=3.99). Manakala bagi autokratik menunjukkan gaya kejurulatihan yang kurang diminati oleh pasukan bola sepak UiTM dengan min (m=2.96) berada pada tahap

paling rendah. Seterusnya membuktikan bahawa gaya kejurulatihan memainkan peranan penting dalam menentukan kejayaan sesebuah pasukan bola sepak UiTM.

Jadual 2: Analisis Deskriptif Gaya Kejurulatihan Mengikut Lokasi

UiTM	N	Min	Sisihan Piawai	Tahap
Shah Alam	22	4.41	0.598	Tinggi
Perlis	22	4.05	0.435	Tinggi
Jengka	22	4.12	0.512	Tinggi
Seremban 3	22	4.01	0.503	Tinggi
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>4.15</b>	0.235	Tinggi

Jadual 2 adalah dapatan yang menunjukkan bahawa pendekatan keseluruhan gaya kejurulatihan berdasarkan kampus membuktikan UiTM Shah Alam mempunyai min tertinggi (m=4.41) diikuti UiTM Jengka (m=4.12), kemudian UiTM Perlis (m=4.05) dan UiTM Seremban 3 (m=4.01). Secara tidak langsung dapatan kajian membuktikan bahawa pendekatan gaya kejurulatihan yang digunakan oleh setiap jurulatih kampus adalah berada pada tahap tinggi dengan jumlah min keseluruhan (n=88, m=4.15).

Tahap ketahanan mental terbahagi kepada empat dimensi iaitu dimensi cabaran, dimensi komitmen, dimensi kawalan dan dimensi keyakinan. Berdasarkan min dapatan yang diperolehi bagi setiap dimensi memperlihatkan sejauhmana tahap ketahanan mental bagi setiap pasukan bola sepak semasa sesi latihan mahupun dalam pertandingan.

Jadual 3: Analisis Statistik Deskriptif Ketahanan Mental Bagi Setiap Dimensi

Ketahanan Mental	N	Min	Sisihan Piawai	Tahap
Dimensi Cabaran	88	4.03	0.404	Tinggi
Dimensi Komitmen	88	4.14	0.435	Tinggi
Dimensi Kawalan	88	3.93	0.470	Tinggi
Dimensi Keyakinan	88	4.05	0.469	Tinggi

Jadual 3 adalah taburan min skor kepada item yang berkait dengan ketahanan mental atlet dalam pasukan bola sepak UiTM. Dapatan kajian menunjukkan perbezaan min bagi setiap dimensi ketahanan mental yang tidak terlalu jauh dengan min tertinggi (m=4.14) bagi dimensi komitmen, diikuti dimensi keyakinan (m=4.05), dimensi cabaran (m=4.03) dan dimensi kawalan (m=3.93). Secara tidak langsung membuktikan bahawa setiap dimensi ketahanan mental atlet pasukan bola sepak di keempat-empat kampus berada pada tahap yang tinggi dan mampu mengekalkan momentum permainan yang berkualiti bagi tempoh masa yang panjang dalam sesebuah pertandingan.



Jadual 4: Analisis Statistik Deskriptif Keseluruhan Ketahanan Mental Mengikut Lokasi

UiTM	N	Min	Sisihan Piawai	Tahap
Shah Alam	22	4.34	0.350	Tinggi
Perlis	22	3.93	0.381	Tinggi
Jengka	22	3.94	0.279	Tinggi
Seremban 3	22	3.91	0.355	Tinggi
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>4.03</b>	<b>0.382</b>	<b>Tinggi</b>

Jadual 4 adalah taburan min kekerapan kepada item yang berkait dengan ketahanan mental atlet bagi setiap pasukan bola sepak UiTM. Secara keseluruhan menunjukkan ketahanan mental pasukan bola sepak bagi setiap kampus adalah berada pada tahap yang tinggi dengan min ( $m=4.03$ ). Dapatan kajian menunjukkan UiTM Shah Alam mempunyai atlet yang mempunyai tahap ketahanan mental yang tinggi dengan nilai min ( $m=4.34$ ). Manakala bagi pasukan bola sepak UiTM kampus Perlis ( $m=3.93$ ), UiTM Jengka ( $3.94$ ) dan UiTM Seremban 3 ( $3.91$ ) menunjukkan perbezaan min yang tidak terlalu ketara antara satu sama lain. Ini membuktikan bahawa atlet dalam setiap pasukan tersebut mempunyai skor tahap ketahanan mental yang hampir sama dengan jumlah min keseluruhan ( $n=88$ ,  $m=4.03$ ).

Jadual 5: Analisis Hubungan Antara Setiap Gaya Kejurulatihan Dengan Setiap Dimensi Tahap Ketahanan Mental

		Cabaran	Komitmen	Kawalan	Keyakinan
<b>Demokratik</b>	Pearson Corelation	0.286**	0.295**	0.386**	0.417**
	Sig. (2-tailed)	0.007	0.005	0.000	0.000
	N	88	88	88	88
<b>Latihan &amp; Arahan</b>	Pearson Corelation	0.423**	0.362**	0.311**	0.386**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001	0.003	0.000
	N	88	88	88	88
<b>Sokongan Sosial</b>	Pearson Corelation	0.381**	0.373**	0.362**	0.412**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.001	0.000
	N	88	88	88	88
<b>Maklum Balas Positif</b>	Pearson Corelation	0.337**	0.181	0.354**	0.389**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.092	0.001	0.000
	N	88	88	88	88
<b>Autokratik</b>	Pearson Corelation	0.163	0.102	-0.007	0.050
	Sig. (2-tailed)	0.128	0.344	0.945	0.645
	N	88	88	88	88

Jadual 5 adalah analisis kolerasi antara setiap pembolehubah. Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kejurulatihan demokratik

dengan tahap ketahanan mental pasukan bagi dimensi cabaran, dimensi komitmen, dimensi kawalan dan dimensi keyakinan bola sepak UiTM. Hipotesis diterima.

Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kejurulatihan latihan & arahan dengan tahap ketahanan mental bagi dimensi cabaran, dimensi komitmen, dimensi kawalan dan dimensi keyakinan pasukan bola sepak UiTM. Hipotesis diterima.

Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kejurulatihan sokongan sosial dengan tahap ketahanan mental bagi dimensi cabaran, dimensi komitmen, dimensi kawalan dan dimensi keyakinan pasukan bola sepak UiTM. Hipotesis diterima.

Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kejurulatihan tindak balas positif dengan tahap ketahanan mental bagi dimensi cabaran, dimensi kawalan & dimensi keyakinan pasukan bola sepak UiTM. Hipotesis diterima.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kejurulatihan tindak balas positif dengan tahap ketahanan mental bagi dimensi komitmen pasukan bola sepak UiTM. Hipotesis ditolak.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya kejurulatihan autokratik dengan tahap ketahanan mental bagi dimensi cabaran, dimensi komitmen, dimensi kawalan dan dimensi keyakinan pasukan bola sepak UiTM. Hipotesis ditolak.

## **Perbincangan**

Kajian ini diharap dapat memberi implikasi kepada pihak-pihak yang berkaitan. Implikasi kajian terhadap gaya kejurulatihan itu sendiri perlu diberi perhatian dalam memastikan teknik penyampaian maklumat dan gaya latihan yang diberikan kepada atlet adalah berkesan. Jurulatih serta pegawai-pegawai yang terlibat dalam sukan juga wajar memberi perhatian terhadap penambahbaikan pengurusan atlet terutamanya keperluan melengkapkan diri mereka dengan pengetahuan dalam aspek psikologi untuk membantu dalam meningkatkan prestasi atlet.

Selain itu, jurulatih juga perlu menitikberatkan keperluan dalam aspek mental atlet terutamanya dari segi perancangan program latihan yang lebih efektif selain membantu dalam proses memotivasikan atlet melalui medium intervensi yang bersesuaian dengan sukan yang diceburi. Berdasarkan teori oleh Nicholls (1989), atlet yang bermotivasi tinggi mampu mengaplikasikan gaya kejurulatihan yang digunakan semasa bermain untuk prestasi yang lebih cemerlang. Oleh itu, tidak kira samada atlet lelaki atau atlet perempuan, atlet dari sukan individu atau sukan berpasukan, kesemuanya memerlukan gaya kepimpinan spesifik yang digunakan oleh jurulatih untuk atlet mengekalkan tahap ketahanan mental seterusnya mencapai kepuasan, sama ada semasa mahupun selepas program latihan dilaksanakan. Implikasi kajian terhadap atlet atau pemain yang terlibat dalam sesebuah pasukan ialah atlet perlu dilatih dengan teknik dan strategi kejurulatihan yang bersesuaian untuk meningkatkan daya tahan mental yang berterusan semasa bermain.

Dapatan kajian membuktikan bahawa terdapat hubungan gaya kejurulatihan dengan tahap ketahanan mental atlet di kalangan pasukan bola sepak UiTM. Dapatan kajian ini juga menunjukkan dimensi keyakinan mempunyai hubungan yang paling tinggi menerusi gaya kejurulatihan demokratik. Manakala keempat-empat dimensi ketahanan mental mempunyai hubungan yang tinggi menerusi keseluruhan gaya kejurulatihan sokongan sosial dan latihan dan arahan. Diperkukuhkan oleh kajian Cakioglu (2003) dan Ziad al-Tahayneh (2003) yang

menyatakan bahawa jurulatih perlu mempunyai gaya kepimpinan yang tertentu semasa mengendalikan program latihan bersama atlet. Oleh yang demikian, atlet perlu diberi pendedahan psikologi dari masa ke semasa supaya atlet mampu mengawal penularan sifat negatif dalam pemikiran mereka semasa bermain dan mudah menerima arahan yang dalam kepelbagaian gaya kejurulatihan yang digunakan. Dalam kajian Crust & Clough (2011) menyatakan jurulatih, ibubapa dan atlet itu sendiri perlu memainkan peranan tersendiri dalam membina ketahanan mental yang positif.

Sebagai garis penyelidikan masa hadapan, pengkaji boleh menggunakan kaedah temubual dan secara tidak langsung dapat mendalami pengalaman atlet dan dapatan tersebut dapat saling mengukuhkan lagi dapatan-dapatan kajian jika digabungkan dengan kaedah kuantitatif. Kajian juga boleh dijalankan ke atas atlet-atlet dari pelbagai jenis sukan yang lain dan juga atlet-atlet yang berbeza budaya di Malaysia dan juga dunia.

### **Kesimpulan**

Secara keseluruhan, kajian ini melihat secara khusus hubungan antara gaya kejurulatihan dengan tahap ketahanan mental pasukan bola sepak UiTM. Hasil dapatan kajian memperlihatkan bahawa pasukan UiTM Shah Alam mempunyai tahap ketahanan mental atlet yang tinggi seterusnya mampu menerima kepelbagaian gaya kejurulatihan bagi mengekalkan kualiti permainan semasa bertanding. Proses penerapan sikap positif dikalangan atlet perlu diterapkan seawal penglibatan sukan dalam usaha membina kematangan diri untuk membentuk tahap ketahanan mental yang tinggi semasa bermain. Dalam kajian Asiah & Rosli (2009); Nazarudin et al., (2009) menyatakan ketahanan mental atlet juga dipengaruhi oleh kematangan diri dalam sukan yang diceburi mereka iaitu dari sudut pengalaman. Gaya kejurulatihan adalah senjata utama dalam membina tahap ketahanan mental sesebuah pasukan untuk berjaya. Walaubagaimanapun, penetapan matlamat untuk berjaya oleh seseorang atlet itu sendiri adalah penting kerana ia melibatkan komitmen atlet tersebut terhadap latihan, pengelolaan dari segi psikologi diri untuk melibatkan diri secara berterusan dalam sukan yang diceburi. Oleh itu, kedua-dua aspek gaya kejurulatihan dan tahap ketahanan mental ini sangat penting dalam memacu kejayaan berterusan dalam sukan terutamanya dalam sukan bola sepak.

### **Rujukan**

- Al-Tahayneh, Ziad. (2003) *The Effects of Coaches' Behaviors and Burnout on the Satisfaction and Burnout of Athletes: Published Ph.D. Dissertation*. Florida, USA: Department of Sport Management, Recreation Management and Physical Education, Florida State University.
- Asiah, M. P., & Rosli, S. (2009). Coaching leadership styles and athlete satisfactions among hockey team. *Journal of Human Capital Development*. Vol. 2(No1). pp. 77-88. ISSN 1985-7012.
- Azizi Yahaya, Shahrin Hashim, Jamaludin Ramli, Yusof Boon & Abdul Rahim Hamdan. (2006) *Mastering Research Method*. Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.

- Barrow, J. C. (1977) The Variables of Leadership: A review and conceptual framework. *Academy of Management Review*, 2, p. 233–251.
- Bloomfield, C. J., & Barber, B. L. (2011) Developmental Experiences During Extracurricular.
- Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. (2004) Towards An Understanding Of Mental Toughness In Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Cakioglu, A. (2003) “Leadership and Satisfaction in Soccer: Examination of Congruence and Players’ Position”. Unpublished Master Thesis. USA: *Department of Physical Education and Sport, Middle East Technical University*.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimension of leadership behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sports Psychology*, 2, 34-35.
- Chelladurai, P. et al. (1988) “Sport Leadership in a Cross- National Setting: The Case of Japanese and Canadian University” *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, ms.374-389.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson.
- Cox, R.H. (2002). Sport Psychology. Concept and Applications. (5.Ed). Dubuque. IA: W.M. C.Brown.
- Davenport, T. J. (2006). Perceptions of the Contribution of Psychology to Success in Elite Kickboxing. *Journal of Sport Science Medicine*: 99-107.
- Gert, B.V. et al. (2007) “Influence Coaches Behavior on the Performance of Top sport Student in Individual and Team Sports” dalam Proceedings Universiade Bangkok 2007, FISU Conference, 24th, ms.238-242.
- Goldberg, A.S. (1998). Sports slump busting. 10 steps to mental toughness and peak.
- Goldberg, A. (2013). Concentration: The Master Skill of Mental Toughness.
- Khalaj, G., Khabiri, M., & Sajjadi, N. (2011). The relationship between coaches’ leadership styles & player satisfaction in women skate championship. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15. 3596–3601.
- Kuan, G. & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Sci Med*. 28-33.
- Middleton, S. C. Marsh, H. W. Martin, A. J. Richards, G. E. dan Perry, C. (2006) Making the Leap from Good to Great: Comparisons between Sub-Elite and Elite Athletes on Mental Toughness, *SELF Research Centre, University of Western Sydney, Australia*.
- Mohamad Nizam Asmuni. (2010) Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak Piala Malaysia Musim 2007/ 2008. *Tesis Sarjana Pendidikan, Fakulti Pendidikan Universiti Putra Malaysia, Serdang*.
- Orlick T. & Partington J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 10.
- Patterson, Carron & Loughead (2005) The influence of team norms on the cohesion–self-reported performance relationship: a multi-level analysis. *Psychology of Sport and Exercise Volume 6, Issues 4, Pages 479–493*.

- Rajender, S.& Rajesh, K. (2011) An Effect of Mental Toughness on Different Level of Participation in Soccer Players. *International Journal of Physical Education & Sports Sciences*. Vol. 6, p.01- 05.
- Shaharudin, A. A. (2005) Perkaitan antara matlamat dan stail kepimpinan dengan pencapaian atlet Sukma Negeri Perak Di Kejohanan Sukma 2004. *eWacana Penyelidikan UPSI*, 13.
- Shank, M. D. (2009) Sports Marketing: A Strategic Perspective. *Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall*.
- Sherri L. Jackson (2006) Research Methods and Statistics: *A Critical Thinking Approach*.
- Taylor, J. (2004) A conceptual model for integrating athletes' needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*. 9, 339-357.
- 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.
- Williams, A.M. & Reilly, T. (2000). Talent Identification and Development in Soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9). 657-667.
- Yukl, G. (2006). Leadership in Organizations (6th edition). *Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall*.

✉ Siti Aida Binti Lamat,  
Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM).  
Phone No: +6017-6287176  
Email: prescriber76@gmail.com.