



**STRATEGI DAN PENGALAMAN LATIHAN
KEMAHIRAN PSIKOLOGI DALAM PASUKAN
RAGBI KEBANGSAAN SEMASA
PERTANDINGAN *ASIA RUGBY*
*CHAMPIONSHIP 2018***



AHMAD FADZLEE BIN AHMAD IDRIS

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2021



**STRATEGI DAN PENGALAMAN LATIHAN KEMAHIRAN PSIKOLOGI
DALAM PASUKAN RAGBI KEBANGSAAN SEMASA PERTANDINGAN
*ASIA RUGBY CHAMPIONSHIP 2018***

AHMAD FADZLEE BIN AHMAD IDRIS

**DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA SAINS SUKAN KEJURULATIHAN
(MOD PENYELIDIKAN)**

**FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2021

**INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH /
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES****BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS/DISERTASI/LAPORAN KERTAS PROJEK
DECLARATION OF THESIS/DISSERTATION/PROJECT PAPER FORM**

Tajuk / Title: STRATEGI DAN PENGALAMAN LATIHAN KEMAHIRAN PSIKOLOGI
DALAM PASUKAN RAGBI KEBANGSAAN SEMASA PERTANDINGAN
ASIA RUGBY CHAMPIONSHIP 2018

No. Matrik / Matric's No.: M20171000970

Saya / I : AHMAD FADZLEE BIN AHMAD IDRIS

(Nama pelajar / Student's Name)

mengaku membenarkan Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek (Kedoktoran/Sarjana)* ini disimpan di Universiti Pendidikan Sultan Idris (Perpustakaan Tuanku Bainun) dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:-

acknowledged that Universiti Pendidikan Sultan Idris (Tuanku Bainun Library) reserves the right as follows:-

1. Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek ini adalah hak milik UPSI.
The thesis is the property of Universiti Pendidikan Sultan Idris
2. Perpustakaan Tuanku Bainun dibenarkan membuat salinan untuk tujuan rujukan dan penyelidikan.
Tuanku Bainun Library has the right to make copies for the purpose of reference and research.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan Tesis/Disertasi ini sebagai bahan pertukaran antara Institusi Pengajian Tinggi.
The Library has the right to make copies of the thesis for academic exchange.
4. Sila tandakan (✓) bagi pilihan kategori di bawah / Please tick (✓) for category below:-

**SULIT/CONFIDENTIAL**

Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub dalam Akta Rahsia Rasmi 1972. / Contains confidential information under the Official Secret Act 1972

**TERHAD/RESTRICTED**

Mengandungi maklumat terhad yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan ini dijalankan. / Contains restricted information as specified by the organization where research was done.

**TIDAK TERHAD / OPEN ACCESS**

(Tandatangan Pelajar/ Signature)

(Tandatangan Penyelia / Signature of Supervisor)
& (Nama & Cop Rasmi / Name & Official Stamp)

Tarikh: 14/12/2020

Catatan: Jika Tesis/Disertasi ini **SULIT @ TERHAD**, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh laporan ini perlu dikelaskan sebagai **SULIT** dan **TERHAD**.

Notes: If the thesis is CONFIDENTIAL or RESTRICTED, please attach with the letter from the organization with period and reasons for confidentiality or restriction.





Sila tanda (✓)

Kertas Projek

Sarjana Penyelidikan

Sarjana Penyelidikan dan Kerja Kursus

Doktor Falsafah

✓

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH**PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN**

Perakuan ini telah dibuat pada¹⁴ (hari bulan)¹² (bulan) 20.....²⁰

i. Perakuan pelajar :**AHMAD FADZLEE BIN AHMAD IDRIS**Saya, **(M20171000970, FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN)** (SILANYATAKAN NAMA PELAJAR, NO. MATRIK DAN FAKULTI) dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk **STRATEGI DAN PENGALAMAN LATIHAN KEMAHIRAN****PSIKOLOGI DALAM PASUKAN RAGBI KEBANGSAAN SEMASA PERTANDINGAN ASIA****RUGBY CHAMPIONSHIP 2018**

adalah hasil kerja saya sendiri. Saya tidak memplagiat dan apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau kepada mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dinyatakan dengan sejelasnya dan secukupnya



Tandatangan pelajar

ii. Perakuan Penyelia:Saya, **THARIQ KHAN BIN AZIZUDDIN KHAN** (NAMA PENYELIA) dengan inimengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk **STRATEGI DAN PENGALAMAN****LATIHAN KEMAHIRAN PSIKOLOGI DALAM PASUKAN RAGBI KEBANGSAAN SEMASA****PERTANDINGAN ASIA RUGBY CHAMPIONSHIP 2018**

(TAJUK) dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian/sepenuhnya syarat untuk memperoleh Ijazah

SARJANA SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN

(SLA NYATAKAN NAMA IJAZAH).

14/12/2020

Tarikh

Tandatangan Penyelia





DEDIKASI

Khas buat abah, Dr Hj Ahmad Idriss Bin Mohd Noor
dan mak Rasidah Binti Mohd Shariff.

Isteri tercinta Hartini Binti Abdul Mukti, serta anak-anak yang dikasihi
Fatin Nur Batrisyia, Ahmad Raees Zharfan, Ahmad Raeed Zharif
dan Fatin Nur Raisha.

Pencapaian ke tahap ini berkat doa dan restumu

Rakan-rakan seperjuangan serta pensyarah yang berdedikasi, Dr Thariq Khan Bin
Azizuddin Khan dan Dr Zulakbal bin Abd Karim terima kasih atas segala bantuan dan
tunjuk ajar.

Semoga jasa kalian semua diberkati Allah SWT





PENGHARGAAN

Assalamualaikum

Alhamdulillah, bersyukur ke atas Ilahi dengan limpahan rahmat serta nikmat masa, nyawa tenaga yang dianugerahkan kepada saya dapat juga saya menyiapkan tesis ini dengan jayanya. Tesis yang ini amat penting buat saya memandangkan perkara ini merupakan sebahagian daripada pembangunan ragbi tanah air.

Sekalung penghargaan untuk pensyarah yang saya sayangi, “Dr Thariq Khan bin Azizuddin Khan dan Dr Zulakbal bin Abd Karim” kerana memberikan bimbingan, dan tunjuk ajar kepada saya.

Seterusnya, terima kasih juga kepada ibu bapa saya kerana memberikan sokongan dan dorongan kepada saya sepanjang tesis ini disiapkan.

Jutaan terima kasih juga kepada Presiden Kesatuan Ragbi Malaysia, Dato Shahrul Zaman Yahya, pengurus pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan, Encik Raimi Yusof, Ketua Jurulatih pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan, Encik Lee Nyuk Fah dan pemain-pemain ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan yang banyak membantu, memberikan kerjasama penuh serta informasi yang amat berguna kepada saya. Bantuan kalian dalam usaha saya untuk menghasilkan tesis ini amat saya hargai dan tidak akan saya lupakan.

Akhir sekali terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu saya baik secara langsung atau tidak langsung sepanjang tesis saya ini dihasilkan.

Terima kasih.



ABSTRAK

Kajian ini bertujuan menilai strategi dan pengalaman latihan kemahiran psikologi dalam pasukan ragbi kebangsaan Malaysia semasa pertandingan *Asia Rugby Championship 2018*. Teori Weinberg dan Gould telah digunakan dalam kajian ini yang berfokuskan kepada kesan strategi dan pengalaman terhadap kemahiran psikologi sukan yang terdiri daripada penetapan matlamat, *automacity*, kata sendiri, kawalan emosi, imageri, pengaktifan, relaksasi, pemikiran negatif dan gangguan. Kajian kes digunakan sebagai reka bentuk kajian. Peserta kajian terdiri 25 orang pemain yang mewakili Malaysia di kejohanan *Asia Rugby Championship 2018*. Instrumen kajian terdiri daripada satu set soal selidik *Test of Performance Strategies 2 (TOPS2)* dan protokol temu bual. Data kuantitatif telah dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferens seperti kekerapan, peratusan, min, sisihan piawai, dan ujian-t. Data kualitatif telah dianalisis menggunakan analisis tematik. Daripada aspek strategi iaitu *forward* dan *backline*, ujian-t menunjukkan bahawa hanya pemboleh ubah kata sendiri yang berbeza secara signifikan [$t(24) = -2.68$; $p < 0.05$]. Berdasarkan pengalaman, tiga pemboleh ubah yang berbeza secara signifikan adalah penepatan matlamat [$t(24) = -2.15$; $p < 0.05$], *automacity* [$t(24) = -2.78$; $p < 0.05$], dan kata sendiri [$t(24) = -2.15$; $p < 0.05$]. Data kualitatif daripada temu bual menunjukkan strategi utama yang digunakan oleh pemain ragbi kebangsaan adalah imageri dan *automacity*. Selain itu, dapatan temu bual juga menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang ketara tentang jenis penggunaan strategi psikologi mengikut pengalaman pemain iaitu di antara *forward* dan *backline*. Kesimpulannya, dapatan kajian menunjukkan elemen utama kemahiran psikologi pemain ragbi kebangsaan yang kritikal adalah penepatan matlamat, *automacity* dan kata sendiri. Implikasi kajian menunjukkan latihan kemahiran psikologi atlet ragbi perlu dipertingkatkan untuk ketahanan bagi menghadapi pertandingan di peringkat antarabangsa.





***STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING EXPERIENCE IN
MALAYSIA NATIONAL RUGBY TEAM DURING THE COMPETITIONS OF
THE ASIA RUGBY CHAMPIONSHIP 2018***

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the strategies and psychological skills training experience of the Malaysian national rugby team during the competition of the Asian Rugby Championship 2018. Weinberg and Gould theory has been used in this study which focuses on the impact of strategy and experience on sports psychology skills such as self-talk, emotional control, imagery, activation, relaxation, negative thinking and distraction. A case study was used as a research design. The participants of the study consisted of 25 rugby players representing Malaysia in the Asian Rugby Championship 2018. The research instrument consisted of the Test of Performance Strategies 2 (TOPS2) questionnaire and an interview protocol. Quantitative data were analyzed using descriptive and inferential statistics such as frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test. Qualitative data were analyzed using thematic analysis. From the aspects of strategy which were forward and backline, t-test showed that the only variable differed significantly was self-talk [$t(24) = -2.68$; $p < 0.05$]. Based on the experience dimension, the three variables differed significant were goal setting [$t(24) = -2.15$; $p < 0.05$], automacity [$t(24) = -2.78$; $p < 0.05$], and self-talk [$t(24) = -2.15$; $p < 0.05$]. Qualitative data from the interview showed that the main strategies used by national rugby players were imagery and automacity. Besides, the findings of the interview also indicated that there was no significant difference in the use of psychological strategies based on experience that was between the forward and backline. In conclusion, the main finding of the study showed that the key elements of the psychological skills of national rugby players were goal setting, automacity and self-talk. In implication, the psychological skills training of rugby athletes needs to be improved for resilience to face competition especially at the international level.



KANDUNGAN

Muka Surat

DEDIKASI	iv
PENGHARGAAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KANDUNGAN	viii
SENARAI JADUAL	xii
SENARAI RAJAH	xiv
SENARAI SINGKATAN	xv
SENARAI LAMPIRAN	xvi

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1	Pengenalan	1
1.2	Pernyataan Masalah	5
1.3	Objektif Kajian	7
1.4	Persoalan Kajian	8
1.5	Kerangka Kajian	9
1.6	Kepentingan Kajian	11
1.7	Skop dan Batasan Kajian	12
1.8	Definisi Operasional	13
1.8.1	Latihan Kemahiran Psikologi Sukan	13
1.8.2	Posisi	17
1.8.3	Pengalaman Pemain	20



1.8.4	Penggunaan Latihan Kemahiran Psikologi Sukan	20
1.8.5	Pemahaman Latihan Kemahiran Psikologi Sukan	21
1.9	Rumusan	21
BAB 2	TINJAUAN LITERATUR	
2.1	Pengenalan	22
2.2	Latar Belakang Psikologi Sukan	24
2.3	Kesan Penggunaan Kemahiran Psikologi Terhadap Prestasi Sukan	27
2.4	Kesan Latihan Kemahiran Psikologi Terhadap Prestasi Sukan	29
2.5	Strategi Kemahiran Psikologi Sukan dalam Kalangan Pemain Ragbi	35
2.6	Kaedah Penilaian Keperluan Kemahiran Psikologi Sukan Untuk Atlet Ragbi	37
2.6.1	Soal Selidik <i>Test of Performance Strategy Competition (TOPS2-C)</i>	38
2.6.2	Temu bual	40
2.7	Rumusan	43
BAB 3	METODOLOGI KAJIAN	
3.1	Pengenalan	45
3.2	Reka bentuk Penyelidikan	46
3.2.1	Penilaian Kuantitatif	47
3.2.2	Penilaian Kualitatif	48
3.2.3	Bentuk Kajian Gabungan	51
3.3	Kajian Rintis	52



3.4	Peserta Kajian	55
3.5	Instrumen Kajian	55
3.5.1	Soal Selidik - <i>Test Of Performance Strategies</i> (TOPS2-C)	56
3.5.2	Temu bual (Separa Berstruktur)	58
3.6	Penganalisaan Data	61
3.7	Prosedur Kajian	62
3.8	Rumusan	64

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1	Pengenalan	65
4.2	Ujian Normaliti	66
4.3	Dapatan Kajian Kuantitatif (Soal Selidik TOPS2-C)	68
4.3.1	Analisis MANOVA Strategi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Pertandingan Berdasarkan Pengalaman Pemain	68
4.3.2	Analisis MANOVA Strategi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Pertandingan Berdasarkan Posisi Pemain	71
4.3.3	Analisis <i>Independent T-test</i> Strategi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Pertandingan Berdasarkan Pengalaman Pemain	73
4.3.4	Analisis <i>Independent T-test</i> Strategi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Pertandingan Berdasarkan Posisi Pemain	75
4.4	Dapatan Kajian Kualitatif (Temu bual)	77
4.4.1	Membiasakan Diri Dengan Data	78
4.4.2	Menjanakan Kod-Kod Awal	79



4.4.3	Penggunaan Strategi Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Bertanding	86
4.4.4	Kefahaman Pemain Tentang Kemahiran Psikologi Sukan	101
4.4.5	Persepsi Dalam Kemahiran Psikologi Sukan	106
4.4.6	Pandangan Pemain Tentang Kemahiran Psikologi Sukan	120
4.5	Triangulasi Data Kuantitatif dan Kualitatif	128
BAB 5	RUMUSAN, PERBINCANGAN DAN CADANGAN	
5.1	Pengenalan	131
5.2	Rumusan Dapatan Kajian Kuantitatif, Kualitatif dan Triangulasi	132
5.2.1	Strategi Kemahiran Psikologi Sukan Bagi Pemain Ragbi Malaysia	137
5.2.2	Pengesanan dan Perancangan Fasa-fasa Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Ragbi	138
5.2.3	Program Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Pemain Ragbi Malaysia	140
5.3	Dapatan Kajian	144
5.4	Cadangan Kajian	145
5.5	Penutup	147
	LAMPIRAN A	149
	LAMPIRAN B	150
	LAMPIRAN C	151
	LAMPIRAN D	154
	RUJUKAN	157





SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka Surat
1.1	Pengkhususan Mengikut Posisi	18
3.1	Kajian Rintis Strategi Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Pertandingan Pasukan Ragbi Selangor (Soal Selidik-TOPS2-C)	52
4.1	Ujian Normaliti <i>Shapiro-Wilk</i>	67
4.2	Analisis MANOVA Strategi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Pertandingan Berdasarkan Pengalaman Pemain	69
4.3	Ujian Post Hoc Strategi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Pertandingan Berdasarkan Pengalaman Pemain	69
4.4	Analisis MANOVA Strategi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Pertandingan Berdasarkan Posisi Pemain.	71
4.5	Ujian Post Hoc Strategi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Pertandingan Berdasarkan Posisi Pemain	71
4.6	Analisis Independent T-test Strategi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Pertandingan Berdasarkan Pengalaman Pemain	73
4.7	Analisis Independent T-test Strategi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Pertandingan Berdasarkan Posisi Pemain	75
4.8	Kod-Kod Awal Data Temu bual (Open Coding)	80
4.9	Pembangunan Tema dan Bilangan Kod yang Disusun dalam Tema	84
4.10	Penggunaan Strategi Kemahiran Psikologi Sukan Semasa Bertanding	89





4.11	Kefahaman Pemain Tentang Kemahiran Psikologi Sukan	104
4.12	Persepsi dalam Kemahiran Psikologi Sukan	110
4.13	Pandangan Pemain Tentang Kemahiran Psikologi Sukan	124





SENARAI RAJAH

No. Rajah

Muka Surat

5.1	Modul Kerangka Cadangan Carta Alir Program Latihan Kemahiran Psikologi Sukan Ragbi Malaysia	1443
-----	--	------





SENARAI SINGKATAN

ARC	<i>Asia Rugby Championship</i>
CFA	Faktor Pengesahan Terkini
DST	Data Sumber Triangulasi
LKPS	Latihan Kemahiran Psikologi Sukan
MANOVA	<i>Multivariate Analysis of Variance</i>
MSN	Majlis Sukan Negara
PST	<i>Psychology Skill Training</i>
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciencesences</i>
TOPS	<i>Test Of Performance Strategies / Ujian Prestasi Strategi</i>
TOPS-CS	<i>Test Of Performance Strategies – Competition Scale/</i> Ujian Prestasi Strategi – Skala Pertandingan
UPSI	Universiti Pendidikan Sultan Idris





SENARAI LAMPIRAN

- A Surat Kebenaran Melakukan Kajian
- B Panduan Temu bual
- C Borang Soal Selidik Test of Performance Strategies (TOPS)
- D Borang Kesahan Soal Selidik TOPS





BAB 1

PENDAHULUAN



Ragbi merupakan permainan bola lonjong dua pasukan yang dimainkan dalam beberapa kategori iaitu tujuh, sepuluh dan 15 orang pemain daripada setiap pasukan. Setiap pasukan akan cuba mendapatkan skor tertinggi dengan cara menyepak, melontar, atau membawa bola sehingga boleh melepasi gol lawan atau menyentuh di belakang garisan lawan (Chiwariidzo, Ferguson & Smits-Engelsman, 2019). Permainan ragbi merupakan salah satu sukan yang agak kasar dan lasak jika ia dilihat melalui mata kasar kerana cara permainannya yang melibatkan pertembungan secara fizikal yang boleh mengundang kesakitan dan kecederaan. Walau bagaimanapun permainan lasak ini mampu memberikan keseronokan dan kepuasan kepada orang yang meminatinya serta membentuk keperibadian diri yang tinggi dalam diri seorang pemain ragbi.





Untuk mencapai kejayaan dalam sukan ragbi, pemain seharusnya menguasai dan mempunyai pengetahuan teknikal, kekuatan taktikal, fizikal dan mental yang tinggi. Permainan ragbi juga memerlukan tahap penguasaan kemahiran asas yang tinggi seperti melakukan hantaran bola ke belakang, menangkap bola, menendang, berlari dengan bola dan melakukan *tackle* terhadap pemain lawan yang mempunyai bola. Di samping itu, penguasaan dalam beberapa komponen kecergasan seperti kepantasan, ketangkasan, kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular perlu dimiliki dengan cekap dan lebih berkesan oleh semua pemain ragbi untuk melaksanakan penguasaan kemahiran asas (Evans & Stead, 2012).

Merujuk kepada pertandingan kompetitif Kejohanan Ragbi Asia atau *Asia Rugby Championship* merupakan pertandingan ragbi tahunan yang diadakan di antara kesatuan-kesatuan ragbi gabungan di rantau Asia. Pertandingan ini pada asalnya dikenali sebagai Kejohanan Bola Ragbi Asia (*Asian Rugby Football Tournament*) apabila ia mula ditubuhkan pada tahun 1969, dan dinamakan Pertandingan Lima Negara Asia (*Asia 5 Nation*) dari tahun 2008 hingga 2014. Pemenang daripada pertandingan *Asia Rugby Championship* peringkat tertinggi iaitu Divisyen *Premier* diiktiraf sebagai juara ragbi Asia. Divisyen *Premier* lebih dikenali dalam kalangan peminat ragbi dunia sebagai *ASIA Tri Nations*. Divisyen utama ini merupakan pertandingan antara tiga pasukan terbaik Asia setiap musim. Seterusnya kejohanan terbahagi kepada Divisyen satu bagi negara yang berkedudukan keempat hingga ketujuh Asia, diikuti divisyen dua yang merangkumi lapan pasukan seterusnya yang dipecahkan kepada dua kumpulan dan akhir sekali Divisyen tiga yang dibahagi secara geografi, iaitu bahagian Asia Barat, Timur dan Selatan akan bertanding untuk naik ke divisyen lebih tinggi. Sehingga 2017, Jepun merupakan pasukan yang paling berjaya





apabila memperoleh 25 kejuaraan daripada 30 pertandingan sejak tahun 1969. Jepun telah memenangi Kejohanan Ragbi Asia dari tahun 2004 sehingga 2017 dan Hong Kong pada 2018.

Berdasarkan pada maklumat di atas pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan telah diwujudkan sejak tahun 1983 tetapi peningkatan pasukan semakin memuncak sejak tahun 2014. Walaupun elemen psikologi sering dicadangkan sebagai faktor penting dalam kejayaan pasukan ragbi (Batista, Honório, Catarino, Vaz, Fernandes & Petrica, 2019), namun, berdasarkan maklumat yang diperoleh menerusi pemantauan terus, perbincangan dengan pemain dan pengurusan pasukan, pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 elemen ini agak kurang difahami. Secara asasnya pasukan Malaysia hanya menggunakan latihan fizikal, taktikal dan teknikal permainan.



Manakala elemen pengalaman yang ada oleh jurulatih dan pemain berpengalaman digunakan untuk menguatkan lagi persediaan pasukan dari sudut psikologi.

Secara umumnya kemahiran psikologi adalah istilah yang merangkumi kemampuan menggunakan sesuatu kemahiran psikologi untuk membantu atlet mengoptimumkan prestasi mereka. Kemahiran tersebut merangkumi bicara sendiri, penetapan matlamat, relaksasi, imageri, kawalan emosi dan keyakinan diri (Weinberg & Gould, 2011). Dalam sukan ragbi, penggunaan kemahiran psikologi sukan semasa pertandingan mungkin boleh dipengaruhi oleh pelbagai faktor antaranya tahap pengalaman dan posisi pemain. Hal ini kerana, menurut tahap pengalaman pemain boleh mempengaruhi penguasaan taktikal pemain (Runswick, Green & North, 2020), oleh itu ia juga mungkin mempengaruhi kemahiran penggunaan psikologi sukan, di mana pemain yang berpengalaman mungkin menggunakan kemahiran psikologi





dengan lebih kerap dan berkesan kerana pengalaman penglibatan dalam pelbagai pertandingan membolehkan pemain mengadaptasi kemahiran psikologi sukan yang sesuai untuk menghadapi situasi pertandingan berbanding pemain yang kurang pengalaman (Tanaka & Gould, 2015). Oleh sebab itu, Tanaka dan Gould (2015) telah menjalankan kajian perbezaan kemahiran psikologi yang digunakan berdasarkan tahap pengalaman pemain semasa pertandingan. Manakala, Vaz, Martín, Batista, Almeida dan Fernandes (2017) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti perbezaan kemahiran psikologi sukan yang digunakan dalam kalangan atlet ragbi berdasarkan posisi permainan semasa pertandingan. Hasil dapatan kajian-kajian tersebut terbukti terdapatnya perbezaan tahap kemahiran psikologi sukan berdasarkan faktor tahap pengalaman dan posisi pemain.



psikologi sukan dapat dinilai kesannya dengan lebih efektif sekiranya satu panduan latihan khas dapat dibentuk bagi memahami cara pemikiran setiap individu dan pasukan. Kedua-dua maklumat adalah berbeza kerana setiap pemain memerlukan kepakaran yang berbeza daripada segi corak permainan serta kepakaran dalam pasukan (Mazlan Ismail, 2019). Bagi pasukan pula, setiap pemain perlu disatukan daripada segi pemahaman serta kepentingan dalam pasukan bagi mendapatkan keberhasilan serta kekuatan psikologi pada tahap maksima apabila disatukan. Ia boleh dijalankan secara holistik dan mengikut periodisasi latihan yang bersesuaian dengan modul latihan kemahiran psikologi sukan. Secara kesimpulannya sebelum sesuatu program latihan psikologi dijalankan di kalangan pemain ragbi, maklumat yang lebih jelas tentang pemahaman, persepsi dan penggunaan latihan kemahiran psikologi sedia ada pemain dapat membantu. Merujuk kepada maklumat ini, kajian dirancang menggunakan soal





selidik untuk kesemua pemain (25 orang) dan temu bual (10 orang) pemain pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan yang bertanding dalam *Asia Rugby Championship* 2018. Tujuan utama ialah untuk mengumpulkan maklumat penggunaan ujian latihan kemahiran psikologi sukan dan keperluan terperinci corak latihan kemahiran psikologi sukan dalam kalangan pemain ragbi Malaysia ketika kejohanan.

1.2 Pernyataan Masalah

Penggunaan kemahiran psikologi sukan oleh atlet sama ada atlet yang terlibat dalam sukan berbentuk individu mahupun berpasukan seperti ragbi telah terbukti dalam kajian-kajian lepas dapat membantu kepada peningkatan prestasi (Grobbelaar, 2018).

Secara umumnya terdapat beberapa kemahiran psikologi sukan yang berkemungkinan sering digunakan oleh pemain ragbi ketika pertandingan sama ada secara sedar atau tidak sedar seperti motivasi diri, kawalan emosi, penetapan matlamat, imageri, relaksasi, *automaticity*, pemikiran negatif, relaksasi dan gangguan (Batista, Honório, Catarino, Vaz, Fernandes & Petrica (2019). Walaupun begitu konsistensi, kaedah, penggunaan, kefahaman, persepsi dan pandangan pemain terhadap psikologi sukan yang mungkin digunakan oleh pemain ragbi tidak difahami secara saintifik (Batista et al., 2019).

Sebagai contoh, Tanaka dan Gould (2015) telah menjalankan kajian untuk mengenal pasti tahap penggunaan strategi kemahiran psikologi sukan dalam kalangan pemain ragbi Jepun semasa latihan dan pertandingan berdasarkan tahap pengalaman pemain. Hasil kajian tersebut mendapati pemain elit (berpengalaman) menggunakan





strategi kemahiran psikologi sukan dengan lebih kerap berbanding pemain universiti (kurang pengalaman) ketika latihan dan pertandingan. Namun begitu, kajian tersebut hanya membandingkan persepsi penggunaan strategi psikologi sukan atlet ragbi secara keseluruhan berdasarkan tahap pengalaman pemain dan hal ini menimbulkan persoalan selain daripada tahap pengalaman pemain, adakah terdapat perbezaan persepsi penggunaan strategi kemahiran psikologi sukan secara spesifik berdasarkan posisi pemain. Manakala, Ismail, Rahim dan Azmi (2018) telah menjalankan kajian terhadap penggunaan strategi kemahiran psikologi mengikut posisi dalam kalangan pasukan ragbi kebangsaan yang terlibat dalam kejohanan *Asian 5 Nations Rugby Competition* 2015. Hasil kajian tersebut mendapati kemahiran psikologi yang digunakan adalah sama bagi kedua-dua posisi pemain. Walau bagaimanapun, kajian tersebut tidak mengkaji perbezaan penggunaan strategi kemahiran psikologi berdasarkan tahap pengalaman pemain.



Seterusnya, dalam kajian terkini oleh Fernandes, Batista dan Vaz (2019) mendapati penggunaan kemahiran psikologi tertentu akan mempengaruhi prestasi semasa pertandingan, antaranya penggunaan imageri yang dikaitkan mempunyai hubungan positif membantu jaringan penalti dan penggunaan bicara sendiri serta penetapan matlamat terhadap percubaan (*tries*) untuk mendapatkan *score*. Hal ini menunjukkan, pentingnya atlet mempunyai ilmu dan memahami penggunaan latihan kemahiran psikologi sukan yang tepat untuk digunakan pada situasi pertandingan yang berbeza. Namun begitu, sebelum sebarang intervensi yang sesuai bagi meningkatkan prestasi dapat diberikan kepada atlet, adalah penting untuk mengetahui profil psikologi awal sejauh mana tahap pengetahuan, pemahaman dan penggunaan kemahiran psikologi sukan dalam kalangan atlet.





Bagi kajian ini, atlet yang ditumpukan adalah atlet ragbi sepasukan 15 Malaysia. Tumpuan utama ini adalah kerana kurangnya kajian berkaitan penggunaan, kefahaman, persepsi dan pandangan berkaitan latihan kemahiran psikologi sukan (LKPS) secara menyeluruh yang pernah dijalankan terhadap pemain ragbi Malaysia. Tambahan lagi, penggunaan soal selidik yang digunakan oleh penyelidik-penyelidik lepas untuk mengkaji strategi penggunaan latihan kemahiran psikologi sukan dalam kalangan atlet hanya dapat mengenal pasti persepsi atlet terhadap perkara tersebut tanpa mendapat penjelasan daripada individu pemain ragbi. Oleh itu, kaedah temu bual mungkin dapat membantu untuk mendapatkan maklumat secara lebih terperinci berkaitan penggunaan, kefahaman, persepsi dan pandangan atlet berkaitan latihan kemahiran psikologi sukan (LKPS) yang digunakan semasa pertandingan.



1.3 Objektif Kajian

Pada akhir kajian ini dijalankan adalah untuk penyelidik akan dapat:

- 1.3.1 Mengetahui mengenai strategi latihan kemahiran psikologi dalam kalangan 25 orang pemain pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan semasa Kejohanan ARC 2018.
- 1.3.2 Mengetahui mengenai tahap perbezaan penggunaan kemahiran psikologi dalam kalangan pemain pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan berdasarkan posisi spesifik dan pengalaman pemain semasa Kejohanan ARC 2018.





- 1.3.3 Mengenal pasti penilaian tahap penggunaan, kefahaman, persepsi dan pandangan temu bual tentang kemahiran psikologi sukan pemain pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan semasa pertandingan ARC 2018.

1.4 Persoalan Kajian

- 1.4.1 Apakah strategi kemahiran psikologi sukan yang digunakan oleh pemain pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan semasa pertandingan?

- 1.4.2 Adakah terdapat perbezaan hubungan penggunaan kemahiran psikologi sukan antara faktor posisi pemain dan pengalaman pemain pasukan ragbi kebangsaan



- 1.4.3 Apakah tahap penggunaan, kefahaman persepsi dan pandangan pemain pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan terhadap kemahiran psikologi semasa pertandingan?

1.5 Kerangka Kajian

Kajian ini merupakan kajian bersama pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan yang dijalankan dengan penekanan dari sudut strategi kemahiran psikologi sukan serta latihan kemahiran yang mungkin dijalankan oleh pemain ketika kejohanan ARC 2018. Tiada rekod kajian lepas yang dapat menunjukkan kepentingan serta





keberkesanan strategi kemahiran psikologi dalam sukan ragbi terutama pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan. Kajian ini secara menyeluruh akan mengkaji strategi kemahiran psikologi sukan pemain ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan ketika pertandingan ARC 2018. Kerangka konseptual bagi kajian yang dijalankan penyelidik merupakan modul kerangka kajian yang dibuat terhadap 25 orang pemain yang akan menjalankan soal selidik *Test of Performance Strategy Competition* (TOPS2-C) kemudian untuk kajian temu bual dikurangkan kepada 10 orang pemain utama mengikut posisi penting dalam pasukan.

Soal selidik *Test of Performance Strategy Competition* (TOPS2-C) telah dibangunkan untuk memahami kegunaan latihan kemahiran psikologi sukan oleh pemain ketika pertandingan (Weinberg et al., 2018) dengan subskala yang dibina dengan kebolehpercayaan (Bond & Sergent, 2004). Pelbagai inventori kemahiran psikologi telah diperkenalkan kepada atlet untuk menilai kemahiran psikologi mereka. Penilaian psikologi ini adalah keperluan penting bagi mana-mana sukan individu atau pasukan. Walau bagaimanapun, tuntutan mungkin berbeza untuk setiap kategori sukan serta jenis sukan itu sendiri (Abdullah, Musa, Maliki, Kosni & Suppiah, 2016)

Koefisien Alpha Cronbach digunakan dalam kajian ini untuk mengesahkan kebolehpercayaan dan konsistensi dalaman item dalam instrumen tersebut. TOPS2-C telah dianalisis secara berasingan mengikut setiap subkelas. Kaedah Kuder Richardson dan Kaedah Alpha Cronbach yang diterapkan dalam kajian ini kerana ini adalah teknik yang biasa digunakan untuk menilai konsistensi dalaman (Junninen, Niska, Turrurainen, Ruuskanen & Kolehmainen, 2004) Pekali kebolehpercayaan alpha Cronbach biasanya berkisar antara 0 dan 1. Walau bagaimanapun, pada asasnya tidak





ada had yang lebih rendah pekali. Pekali alfa Cronbach yang lebih dekat ialah 1.0 semakin konsisten dalam item dalam skala.

Manakala untuk soalan temu bual ini, pengkaji telah membina sebanyak tujuh soalan berkaitan dengan latihan kemahiran psikologi sukan. Soalan-soalan yang dibina adalah selari dengan persoalan kajian dan apa yang telah dinyatakan dari tinjauan literatur (Creswell & Creswell, 2018; Creswell & Clark, 2018). Ketujuh-tujuh soalan tersebut dibina bagi mencapai objektif kajian iaitu: (i) mengenal pasti penggunaan latihan kemahiran psikologi dalam kalangan pemain ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan semasa Kejohanan ARC 2018, (ii) mengenal pasti perbezaan penggunaan kemahiran psikologi dalam kalangan pemain ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan berdasarkan posisi spesifik dan pengalaman pemain semasa Kejohanan ARC 2018, (iii) mengenal pasti tahap penggunaan, kefahaman, persepsi dan pandangan temu bual tentang kemahiran psikologi pemain ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan semasa Kejohanan ARC 2018

Soalan bagi temu bual tersebut dibina sendiri oleh penyelidik dengan bantuan pakar dalam sukan ragbi. Dua orang pakar telah dipilih dan dilantik untuk memberi penilaian terhadap soalan temu bual yang dibina oleh penyelidik ialah Lee Nyuk Fah (Ketua Jurulatih Ragbi Malaysia) dan Raimi Mohd Yusof (Pengurus Pasukan Ragbi Malaysia).

Sebagai perbandingan, penyelidik menjadikan hasil analisis soal selidik TOPS2-C sebagai sumber primer manakala hasil temu bual dengan sampel dan analisis dokumen pelan pengajaran jurulatih sebagai data sekunder dalam kajian ini. Pengkaji



menggunakan kaedah gabungan ini kerana data akan menjadi lebih kukuh dan mantap kerana adanya pelbagai sokongan daripada pelbagai sumber, dapat mempelbagaikan sokongan maklumat dan dapat memperkukuhkan kesahan dapatan kajian (Ghazali & Sufean, 2016)

1.6 Kepentingan Kajian

Mempunyai maklumat tentang apakah latihan psikologi sukan merupakan antara faktor penting yang turut menjadi penyumbang kepada kejayaan seseorang atlet individu mahupun berpasukan dalam sesuatu sukan selain daripada faktor-faktor lain seperti fizikal, fisiologi dan taktikal. Kajian ini bertujuan memberi maklum balas yang berguna kepada atlet dan jurulatih ragbi Malaysia tentang strategi penggunaan latihan kemahiran psikologi dalam kalangan pemain ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan berdasarkan tahap pencapaian semasa iaitu pencapaian semasa pertandingan ARC 2018.

Penggunaan kaedah kutipan data secara kuantitatif dan kualitatif dalam kajian ini dapat membantu kutipan penerimaan data secara lebih terperinci berkaitan penggunaan latihan kemahiran psikologi dalam kalangan pemain ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan. Hal ini kerana, maklum balas berkaitan persepsi yang dikutip melalui soal selidik dikukuhkan lagi dengan maklum balas yang diterima melalui temu bual secara langsung dengan atlet yang membolehkan maklumat seperti kefahaman, pandangan dan cara penggunaan kemahiran psikologi sukan oleh atlet semasa pertandingan dapat difahami dengan lebih jelas. Perbandingan penggunaan strategi



kemahiran psikologi sukan secara khusus mengikut tahap pengalaman dan posisi pemain dalam kajian ini juga membantu jurulatih mengenal pasti kemungkinan perbezaan keperluan latihan kemahiran psikologi berdasarkan faktor tersebut.

Hasil daripada maklumat dapatan yang diperoleh daripada dapatan kajian ini dapat digunakan oleh Kesatuan Ragbi Malaysia, jurulatih dan pakar sains sukan untuk mengenal pasti sebarang kelemahan daripada aspek psikologi yang berlaku dalam kalangan atlet ragbi kebangsaan sekali gus merangka program latihan psikologi yang lebih berkesan bagi meningkatkan prestasi atlet ragbi kebangsaan.

1.7 Skop dan Batasan Kajian



Skop kajian adalah tertumpu kepada strategi psikologi serta penggunaan kemahiran psikologi sukan menggunakan soal selidik TOPS2-C yang telah dibina oleh penyelidik lepas dalam Bahasa Inggeris yang lebih tertumpu kepada pemain ragbi terutama kemahiran psikologi sukan yang merangkumi sembilan komponen utama iaitu kata sendiri, kawalan emosi, *automacity*, penetapan matlamat, imageri, pengaktifan, relaksasi, pemikiran negatif dan gangguan atlet ragbi kebangsaan ketika perlawanan kejohanan *Asia Rugby Championship 2018*. Peserta kajian terdiri daripada semua pemain ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan seramai 25 orang untuk fasa pertama kuantitatif, manakala hanya 10 orang pemain yang terlibat dalam temu bual untuk fasa kedua kualitatif. Antara faktor utama yang perlu diambil perhatian ialah terdapat beberapa batasan yang diperoleh iaitu pertama sebilangan pemain tidak bermain sepenuh masa.





Kajian ini merangkumi dua perlawanan yang berasingan ketika kejohanan *Asia Rugby Championship 2018* Malaysia sebagai tuan rumah di mana pasukan Malaysia (47 ranking dunia) menentang dua negara yang berbeza dari segi kedudukan dunia menurut ranking yang dikeluarkan oleh *World Rugby* iaitu Hong Kong (24 ranking dunia) dan Korea Selatan (30 ranking dunia). Kejohanan di peringkat antarabangsa ini telah berlangsung selama dua minggu. Tahap prestasi dan ranking setiap negara yang bertanding agak berbeza berkemungkinan melibatkan penggunaan strategi kemahiran psikologi sukan yang berbeza. Kajian ini akan merangkumi maklumat daripada permainan bagi kesemua perlawanan di Malaysia seperti yang dinyatakan di atas.

1.8 Definisi Operasional



1.8.1 Latihan Kemahiran Psikologi Sukan (LKPS)

Secara spesifiknya, melalui latihan psikologi sukan, jurulatih sukan dapat membantu atlet untuk mempersiapkan diri menghadapi pertandingan yang bakal disertai (Rong & Low, 2020). Bantuan ini berbentuk ujian latihan kemahiran psikologi sukan (LKPS) yang mampu meningkatkan keyakinan dan fokus atlet (Nur Dalilah & Tajul Arifin, 2017). Berdasarkan penggunaan LKPS soal selidik *Test of Performance Strategy Competition* (TOPS2-C) digunakan bagi mengenal pasti sembilan komponen yang mungkin diguna oleh pemain ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan adalah kata sendiri, kawalan emosi, *automacity*, penetapan matlamat, imageri, pengaktifan, relaksasi, pemikiran negatif dan gangguan (Hodge, 2010).





1.8.1.1 Kata Kendiri

Kata-kata positif dan motivasi yang diucapkan kepada diri sendiri untuk membangkitkan semangat semasa pertandingan (Ismail, Rahim & Azmi, 2018). Bagi tujuan kajian ini, pengukuran bicara sendiri berdasarkan soal selidik TOPS2-C adalah bertujuan untuk mengenal pasti sama ada strategi kemahiran psikologi tersebut digunakan atau tidak oleh pasukan atlet ragbi kebangsaan semasa pertandingan *Asia Rugby Championship* 2018.

1.8.1.2 Kawalan Emosi

Kawalan emosi merujuk kepada mengawal emosi di bawah tekanan semasa pertandingan (JS DiSanti dan K Erickson, 2019). Emosi merupakan komponen perasaan dan fisiologi yang boleh mempengaruhi tingkah laku. Dalam sukan, emosi yang sering dialami oleh atlet adalah seperti sedih, marah, bimbang dan seronok, yang mana emosi-emosi ini boleh mempengaruhi prestasi semasa atlet. Bagi tujuan kajian ini, pengukuran kawalan emosi berdasarkan soal selidik TOPS2-C adalah untuk mengenal pasti sama ada strategi kemahiran psikologi tersebut digunakan atau tidak oleh atlet pasukan ragbi kebangsaan semasa pertandingan *Asia Rugby Championship* 2018.

1.8.1.3 Penetapan Matlamat

Penetapan matlamat boleh di definisikan sebagai menentukan sasaran khusus yang ingin dicapai dalam satu tugas atau aktiviti dan boleh diukur melalui prestasi (De Subijana, Ramos, Harrison & Lupo, 2020). Bagi tujuan kajian ini, pengukuran penetapan matlamat berdasarkan soal selidik TOPS 2 adalah bertujuan untuk mengenal





pasti sama ada strategi kemahiran psikologi tersebut digunakan atau tidak oleh atlet pasukan ragbi kebangsaan semasa pertandingan *Asia Rugby Championship 2018*.

1.8.1.4 Automacity

Automacity merujuk kepada kebolehan untuk melakukan pergerakan dan tindakan tanpa sedar (automatik) (Mazlan Ismail, 2019). Bagi tujuan kajian ini, pengukuran *automacity* berdasarkan soal selidik TOPS2- C adalah bertujuan untuk mengenal pasti tahap *automacity* atlet pasukan ragbi kebangsaan semasa pertandingan *Asia Rugby Championship 2018*.

1.8.1.5 Imageri

Imageri merujuk kepada membuat visualisasi mental berkaitan prestasi sukan dengan melibatkan penggunaan deria-deria pancaindera seperti penglihatan, bau. Sentuhan dan pendengaran tanpa kehadiran stimulus luaran (Renshaw, Davids, Newcombe & Roberts, 2019). Bagi tujuan kajian ini, pengukuran imageri berdasarkan soal selidik TOPS2-C adalah untuk mengenal pasti sama ada strategi kemahiran psikologi tersebut digunakan atau tidak oleh atlet pasukan ragbi kebangsaan dalam pertandingan *Asia Rugby Championship 2018*.

1.8.1.6 Relaksasi

Dohme, Lefebvre & Bloom (2020) menyatakan relaksasi merujuk kepada mempraktikkan ketenangan semasa mengalami tekanan. Kaedah relaksasi yang sering digunakan oleh atlet semasa latihan mahupun pertandingan dalam sukan ialah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), teknik pernafasan yang betul dan meditasi





(Pineschi & Di Pietro, 2013). Bagi tujuan kajian ini, pengukuran imageri berdasarkan soal selidik TOPS2-C adalah untuk mengenal pasti sama ada strategi kemahiran psikologi tersebut digunakan atau tidak oleh atlet pasukan ragbi kebangsaan dalam pertandingan *Asia Rugby Championship* 2018.

1.8.1.7 Pengaktifan

Pengaktifan merujuk kepada kemampuan mengekalkan kebangkitan pada tahap yang optimum (Richard Light dan Stephen Harvey, 2020). Hal ini kerana kebangkitan yang berlebihan ataupun terlalu rendah mungkin menjejaskan prestasi semasa pertandingan (Duncan, Smith, Bryant, Eyre, Cook, Hankey & Jones, 2016). Bagi tujuan kajian ini, pengukuran pengaktifan berdasarkan soal selidik TOPS2-C adalah bertujuan untuk mengenal pasti sama ada strategi kemahiran psikologi tersebut digunakan atau tidak oleh atlet pasukan ragbi kebangsaan semasa pertandingan *Asia Rugby Championship* 2018.

1.8.1.8 Pemikiran negatif

Pemikiran negatif merujuk kepada keraguan terhadap diri sendiri dan berfikir tentang kekalahan semasa pertandingan (Chiwaridzo, Ferguson & Smits-Engelsmen, 2019). Bagi tujuan kajian ini, pengukuran pemikiran negatif berdasarkan soal selidik TOPS2-C adalah bertujuan untuk mengenal pasti tahap kewujudan pemikiran negatif yang dialami oleh atlet pasukan ragbi kebangsaan semasa pertandingan *Asia Rugby Championship* 2018.





1.8.1.9 Gangguan

Menurut (Hayslip, Petrie, MacIntire & Jones, 2010) gangguan dikaitkan dengan perhatian dan kebimbangan kognitif yang dialami oleh atlet semasa pertandingan, contohnya atlet merasakan sorakan penonton akan menjejaskan prestasinya. Bagi tujuan kajian ini, pengukuran gangguan berdasarkan soal selidik TOPS2-C adalah bertujuan untuk mengenal pasti tahap kewujudan gangguan yang dialami oleh atlet pasukan ragbi kebangsaan semasa pertandingan *Asia Rugby Championship* 2018.

1.8.2 Posisi

Posisi merupakan kedudukan pemain ragbi yang digunakan untuk sukan ragbi. Ia merupakan pengkhususan yang diperlukan oleh setiap pemain ragbi dalam setiap pertandingan. Dua kumpulan utama diperlukan dalam setiap pertandingan iaitu “*Forward*” pada bil satu hingga tujuh dan “*Backline*” pada bilangan lapan hingga 11, seperti dalam Jadual 1.1.





Jadual 1.1

Pengkhususan Mengikut Posisi

Bil	Posisi	Huraian
1	<i>Loosehead Prop</i> (FORWARD)	Berfungsi untuk memberi laluan kepada bola masuk dan di <i>hook</i> oleh <i>hooker</i> . Kedua-dua prop biasanya bersaiz besar, kerana akan menahan impak dari pasukan lawan ketika <i>scrum</i> .
2	<i>Tighthead Prop</i> (FORWARDS)	Kedua-dua prop juga bertujuan untuk menyokong berat <i>hooker</i> dan menstabilkan <i>scrum</i> selain menahan impak <i>scrum</i> . Juga berfungsi sebagai <i>Lifter</i> ketika lontaran ke dalam (<i>line out</i>).
3	<i>Hooker</i> (FORWARDS)	Juga berfungsi sebagai pembaling (<i>thrower</i>) ketika <i>lineout</i> dijalankan. Memakai Jersi no. 2.
4	<i>Lock</i> (FORWARDS)	Biasanya fizikal <i>lock</i> tinggi dan juga kuat untuk membolehkan mereka menjadi <i>jumper</i> di dalam <i>Lineout</i> .
5	<i>Blindside</i> <i>Flanker &</i> <i>Openside</i> <i>Flanker</i> (FORWARDS)	Mempunyai stamina yang tinggi, laju, kuat dan kemahiran <i>tackle</i> dan <i>handling</i> yang tinggi. Mereka juga dikenali dengan cara permainan yang lebih <i>mobile</i> berbanding dengan <i>tight forward</i> (Rujuk di atas).

bersambung

*sambungan*

Bil	Posisi	Huraian
6	NO. 8 (FORWARDS)	Sifat pemain hampir sama dengan <i>flanker</i> , namun lebih kuat dan bersaiz besar. Selain itu, posisi ini akan sentiasa berfungsi sebagai ' <i>support player</i> ' apabila pasukan menyerang.
7	Scrum- half/Halfback (BACKLINE)	Berfungsi sebagai penghubung antara <i>Forward</i> dan <i>Backline</i> . <i>Scrumhalf</i> berfungsi mengawal arah serangan, cara serangan dan mengawal pengeluaran bola ketika <i>maul</i> dan <i>scrum</i> .
8	Flyhalf/Stand Off/First Five Eight (BACKLINE)	Nadi pasukan ragbi dan pemain paling berpengaruh di padang selain <i>scrumhalf</i> . Pemain no 10 ini akan menjadi ketua kepada para <i>backline</i> untuk aksi serangan dan gerakan bagaimana yang diperlukan.
9	Wing (Left Winger & Right Winger) (BACKLINE)	Menjadi <i>finisher</i> ketika serangan. Kelajuan ialah kebolehan utama seorang <i>winger</i> .
10	Centre (Inside&Outside) (BACKLINE)	Biasa yang paling kreatif dan kadang-kadang mampu memecahkan lawan di tengah padang. Kemampuan untuk <i>offload</i> kepada <i>winger</i> menjadikan satu aset berbahaya ketika serangan.

bersambung

sambungan

Bil	Posisi	Huraian
11	<i>Fullback</i> <i>(BACKLINE)</i>	Berada di barisan terakhir, posisi yang hampir dengan <i>sweeper</i> ketika bertahan. <i>Fullback</i> biasa berkemahiran tinggi dalam <i>tackling</i> , menyepak bola, menangkap bola dan berlari laju di samping pemikiran yang sentiasa tenang.

1.8.3 Pengalaman Pemain

Pengalaman, dalam pengertian dasarnya, adalah merujuk kepada tahun penyertaan dalam pasukan kebangsaan. Bagi pemain yang mewakili negara kurang dari 5 tahun dikira pemain baru kurang berpengalaman. Pemain berpengalaman merupakan pemain yang mewakili negara melebihi 5 tahun di peringkat antarabangsa. (Nurzatulshima, Lilia, Kamisah & Subahan, 2009).

1.8.4 Penggunaan Latihan Kemahiran Psikologi Sukan

Penggunaan LKPS berdasarkan jenis kemahiran psikologi yang digunakan dalam pertandingan ragbi



1.8.5 Pemahaman Latihan Kemahiran Psikologi Sukan

Pemahaman LPKS merupakan kefahaman individu pemain jenis latihan kemahiran psikologi sukan yang digunakan

1.9 Rumusan

Kajian ini diharapkan dapat membantu pengurusan dan jurulatih pasukan untuk merancang dan mencari penyelesaian yang lebih efektif dalam usaha menerapkan latihan kemahiran psikologi sukan kepada pemain ketika pertandingan *Asia Rugby Championship*. Dapatan hasil kajian ini dapat memberikan impak yang positif bagi

memastikan kejayaan pasukan ragbi kebangsaan Malaysia 15 sepasukan.

