



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

HUBUNGAN ANTARA KONSEPSI, ILMU KONTEN DAN
SIKAP JURULATIH SUKMA TERHADAP
IMPLEMENTASI
PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST)

AHMAD EFFENDY BIN ABDUL RAZAK



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2021



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

HUBUNGAN ANTARA KONSEPSI, ILMU KONTEN DAN SIKAP
JURULATIH SUKMA TERHADAP IMPLEMENTASI
PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST)

AHMAD EFFENDY BIN ABDUL RAZAK

DISERTASI YANG DIKEMUKAKAN INI UNTUK MEMENUHI SYARAT
MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN (SAINS SUKAN)
(MOD PENYELIDIKAN DAN KERJA KURSUS)

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2021



PSI/IPS-3/BO 32

Pind : 00 m/s: 1/1



Sila Taipkan (✓):

Kertas Projek

Sarjana Penyelidikan

Sarjana Penyelidikan Dan Kerja Kursus

Doktor Falsafah

✓

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Perakuan ini telah dibuat pada **19** (hari bulan) **Mei** (bulan) **2021**.

I. Perakuan Pelajar :

Saya, **AHMAD EFFENDY BIN ABDUL RAZAK, NO. MATRIK: M20181000752**, dari **FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN** dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk **HUBUNGAN ANTARA KONSEPSI, ILMU KONTEN DAN SIKAP JURULATIH SUKMA TERHADAP IMPLEMENTASI PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST)** 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, **Dr. NORSILAWATI BINTI ABDUL RAZAK** mengesahkan bahawa hasil kerja yang bertajuk **HUBUNGAN ANTARA KONSEPSI, ILMU KONTEN DAN SIKAP JURULATIH SUKMA TERHADAP IMPLEMENTASI PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST)** dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian / sepenuhnya syarat untuk memperoleh Ijazah **SARJANA PENDIDIKAN (SAINS SUKAN)**.

31 MEI 2021

Tarikh

Tandatangan Penyelia

Type text here




 UPSI/IPS-3/BO 31
 Pind : 01 m/s: 1/1

 INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH /
 INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

 BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS/DISERTASI/LAPORAN KERTAS PROJEK
 DECLARATION OF THESIS/DISSERTATION/PROJECT PAPER FORM

 Tajuk / Title : **HUBUNGAN ANTARA KONSEPSI, ILMU KONTEN DAN SIKAP JURULATIH SUKMA
TERHADAP IMPLEMENTASI PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST).**

 No. Matrik / Matric's No : **M20181000752**

 Saya / I : **AHMAD EFFENDY BIN ABDUL RAZAK**
 (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 research only.
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)

 Tarikh : **31 MEI 2021**

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

 DR. NURSILAWATI BT. ABDUL RAZAK
 KETUA JABATAN SAINS SUKAN
 FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATHAN
 UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
 35900 TANJONG MALIM PERAK

 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 related authority/organization mentioning the period of confidentiality and reasons for the said confidentiality or restriction.



PENGHARGAAN

Alhamdulillah, syukur dan segala puji ke hadrat Allah SWT Tuhan sekalian alam dengan limpah kurnia dan izinnya, saya telah dapat menyiapkan tesis ini. Usaha ini mungkin sukar untuk sampai ke penghujungnya tanpa bantuan dan kerjasama dari pelbagai pihak. Jutaan terima kasih kepada penyelia utama saya, Dr. Norsilawati Abdul Razak di atas segala bimbingan, pandangan dan saranan membina yang diberi semenjak awal hingga akhir tesis ini disiapkan sepenuhnya.

Penghargaan dan ucapan terima kasih seterusnya ditujukan kepada pihak Majlis Sukan Negara, Majlis Sukan Negeri di seluruh Malaysia di atas kebenaran untuk saya menjalankan kajian ini. Ucapan ini juga khas buat semua jurulatih SUKMA yang terlibat kerana sudi memberi perhatian dan kerjasama untuk menjawab soal selidik kajian ini.

Istimewa untuk isteri, Zarina kerana memahami, menyayangi, menyokong, membantu dan mendoakan kejayaan buat suamimu. Buat anak-anak tersayang, Ahmad Amsyar dan Ahmad Arasyh, terima kasih tidak terhingga kerana sangat memahami dan banyak membantu memberikan kekuatan dan keceriaan kepada ayah sepanjang pengajian ini. Sekalung terima kasih kepada semua ayahanda dan bonda saudara dan keluarga mertua kerana sentiasa menggalakkan dan mendoakan kejayaan anakandamu ini. Kepada adik-beradik, ipar-duai dan ahli keluarga, terima kasih untuk doa dan sokongan dalam apa cara sekalipun.

Kepada semua rakan seperjuangan, terima kasih di atas sokongan, perbincangan dan perkongsian ilmu selama pengajian ini. Semoga khidmat yang diberi kepada negara tercinta menjadi lebih bermakna dengan pengalaman ini. Akhir kata, saya mengucapkan jutaan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi sokongan, dorongan dan bantuan sepanjang penyelidikan sehingga terhasilnya tesis ini. Juga terima kasih kerana tidak jemu-jemu mendoakan kejayaan saya. Moga Allah SWT sentiasa merahmati dan memberkati hidup kita semua. Amin Ya Rabbal alamin.



ABSTRAK

Kajian ini untuk mengenalpasti hubungan antara konsepsi, ilmu konten dan sikap terhadap implementasi *PST* dalam kalangan jurulatih SUKMA. Kajian ini berbentuk tinjauan menggunakan teknik persampelan rawak mudah. Set soal selidik untuk mengumpul data telah dibina dengan mengubahsuai item dari soroton kajian lepas. Responden kajian terdiri daripada 300 jurulatih SUKMA yang dilantik oleh Majlis Sukan Negeri di seluruh negara. Analisis deskriptif dan analisis inferensi dalam kajian ini dengan menggunakan pakej perisian IBM SPSS versi 23. Analisis deskriptif melibatkan min dan sisihan piawai mendapati jurulatih SUKMA mempunyai tahap konsepsi dan ilmu konten yang tinggi terhadap *PST*. Analisis inferensi ujian Korelasi *Pearson Product Moment* dan *Multiple Regression*. Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kemahiran ($r=0.38$), minat ($r=0.34$) bagi pemboleh ubah konsepsi, peningkatan prestasi ($r=0.57$), tumpuan kepada proses berpasukan ($r=0.53$), pembelajaran berkaitan peserta ($r=0.52$) dan pemahaman persekitaran sukan dan senaman ($r=0.52$) bagi pemboleh ubah ilmu konten manakala toleransi stigma ($r = -.20$; $p<0.05$) serta kecenderungan budaya ($r = -.02$; $p<0.05$) bagi pemboleh ubah sikap pada aras signifikan $p<0.05$. Keputusan analisis regresi berganda menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara peningkatan prestasi ($\beta = 0.29$, $t = 2.72$), kemahiran ($\beta = 0.29$, $t = 4.57$), meningkatkan kesejahteraan kesihatan ($\beta = -.14$, $t = -2.20$), minat ($\beta = 0.13$, $t = 2.04$), pengetahuan ($\beta = -.15$, $t = -2.29$), kecenderungan budaya ($\beta = 0.17$, $t = 2.68$) dan keterbukaan personal ($\beta = 0.15$, $t = 2.42$) terhadap implementasi *PST* pada aras signifikan $p<0.05$. Kesimpulannya implementasi *PST* dalam kalangan jurulatih SUKMA dipengaruhi oleh keupayaan jurulatih menguasai ilmu konten psikologi sukan. Justeru penyumbang utama kepada proses implementasi *PST* jurulatih SUKMA lebih terarah kepada penguasaan ilmu konten psikologi sukan berbanding dimensi lain. Penemuan ini memberi implikasi kepada model periodisasi *PST* dalam menetapkan asas untuk pendidikan kejurulatihan pada masa hadapan.



THE RELATIONSHIP ABOUT CONCEPTION, CONTENT KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF SUKMA COACHES TOWARDS PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING IMPLEMENTATION

ABSTRACT

This study is to identify the relationship between conception, content knowledge, and attitudes towards the implementation of PST among SUKMA coaches. This study is a survey using a simple random sampling technique. A set of questionnaires to collect data was constructed by modifying items from various literature review. The respondents of the study consisted of 300 SUKMA coaches appointed by the State Sports Council throughout the country. Descriptive analysis and inferential analysis in this study using IBM SPSS software package version 23. Descriptive analysis involving mean and standard deviation found that SUKMA coaches have a high level of conception and content knowledge of PST. The inferential analysis also used Pearson Product Moment Correlation and Multiple Regression showed that there was a significant relationship between skills ($r = 0.38$), interest ($r = 0.34$) for conceptual variables, performance improvement ($r = 0.57$), focus on team processes ($r = 0.53$), participant -related learning ($r = 0.52$) and understanding of the sports and exercise environment ($r = 0.52$) for the content knowledge variable while stigma tolerance ($r = -.20$; $p < 0.05$) as well as cultural predisposition ($r = -.02$; $p < 0.05$) for the enabler change of attitude at a significant level of $p < 0.05$. The results of multiple regression analysis showed that there was a significant influence between performance improvement ($\beta = 0.29$, $t = 2.72$), skills ($\beta = 0.29$, $t = 4.57$), improved health well-being ($\beta = .14$, $t = 2.20$), interest ($\beta = 0.13$, $t = 2.04$), knowledge ($\beta = .15$, $t = 2.29$), cultural tendencies ($\beta = 0.17$, $t = 2.68$) and personal openness ($\beta = 0.15$, $t = 2.42$) towards PST implementation at a significant level of $p < 0.05$. In conclusion, the implementation of PST among SUKMA coaches is influenced by the ability of coaches to master the content knowledge of sports psychology. Therefore, the main contributor to the PST implementation process of SUKMA coaches is more focused on mastering the knowledge of sports psychology content compared to other dimensions. These findings have implications for the PST periodization model in setting the foundation for future coaching education.



**KANDUNGAN****Muka Surat**

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN	ii
PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KANDUNGAN	viii
SENARAI JADUAL	xii
SENARAI RAJAH	xiv
SENARAI SINGKATAN	xv
SENARAI LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Pengenalan Psikologi Sukan	1
1.1.1 Latihan Kemahiran Psikologi Sukan (<i>PST</i>)	3
1.2 Latar Belakang Kajian	6
1.3 Pernyataan Masalah	11
1.4 Objektif Kajian	15
1.5 Persoalan Kajian	16
1.6 Kerangka Konseptual Kajian	17
1.7 Kepentingan Kajian	19
1.7.1 Jurulatih	19
1.7.2 Pelajar / Atlet	20
1.7.3 Guru / Kementerian Pendidikan Malaysia	20
1.8 Limitasi Kajian	22





1.9	Definisi Operasional	23
1.9.1	Konsepsi	24
1.9.2	Ilmu Konten	26
1.9.3	Sikap	27
1.9.4	Implementasi	28
1.9.5	Jurulatih Sukma	29
1.10	Kesimpulan	30
BAB 2	TINJAUAN LITERATUR	31
2.1	Pengenalan	31
2.2	Pengenalan Bidang Psikologi Sukan	32
2.3	Konsepsi	34
2.4	Ilmu Konten	41
2.5	Sikap	52
2.6	Implementasi	56
2.7	Latihan Kemahiran Psikologi (<i>PST</i>)	60
2.7.1	Latihan Pernafasan	60
2.7.2	Relaksasi Otot Progresif (<i>PMR</i>)	61
2.7.3	Latihan Autogenik	62
2.7.4	Latihan Konsentrasi	64
2.7.5	Imageri	66
2.7.6	Bicara Kendiri	67
2.7.7	Meditasi	69
2.7.8	Pengurusan Stres	71
2.7.9	Maklumbalas Biologi (<i>Biofeedback</i>)	73
2.7.10	Pengenalan Periodisasi Latihan Sukan	79
2.8	Periodisasi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan (<i>PST</i>)	83
2.9	Teori Berkaitan	84
2.10	Sorotan Literatur Periodisasi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan (<i>PST</i>)	86





BAB 3	METODOLOGI KAJIAN	92
3.1	Pengenalan	92
3.2	Reka Bentuk Kajian	93
3.3	Lokasi Kajian	94
3.4	Populasi Kajian	95
3.5	Sampel Kajian	97
3.6	Kerangka Operasional Kajian	98
3.7	Fasa 1: Penentuan Konstruk dan Penyediaan	
	Instrumen Kajian	100
3.7.1	Pembolehubah Kajian	100
3.7.2	Penentuan Konstruk Kajian	100
3.7.3	Penyediaan Instrumen Kajian	101
	3.7.3.1 Bahagian A: Demografi Responden	102
	3.7.3.2 Bahagian B: Konsepsi	103
	3.7.3.3 Bahagian C: Ilmu Konten	104
	3.7.3.4 Bahagian D: Sikap	107
	3.7.3.5 Bahagian E: Implementasi	108
3.8	Penterjemahan Bahasa	110
3.9	Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	110
	3.9.1 Kesahan Instrumen Kajian	111
	3.9.2 Kesahan Kandungan	113
	3.9.3 Kesahan Muka	117
	3.9.4 Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	119
	3.9.5 Prosedur Pengumpulan Data	121
3.10	Fasa 2 : Kajian Rintis	122
	3.10.1 Pentadbiran Kajian Rintis	123
	3.10.2 Penganalisaan Data Kajian Rintis	124
	3.10.3 Dapatan Kajian Rintis	124
	3.10.4 Ujian Kenormalan	125
	3.10.5 Analisis Kebolehpercayaan Cronbach Alpha	126
	3.10.6 Kesahan Instrumen Analisis Faktor Eksploratori (EFA)	129
	3.10.7 Analisis Faktor Eksploratori Pemboleh Ubah Konsepsi	130



3.10.8 Analisis Faktor Eksploratori Pemboleh Ubah Ilmu Konten	131
3.10.9 Analisis Faktor Eksploratori Pemboleh Ubah Sikap	134
3.10.10 Analisis Faktor Eksploratori Pemboleh Ubah Implementasi	135
3.10.11 Menyemak dan Membaiki Item Soal Selidik Untuk Kajian Sebenar	137
3.11 Fasa 3 : Kajian Sebenar	139
3.12 Tatacara Pemerolehan Data Kajian Sebenar	139
3.13 Penganalisaan Data Kajian Sebenar	140
3.14 Kesimpulan	140

BAB 4 DAPATAN KAJIAN 141

4.1 Pengenalan	141
4.2 Profil Demografi Responden	142
4.3 Analisis Deskriptif Dapatan Kajian	145
4.3.1 Tahap Konsepsi, Ilmu Konten, Sikap dan Implementasi <i>PST</i> dalam kalangan Jurulatih SUKMA	146
4.4 Analisis Inferensi Dapatan Kajian	148
4.4.1 Hubungan Antara Konsepsi Jurulatih SUKMA terhadap Implementasi <i>PST</i>	150
4.4.2 Hubungan Antara Ilmu Konten Jurulatih SUKMA terhadap Implementasi <i>PST</i>	151
4.4.3 Hubungan Antara Sikap Jurulatih SUKMA terhadap Implementasi <i>PST</i>	153
4.4.4 Pengaruh Antara Konsepsi, Ilmu Konten dan Sikap Jurulatih SUKMA terhadap Implementasi <i>PST</i>	155
4.5 Kesimpulan	158



BAB 5	RUMUSAN, PERBINCANGAN DAN CADANGAN	160
5.1	Pengenalan	160
5.2	Gambaran Ringkas Kajian	161
5.3	Rumusan dan Perbincangan Dapatan Kajian	163
5.3.1	Tahap Konsepsi Jurulatih SUKMA	163
5.3.2	Tahap Ilmu Konten Jurulatih SUKMA	165
5.3.3	Tahap Sikap Jurulatih SUKMA	166
5.3.4	Tahap Implementasi <i>PST</i> Jurulatih SUKMA	168
5.3.5	Hubungan Antara Konsepsi Jurulatih SUKMA terhadap Implementasi <i>PST</i>	169
5.3.6	Hubungan Antara Ilmu Konten Jurulatih SUKMA Terhadap Implementasi <i>PST</i>	173
5.3.7	Hubungan Antara Sikap Jurulatih SUKMA terhadap Implementasi <i>PST</i>	178
5.3.8	Pengaruh Konsepsi, Ilmu Konten, Sikap terhadap Implementasi <i>PST</i> dalam kalangan Jurulatih SUKMA	182
5.4	Implikasi Dapatan Kajian	186
5.4.1	Implikasi Kepada Teori Kajian	186
5.4.2	Implikasi Kepada Praktikal	188
5.5	Cadangan Kajian Lanjutan	192
5.6	Penutup	194
RUJUKAN		196
LAMPIRAN		215



**SENARAI JADUAL**

No. Jadual	Muka Surat
2.1	Konten Buku Psikologi Sukan Luar Negara 45
2.2	Konten Buku Psikologi Sukan Dalam Negara 46
2.3	Konten Psikologi Sukan Mata Pelajaran Sains Sukan KPM 47
2.4	Konten Psikologi Sukan Dalam Kursus Sains Sukan AKK 49
2.5	Konten Buku Asas Psikologi Sukan dan Senaman 50
2.6	Model Fasa Periodisasi Latihan Kemahiran Psikologi Sukan (<i>PST</i>) 86
3.1	Jenis Borang Soal Selidik Ujian Pra 101
3.2	Perincian Item Mengikut Sub-Konstruk 102
3.3	Skala Pemeringkatan Likert bagi Bahagian B 103
3.4	Item Soal Selidik dan Jumlah Skor Sub-Konstruk Konsepsi 104
3.5	Skala Pemeringkatan Likert bagi Bahagian C 105
3.6	Item Soal Selidik dan Jumlah Skor Sub-Konstruk Ilmu Konten 106
3.7	Skala Pemeringkatan Likert bagi Bahagian D 107
3.8	Item Soal Selidik dan Jumlah Skor Sub-Konstruk Sikap 108
3.9	Skala Pemeringkatan Likert bagi Bahagian E 109
3.10	Item Soal Selidik dan Jumlah Skor Sub-Konstruk Implementasi 109
3.11	Senarai Pakar Penilai Instrumen Soal Selidik 113
3.12	Nilai Kesahan Kandungan Instrumen Soal Selidik 116
3.13	Nilai Kesahan Muka / Bahasa Instrumen Soal Selidik 119
3.14	Interpretasi Skor <i>Alpha-Cronbach</i> 121
3.15	Ujian Skewness dan Kurtosis 126
3.16	Kebolehpercayaan Soal Selidik Kajian Rintis 128





3.17	Ujian Kesesuaian Penggunaan Analisis Faktor dan Keseragaman Item <i>Kaiser-Meyer-Olkin</i> (KMO) dan <i>Bartlett's Test Sphericity</i> terhadap Pemboleh Ubah Konsepsi	130
3.18	Matriks Komponen dengan Putaran <i>Varimax</i> Pemboleh Ubah Konsepsi	131
3.19	Ujian Kesesuaian Penggunaan Analisis Faktor dan Keseragaman Item <i>Kaiser-Meyer-Olkin</i> (KMO) dan <i>Bartlett's Test Sphericity</i> terhadap Pemboleh Ubah Ilmu Konten	132
3.20	Matriks Komponen dengan Putaran <i>Varimax</i> Pemboleh Ubah Ilmu Konten	133
3.21	Ujian Kesesuaian Penggunaan Analisis Faktor dan Keseragaman Item <i>Kaiser-Meyer-Olkin</i> (KMO) dan <i>Bartlett's Test Sphericity</i> terhadap Pemboleh Ubah Sikap	134
3.22	Matriks Komponen dengan Putaran <i>Varimax</i> Pemboleh Ubah Sikap	135
3.23	Ujian Kesesuaian Penggunaan Analisis Faktor dan Keseragaman Item <i>Kaiser-Meyer-Olkin</i> (KMO) dan <i>Bartlett's Test Sphericity</i> terhadap Pemboleh Ubah Implementasi	136
3.24	Matriks Komponen dengan Putaran <i>Varimax</i> Pemboleh Ubah Implementasi	137
3.25	Jumlah Item yang digunakan dalam Kajian Sebenar	138
4.1	Data Demografi Responden	143
4.2	Konstruk Soal Selidik dan Interpretasi Skor Min	146
4.3	Tahap Konsepsi, Ilmu Konten, Sikap dan Implementasi dalam Jurulatih SUKMA terhadap <i>PST</i>	148
4.4	Pengelasan Kekuatan Hubungan Mengikut Nilai Pekali Korelasi	149
4.5	Hubungan antara Konsepsi terhadap Implementasi <i>PST</i> dalam Kalangan Jurulatih SUKMA	151
4.6	Hubungan antara Ilmu Konten terhadap Implementasi <i>PST</i> dalam Kalangan Jurulatih SUKMA	153
4.7	Hubungan antara Sikap terhadap Implementasi <i>PST</i> dalam Kalangan Jurulatih SUKMA	153
4.8	Analisis Regresi Berganda Bagi Pemboleh Ubah Bebas Yang Mempengaruhi Implementasi <i>PST</i> dalam Kalangan Jurulatih SUKMA	158



SENARAI RAJAH

No. Rajah	Muka Surat
1.1 Teori dan Kaedah dalam Periodisasi Latihan. Sumber: Bompá, & Buzzichelli, (2018). <i>Periodization:- Theory and methodology of training</i> . Human Kinetics	11
1.2 Kerangka Konseptual Kajian	18
2.1 Dimensions of Personal Epistemology Schommer's (1990). Sumber Christian,E.,Hodgson,C. I. Berry,M.,& Kearney,P.(2020). <i>It's not what, but where: how the accentuated features of the adventure sports coaching environment promote the development of sophisticated epistemic beliefs</i> . Journal of Adventure Education and Outdoor Learning.	35
2.2 Piramid Faktor Persediaan Latihan Berdasarkan Teori Periodisasi Latihan. Sumber: Bompá & Buzzichelli (2018). <i>Periodization:- Theory and methodology of training</i> . Human Kinetics	83
2.3 Kerangka Teoritik Kajian	85
2.4 Model Periodisasi Latihan Kemahiran Psikologi PST. Sumber : Martens, R. (1987). <i>Coaches guide to sport psychology</i> . Champaign, IL:Human Kinetics Books	86
3.1 Populasi Kajian. Sumber : Majlis Sukan Negara (2020)	96
3.2 Kerangka Operasional Kajian	99
3.3 Formula Kesahan Kandungan Sidek dan Jamaludin (2005)	116
3.4 Formula Kesahan Kandungan Sidek dan Jamaludin (2005)	118

SENARAI SINGKATAN

EFA	Eksploratory Factor Analysis
IBM	<i>International Business Machines</i>
MSN	Majlis Sukan Negara / Negeri
MSSM	Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia
KMO	<i>Kaiser-Meyer-Olkin</i>
KPM	Kementerian Pelajaran Malaysia
PMR	<i>Progressive Muscle Relaxation</i>
PST	<i>Psychological Skills Training</i>
SPSS	<i>Statistical Package for Social Science</i>
SUKMA	Sukan Malaysia

SENARAI LAMPIRAN

- A Surat Permohonan Kebenaran Menggunakan Soal Selidik
- B Surat Keizinan Menggunakan Soal Selidik
- C Soal Selidik Ujian Pra / Kajian Rintis
- D Soal Selidik Ujian Pasca / Kajian Sebenar
- E Surat Perlantikan Pakar Penilai Instrumen Soal Selidik
- F Borang Pengesahan Pakar Bahasa / Muka Soal Selidik
- G Borang Pengesahan Pakar Bidang / Kandungan Soal Selidik
- H Surat Permohonan Menjalankan Penyelidikan Akademik
Kepada Majlis Sukan Negara dan Negeri
- I Surat Pengesahan Pelajar UPSI Menjalankan
Penyelidikan Akademik
- J Kebenaran Menjalankan Penyelidikan Akademik Oleh
Majlis Sukan Negara dan Majlis Sukan Negeri

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pengenalan Psikologi Sukan

Psikologi Sukan merupakan cabang sains sukan yang melihat tingkah laku individu serta dan sejauh mana mempengaruhi prestasi dalam sukan. Selari dengan pandangan Shahrudin Abd. Aziz (2001) bahawa psikologi sukan adalah satu disiplin kajian saintifik yang meninjau impak serta pengaruh sesuatu aktiviti berkaitan tingkah laku fizikal, afektif serta kognitif terhadap individu yang terlibat secara langsung atau pun sebaliknya. Konsepsi yang tepat terhadap psikologi sukan amat mustahak dalam membangunkan kesedaran daya berfikir, meningkatkan disiplin diri, menghindarkan stres dan membina keyakinan diri atlet (Weinberg dan Gould, 2015).

Psikologi sukan juga adalah bidang baru penyelidikan sains sukan yang sejak sekian lama telah berjaya menarik minat jurulatih sukan dan atlet sukan secara mendadak kerana ia bertujuan untuk membantu atlet di semua peringkat umur dari remaja hingga dewasa (Rahmati et al., 2017). Kenyataan ini dibuktikan oleh Swann et al., (2017) yang menyatakan latar belakang psikologi seperti keyakinan, kekuatan, daya tahan, fokus, bersikap positif, mempunyai komitmen yang tinggi akan membantu membina kekuatan mental dan fizikal serta membina keharmonian dan kesepaduan pasukan dalam kalangan jurulatih dan juga atlet.

Perkembangan pesat bidang psikologi sukan lebih memberi penekanan kepada psikologi sukan secara umum berbanding psikologi kejurulatihan. Namun begitu terdapat juga sebilangan kajian berkenaan psikologi kejurulatihan yang mengkaji tingkah laku bimbingan jurulatih yang berkesan, kesan tingkah laku bimbingan terhadap motivasi atlet dan tahap kebimbangan kompetitif (Halterman et al., 2020). Ini menyokong kajian Gould (2016) yang mendapati tingkah laku jurulatih membawa kesan langsung berkaitan dengan perubahan psikologi atlet.

Model dari pelbagai disiplin yang berkaitan dengan psikologi sukan telah dibentangkan bertujuan mendemonstrasikan kecemerlangan prestasi serta dapat dikonseptualisasikan dan diimplementasikan oleh jurulatih. Horn dan Weinberg (2019) menyimpulkan bahawa Psikologi Sukan adalah bidang pengajian saintifik berkaitan perlakuan manusia iaitu bagaimana dasar dan prinsip psikologi diimplementasikan dalam konteks sukan.

Ramai penyelidik menyedari keperluan untuk mengembangkan program pendidikan jurulatih yang menyeimbangkan pengetahuan teknikal dan taktikal dengan psikologi sukan. Prinsip-prinsip dalam psikologi sukan disusun melalui domain dan piawaian untuk menunjukkan bahawa aspek mental dan fizikal sukan perlu disatukan bukannya komponen latihan yang berasingan (Villalon dan Martin, 2019 ; Zakrajsek dan Blanton, 2017). Psikologi Sukan juga perlu mengambil kira karakter dan persekitaran jurulatih dan atlet samada dalam dan luar gelanggang bagi menganalisis, menerangkan serta membuat andaian berkenaan tingkah laku mereka (Moran, 2016).

Justeru itu kesimpulannya jurulatih perlu mempunyai konsepsi gambaran minda yang jelas di mana ia merupakan proses pembelajaran interaktif iaitu jurulatih perlu mengumpul, memilih, memproses dan menyimpan maklumat berasaskan pemikiran dan pengetahuan semasa mereka dalam bidang psikologi sukan (Kochanek dan Erickson, 2019). Jurulatih juga harus mempunyai elemen teras pengetahuan mengajar atau melatih dengan menguasai ilmu konten atau isi kandungan bidang psikologi sukan (Julismah Jani, 2016). Sikap positif, keinginan serta karakter perlu diterapkan oleh setiap jurulatih agar keyakinan mengimplementasikan *PST* dalam amalan kejurulatihan dapat dilaksanakan secara lebih berkesan (Petty et al., 2019).

1.1.1 Latihan Kemahiran Psikologi Sukan (*Psychological Skill Training@PST*)

Psychological Skills Training (PST) atau Latihan Kemahiran Psikologi Sukan ialah kombinasi pemahaman mengenai konsep *PST* yang tepat, sistematik dan konsisten bertujuan meningkatkan prestasi, membentuk disiplin, meningkatkan keyakinan jurulatih dan atlet serta meningkatkan kesejahteraan kesihatan melalui dan mengikut

keperluan (Gill et al., 2017; Orlick, 2016; Weinberg dan Gould, 2015). Perbezaan antara kemahiran *PST* dengan kaedah *PST* adalah bergantung kepada situasi psikologi jurulatih dan atlet serta sukan yang berkaitan agar program *PST* dapat dilaksanakan dengan jayanya. Ini seiring dengan Grobbelaar (2018) yang menyatakan *PST* merujuk kepada kemahiran teknik psikologi seperti penetapan matlamat, imageri, bicara sendiri dan relaksasi dalam meningkatkan kemahiran dan sifat psikologi iaitu motivasi, fokus dan keyakinan diri secara kolektif bergantung kepada kaedah perlaksanaannya. Ini bertujuan memudahkan tingkah laku yang diarahkan pada matlamat bagi meningkatkan keupayaan mental serta merangsang keupayaan diri secara lebih berkesan.

Hagan, Pollman dan Schack (2017) pula berpendapat kemahiran psikologi ialah pembangunan ciri dan kualiti seperti keyakinan, konsentrasi serta ketepatan penggunaan teknik *PST* bagi membantu peningkatan kemahiran psikologi atlet dalam acara sukan.

Thelwell, Harwood dan Greenlees (2017) menjelaskan banyak penyelidikan awal yang menggunakan program *PST* preskriptif dan kaedah *PST* tunggal serta mengenalpasti impaknya berkaitan prestasi. Kaedah kombinasi kemahiran *PST* adalah lebih efisien dan menonjol penggunaannya berkenaan sukan yang spesifik tetapi lebih sesuai pengimplementasiannya kepada semua acara sukan bagi memastikan keberkesanannya. Walaupun banyak komponen yang terdapat dalam latihan kemahiran psikologi namun kaedah yang paling efisien digunakan oleh atlet remaja ialah kemahiran relaksasi, imageri dan konsentrasi (Gould dan Szczygiel, 2018).

Sejak ilmu psikologi sukan diperkenalkan, banyak latihan kemahiran psikologi sukan atau *PST* diselaraskan dengan hasrat bidang berkenaan dengan memberikan tumpuan proses pengenalanpastian dan menangani masalah jurulatih dan atlet berkaitan program latihan (Kelly et al., 2018). Manakala Blumenstein dan Orbach (2020) pula mencadangkan supaya *PST* boleh diimplementasikan sewaktu program latihan mengikut tiga iaitu fasa persediaan, fasa pertandingan dan fasa transisi. Penggunaan prinsip periodisasi melalui pengintegrasian fasa ini sewaktu intervensi *PST* dapat direalisasikan perlaksanaannya.

Justeru *PST* boleh diimplementasikan bagi memperolehi kesan dan pencapaian yang terbaik. Penerapan ciri-ciri karakteristik *PST* terhadap atlet berbakat perlu melalui tiga peringkat dalam laluan kerjaya sukan atlet iaitu peringkat awalan (*beginner*), pembangunan (*intermediate*) dan penguasaan (*advanced*) (Blijlevens et al., 2018). Ini supaya potensi dan bakat atlet mudah dikenal pasti oleh jurulatih dan dapat digilap lebih awal agar berkemampuan bersaing ke peringkat lebih kompetitif seterusnya mencipta kecemerlangan pada masa hadapan.

Pendapat ini disokong oleh Gross et al., (2018) yang menjelaskan bidang psikologi sukan telah sekian lama memberi penekanan terhadap persediaan intervensi psikososial serta terbukti keberkesanannya dalam peningkatan prestasi sukan selama beberapa dekad yang lalu. Kristjánssdóttir et al., (2018) mentafsirkan antara *PST* yang kerap diimplemenkan ialah penetapan matlamat, bicara sendiri, imageri, relaksasi dan prosedur kawalan rangsangan. Mereka mendapati kemahiran psikologi tidak dipengaruhi oleh faktor umur tetapi *PST* yang dilaksanakan semasa latihan dan perlawanan menunjukkan sifat yang berbeza antara gender.

Justeru, perancangan *PST* perlu diselaraskan mengikut keperluan gender dan situasi yang bersesuaian. Kaedah ini dikenali sebagai format multimodal di mana kombinasi pelbagai teknik psikologi diimplementasikan semasa latihan kemahiran psikologi *PST*.

1.2 Latar Belakang Kajian

Sukan Malaysia (SUKMA) adalah temasya sukan terbesar dan paling berprestij di Malaysia ini yang dipertandingkan dua tahun sekali. Temasya ini dijalankan berselang-seli dengan Sukan SEA bertujuan mengenalpasti atlet remaja berbakat serta berpotensi tinggi yang boleh diketengahkan untuk mewakili negara. Kejohanan SUKMA ini merupakan hasil idea oleh Menteri Kebudayaan, Belia dan Sukan ketika itu, saudara Anwar Ibrahim bermula tahun 1986. Pada permulaannya sukan yang terlibat hanyalah tenis, ping pong, lumba basikal, olahraga dan bola tampar. Pertambahan jenis dan bilangan sukan setiap tahun kerana mendapat sambutan yang menggalakkan daripada semua negeri yang mengambil bahagian (Azizol, 2019; Sekretariat SUKMA Johor, 2020).

SUKMA berkonsepkan masyarakat yang berbilang kaum, adat dan budaya dalam memupuk semangat integrasi nasional antara Semenanjung Malaysia, Sabah dan Sarawak. Objektif utama SUKMA adalah untuk menaikkan mutu sukan negara, mencungkil dan menggalakkan bakat baru melalui penyertaan atlet, menambah baik prestasi pegawai, menggalakkan pembinaan dan menaik taraf infrastruktur sukan baharu dan sedia ada (Azizol, 2019; Majlis Sukan Negeri Selangor, 2020).

Kini SUKMA telah menjadi wadah utama dalam menaikkan imej negeri melalui penganjuran dan penglibatan pada temasya ini. Peruntukan yang besar yang disediakan oleh pihak Kerajaan Negeri untuk perbelanjaan persiapan dan penyertaan kontinjen termasuk ganjaran hadiah kemenangan berupa wang tunai yang lumayan dalam era SUKMA hari ini. Walaupun kos pengelolaan yang begitu besar serta meningkat setiap tahun, namun hasrat dan keinginan setiap negeri menjadi penganjur yang terbaik meletakkan soal kos hanya sebagai keutamaan kedua (Azizol, 2019; Sekretariat SUKMA Johor, 2020; Majlis Sukan Negeri Selangor, 2020).

Kejohanan ini juga merupakan medan kepada para jurulatih untuk mencurahkan ilmu kejurulatihan kepada atlet masing-masing untuk mencapai kemenangan dalam beberapa jenis sukan individu ataupun berpasukan. Jurulatih perlu memainkan peranan yang penting dalam kejohanan tersebut bagi membuktikan keberkesanan latihan yang telah mereka jalankan. Ketiadaan jurulatih mampu memberikan kesan yang negatif kepada pemain dari segi emosi dan motivasi. Selain daripada itu, aspek psikologi juga merupakan aspek yang penting dalam mencapai kejayaan dalam sukan tersebut.

Kemahiran spesifik setiap jurulatih amat diperlukan bagi melatih atlet daripada pelbagai disiplin sukan dan permainan melalui penganjuran oleh persatuan sukan. Menurut Junaidy Mohamad Hashim (2017) pendedahan para jurulatih kepada beberapa aspek dalam bidang kejurulatihan seperti periodisasi latihan, nutrisi sukan, rehabilitasi kecederaan sukan, kecergasan fizikal dan psikologi sukan selain aspek kemahiran kemahiran spesifik bagi melahirkan jurulatih yang kompeten dan serba boleh.

Bukan sekadar memiliki kelayakan sukan spesifik tetapi setiap jurulatih perlu meningkatkan pengetahuan Sains Sukan dengan memiliki kelulusan Kursus Sains Sukan Tahap I, II atau III yang mengaplikasikan sains dalam sukan. Penggabungan kesemua kelayakan ini dapat menambahkan lagi pengetahuan serta membantu para jurulatih dalam proses peningkatan prestasi atlet (Institut Sukan Negara Malaysia, 2016; Junaidy Mohamad Hashim, 2017).

Atlet, jurulatih dan individu yang terlibat pada peringkat sukan kompetitif amat memerlukan sokongan psikologi sukan samada pada sesi latihan dan juga pertandingan dalam membantu peningkatan prestasi mereka (Institut Sukan Negara Malaysia, 2016). Justeru Moran dan Toner (2017) menegaskan bahawa faktor-faktor psikologi merupakan salah satu elemen utama pencapaian dalam sukan, bukan semata-mata terhasil daripada kekuatan atau kecergasan fisiologi dan faktor biomekanik sahaja. Shahrudin Abd. Aziz, Mohd Izwan Shahril dan Zulkifli Mamat (2019) menyatakan walaupun semua penggiat sukan menyedari kepentingan persediaan psikologi sukan namun akibat miskonsepsi dan sikap negatif menyebabkan proses pengimplementasiannya terhalang.

Jurulatih yang mendapat pendidikan formal bidang psikologi sukan akan lebih berkeyakinan dan berkemampuan untuk melatih atlet berdasarkan konsep dan kaedah yang betul (Villalon dan Martin, 2019). Hubungan yang erat antara jurulatih yang berpengetahuan bidang psikologi sukan dengan pakar psikologi sukan juga akan melahirkan sikap serta keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuan mereka untuk melatih atlet.

Jurulatih juga boleh mempengaruhi prestasi, tingkah laku, dan kesejahteraan psikologi dan emosi atlet mereka dalam mengembangkan prestasi atlet. Jurulatih yang berkesan cenderung menerapkan amalan bimbingan yang lebih baik serta mempunyai efikasi sendiri. Hal ini dapat membangunkan pendekatan berkesan yang mempengaruhi efikasi sendiri dan tingkah laku jurulatih serta keberkesanan pasukan semasa mengimplementasikan *PST* (Bauer, 2020; Mea dan Nur Atikah Mohamed Kassim, 2018).

Jurulatih perlu menerapkan pengetahuan dan program *PST* kepada setiap atlet tidak kira samada pemain simpanan ataupun bukan daripada pasukan utama. Semua atlet muda mempunyai peluang yang ideal dalam proses pembangunan *PST* merangkumi pembangunan mental, fizikal, kognitif dan emosi dapat diintegrasikan pada masa hadapan (Grobbelaar, 2018).

Faktor pengantara yang mempengaruhi aspek keupayaan fizikal, teknikal serta taktikal memainkan peranan utama dalam peningkatan prestasi sukan berasaskan ciri-ciri karekteristik psikologi atlet. Olmedilla et al., (2018) menekankan ciri-ciri psikologi perlu diberi perhatian khas kerana perkara tersebut dapat mempengaruhi tingkah laku atlet samada pada sesi latihan ataupun kejohanan. Justeru, panduan perancangan intervensi dalam periodisasi latihan serta *PST* perlu seiring dengan penyediaan profil psikologi setiap atlet.

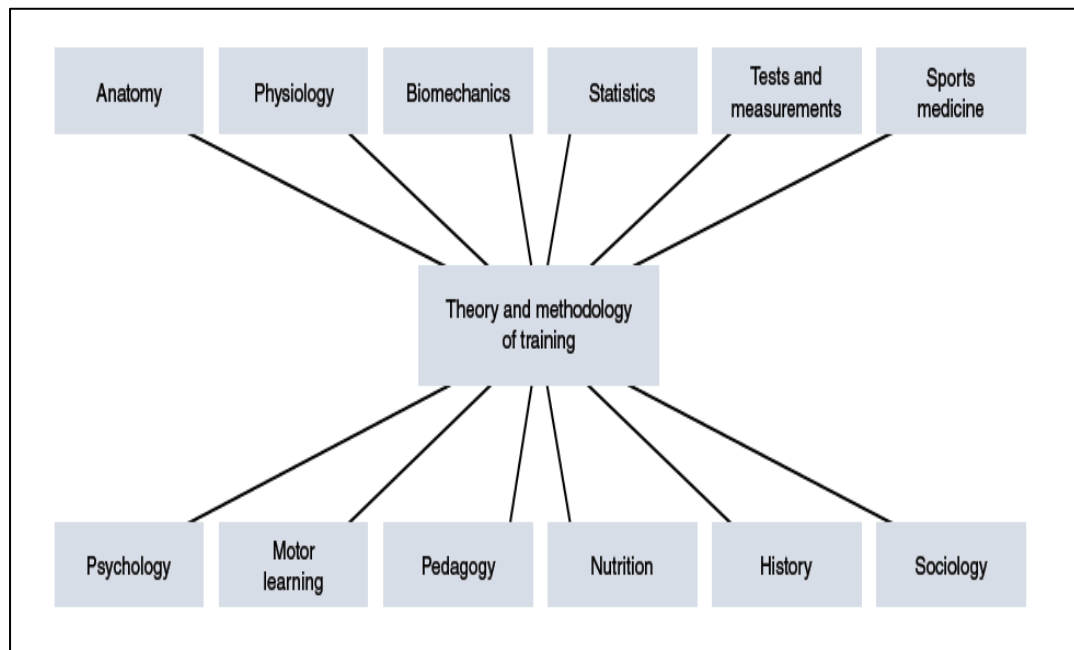
Mujika et al., (2018) mendapati pengabaian integrasi komponen-komponen lain yang dapat memberi kesan terhadap persediaan atlet dalam mencapai puncak prestasi unggul dalam pertandingan. Perkara ini berlaku kerana jurulatih hanya

memberikan tumpuan terhadap aspek latihan persediaan fizikal sahaja dalam program latihan atau periodisasi. Oleh itu, penekanan aspek *PST* perlu seiring dan dititikberatkan sewaktu penyediaan dan perlaksanaan program latihan atau periodisasi bersepadu.

Mengemaskinkan pengetahuan oleh jurulatih merangkumi penguasaan ilmu konten, strategi khusus, pengembangan pasukan dan atlet, pedagogi, dan juga psikologi sukan mengikut arus semasa (Stoszkowski dan Collins, 2016). Pengetahuan ini merangkumi bidang Sains multidisiplin dan praktikal di mana jurulatih menurut Weinberg dan Gould (2015) perlu;

- i. Memahami konsep bidang psikologi sukan yang mendalam.
- ii. Mempunyai penguasaan ilmu konten bidang psikologi sukan yang berkaitan.
- iii. Mempunyai sikap, pemikiran dan tingkah laku yang positif terhadap kemahiran psikologi dalam konteks sukan.
- iv. Mengimplementasikan kemahiran psikologi ke dalam situasi sukan.

Persediaan psikologi atlet ke kejohanan merupakan satu protokol saintifik dan sistematik berkaitan aspek persediaan atlet seiring dengan persediaan fizikal, teknikal dan taktikal semasa menghadapi sesuatu pertandingan. Kajian terkini Bompa dan Buzzichelli (2019) menyarankan untuk mencapai puncak prestasi unggul semua komponen sains sukan termasuk psikologi sukan perlu diimplementasikan semasa periodisasi fasa persediaan sebelum menyertai sesuatu pertandingan seperti rajah 1.1.



Rajah 1.1. Teori dan Kaedah dalam Periodisasi Latihan. Sumber: Bompal, & Buzzichelli, (2018). Periodization-: Theory and methodology of training. Human Kinetics.

Kesimpulannya psikologi sukan gunaan adalah bidang pengajian psikologi yang menggabungkan prinsip dan intervensi kemahiran psikologi sukan (Lavandera et al., 2017; Mohan, 2015).

1.3 Pernyataan Masalah

Pendidikan Kejurulatihan Sukan memainkan peranan penting dalam penyelidikan dan pembangunan sukan sesebuah negara. Pembentukan kecemerlangan atlet adalah berkait rapat dengan kualiti pendidikan kejurulatihan sukan secara langsung atau sebaliknya. Melalui proses ini, tanggungjawab jurulatih sukan memberi pengetahuan dan pendidikan bagi menghasilkan perubahan positif serta jati diri dalam kalangan atlet. Setiap jurulatih perlu mendalami dan menguasai ilmu pengetahuan serta kemahiran kejurulatihan untuk mendidik atlet untuk berjaya ke peringkat tertinggi.



Untuk atlet mencapai puncak prestasi sekaligus mendapat kejayaan yang cemerlang dalam setiap sukan yang diceburi maka aspek persediaan fizikal, teknikal, taktikal dan psikologi perlu diimplementasikan dalam sesuatu periodisasi latihan.

Kebanyakan jurulatih kurang memahami konsep latihan psikologi sukan berpunca daripada kurangnya pendedahan dan pengetahuan mengenai *PST*. Laporan Jurulatih Pasukan Ragbi Lelaki dan Wanita Malaysia selepas kejohanan Sukan Sea 2019 yang menyatakan kegagalan pasukan lelaki negara untuk mendapat pingat emas di sebabkan oleh pasukan Filipina menggunakan pemain berdarah campuran '*mix blood*' yang bersaiz besar dari negara Eropah (Kesatuan Ragbi Malaysia, 2019a) manakala pasukan wanita negara pula mengalami kekurangan daripada aspek kekuatan mental '*mental down*' sewaktu bertanding pada peringkat separuh akhir (Kesatuan Ragbi Malaysia, 2019b). Miskonsepsi bahawa psikologi sukan hanyalah sekadar ceramah motivasi dan pembinaan pasukan menyebabkan latihan psikologi dijalankan sekadar melepaskan batuk di tangga sahaja (Shaharudin Abd. Aziz et al., 2019). Sepatutnya kefahaman jurulatih mengenai aplikasi psikologi sewaktu pertandingan perlu dipertingkatkan melalui latihan kemahiran psikologi secara sistematik dan berstruktur.

Selain itu, terdapat juga kepercayaan atau pemikiran tipikal bahawa pendekatan psikologi hanya sesuai dan hanya bermanfaat untuk atlet elit dan golongan istimewa sahaja (Premananda dan Bhowmik, 2017). Winter et al., (2019) pula menegaskan terdapat beberapa faktor yang menyebabkan pendekatan psikologi sukan tidak berapa disukai oleh jurulatih dan atlet. Ada di antara mereka beranggapan bahawa penggunaan psikologi sukan seperti *PST* hanya sesuai untuk membantu



kemahiran psikologi atlet yang bermasalah sahaja. Justeru itu konsepsi jurulatih perlu diperbetulkan berdasarkan pengetahuan dan kefahaman ilmu konten psikologi yang sebenar.

Sukatan pelajaran berkaitan psikologi sukan hanya mula dipelajari oleh pelajar tingkatan lima yang mengambil kertas sains sukan sahaja pada peringkat SPM (Bahagian Pembangunan Kurikulum, 2016). Penguasaan ilmu konten bidang psikologi sukan terhadap atlet / pelajar juga amat perlu dikukuhkan dari peringkat awalan iaitu dibangku sekolah lagi untuk mengatasi penolakan dan penerimaan atlet dengan kepentingan pelaksanaan *PST*. Ketiadaan pendedahan awal atlet terhadap psikologi sukan boleh menyebabkan atlet / pelajar keliru dengan ilmu konten sebenar bidang psikologi sukan. Kekurangan ini menyebabkan jurulatih juga mengalami kesukaran untuk mengimplimentasi *PST* dengan lebih berkesan kerana perlu menerangkan serta menerapkan asas permulaan latihan *PST* tersebut walaupun atlet berkenaan berstatus atlet berprestasi tinggi (Einarsson et al., 2019).

Camiré dan Trudel (2014) pula menyatakan ramai penyelidik telah berjaya menunjukkan manfaat hasil daripada latihan kemahiran psikologi *PST* untuk atlet, tetapi hanya sedikit sahaja kajian yang mengkaji bagaimana jurulatih mengintegrasikan dan mengimplimentasikan kemahiran tersebut dalam amalan kejurulatihan mereka. Ini menyebabkan jurulatih gagal menguasai ilmu konten psikologi sukan untuk diterapkan dalam periodisasi *PST*. Penguasaan ilmu konten *PST* akan membolehkan jurulatih mempunyai lebih keyakinan semasa melatih atlet mereka. Jurulatih juga mempunyai keutamaan untuk mempelajari kemahiran psikologi dengan cara yang kondusif dengan bantuan konsultan psikologi sukan.



Jika kita melihat konteks di Malaysia, selain daripada pakar Psikologi Sukan, jurulatih adalah individu yang sangat berpengaruh bagi memastikan psikologi atlet sentiasa pada tahap yang optimum seterusnya dapat menghasilkan prestasi yang memberangsangkan. Justeru itu jurulatih harus memiliki sikap, mentaliti dan tingkah laku yang positif terhadap kemahiran psikologi dalam konteks sukan.

Namun, masalah yang masih membelenggu kebanyakan jurulatih ialah sikap serta pemikiran yang negatif terhadap latihan kemahiran psikologi *PST* ialah kerana jurulatih merasakan *PST* amat sukar dipelajari dan susah diimplimentasikan dengan sebaik mungkin. Kenyataan ini selari dengan Einarsson et al., (2019) yang menyatakan kurangnya modul yang spesifik berkenaan jurulatih dan psikologis sukan dapat mengintegrasikan dan melaksanakan *PST* semasa program latihan mereka berjalan. Ini seiring dengan pendapat Halterman et al., (2020) menyatakan sikap terhadap psikologi sukan dapat mempengaruhi jurulatih dan atlet mengimplementasikan *PST* dalam sukan juga mempengaruhi sejauh mana keputusan jurulatih untuk melaksanakan latihan kemahiran psikologi dibuat ke atas atlet di bawah kelolaannya.

Kesukaran dalam pelaksanaan program *PST* terhadap atlet individu dan sukan berpasukan adalah disebabkan masalah kekangan masa yang dihadapi oleh jurulatih (Shaharudin Abd. Aziz Mohd Izwan Sharil dan Zulkifli Mamat, 2019). Jurulatih hanya mementingkan latihan fizikal mengakibatkan aspek psikologi selalu ditinggalkan (Junaidy Mohamad Hashim, 2017). Sikap dan amalan pemikiran negatif '*negative thinking*' jurulatih terhadap latihan psikologi menyebabkan kegagalan proses pengimplementasian *PST*.



Berdasarkan konteks kajian penyelidikan, masalah utama jurulatih ialah mempunyai konsepsi yang kurang tepat, gagal menguasai ilmu konten dan sentiasa bersikap negatif terhadap latihan kemahiran psikologi sukan *PST* menyebabkan implementasi *PST* tidak dibuat menerusi kaedah yang betul. Justeru itu merujuk kepada permasalahan kajian yang telah dinyatakan, penyelidik ingin menjalankan kajian tinjauan untuk mengenalpasti tahap konsepsi, ilmu konten, sikap terhadap implementasi serta kecenderungan melaksanakan latihan *PST* dalam kalangan terhadap jurulatih SUKMA di Malaysia.

1.4 Objektif kajian

Objektif utama kajian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara konsepsi, ilmu konten, sikap terhadap implementasi *Psychological Skill Training (PST)* dalam kalangan Jurulatih SUKMA.

Secara khususnya objektif kajian adalah seperti berikut:

- 1.4.1 Untuk mengenal pasti tahap konsepsi, ilmu konten, sikap dan implementasi *Psychological Skill Training (PST)* dalam kalangan jurulatih SUKMA.
- 1.4.2 Untuk mengenal pasti hubungan antara konsepsi terhadap implementasi *Psychological Skill Training (PST)* dalam kalangan jurulatih SUKMA.
- 1.4.3 Untuk mengenal pasti hubungan antara ilmu konten terhadap implementasi *Psychological Skill Training (PST)* dalam kalangan jurulatih SUKMA.

1.4.4 Untuk mengenal pasti hubungan antara sikap terhadap implementasi *Psychological Skill Training (PST)* dalam kalangan jurulatih SUKMA.

1.4.5 Untuk mengenal pasti pengaruh yang signifikan antara konsepsi, ilmu konten dan sikap terhadap implementasi *Psychological Skill Training (PST)* dalam kalangan jurulatih SUKMA.

1.5 Persoalan Kajian

Berdasarkan kajian yang dijalankan, terdapat beberapa persoalan kajian yang digunakan iaitu:

1.5.1 Apakah tahap konsepsi, ilmu konten, sikap dan implementasi *Psychological Skill Training (PST)* dalam kalangan jurulatih SUKMA?

1.5.2 Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsepsi jurulatih SUKMA terhadap implementasi *Psychological Skill Training (PST)*?

1.5.3 Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara ilmu konten jurulatih SUKMA terhadap implementasi *Psychological Skill Training (PST)*?

1.5.4 Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara sikap jurulatih SUKMA terhadap implementasi *Psychological Skill Training (PST)*?

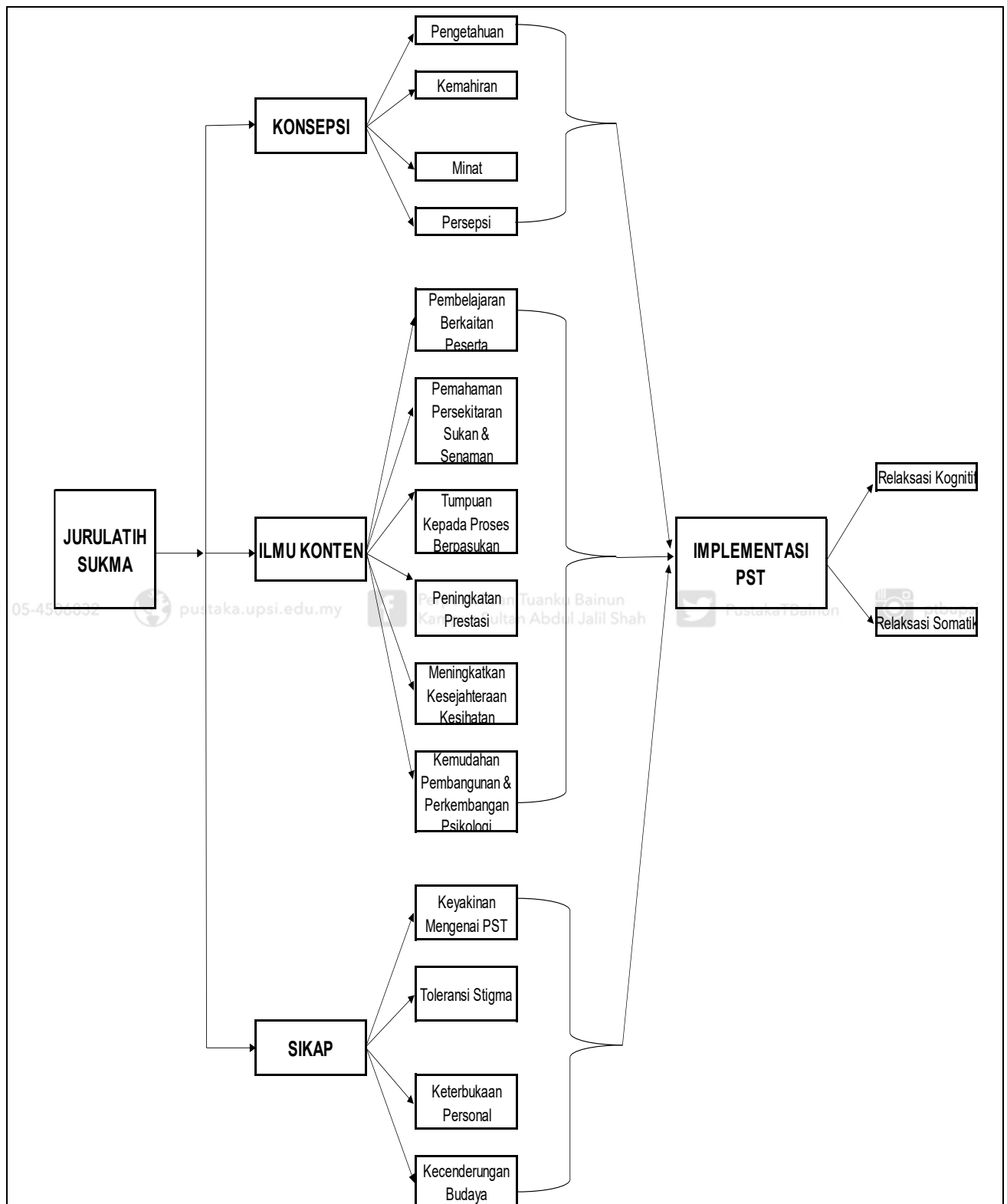
1.5.5 Adakah terdapat pengaruh yang signifikan antara konsepsi, ilmu konten dan sikap terhadap implementasi *Psychological Skill Training (PST)* dalam kalangan jurulatih SUKMA?

1.6 Kerangka Konseptual Kajian

Kerangka konseptual adalah satu diagram gambaran asas model ramalan dengan perancangan kajian yang bakal dijalankan. Penyelidik mengadaptasikan Model Periodisasi *PST* (Martens, 1987) dan Model Fasa dalam Periodisasi *PST* (Weinberg dan Gould, 2015) sebagai kerangka konseptual kajian. Penyelidik menghubungkan pemboleh ubah implementasi *PST* dengan pemboleh ubah-pemboleh ubah utama kajian iaitu konsepsi, ilmu konten dan sikap dalam kalangan jurulatih SUKMA.

Kerangka konseptual ini dibina untuk menerangkan secara grafik berkenaan penyelidikan yang dilaksanakan bagi mengenalpasti dan meramalkan hubungan antara pemboleh ubah tidak bersandar dengan pemboleh ubah bersandar. Pemboleh ubah tidak bersandar ialah konsepsi yang terdiri empat aspek iaitu pengetahuan, kemahiran, minat dan persepsi. Ilmu konten yang mengandungi enam aspek iaitu Pembelajaran Berkaitan Peserta, Pemahaman Persekitaran Sukan dan Senaman, Tumpuan Kepada Proses Berpasukan, Peningkatan Prestasi, Meningkatkan Kesejahteraan Kesihatan dan Kemudahan Pembangunan dan Perkembangan manakala sikap pula mengandungi empat aspek iaitu keyakinan terhadap *PST*, toleransi stigma terhadap *PST*, keterbukaan personal dan kecenderungan budaya.

Implementasi pula adalah pemboleh ubah bersandar yang mengandungi dua aspek iaitu relaksasi kognitif dan relaksasi somatik. Justifikasi modelperiodisasi latihan *PST* digunakan selepas meneliti matlamat, standard kandungan dan objektif yang hendak dicapai selari dengan objektif kajian. Justeru penyelidik telah membangunkan kerangka konseptual kajian pada rajah 1.2.



Rajah 1.2. Kerangka Konseptual Kajian

1.7 Kepentingan Kajian

Melalui kajian ini, ia sedikit sebanyak dapat menyumbang kepentingan kepada beberapa pihak, antaranya ialah:

1.7.1 Jurulatih

Para Jurulatih dapat membangunkan pemahaman dan kepentingan *PST* dan bagaimana ia mempengaruhi prestasi pada fasa pendidikan iaitu semasa fasa pembentukan konsep. Ini sangat penting kerana ianya dapat membantu jurulatih atau guru sukan sekolah bagi mendapatkan gambaran awal persepsi dan persediaan atlet mereka sebelum sesuatu kejohanan. Jurulatih yang mempunyai pengetahuan yang mendalam mengenai *PST* akan dapat membangunkan satu modul latihan yang amat berkesan bagi membantu atlet mencapai objektif mereka.

Tahap penguasaan ilmu konten jurulatih juga diperlukan pada fasa perolehan iaitu fasa penguasaan kemahiran di mana atlet belajar cara menggunakan kaedah *PST* dan cara terbaik untuk melaksanakannya. Pada masa yang sama, penyelidikan ini juga dapat memberi bantuan kepada jurulatih merancang periodisasi *PST* samada jangka panjang atau jangka pendek bagi membantu meningkatkan prestasi atlet mereka. Ia juga diharap dapat membantu jurulatih mempelbagaikan elemen latihan psikologi semasa memberikan intervensi psikologi terhadap atlet sewaktu latihan dan pertandingan.

1.7.2 Pelajar / Atlet

Para atlet dapat diberikan pendedahan mengenai kepentingan latihan kemahiran psikologi pada usia awal dan latihan ini juga boleh digunakan setiap kali sebelum sesuatu kejohanan besar bagi meningkatkan tahap kekuatan psikologi mereka. Ianya akan dapat membantu atlet mengenalpasti masalah kelemahan psikologi, kekuatan mental dan dapataannya boleh membantu memperbaiki setiap kelemahan seterusnya boleh mempertingkatkan prestasi mereka.

Oleh itu penyelidikan ini akan memberi panduan kepada atlet untuk menstruktur program latihan, membuat penilaian dan menangani gangguan psikologi sebelum, semasa dan selepas pertandingan dengan kepakaran jurulatih yang berpengetahuan dalam bidang psikologi sukan.

1.7.3 Guru / Kementerian Pendidikan Malaysia.

Para guru dan pelajar akan mendapat manfaat sekiranya Subjek Psikologi Sukan, dimasukkan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan bermula di tingkatan 1 lagi. Pengetahuan dan pemahaman tentang aspek kemahiran psikologi dapat diterapkan pada peringkat awalan lagi. Pada fasa ini guru perlu menumpukan masa dan usaha untuk meningkatkan kemahiran *PST* serta melengkapkan latihan serta mempratikkannya. Ianya akan dapat menyediakan pelajar selaku bakal atlet yang berpengetahuan (*knowledgeable*) pada masa hadapan dan amat memudahkan jurulatih untuk mengimplementasikan latihan kemahiran psikologi tersebut mengikut periodisasi latihan.



Kepentingan kajian ini terhadap Kementerian Pendidikan Malaysia kerana penyelidikan mengenai tahap Konsepsi *PST* dalam kalangan guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan kurang dilaksanakan di negara ini. Kementerian boleh mengambil manfaat hasil penyelidikan ini untuk mengenal pasti adakah para guru khususnya guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan dapat melaksanakan tugas utama mereka sebagai guru mata pelajaran sekaligus sebagai jurulatih sukan di sekolah.

Pihak kementerian juga boleh menggunakan hasil penyelidikan ini bagi merangka beberapa agenda yang berfaedah selaras dengan keperluan semasa untuk Pendidikan Jasmani dan Kesihatan serta memastikan mereka dapat membangunkan dan meningkatkan ilmu yang berkaitan *Pengetahuan Psychological Skill Training* (PST). Perancangan program seharusnya lebih menjurus kepada latihan *Psychological Skill Training* (PST) dan menguasai pengetahuan kejurulatihan dan ilmu konten bagi para guru agar fungsi sekolah sebagai pusat pembinaan ilmu serta dapat mengeluarkan sumber atlet yang berkualiti, berwibawa dan profesional yang bakal menjulang nama negara dalam arena sukan. Dapatan penyelidikan ini juga boleh dijadikan panduan sumber rujukan oleh pihak Kementerian Pendidikan Malaysia untuk memasukkan Subjek Psikologi Sukan dalam sukatan pelajaran PJK bermula di tingkatan 1 lagi.



1.8 Limitasi Kajian

Penyelidik menentukan limitasi kajiannya agar penyelidik boleh mengenalpasti limitasi tertentu yang akan mempengaruhi dapatan kajian. Thomas et al., (2015) menjelaskan limitasi terjadi adalah disebabkan oleh kelemahan yang tidak dapat dikawal oleh penyelidik manakala perkara yang boleh dikawal oleh penyelidik dikenali sebagai delimitasi.

Kajian ini memberi fokus kepada mengenalpasti hubungan tahap konsepsi, ilmu konten dan sikap Jurulatih SUKMA terhadap implementasi psikologi sukan. Responden yang dipilih pula adalah terdiri daripada kalangan jurulatih SUKMA di yang dilantik oleh Majlis Sukan Negeri seluruh Malaysia seramai 300 orang. Dapatan kajian ini sah untuk menilai tahap tahap konsepsi, ilmu konten, sikap jurulatih SUKMA terhadap implementasi *Psychological Skills Training (PST)*.

Semua data yang dianalisis adalah hasil dapatan maklum balas daripada responden jurulatih SUKMA berdasarkan latihan dan pengalaman yang mereka perolehi. Selain itu, penyelidik telah memodifikasikan instrumen yang digunakan dalam penyelidikan ini. Situasi ini mungkin menyebabkan kekurangan ketepatan dan pengiktirafan daripada penyelidik lain. Kaedah persampelan yang digunakan terbatas kepada kaedah persampelan rawak mudah.

Semua pemboleh ubah kajian iaitu konsepsi, ilmu konten, sikap dan implementasi yang diimplementasikan dalam analisis untuk menjawab persoalan kajian adalah terhad seperti yang dinyatakan dalam instrumen penyelidikan ini sahaja. Data-data kajian diperolehi melalui penggunaan instrumen soal selidik menerusi kajian tinjauan telah dijalankan sekali sahaja dalam tempoh tertentu. Kejujuran semua responden yang terbabit dalam memberikan jawapan yang tepat berdasarkan soal selidik yang dikemukakan boleh mempengaruhi dapatan kajian.

1.9 Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan bagi menerangkan maksud dan tafsiran terma-terma atau istilah-istilah yang berkenaan penyelidikan yang dilaksanakan secara terperinci. Kajian yang dijalankan ini telah menggunakan pelbagai terminologi dalam proses melihat tahap konsepsi, ilmu konten, sikap dan implementasi psikologi sukan dalam amalan kejurulatihan.

Penyelidik telah mengenal pasti beberapa istilah yang perlu dijelaskan maksud dan pentafsirannya agar dapat memberi kefahaman dan penjelasan. Definisi ini perlu dijelaskan untuk mengelakkan berlaku sebarang salah faham dan kekeliruan berkaitan dengan kajian ini. Pengkaji telah menyenaraikan terminologi yang telah digunakan dalam kajian ini seperti di bawah:

1.9.1 Konsepsi

Secara etimologis, kata 'konsep' berasal dari Bahasa latin "Conceptum" yang bermaksud sesuatu yang boleh difahami. Konsep juga membawa pengertian yang mewakili pemikiran yang sama dan juga melambangkan suatu bentuk makna (Saepul Kudus, 2019; Turan, 2019). Dalam konsep pengajaran dan pembelajaran konstruktivis, pembelajaran adalah proses untuk membina pengetahuan. Pendekatan ini tidak berdasarkan pembelajaran hafalan, tetapi pada individu untuk memindahkan pengetahuan, menafsirkan semula pengetahuan sebelumnya dan membina pengetahuan atau konsepsi baru (Schunk, 2020).

Bolton (2017) telah mengajukan teori tentang pengetahuan yang menjadi landasan bagi konstruktivisme. Pendekatan konstruktivisme telah memberi idea-idea baru tentang pertumbuhan kognitif dan pembelajaran. Konstruktivisme merupakan proses pembelajaran tentang perolehan pengetahuan dan konsep disusun dalam pemikiran dan minda manusia. Pembelajaran dilihat sebagai proses melibatkan aktiviti interaktif, di mana individu mengumpul, memilih, memproses dan menyimpan maklumat berasaskan keadaan pemikiran semasa mereka. Bukan semua pengetahuan individu didapati melalui pengalaman pancaindera mahupun terdapat pengetahuan sejati dalam mental atau minda mereka. Oleh itu tumpuan haruslah ditekankan kepada keperluan individu bagi membina kefahaman mereka dalam minda supaya dapat mengkonsepsikan sesuatu (Lee, 2016).

Dalam teori konstruktivisme, ilmu adalah sesuatu yang relatif dan berubah mengikut masa dan proses pembelajaran serta bertindak sebagai fungsi penyesuaian. Pembelajaran bukan merupakan tempat simpanan maklumat tetapi merupakan pengetahuan peribadi yang berguna. Beberapa ahli konstruktivisme yang terkemuka berpendapat bahawa pembelajaran yang bermakna itu bermula dengan pengetahuan atau pengalaman sedia ada (Richards et al., 2018). Berdasarkan pengalaman serta pengetahuan sedia ada seseorang jurulatih, pembinaan konsepsi bidang kejurulatihan dapat diperkukuhkan semasa melatih atlet. Konsepsi bidang psikologi sukan yang mempunyai panduan dan asas konten yang relevan akan membantu jurulatih merancang latihan agar dapat membantu meningkatkan kecemerlangan atlet.

Chen et al., (2020) menyatakan konsepsi ditakrifkan sebagai pengertian, pemikiran yang terbina dalam minda, gambaran mental seseorang tentang sesuatu gagasan atau idea. Konsepsi merupakan suatu binaan yang dihasilkan secara dalaman serta merupakan hasil pengabstrakan terhadap unsur-unsur yang telah disusun dan divisualisasikan berdasarkan tahap pengalaman.

Konsepsi juga merujuk idea yang dipunyai oleh individu tentang sesuatu pengetahuan atau ilmu konten sesuatu bidang. Atlet dan jurulatih mempunyai konsepsi yang berbeza. Justeru itu pengetahuan psikologi milik atlet dikatakan tidak sepadan dengan pengetahuan psikologi milik jurulatih. Pengajaran jurulatih mempengaruhi apa yang dipelajari oleh atlet, tetapi tidak menentukan apa yang sebenarnya difahami oleh atlet (Lyle dan Cushion, 2017).

Rumusan yang boleh dibuat tentang konsepsi ialah ia merujuk kepada maklumat yang diperolehi individu itu sama ada menerusi pengalaman, pendidikan formal atau pendidikan tidak formal yang melibatkan proses kognitif. Dalam konteks kajian ini konsepsi mengenai bidang psikologi sukan merujuk kepada pengetahuan, kemahiran, minat dan persepsi tentang definisi *PST*, ciri-ciri *PST*, peranan jurulatih dan kelebihan *PST* serta beberapa perkara asas yang lain berkaitan dengan kaedah *PST*.

1.9.2 Ilmu Konten (*Content Knowledge*)

Menurut Julismah Jani (2016), ilmu konten bermaksud pengetahuan tentang kandungan subjek bidang yang diajar. Sebagai contoh, subjek bidang pendidikan jasmani mengandungi ilmu tentang komponen-komponen kecergasan fizikal, kemahiran-kemahiran dan pengetahuan dalam sukan dan ilmu kesukanan. Beliau menegaskan bahawa isi kandungan subjek ialah ilmu konten (sukatan pelajaran) dalam sesuatu mata pelajaran.

Salah satu aspek penting pengajaran seseorang jurulatih ialah penguasaan dalam teras pengetahuan mengajar (*Knowledge Based of Teaching*) secara interaktif dan mendalam mentakrifkan teras pengetahuan mengajar sebagai segala jenis pengetahuan yang perlu ada pada seseorang jurulatih ialah untuk menguasai serta menyampaikan ilmu konten dengan berkesan dalam pengajarannya (Chang, Ward dan Goodway, 2020).

Dalam konteks kajian ini ilmu konten bidang psikologi sukan haruslah mengandungi elemen teras pengetahuan mengajar atau melatih dengan menguasai isi kandungan bidang tersebut. Guru sukan atau jurulatih seharusnya mempunyai kepakaran dalam pelbagai disiplin sukan dan pakar dalam menentukan kaedah penyampaian ilmu serta sejauh mana pelajar atau atlet belajar mengenai dan menguasai isi kandungan subjek atau konten bidang berkaitan. Dalam konteks kajian ini, isi kandungan subjek dimaksudkan sebagai Pro Forma atau Sukatan Pelajaran yang terdapat atau terkandung dalam sesuatu subjek. Status tahap pengetahuan ilmu konten dalam kajian ini adalah untuk mengenalpasti sejauh manakah tahap pengetahuan jurulatih dalam menguasai isi kandungan bidang psikologi sukan berdasarkan dimensi Pembelajaran Berkaitan Peserta, Pemahaman Persekitaran Sukan dan Senaman, Tumpuan Kepada Proses Berpasukan, Peningkatan Prestasi, Meningkatkan Kesejahteraan Kesihatan dan Kemudahan Pembangunan dan Perkembangan Psikologi.

1.9.3 Sikap

Sikap adalah satu konstruk psikologi yang dikenal pasti oleh Petty et al., (2019) melalui penggunaan teknik faktor analisis. Ia bertujuan untuk menilai erti konsep, objek atau tingkah laku. Dalam bidang psikologi sukan dan senaman, sikap dianggap mempunyai arah dan kekuatan. Arah sikap yang ditunjukkan oleh penggunaan kata sifat untuk menggambarkan penyertaan dalam aktiviti fizikal atau sukan.

Manakala Maio, Haddock dan Verplanken (2018) pula menyatakan kekuatan sikap boleh dikonsepsikan ke arah sembilan dimensi. Dimensi ini sesuai untuk keseragaman kognitif, afektif yang merujuk kepercayaan dan perasaan individu yang konsisten mengenai penyertaan dalam sukan. Dalam bidang psikologi sukan dan senaman, Brügger dan Höchli (2019) mentafsirkan bahawa kekuatan dan arah sikap jurulatih adalah penting sebelum menyertai sebarang aktiviti fizikal atau sukan.

Konteks kajian ini mentakrifkan sikap adalah sejauh manakah keinginan, kemahuan, karakter, pandangan dan pendapat jurulatih terhadap keyakinan, toleransi stigma, keterbukaan personal dan kecenderungan budaya berkaitan latihan kemahiran psikologi sukan (*PST*).

1.9.4 Implementasi

Aqim Visalim, Sri Winarni dan Tri Ani Hastuti (2019) mentakrifkan implementasi adalah proses melaksanakan, menggunakan, mengaplikasikan atau menjalankan sesuatu tugas. Manakala Bloom dalam (Agarwal et al., 2019) mengikut taksonominya menyatakan aplikasi adalah menggunakan idea umum, melaksanakan peraturan dan prosedur atau menjalankan kaedah umum dalam situasi tertentu atau konkrit.

Implementasi adalah suatu tindakan berkaitan perlaksanaan, kewujudan dan penyelesaian sesuatu perkara yang telah dirancang. Manakala pentafsiran implementasi bermaksud suatu tindakan atau kegiatan yang dilakukan setelah adanya pengetahuan (Norouzi et al., 2019). Bass dan Syed Usman Hamdani (2019) mentafsirkan implementasi adalah merujuk kepada strategi dan pendekatan untuk

menyokong modifikasi, integrasi dan kelestarian pengetahuan dan latihan. Pengertian implementasi membawa maksud suatu pelaksanaan yang mesti dilakukan oleh individu atau kumpulan bagi menyelesaikan sesuatu tujuan atau tugas yang sudah dirancang sebelumnya (Pulzl dan Treib, 2017).

Dalam konteks kajian ini mentakrifkan implementasi *PST* adalah jurulatih mahu melaksanakan, menjalankan, mempraktikkan atau mengaplikasikan latihan *PST* dalam amalan kejurulatihan mereka. Status implementasi dalam penyelidikan ini adalah merujuk kepada sejauh mana jurulatih mengimplementasikan latihan kemahiran psikologi sukan *PST* berdasarkan teknik relaksasi kognitif dan teknik relaksasi somatik dalam perancangan periodisasi latihan *PST* mereka.

1.9.5 Jurulatih SUKMA

Jurulatih terbahagi kepada empat kategori iaitu jurulatih kanak-kanak iaitu atlet yang dikelaskan berumur antara 4 hingga 11 tahun. Jurulatih remaja iaitu remaja yang berumur antara 12 hingga 17 tahun manakala atlet dewasa ialah atlet yang berusia 18 tahun ke atas. Satu lagi kategori jurulatih ialah jurulatih yang melatih atlet yang kurang upaya (Nicholls, 2017).

Jurulatih Sukma merupakan jurulatih yang berkelayakan semua Negeri di Malaysia dalam pelbagai disiplin sukan yang telah dilantik oleh Majlis Sukan Negeri masing-masing untuk melatih atlet sebagai persediaan menyertai Sukan Malaysia (SUKMA) pada tahun 2020 di Negeri Johor Darul Takzim.

1.10 Kesimpulan

Secara keseluruhannya bab ini membincangkan latar belakang, pernyataan masalah, objektif, persoalan, kepentingan, limitasi dan definisi operasional kajian. Perbincangan ini memberi maklumat awal berkaitan faktor utamadan penting yang perlu diberi perhatian dan penekanan agar fokus kajian tersusun serta dapat mencapai objektif yang telah ditetapkan. Faktor pengetahuan dan penguasaan isi kandungan psikologi sukan dan latihan kemahiran psikologi merupakan aspek penting yang mesti diberi perhatian sewajarnya dalam usaha meningkatkan kualiti jurulatih sewaktu menjalankan sesi latihan serta menyertai pertandingan.