



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**PENGGUNAAN STRATEGI PSIKOLOGI ATLET
TAEKWONDO SEMASA PERTANDINGAN DI
KEJOHANAN TAEKWONDO JEMPUTAN
KEBANGSAAN PULAU PINANG 2018**



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

MUHAMMAD RIDZWAN BIN RAMLI

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2020



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

PENGUNAAN STRATEGI PSIKOLOGI ATLET TAEKWONDO SEMASA
PERTANDINGAN DI KEJOHANAN TAEKWONDO JEMPUTAN KEBANGSAAN

PULAU PINANG 2018

MUHAMMAD RIDZWAN BIN RAMLI



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN
(SAINS SUKAN)
(MOD PENYELIDIKAN DAN KERJA KURSUS)

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2020



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

UNIVERSITI
PENDIDIKAN
SULTAN IDRIS
اوپريسي قيديق سلطان ايدريس
SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

Sila tanda (✓)

Kertas Projek

Sarjana Penyelidikan

Sarjana Penyelidikan dan Kerja Kursus

Doktor Falsafah

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

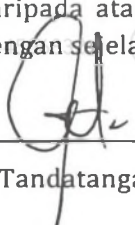
PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Perakuan ini telah dibuat pada²⁵(hari bulan).....¹¹ (bulan) 20²⁰....

i. Perakuan pelajar :

Saya, MUHAMMAD RIDZWAN BIN RAMLI (M20142002305) (FSSKJ) (SILA NYATAKAN NAMA PELAJAR, NO. MATRIK DAN FAKULTI) dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk PENGUNAAN STRATEGI PSIKOLOGI ATLET TAEKWONDO SEMASA PERTANDINGAN DI KEJOHANAN TAEKWONDO JEMPUTAN KEBANGSAAN PULAU PINANG 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 selalunya dan secukupnya


Tandatangan pelajar

ii. Perakuan Penyelia:

Saya, DR. THARIQ KHAN AZIZUDDIN KHAN (NAMA PENYELIA) dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk PENGUNAAN STRATEGI PSIKOLOGI ATLET TAEKWONDO SEMASA PERTANDINGAN DI KEJOHANAN TAEKWONDO JEMPUTAN KEBANGSAAN PULAU PINANG 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 PENDIDIKAN (SAINS SUKAN) (SILA NYATAKAN NAMA IJAZAH).

28/11/2020
Tarikh


Tandatangan Penyelia



UNIVERSITI
PENDIDIKAN
SULTAN IDRIS
لِوِطَرِئَتِي لِنَدِيدِيْن سُلْطَانِ اِدْرِيسْ

SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

**INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH /
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES**

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

Tajuk / Title:

PENGUNAAN STRATEGI PSIKOLOGI ATLET TAEKWONDO SEMASA PERTANDINGAN
DI KEJOHANAN TAEKWONDO JEMPUTAN KEBANGSAAN PULAU PINANG 2018

No. Matrik /Matric's No.:

M20142002305

Saya / I :

MUHAMMAD RIDZWAN BIN RAMLI

(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)

Tarikh:

28/11/2020

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

THARIC KHAN AZHIDDIN KHAN (PhD)
PENYARAH KANAN
FAKULTI SAINS SUKAN & KEJURULATAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

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.





PENGHARGAAN

Assalamualaikum Salam Sejahtera, Setinggi kesyukuran kepada tuhan kerana dengan petunjukNya saya dapat menyiapkan kajian ini sebagaimana yang dihasratkan. Sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada Dr. Thariq Khan Azizuddin Khan selaku penyelia kertas projek ini di atas segala bimbingan dan nasihat yang amat berharga dan tanpa jemu memberi nasihat, serta bimbingan yang sangat berguna kepada saya, sekalipun beliau sibuk dengan komitmen tugas hakiki di fakulti sepanjang tempoh menyiapkan kertas projek ini.

Penghargaan dan terima kasih saya tujukan kepada para pensyarah Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan yang telah mencurahkan ilmu dan bantuan selama saya menuntut ilmu, tidak lupa juga kepada rakan-rakan seperjuangan saya dan semua keluarga UPSI. Ribuan terima kasih juga saya ucapkan kepada atlet, jurulatih serta Persatuan Taekwondo Negeri Kedah kerana telah memberikan kerjasama yang baik semasa saya menjalankan kajian ini. Terima kasih saya tujukan khas buat Profesor Dr. Ramlee Mustapha selaku ahli senat UPSI yang memberi nasihat dan tunjuk ajar dalam menghasilkan abstrak yang berkualiti.

Terima kasih juga buat keluarga tersayang iaitu isteri Nurul Najwa binti Saidin, bonda saya Zainab binti Ibrahim serta saudara mara. Pengorbanan mereka membantu saya dalam menyempurnakan penyelidikan ini pada masa yang telah ditetapkan. Saya juga memohon restu pada tuhan supaya hasil kajian ini memberi manfaat yang berguna kepada semua. Sekian, terima kasih.

(MUHAMMAD RIDZWAN BIN RAMLI)

M20142002305

Ijazah Sarjana Pendidikan Sains Sukan
Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan





ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mengenalpasti penggunaan strategi psikologi atlet taekwondo semasa pertandingan di kejohanan taekwondo jemputan kebangsaan Pulau Pinang 2018. Kajian ini berkaitan strategi psikologi (kemahiran psikologi) yang digunakan oleh atlet taekwondo semasa pertandingan dengan pembolehubah kajian jantina, kategori pertandingan, pencapaian, pengalaman dan umur. Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan untuk menjawab objektif kajian. Seramai 73 orang atlet taekwondo (lelaki $n=45$; perempuan $n=28$) dari Persatuan Taekwondo Negeri Kedah telah dipilih dengan menggunakan pensampelan rawak mudah terlibat dalam kajian ini. Instrumen soal selidik yang digunakan dalam kajian ini iaitu *Test of Performance Strategy* (TOPS) yang telah dibangunkan oleh Hardy et al. yang mempunyai sembilan (9) subskala dan 36 item. Kebolehpercayaan soal selidik ini menggunakan pekali Cronbach Alpha dengan julat $\alpha = 0.77$ dan $\alpha = 0.88$. Data empirikal kajian telah dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferens seperti kekerapan, peratusan, min, sisihan piawai, korelasi Pearson dan MANOVA. Dapatan kajian menunjukkan konstruk strategi psikologi yang paling tinggi adalah penetapan matlamat (min = 15.07; SP = 3.02), diikuti oleh imageri (min = 14.83; SP = 3.57), pengaktifan (min = 14.74; SP = 2.62), relaksasi (min = 14.70; SP = 2.60), kawalan sendiri (min = 14.06; SP = 2.97), dan kawalan emosi (min = 12.37; SP = 2.77). Hubungan antara konstruk pula mendapati hubungan signifikan antara aspek prestasi dengan pembolehubah umur semasa pertandingan dengan kawalan sendiri ($r = 0.27$, $p < 0.05$), kawalan emosi ($r = -0.23$, $p < 0.05$), penetapan matlamat ($r = 0.37$, $p < 0.05$), imageri ($r = 0.26$, $p < 0.05$), pengaktifan ($r = 0.29$, $p < 0.05$), dan relaksasi ($r = 0.29$, $p < 0.05$). Berdasarkan umur pula, atlet cenderung menggunakan aspek prestasi relaksasi, imageri, dan pengaktifan semasa pertandingan. Dapatan kajian berkaitan hubungan prestasi dengan jantina menunjukkan terdapat perbezaan signifikan dua aspek prestasi antara lelaki dan perempuan iaitu relaksasi ($p = .004$) dan pengaktifan ($p = .000$) pada tahap signifikan $p < 0.05$ berdasarkan nilai *Bonferroni adjusted*. Kesimpulannya, tiga aspek prestasi iaitu relaksasi, kawalan sendiri dan kawalan emosi perlu diberi perhatian oleh atlet taekwondo serta jurulatih semasa melaksanakan program latihan dan pertandingan. Implikasi kajian menunjukkan strategi psikologi atlet taekwondo perlu diperkasakan terutama dalam aspek relaksasi, imageri, penetapan matlamat, dan pengaktifan untuk menghasilkan kejayaan dalam sukan taekwondo.



THE APPLICATION OF PSYCHOLOGY STRATEGY AMONG TAEKWONDO ATHLETE'S DURING COMPETITION AT PULAU PINANG NATIONAL INVITATION TAEKWONDO COMPETITION 2018

ABSTRACT

This study aimed to identify the use of psychological strategies of taekwondo athletes during the competition at the Penang national invited taekwondo tournament 2018. This study was designed to determine the psychological strategies used by taekwondo athletes during the competition based on gender, competition categories, achievements, experience and age. This study used a survey method to answer the research questions. A total of 73 taekwondo athletes (male $n = 45$, female $n = 28$) from the Kedah State Taekwondo Association were selected using random sampling. The instrument used in this study was the Test of Performance Strategy (TOPS). The TOPS questionnaire was related to the competition developed by Hardy et al. It has nine (9) subscales. The reliability of 36 items questionnaire using Cronbach Alpha was ranged from $\alpha = 0.77$ to $\alpha = 0.88$ and 36 items. The empirical data of the study were analyzed using descriptive and inferential statistics such as frequency, percentage, mean, standard deviation, Pearson correlation and MANOVA. The findings of the study showed that among the high means of psychological strategy constructs were goal setting (mean = 15.07; SP = 3.02), followed by imagery (mean = 14.83; SP = 3.57), activation (mean = 14.74; SP = 2.62), relaxation (mean = 14.70; SP = 2.60), self-control (mean = 14.06; SP = 2.97), and emotional control (mean = 12.37; SP = 2.77). The relationship among constructs showed significant relationship between age factor with self-control ($r = 0.27$, $p < 0.05$), emotional control ($r = -0.23$, $p < 0.05$), goal setting ($r = 0.37$, $p < 0.05$), imagery ($r = 0.26$, $p < 0.05$), activation ($r = 0.29$, $p < 0.05$), and relaxation ($r = 0.29$, $p < 0.05$). Based on age, athletes tended to use strategies of relaxation, imagery, and activation performance during competition. Findings related to the relationship between performance and gender showed there was a significant difference between two aspects of psychological strategies between men and women, namely relaxation ($p = .004$) and activation ($p = .000$) that were significant at $p < 0.05$ based on Bonferroni adjusted values. In conclusion, the three aspects of psychological strategies, namely relaxation, imagery and activation should be given attention by taekwondo athletes and coaches while implementing training programs and competitions. In implication, the psychological strategies of taekwondo athletes especially in relaxation, imagery, goal setting, and activation should be mortified to be successful in taekwondo competition.



ISI KANDUNGAN

	<i>Muka surat</i>
PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	Viii
SENARAI RAJAH	Ix
SENARAI SINGKATAN	X
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Pengenalan	1
1.2 Latar Belakang	4
1.3 Pernyataan Masalah	5
1.4 Tujuan Kajian	9
1.5 Objektif Kajian	9
1.6 Hipotesis Kajian	10
1.7 Kerangka Kajian	11
1.8 Kepentingan Kajian	13
1.9 Batasan Kajian	14
1.10 Definisi Operasi	14
1.10.1 Test Of Performance Strategies (TOPS)	15
1.10.2 Atlet Taekwondo	15
1.10.3 Latihan Kemahiran Psikologi	15
1.10.4 Kategori Pertandingan	16
1.10.5 Imageri	16
1.10.6 Pemikiran Negatif	17
1.10.7 Kawalan Emosi	17
1.10.8 Kata Kendiri	18
1.10.9 Automacity	18
1.10.10 Penetapan Matlamat	19
1.10.11 Gangguan	19
1.10.12 Relaksasi	20
1.10.13 Pengaktifan	20
1.11 Rumusan	21
BAB 2 KAJIAN LITERATUR	22
2.1 Pengenalan	22



2.2	Kemahiran Psikologi Dalam Sukan	23
2.3	Psikologi Sukan Di Malaysia	26
2.4	Sukan Taekwondo	29
2.2.1	Pengenalan	29
2.2.2	Cabaran Psikologi Dalam Sukan Taekwondo	30
2.5	Kajian Lampau Aplikasi Dalam Sukan Taekwondo	32
2.5.1	Test of Performance Strategies (TOPS)	32
2.5.2	Latihan Kemahiran Psikologi (PST)	35
2.5.3	Pemikiran Negatif (Negative Thought) – Kata Kendiri (Self Talk)	37
2.5.4	Imageri	38
2.5.5	Kawalan Emosi	44
2.5.6	Kata Kendiri	47
2.5.7	<i>Automacity</i>	49
2.5.8	Penetapan Matlamat	52
2.5.9	Gangguan	53
2.5.10	Relaksasi	54
2.6	Rumusan	57

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN 59

3.1	Pengenalan	59
3.2	Reka Bentuk Kajian	60
3.3	Populasi Kajian	61
3.4	Sampel Kajian	62
3.5	Prosedur Kajian	63
3.6	Instrumen Kajian	64
3.6.1	Soal Selidik	64
3.6.1.1	Soal Selidik TOPS	66
3.7	Kaedah Analisis Data	72
3.7.1	Analisis Statistik Deskripsi	73
3.7.2	Kekerapan dan Peratus, Min dan Sisihan Piawai	73
3.7.3	Analisis Korelasi	74
3.7.4	Anlisis <i>MANOVA</i>	74
3.8	Kesimpulan	75

BAB 4 DAPATAN KAJIAN 76

4.1	Pengenalan	76
4.2	Dapatan Kajian	77

4.2.1	Analisis Deskriptif	77
4.2.2	Analisis Statistik Inferensi	78
4.2.2.1	Hipotesis nol 1	78
4.2.2.2	Hipotesis nol 2	81
4.2.2.3	Hipotesis nol 3	85
4.2.2.4	Hipotesis nol 4	88
4.2.2.5	Hipotesis nol 5	91
4.2.3	Kemahiran Psikologi Atlet	94
4.3	Rumusan	94

BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN KAJIAN

5.1	Pengenalan	95
5.2	Ringkasan Dapatan Kajian	96
5.3	Perbincangan Dapatan Kajian	96
5.3.1	Hubungan Aspek Strategi Prestasi Antara Atlet Lelaki Dan Perempuan	98
5.3.2	Hubungan Aspek Strategi Prestasi Antara Kategori Yang Dipertandingkan	99
5.3.3	Hubungan Aspek Strategi Prestasi Antara Medalist Dan NonMedalist	100
5.4	Implikasi Dapatan Kajian	101
5.5	Cadangan	103
5.5.1	Jurulatih Taekwondo	103
5.5.2	Persatuan Taekwondo Malaysia	105
5.5.3	Institut Sukan Negara	106
5.6	Cadangan Untuk Kajian Lanjutan	108
5.7	Rumusan	109

RUJUKAN 110



SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka Surat
3.1	Responden Kajian	72
3.2	Taburan Item Dalam Borang Kajian Soal Selidik	76
3.3	Skor Cronbach's Alpha Bagi Setiap Item Subskala	79
3.4	Skor Cronbach's Alpha Bagi Setiap Item Soalan Subskala jika Item Dibuang	80
3.5	Skor Berdasarkan Skala Likert	89
4.1	Analisis MANOVA Antara Aspek Strategi Prestasi Dengan Atlet Lelaki dan Perempuan	92
4.2	Analisis MANOVA Antara Aspek Strategi Prestasi Dengan Kategori Yang Dipertandingkan	94
4.3	Analisis MANOVA Antara Aspek Strategi Prestasi Dengan Pemenang Pingat dan Bukan Pemenang Pingat	96
4.4	Analisis Korelasi Pearson Antara Pengalaman Aktif Dalam Sukan Taekwondo Dengan Pencapaian Aspek Strategi Prestasi	97
4.5	Analisis Korelasi Pearson Antara Umur Atlet Dalam Sukan Taekwondo Dengan Pencapaian Aspek Strategi Prestasi	100





SENARAI RAJAH

No. Rajah

Muka Surat

1.1

Kerangka Kajian

12



SENARAI ISTILAH

AKK	Akademik Kejurulatihan Kebangsaan
AU	<i>Automacity</i>
GA	Gangguan
GTF	<i>Globat Taekwondo Federation</i>
IM	Imageri
IPTA	Institusi Pengajian Tinggi Awam
ISN	Institut Sukan Negara
ITF	<i>International Taekwondo Federation</i>
KBS	Kementerian Belia dan Sukan
KE	Kawalan Emosi
KK	Kata Kendiri
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
MANOVA	<i>Multivariate Analysis of Variance</i>
MSN	Majlis Sukan Negara
MST	Mental Skill Training
PA	Pengaktifan
PM	Penetapan Matlamat
PN	Pemikiran Negatif
PST	<i>Psychology Skill Training</i>
RE	Relaksasi
SPSS	<i>Statistical Package of Social Science</i>
ST	<i>Self Talk</i>
TOPS	<i>Test Of Performance Strategies</i>
UPSI	Universiti Pendidikan Sultan Idris
WTF	<i>World Taekwondo Federation</i>



BAB 1

PENDAHULUAN



Bab ini pengkaji akan membincangkan tentang latar belakang kajian, pernyataan masalah, objektif kajian, persoalan kajian, hipotesis kajian, batasan kajian, kepentingan kajian, definisi operasional, kerangka konseptual kajian dan kesimpulan bab ini. Ia amat penting bagi menerangkan tentang kajian yang hendak dilakukan oleh pengkaji.

Bidang psikologi merupakan aspek penting dalam sukan yang dapat membantu perkembangan individu dan masyarakat dalam memantapkan sukan negara. Psikologi sukan juga merupakan proses memilih dan memotivasikan atlet supaya boleh bersaing atas usaha dan keupayaannya sendiri serta dapat





mengurangkan atau menangani tekanan yang dihadapi oleh atlet. Latihan kemahiran psikologi (PST) ia merujuk kepada latihan psikologi yang sistematik dan konsisten atau kemahiran psikologi untuk tujuan meningkatkan prestasi serta meningkatkan kepuasan diri dalam melakukan aktiviti fizikal mahupun pencapaian terbaik dalam sukan (Weinberg & Gould, 2018).

Terdapat peningkatan penggunaan psikologi dalam sukan yang membantu pencapaian prestasi sukan. Para pengamal sukan mula menunjukkan minat terhadap kepentingan psikologi sukan dengan mengenalpasti aspek psikologi tertentu untuk meningkat prestasi atlet dan mereka mula mempercayai bahawa bakat serta fizikal bukan satu-satunya faktor yang membawa kejayaan (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Merujuk kepada komuniti saintifik dan sukan, ketahanan mental dilihat sebagai salah satu daripada sifat paling penting yang akan membawa kepada kejayaan (Bhatt, A., & Trivedi, R., 2018). Aspek ketahanan mental dalam sukan kurang mendapat perhatian dikalangan pengamal sukan walaupun istilah kekuatan mental ini telah digunakan secara meluas sejak dua puluh tahun yang lalu (Sharp, L. A., Hodge, K., & Danish, S., 2014).

Taekwondo adalah seni mempertahankan diri yang menarik, mengajar seseorang lebih daripada sekadar seni mempertahankan diri. Antara kebaikan mengikuti sesi latihan taekwondo ialah seseorang akan dapat mendisiplinkan diri, meningkatkan kelenturan dan koordinasi, bekebolehan untuk mempelajari ilmu mempertahankan diri dan membantu mengekalkan emosi serta stress yang stabil. Sukan taekwondo telah mendapat perhatian dari pelbagai lapisan masyarakat menyertainya secara rekreasi mahupun pertandingan. Prestasi sukan taekwondo





Malaysia menunjukkan perkembangan positif di kejohanan peringkat antarabangsa. Merujuk kepada pencapaian sukan Malaysia di Sukan Asia, kontinjen Malaysia mencapai sasaran terbaik pada Sukan Asia Jakarta-Palembang 2018 apabila mengutip tujuh pingat emas, 13 perak dan 16 gangsa pada edisi ke-18 temasya sukan berkenaan. Mengikut keputusan pencapaian pingat sukan yang mencapai taraf memuaskan antaranya ialah sukan terjun (satu perak dan tiga gangsa), hoki lelaki (satu perak), equestrian (satu perak), taekwondo (satu gangsa), memanah (satu gangsa), bola sepak lelaki (mara ke pusingan kedua), bola keranjang tiga lawan tiga wanita (mara ke suku akhir), ragbi tujuh sebelah (tempat kelima), paragliding (kelompok lima pasukan terbaik) dan hoki wanita (tempat kelima). Dengan hanya membawa pulang satu pingat gangsa, pasukan taekwondo Malaysia perlu melakukan sesuatu terhadap pencapaian semasa (<https://www.malaysiakini.com/sukan/441377>). Pencapaian Malaysia sebagai penganjur sukan tidak dapat dinafikan kehebatannya. Walaupun begitu, pencapaian Malaysia dalam sukan taekwondo amatlah mengecewakan. Oleh hal yang demikian, pelbagai usaha harus dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet taekwondo negara setanding dengan negara lain. Kebanyakan atlet taekwondo menghabiskan masa untuk latihan fizikal dan meningkatkan teknik berbanding aspek latihan kemahiran psikologi.

Menurut Lim (2016), terdapat tiga aspek kemahiran psikologi yang penting membantu atlet elit taekwondo iaitu kata sendiri, imageri dan rutin. Setelah melihat kepada dapatan kajian terdahulu kemahiran psikologi memainkan peranan yang sangat penting dalam sukan taekwondo. Sebagai langkah awal kajian ini dilakukan bagi mengenalpasti aspek kemahiran psikologi yang penting bagi meningkatkan pencapaian atlet taekwondo semasa pertandingan. Kajian ini memfokuskan kepada





ciri-ciri kemahiran psikologi yang digunakan atlet taekwondo semasa pertandingan jemputan kebangsaan di Pulau Pinang .

1.2 Latar Belakang Kajian

Psikologi sukan merupakan satu bidang kajian saintifik yang melibatkan kesan serta pengaruh sesuatu aktiviti terhadap perlakuan fizikal, afektif serta kognitif ke atas mereka yang terlibat secara langsung mahupun tidak langsung dengan aktiviti tersebut (Vertonghen dan Theeboom, 2010). Sejak kebelakangan ini ramai pengkaji psikologi sukan menggunakan inventori penilaian dengan sikap dalam sukan berbanding dimensi personaliti. Ujian Strategi Prestasi atau *Test of Performance Strategies* (TOPS) antara salah satu ujian yang melibatkan penilaian ke atas kemahiran psikologi dalam sukan. Ia dibina khas untuk mengkaji tahap penggunaan teknik kemahiran psikologi dan strategi atlet semasa latihan dan pertandingan. TOPS menilai lapan sub skala baru kemahiran psikologi (penetapan matlamat, relaksasi, pengaktifan (*activation*), imageri, kata sendiri (*self talk*), pemikiran negatif, *automaticity*, dan kawalan emosi) semasa latihan dan pertandingan (Thomas, Murphy, & Hardy, 1999). Terdapat beberapa kajian lampau dengan TOPS telah menunjukkan dapatan berbeza hasil dari beberapa hubungkait dengan aspek pembolehubah yang lain antaranya ialah kajian hubungan antara penggunaan kemahiran psikologi dengan tahap kebimbangan (Hardy, Robert, Thomas & Murphy, 2010). Kajian ini mengenalpasti apa-apa faktor yang berkaitan dengan fizikal, persediaan mental, prestasi terbaik dan sebaliknya semasa pertandingan.





Taekwondo merupakan sukan yang melibatkan beberapa aspek kemahiran yang spesifik. Jurulatih mahupun atlet taekwondo sentiasa mengenalpasti faktor atau pendekatan (strategi) untuk memenangi perlawanan. Selalunya persoalan ini menjadi perbincangan atau perdebatan dalam kalangan atlet dan jurulatih. Faktor yang mempengaruhi kejayaan kepada atlet taekwondo ialah kelancaran teknik, psikologi, kecergasan dan strategi (Lim, 2016). Ia hampir sama dengan dapatan kajian lain iaitu prestasi yang terbaik adalah dipengaruhi oleh beberapa faktor iaitu kecergasan, kemahiran, psikologi, dan strategi yang optimum (Yun , Kim & Lim, 2006). Kajian ini menjurus kepada sukan spesifik, sebagai contoh kajian berkaitan sukan squash terdapat hubungan kompleks di antara kecergasan fizikal, keseimbangan psikologi dan strategi untuk mencapai kejayaan semasa pertandingan (Tae & Michael O’Sullivan 2015). Dalam sukan taekwondo untuk mengekalkan keadaan fizikal yang terbaik sepanjang pertandingan sangat sukar tetapi tidak mustahil sekiranya atlet tahu bagaimana untuk mengawal tekanan, mengawal stres dan kebimbangan ketika menghadapinya semasa pertandingan berlansung. Adakah faktor demografi dan pengalaman dalam taekwondo mempengaruhi pencapaian atlet semasa pertandingan.

1.3 Pernyataan Masalah

Kajian ini akan memberi tumpuan kepada atlet taekwondo berkaitan penggunaan strategi psikologi semasa pertandingan. Kebanyakan atlet berprestasi tinggi mampu beraksi dengan cemerlang semasa sesi latihan disebabkan oleh penguasaan daripada segi kemahiran fizikal, teknikal, taktikal dan mental namun keadaan sebaliknya





berlaku semasa situasi pertandingan. Ini kerana mereka tidak mampu mengawal tekanan, kerisauan, kurang keyakinan diri yang secara tidak langsung akan mempengaruhi prestasinya (Lim , 2016). Atlet akan bertanding di bawah tahap keupayaannya, hilang tumpuan dan sering melakukan kesilapan yang tidak sepatutnya dilakukan. Kemampuan seseorang individu untuk memproses maklumat kognitif dalam masa yang singkat adalah terhad. Sebarang pengurangan terhadap kemampuan tersebut akan menyebabkan penurunan tahap prestasi atlet berdasarkan kajian Eysenck et. al. (2016). Selain itu, keupayaan mengatasi tekanan semasa menyertai kejohanan kompetitif amat penting terutamanya dalam kalangan atlet elit. Atlet yang bertanding perlu menetapkan matlamat yang harus dicapai sebelum sesuatu kejohanan dijalankan.



pasukan. Usaha ke arah pencapaian matlamat boleh membantu mereka beraksi dengan lebih cemerlang. Namun ketika beraksi dalam sesuatu pertandingan terdapat banyak faktor luaran yang mempengaruhi prestasi seseorang atlet seperti rakan sepasukan, jurulatih, keadaan padang atau gelanggang, pihak lawan dan juga penonton. Semua faktor ini perlu dipantau dan ditangani dengan baik ketika beraksi. Ketidakmampuan menangani faktor persekitaran ini akan membuatkan atlet hilang kawalan dan mengakibatkan prestasi terjejas. Penggunaan aspek kemahiran psikologi atlet sering kali menunjukkan perbezaan kejayaan pada atlet. Atlet mudah mengalami perasaan risau atau resah apabila semakin hampir dengan hari pertandingan sering berlaku dalam kalangan atlet sukan individu mahu pun sukan berpasukan dan mungkin mempunyai hubungan dengan penetapan matlamat seseorang atlet (Wann, 1997). Kemungkinan penetapan matlamat mempengaruhi psikologi pra-pertandingan dalam





kalangan atlet. Kajian yang dijalankan di Malaysia juga menunjukkan dapatan yang tidak konsisten dalam kalangan atlet lelaki dan perempuan. Kajian menunjukkan atlet lelaki lebih strategi fokus masalah berbanding atlet perempuan yang menggunakan fokus strategi emosi (Jigmat Dachen., 2012).

Menurut Taylor, Gould dan Rolo (2008), terdapat perbezaan signifikan untuk penetapan matlamat, imageri, pengaktifan untuk atlet lelaki manakala kata sendiri, kawalan emosi, penetapan matlamat, imageri, pengaktifan, pemikiran negatif, dan relaksasi untuk atlet perempuan. Lachman (2014), menyatakan kejayaan yang dicapai adalah hasil usaha sendiri dan ditunjukkan semasa pertandingan. Penyelidik sukan mengakui bahawa prestasi atlet bukan sahaja dipengaruhi kekuatan fizikal, teknikal dan taktikal tetapi yang paling penting adalah aspek mental. Dalam pertandingan peringkat dunia misalnya kekuatan mental amat penting kerana ketika beraksi atlet dipengaruhi pelbagai faktor seperti jurulatih penonton, keadaan padang, pengadil, pihak lawan seterusnya harapan pasukan serta negara di mana tekanan terhadap mereka terlalu tinggi. Mereka perlu tahu mengatasi tekanan ini agar mampu beraksi dengan cemerlang. Atlet perlu mempunyai kemahiran kecergasan fizikal, menguasai kemahiran serta kekuatan mental bagi mencapai prestasi yang tinggi. Dapatan kajiannya terhadap pemain bola sepak peringkat remaja menggunakan kata-kata sendiri mampu meningkatkan prestasi pemain bola sepak, Sing dan Gaurav (2011). Pemain dapat beraksi dan mampu mengawal tekanan dan emosi dalam situasi permainan. Mereka mengaplikasikan kata-kata sendiri sekiranya mereka berada dalam keadaan tertekan bagi mengawal tekanan, kerisauan dan kebimbangan serta meningkatkan motivasi dan keyakinan diri mereka. Theodorakis et al. (2000) pula menjalankan kajian tentang kemahiran hantaran silang ke atas pemain bola sepak dan





kemahiran servis ke atas pemain badminton menggunakan kata-kata sendiri arahan. Dapatan menunjukkan kata sendiri amat berkesan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran hantaran silang atlet bola sepak dan kemahiran servis bagi atlet bola sepak. Oleh itu, kajian penggunaan strategi prestasi perlu dilakukan bagi memperlihatkan sejauh mana keberkesananannya untuk meningkatkan pertandingan dalam kalangan atlet.

Kefahaman tentang kemahiran psikologi adalah penting kerana membolehkan atlet memahami kepentingannya sebelum mencebur diri dalam sukan. Pengetahuan mengenai strategi prestasi yang dimiliki oleh atlet boleh membantu pengurus atau jurulatih yang merancang dan membentuk program latihan yang bersesuaian dengan corak pemikiran mereka ke arah mencapai kejayaan yang maksimum. Selain itu, atlet juga boleh menangani masalah yang berkaitan dengan kelemahan psikologi ketika pertandingan sekiranya mereka tahu punca sebenar kemerosotan prestasi atlet semasa beraksi dalam sesuatu pertandingan. Mengikut kajian lampau terdapat kajian yang menfokuskan kepada atlet elit taekwondo berkaitan corak penggunaan kemahiran psikologi semasa latihan dan pertandingan tetapi tidak ada perbandingan penggunaan kemahiran psikologi antara kategori semasa pertandingan. Menyedari hakikat ini, maka kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti strategi prestasi (kemahiran psikologi) atlet taekwondo berdasarkan perbezaan jantina, kategori, pemenang pingat dan bukan pemenang pingat, pengalaman dan umur semasa pertandingan di Kejohanan Taekwondo Jemputan Kebangsaan Pulau Pinang 2018.





1.4 Tujuan Kajian

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenalpasti hubungan antara strategi prestasi psikologi atlet taekwondo semasa pertandingan mengikut jantina, kategori pertandingan, pencapaian, pengalaman dan umur. Kajian ini juga bertujuan untuk melihat tahap kefahaman dan tahap kekerapan penggunaan kemahiran psikologi dalam kalangan atlet taekwondo semasa pertandingan dengan menggunakan set soal selidik TOPS .

1.5 Objektif Kajian



Pada akhir pengkajian ini, penyelidik akan dapat

- i. Mengenal pasti penggunaan psikologi atlet taekwondo antara lelaki dan perempuan semasa pertandingan .
- ii. Mengenal pasti penggunaan psikologi atlet taekwondo antara kategori yang dipertandingkan semasa kejohanan.
- iii. Mengenal pasti penggunaan psikologi atlet taekwondo antara pemenang pingat dan bukan pemenang pingat .
- iv. Mengenal pasti perkaitan antara pengalaman bertanding dalam sukan taekwondo dengan penggunaan psikologi.



- v. Mengenal pasti perkaitan antara umur atlet sukan taekwondo dengan penggunaan psikologi.

1.6 Hipotesis Kajian

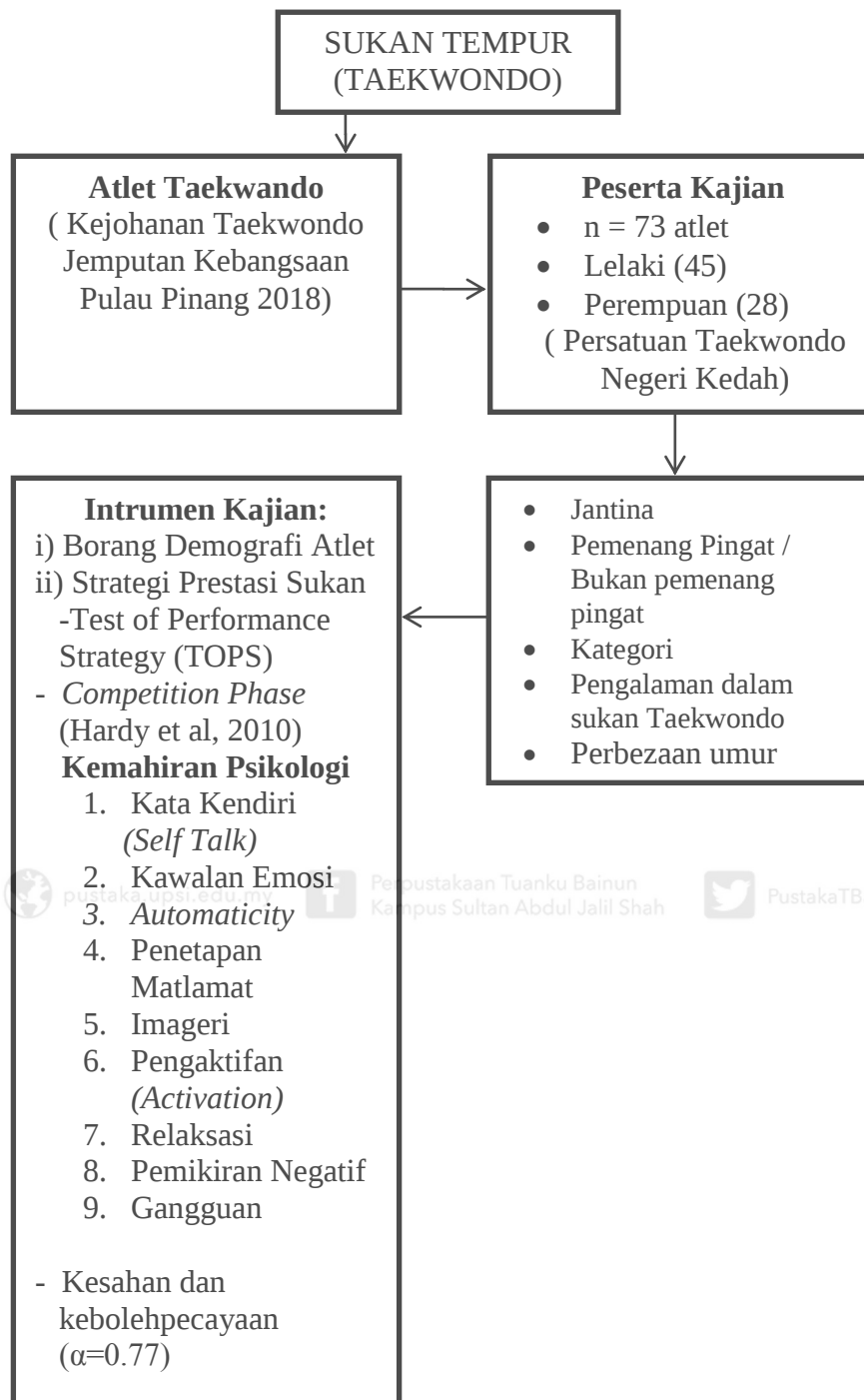
- i. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam penggunaan psikologi antara atlet lelaki dan perempuan
- ii. Tidak terdapat perbezaan signifikan dalam penggunaan psikologi antara kategori yang dipertandingkan
- iii. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam penggunaan psikologi antara pemenang pingat dan bukan pemenang pingat .
- iv. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara pengalaman bertanding dalam sukan taekwondo dengan penggunaan psikologi.
- v. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara umur atlet sukan taekwondo dengan penggunaan psikologi.



1.7 Kerangka Kajian

Kajian ini merupakan gabungan beberapa kajian lepas yang mendasari perkembangan aspek kemahiran psikologi serta pencapaian atlet semasa latihan mahupun pertandingan. Terdapat banyak kajian-kajian lepas yang didapati menunjukkan kepentingan dan keberkesanan strategi kemahiran psikologi dalam sukan. Kajian ini secara keseluruhannya akan mengkaji penggunaan psikologi berdasarkan jantina, umur, kategori, pencapaian serta pengalaman atlet taekwondo semasa pertandingan. Kerangka konseptual bagi kajian yang dijalankan penyelidik dapat ditunjukkan dalam Rajah 1.1 di bawah.





Rajah 1.1: Kerangka Kajian



1.8 Kepentingan Kajian

Kajian ini dijalankan bagi mengkaji penggunaan psikologi berdasarkan faktor demografi, kategori, pencapaian serta pengalaman atlet taekwondo semasa pertandingan. Dalam kajian ini, beberapa keperluan yang dikaji dapat memberi maklumat kepada pengkaji atau penyelidik dengan lebih terperinci. Selain itu, ia juga memberi pendedahan kepada individu dan pihak bekepentingan sejauh mana hubungan signifikan antara demografi, pengalaman atlet dengan penggunaan psikologi dalam membantu pencapaian atlet taekwondo semasa pertandingan.

Aspek kemahiran psikologi sangat penting bagi membantu psikologi atlet apabila berhadapan dengan keadaan tentu iaitu kekalahan, kecederaan, dan pengalaman kalah teruk sebelumnya. Perkara yang paling penting semasa pertandingan berlansung ialah menghadapi tekanan pertandingan dan pengalaman bertanding. Faktor ini akan memberi kesan besar kepada atlet taekwondo untuk berprestasi baik seperti kebiasaan. Atlet taekwondo akan gagal memanfaatkan peluang serta terlepas reaksi lakuan teknik kritikal dalam pertandingan. Atlet selalu mengadu tidak dapat membaca gerakan pihak lawan dan mengetahui tentang itu tetapi gerakan tubuh badan tidak dapat mengikuti pemikiran mereka (Lim, 2016)

Hasil kajian ini diharapkan akan dapat dijadikan panduan kepada atlet serta jurulatih untuk mengenalpasti dan memilih aspek strategi prestasi yang sesuai semasa pertandingan. Maklumat yang diperolehi ini amat berguna kepada atlet jurulatih dalam merancang program yang lebih efisien dan sesuai dari segi psikologi atlet untuk mempertingkatkan prestasi mereka. Di





samping itu, hasil kajian ini diharapkan akan memberi kesedaran kepada para atlet, jurulatih dan pegawai pasukan tentang kaedah latihan yang sesuai dan efektif serta kepentingan memberi perhatian secara individu kepada setiap atlet demi untuk kejayaan pasukan, kepuasan diri dan kecemerlangan sukan.

1.9 Batasan Kajian

Kajian ini dijalankan mengikut batasan-batasan tertentu di mana kajian yang dibuat adalah untuk mengenalpasti kemahiran psikologi yang digunakan atlet taekwondo semasa pertandingan. Kajian yang dijalankan ialah kajian tinjauan dengan menggunakan soal selidik berkaitan psikologi serta bagi mengenalpasti sikap dan perwatakan atlet taekwondo dari semasa pertandingan. Ketepatan data yang diperolehi bergantung pada kejujuran responden menjawab soalan yang dikemukakan soal selidik semasa kajian dijalankan.

1.10 Definisi Operasi

Berikut adalah definisi dan penjelasan bagi istilah-istilah yang digunakan sepanjang kajian ini dijalankan.





1.10.1 Aspek Strategi - *Test Of Performance Strategies (TOPS)*

Soal selidik TOPS telah dibangunkan oleh Thomas et al. (1999) untuk mengkaji penggunaan kemahiran psikologi dan strategi semasa latihan dan pertandingan untuk (relaksasi, imageri, penetapan matlamat, kata sendiri, kawalan emosi, pemikiran negatif, dan automaticity). Kajian ini akan menggunakan soal selidik TOPS yang dibentuk semula oleh Hardy et al. (2010) ikut kesesuaian kajian semasa pertandingan dengan menggunakan sembilan subskala iaitu kata sendiri, kawalan emosi, automaticity, penetapan matlamat, imageri, pengaktifan, relaksasi, pemikiran negatif dan gangguan. TOPS dibentuk melalui teori berkaitan kemahiran psikologi yang spesifik.



1.10.2 Atlet Taekwondo



Individu lelaki dan perempuan yang menyertai sukan taekwondo yang mewakili Persatuan Taekwondo Negeri Kedah dalam Kejohanan Taekwondo Jemputan Kebangsaan di Pulau Pinang.

1.10.3 Latihan Kemahiran Psikologi (PST)

Latihan Kemahiran Psikologi (PST) adalah gabungan kaedah yang dipilih secara individu untuk mencapai keperluan kemahiran psikologi (Gill et al. 2000). Program PST mesti disesuaikan mengikut keadaan psikologi individu dan sukan. Untuk memastikan program PST berjaya, adalah penting untuk membezakan antara kemahiran PST dan kaedah PST. Kemahiran PST adalah sifat psikologi atau sifat





yang perlu ditingkatkan (iaitu keyakinan, tumpuan), kaedah PST adalah alat yang akan digunakan untuk membantu meningkatkan kemahiran PST (Miltiadis et al., 2012). Thelwell dan Greenlees (2010) pula berpendapat bahawa apabila melaksanakan program PST, tidak mungkin satu kaedah sahaja yang akan digunakan oleh ahli psikologi sukan. Thelwell dan Greenlees (2010) kajiannya lagi mendapati bahawa ia lebih berkesan untuk menggunakan gabungan kemahiran mental yang berkaitan dengan sukan tertentu.

1.10.4 Kategori Atlet

Pada Kejohanan Jemputan Kebangsaan di Pulau Pinang itu terdapat 4 kategori yang dipertandingkan iaitu '*Heavyweight*', '*Welterweight*', '*Featherweight*', '*Flyweight*'.



Setiap kategori diukur dengan berat badan dan ianya berbeza untuk lelaki dan perempuan.

1.10.5 Imageri

Imageri dalam sukan menfokuskan atlet yang membayangkan diri mereka dalam persekitaran yang sebenar melibatkan aktiviti khusus dengan menggunakan semua deria (penglihatan, mendengar, rasa dan bau). Imageri telah digambarkan sebagai "pengalaman yang menyerupai pengalaman sebenar, dan melibatkan penggunaan kombinasi modaliti yang berbeza tanpa adanya persepsi sebenar" (Cumming & Ramsey, 2009, p.5). Imageri adalah teknik psikologi yang menunjukkan keberkesannya dalam sukan melalui positif mempengaruhi keadaan psikologi,





seperti mengurangkan kebimbangan dan meningkatkan keyakinan diri, keberkesanan diri dan tumpuan (Garza & Feltz, 1998; Post & Wrisberg, 2012).

1.10.6 Pemikiran Negatif

Pemikiran negatif adalah salah satu aspek psikologi yang sering memberi kesan kepada prestasi atlet. Tidak ramai yang menggunakan kaedah pemikiran negatif dalam mencapai keputusan yang baik semasa pertandingan. Individu yang sering menggunakan pemikiran negatif adalah personal yang selalu berfikir negatif dalam menghadapi banyak hal. Pemikiran negatif ini terhasil daripada ketakutan. Takot gagal, takut melakukan kesilapan, takut dikritik, takut kehilangan fokus semasa beraksi dan lain-lain. Semakin banyak atlet menumpukan pada pemikiran negatif, semakin teruk pemikiran negatif tersebut akan mempengaruhi kesilapan dan kelemahan diri atlet (Patrick Cohn, 2020)

1.10.7 Kawalan Emosi

Emosi adalah tindak balas kepada rangsangan persekitaraan (sama ada yang sebenar atau yang dibayangkan). Emosi positif dikaitkan dengan banyak sifat, ciri, dan tingkah laku seperti optimisme, daya tahan, kepercayaan diri, harga diri, komitmen, kawalan, cabaran, tumpuan, kawalan perhatian, mengatasi masalah, motivasi intrinsik, lokus kawalan dalaman dan keputusan (Jones et al., 2009; Tugade, Fredrickson, & Feldman-Barrett, 2004; Vast et al., 2010).





1.10.8 Kata Kendiri (*Self Talk*)

Kata sendiri adalah merupakan aspek psikologi yang menfokuskan secara terus dengan prestasi sukan. Pelbagai bentuk kata sendiri antaranya kata sendiri berdasarkan arahan serta kata sendiri positif berdasarkan kawalan diri sendiri ternyata ia membantu peningkatan prestasi. Terdapat banyak dapatan kajian menyokong penggunaan kata sendiri positif diri sebagai strategi yang membantu kepada peningkatan prestasi, tetapi terdapat juga beberapa kajian yang telah mengkaji teori mekanisme bagaimana dan mengapa kata sendiri positif sendiri boleh bantu untuk meningkatkan prestasi. Salah satu punca mengapa aspek kata sendiri ini jarang dipedulikan oleh atlet ialah kemungkinan kurangnya penerangan atau penjelasan tentang pemahaman atlet atau jurulatih terhadap mekanisme tersebut (Hardy et al.,



1.10.9 *Automacity*

Automacity mempunyai dua jenis pandangan mengenainya iaitu pandangan berasaskan mekanisme dan pandangan berasaskan ciri. Bagi setiap pandangan, dipertimbangkan apa implikasi untuk diagnosis proses atau tingkah laku sebagai automatik. Kelas pandangan berdasarkan ciri dibincangkan secara terperinci. Pertama, definisi ciri disenaraikan. Kemudian, mencadangkan penyediaan ciri maklumat tentang bagaimana keadaan berlaku. Ini meluaskan skop ke arah mengenalpasti keadaan lakuan yang tidak termasuk dalam konsep *automaticity*. Akhirnya, pelbagai pandangan diambil kira berdasarkan ciri dikenalpasti dikaji dan membuat





perbandingan dengan jumlah kesesuaian yang dianggap ciri-ciri aspek psikologi *automacity* (Moors et al., 2013).

1.10.10 Penetapan Matlamat

Matlamat merupakan sasaran yang dirancang untuk dicapai dalam jangka masa tertentu. Penetapan matlamat di definisikan sebagai mencapai tahap dan kecekapan spesifik dalam satu tugas atau aktiviti yang dapat disukat dalam unit jarak, masa dan tingkat pencapaian matlamat. Penetapan matlamat merupakan salah satu strategi psikologi yang berkesan untuk meningkatkan prestasi. Dalam penetapan matlamat, terdapat tiga tahap iaitu matlamat jangka panjang, matlamat jangka sederhana dan matlamat jangka pendek.



1.10.11 Gangguan (*Distraction*)

Gangguan adalah aspek psikologi yang wujud dalam pelbagai situasi yang sukar dijangka. Gangguan ini boleh ditakrifkan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk memanggil dan mengingati semula sesuatu maklumat kerana wujudnya konflik atau persaingan di antara perkara-perkara tertentu yang berkaitan dengan maklumat utama. Persekitaran atlet tersebut termasuklah melibatkan diri dengan perkara-perkara seperti berurusan dengan media, mendapatkan tiket, pengangkutan, berurusan dengan keluarga dan lain-lain yang penting, mengambil bahagian dalam upacara pembukaan, dan mengatasi gangguan dengan aktiviti atau persekitaran yang melibatkan sukan (Gould et al., 2009).





1.10.12 Relaksasi

Relaksasi adalah antara aspek psikologi yang terlibat dengan kajian TOPS ini. Relaksasi merupakan teknik psikologi yang dapat mengurangkan tekanan kepada atlet terutamanya mengatasi masalah kebimbangan. Ia dipanggil sebagai teknik "psychophysiological" yang bermanfaat untuk mengurangkan keadaan kebimbangan: mengurangkan tekanan otot, kadar denyutan jantung dan tekanan darah, dan peningkatan gelombang alfa (Cacioppo, Tassinari, & Berntson, 2007) . Di antara teknik yang terkenal adalah teknik relaksasi yang boleh ditakrifkan sebagai cara seseorang untuk mengurangkan tekanan otot dan ketegangan psikologi secara sendiri tanpa paksaan.



1.10.13 Pengaktifan (*activation*)



Pengaktifan antara aspek psikologi yang membantu dalam semua sukan. Pengaktifan juga dikenali sebagai rangsangan, dalam psikologi, rangsangan korteks serebrum menjadi keadaan kesedaran umum, atau perhatian. merujuk kepada gabungan *arousal* mental, emosi dan fizikal. Ketiga-tiga faktor yang berkait rapat. Peningkatan dalam *arousal* emosi disebabkan, misalnya, dengan suatu ancaman yang sebenar atau khayalan diiringi oleh peningkatan dalam arousal fizikal. *Arousal* fizikal ini muncul sebagai tapak tangan berpeluh, kadar jantung yang lebih cepat dan rama rama dalam perut. Otak mengesan perasaan tidak selesa fisiologi ini dan mendapati psikologi membimbangkan. Hasilnya ialah tekanan mental. arousal mental meningkatkan tindak balas fizikal dan meningkatkan keberanian emosi. Begitu juga, penurunan arousal dalam mana-mana tiga kawasan,





mengurangkan arousal dalam kedua-dua kawasan lain. Sebagai contoh, kerisauan mental tidak boleh bersama wujud dengan relaksasi fizikal, dan ketegangan mental dan emosi dilepaskan apabila ketegangan fizikal menurun. Untuk melaksanakan secara konsisten kepada potensi mereka, atlet perlu mampu untuk terus mengawal tahap pengaktifan mereka. Pesaing yang berjaya mampu untuk mengawal pengaktifan mereka sebelum dan semasa pertandingan. Tahap yang rendah pengaktifan cenderung untuk menghasilkan prestasi di bawah tahap potensi atlet.

1.11 Rumusan



Dalam bab ini telah diuraikan dan dijelaskan perkara-perkara yang menjadi asas dan hala tuju kajian ini. Dalam bahagian Objektif Kajian, penyelidik telah menetapkan matlamat-matlamat yang hendak dicapai pada akhir kajian ini. Persoalan-persoalan kajian turut ditentukan berdasarkan objektif-objektif yang telah ditetapkan terlebih dahulu. Kemudian, beberapa hipotesis turut dibentuk berdasarkan objektif-objektif dan persoalan-persoalan kajian. Kajian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada atlet taekwondo untuk mengenalpasti aspek kemahiran psikologi yang perlu diberi tumpuan untuk menghadapi sesuatu pertandingan. Ia juga memberi manfaat kepada jurulatih untuk merancang dan berkomunikasi secara berkesan dengan atlet berkaitan kemahiran psikologi bagi memastikan kejayaan pasukan mereka.

