

PROFIL PSIKOLOGI ATLET BERPASUKAN KRIKET WANITA MALAYSIA

Nur Syuhadah Sailan, Nelfianty Hj. Mohd Rasyid, dan Santhiramathy Subramaniam*

Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan, Universiti Pendidikan Sultan Idris

*Email: santhiramathy@gmail.com

(Received 13 May 2016; accepted 29 August 2016)

Abstract

The purpose of this research is to identify the psychological profile of Malaysian female cricket athletes. The sample size consists of 21 Malaysian athletes who took part in Incheon Asian Sport, South Korea 2014. The type of questionnaire used in this research are the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) to evaluate athletes' mental endurance; the Sports Competition Anxiety Test (SCAT) to assess athlete's anxiety and the Leadership Scale for Sports (LSS) to evaluate coach's leadership qualities. The data is analysed by means of a descriptive research method and standard variance. Only one respondent received the scores between 26-30 whilst the rest received scores between 0-22. The results suggest that Malaysian female cricket athletes possess low mental endurance. The primary factor that affects mental endurance is motivation. The study also established that the level of anxiety among athletes is moderate. Training and orders were found to be the general leadership qualities amongst the five dimension for athletes whilst the autocratic dimension is the least. As for the leadership qualities that is most commonly used by coaches is positive feedback whilst the least leadership dimension used is autocratic. The result this study provides considerable insight in the field of sports, especially to coaches and those who are involved in sports development from a psychological standpoint that may affect the performance of the athletes.

Abstrak

Kajian ini bertujuan mengenalpasti profil psikologi atlet kriket wanita Malaysia. Jumlah sampel kajian ini adalah terdiri daripada 21 atlet kriket wanita Malaysia yang menyertai Sukan Asia Incheon, Korea Selatan 2014. Soal selidik yang digunakan dalam kajian ini adalah soal selidik Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) untuk menguji ketahanan mental atlet; soal selidik Sport Competition Anxiety Test (SCAT) untuk menilai kebimbangan atlet; soal selidik Leadership Scale for Sports (LSS) untuk menguji gaya kepimpinan jurulatih. Dapatan kajian telah dianalisis dengan kaedah deskriptif min dan sisihan piawai. Hanya seorang sahaja yang mendapat skor antara 26-30 dan selebihnya mendapat skor antara 0-22. Dapatan kajian menunjukkan bahawa atlet kriket wanita Malaysia mempunyai tahap kekuatan mental yang rendah. Faktor paling mempengaruhi kekuatan mental adalah faktor motivasi. Seterusnya, kajian mendapati tahap kebimbangan atlet berada di tahap yang sederhana. Manakala, dapatan bagi kepimpinan mengikut versi atlet mendapati bahawa antara 5 dimensi yang sering digunakan adalah dimensi latihan dan arahan. Manakala dimensi yang paling kurang digunakan adalah dimensi autokratik. Bagi dimensi kepimpinan mengikut versi kegemaran atlet pula, kajian mendapati bahawa dimensi kepimpinan maklum autokratik adalah yang paling kurang digemari. Hasil kajian untuk dimensi kepimpinan mengikut versi jurulatih mendapati dimensi yang sering digunakan oleh jurulatih adalah maklumbalas positif manakala dimensi kepimpinan yang paling kurang digunakan oleh jurulatih adalah autokratik. Hasil daripada kajian ini dapat memberi beberapa implikasi yang manfaat terhadap bidang sukan, khususnya kepada jurulatih dan pihak yang terlibat dalam pembangunan sukan mendalami aspek psikologi diri atlet yang akan mempengaruhi prestasi.

Kata Kunci: Kebimbangan, kekuatan mental, dimensi kepimpinan

Pendahuluan

Kejayaan Malaysia dalam pelbagai arena sukan telah banyak menaikkan nama negara di pesada dunia. Tidak kira diperingkat mana sekalipun, tempatan atau antarabangsa, atlet-atlet negara telah berusaha terus menerus dengan penuh keazaman dan ketabahan dalam mengharumkan nama negara. Dalam sedekat yang lampau, pelbagai kejayaan dicapai dalam pelbagai arena. Sukan bukan sahaja sebagai medan untuk berperang dalam menampilkan skil-skil permainan dan kemahiran tertentu dalam acara masing-masing, malah menjadi platform yang boleh menghasilkan banyak faedah, manfaat dan kebaikannya. Oleh sebab itu, wajarlah sesebuah masyarakat dunia mengambil berat terhadap pembangunan sukan dan perkembangannya berbaloi bagi sesebuah negara yang sanggup memperuntukkan berjuta-juta dana sebagai pelaburan jangka panjang.

Dalam sukan terdapat kesedaran yang semakin meningkat bagaimana faktor-faktor psikologi penting berada dalam prestasi sukan dan kini diiktiraf bahawa bakat fizikal bukan satu-satunya komponen yang membawa kepada kejayaan (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008). Dalam komuniti saintifik dan sukan, ketahanan mental dilihat sebagai salah satu daripada sifat paling penting yang akan membawa kepada kejayaan (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005). Dalam sukan terdapat perhatian saintifik yang sangat sedikit memberi tumpuan di sekitar ketahanan mental dan ini dapat dilihat sebagai sangat mengejutkan memandangkan bahawa istilah kekuatan mental ini telah digunakan secara meluas sejak dua puluh tahun yang lalu (Gould, Hodge, Peterson, & Petlichkoff, 1987).

Kebimbangan dan prestasi dalam sukan merupakan antara topik yang diminati dalam kalangan ahli sukan sejak beberapa tahun dahulu (Duda, 1998). Kebimbangan sentiasa menyelubungi diri atlet sebelum, semasa dan selepas sesuatu pertandingan (Hanizah & Sofian, 2003). Kenyataan ini disokong oleh Klaffs dan Arnheim (1981), di mana mereka menyatakan sesuatu pertandingan sememangnya akan menyebabkan gangguan emosi; atlet merasa tertekan dan bimbang sebelum pertandingan, seterusnya menghalang pencapaian dan menjatuhkan prestasi atlet. Atlet menyatakan bahawa sesuatu pertandingan sememangnya akan menyebabkan gangguan emosi, atlet berasa tertekan dan bimbang sebelum pertandingan, seterusnya menghalang pencapaian dan menjatuhkan prestasi atlet. (Cox, 1994), menyatakan bahawa tahap kebimbangan yang paling optimum dapat membantu atlet mencapai prestasi yang memberangsangkan, manakala tahap kebimbangan yang terlalu tinggi dan terlalu rendah membawa masalah dalam mencapai prestasi yang baik. Kajian-kajian terdahulu menunjukkan bahawa faktor mental (kebimbangan) dan motivasi boleh menyebabkan seseorang atlet berada pada tahap yang terbaik semasa pertandingan dan pada masa yang sama juga boleh menjadi penyebab kegagalan mereka.

Kepimpinan jurulatih dalam melatih atlet juga dapat membantu meningkatkan mutu sukan negara. Seseorang jurulatih yang baik mesti dapat melihat setiap atlet sebagai seorang yang unik dan menyesuaikan diri dengan sistem. Ini dapat dilihat dalam penulisan yang menekankan kepada pendekatan holistik untuk latihan di mana keperluan atlet, perasaan dan kesejahteraan diambil kira (Jones, Sun, & Marchesi, 2007). Sebagai jurulatih atlet elit, jurulatih perlu menyesuaikan komunikasi bagi merancang dan menyediakan program pembangunan jangka panjang dan penyertaan dalam pertandingan.

Kajian ini menggunakan asas Model Kepimpinan Multidimensi Chelladurai (1980,1984) bagi mengenal pasti gaya kepimpinan yang digemari oleh atlet kriket wanita Malaysia dan gaya kepimpinan sebenar yang diamalkan oleh jurulatih menurut pandangan atlet. Mengikut model ini, kepuasan dan prestasi dapat dicapai sekiranya terdapat keserasian antara gaya kepimpinan yang digemari dengan gaya kepimpinan sebenar yang diterima oleh atlet. Dapatan kajian ini menunjukkan gaya kepimpinan yang digemari adalah latihan dan arahan yang merupakan tingkah laku jurulatih yang fokus untuk memperbaiki prestasi atlet dengan memberi penekanan dan memudahkan latihan melalui tunjuk cara dalam kemahiran, teknik dan taktik dalam sukan. Mewujudkan perhubungan yang harmonis antara ahli-ahli dan menyelaraskan aktiviti ahlinya.

Oleh itu, pengkaji telah mengenalpasti tahap kekuatan mental, tahap kebimbangan dan gaya kepimpinan jurulatih. Secara umumnya, tujuan utama kajian ini adalah mengenalpasti kekuatan mental atlet kriket wanita Malaysia yang akan menyertai Sukan Asia 2014. Selain itu, kajian ini juga mengenalpasti tahap kebimbangan sementara atlet kriket wanita Malaysia yang bakal bertanding pada Sukan Asia, Incheon, Korea Selatan 2014 serta mengenalpasti gaya kepimpinan jurulatih yang digemari oleh atlet kriket wanita

Malaysia, gaya kepimpinan yang diamalkan oleh jurulatih mengikut persepsi atlet dan gaya kepimpinan yang diamalkan oleh jurulatih mengikut persepsi jurulatih.

Metodologi

Kajian tinjauan menggunakan soal selidik dijalankan bagi mengenalpasti kekuatan mental, tahap kebimbangan, dan gaya kepimpinan yang diamalkan oleh jurulatih mengikut persepsi atlet, gaya kepimpinan mengikut persepsi jurulatih dan gaya kepimpinan yang digemari oleh atlet wanita Malaysia.

Sasaran populasi kajian adalah 21 atlet kriket wanita Malaysia yang telah menyertai Sukan Asia Incheon, Korea Selatan 2014. Berdasarkan maklumat yang diperolehi umur subjek adalah antara 19 hingga 42 tahun telah dipilih secara bertujuan.

Bagi menilai ketahanan mental subjek kajian, penyelidik menggunakan soal selidik *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ). Soal selidik ini dibangunkan oleh Sheard dan Golby (2009). Terdapat 30 soalan berdasarkan 5 kriteria kekuatan mental iaitu kebolehbalian kesilapan, kawalan tekanan, tumpuan, keyakinan dan motivasi. Setiap skor dikira berdasarkan jawapan betul atau salah dan dimasukkan nilai. Markah diantara 26 hingga 30 menunjukkan kekuatan mental yang tinggi, markah diantara 22 hingga 25 dikategorikan kekuatan mental pada tahap sederhana manakala subjek yang mendapat markah 21 kebawah menunjukkan kekuatan mental pada tahap yang rendah.

Soal selidik *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) digunakan untuk menilai kebimbangan subjek kajian. Soal selidik ini dibina oleh Martens, Vealey dan Burton (1990). SCAT mempunyai 15 item yang menguji kebimbangan sementara dengan skala likert tiga mata digunakan bagi memudahkan subjek menyatakan respon terhadap item yang dikemukakan iaitu (1) tidak ada langsung, (2) kadang-kadang dan kerap kali (3).

Soal selidik *Leadership Scale for Sports* telah dibina oleh Chelladurai dan Salleh (1980) yang terdiri daripada 40 soalan berskala likert untuk menguji 5 dimensi gaya kepimpinan jurulatih iaitu dimensi latihan dan arahan, dimensi demokratik, dimensi autokratik, dimensi sokongan dan dimensi maklum balas positif.

Penganalisan data

Data yang diperolehi dianalisis secara diskriptif bagi mengenalpasti tahap kekuatan mental, tahap kebimbangan dan gaya kepimpinan jurulatih. Berikut adalah analisis data mengikut persoalan kajian.

Jadual 1: Skor prestasi kekuatan mental

Markah	Bilangan (Atlet)
26 hingga 30 (Tinggi)	1
22 hingga 25 (Sederhana)	Tiada
21 dan ke bawah (Rendah)	20

Berdasarkan Jadual 1, hanya seorang atlet sahaja yang mempunyai ketahanan mental yang tinggi, manakala 20 orang atlet mempunyai kekuatan mental yang rendah.

Jadual 2: Kriteria kekuatan mental

Faktor	Min (M)	Sisihan Piawai (SD)
Konsentrasi	2.76	1.04
Kebolehbalian	3.52	1.28
Hadapi Tekanan	3.19	.98
Keyakinan	3.09	.83
Motivasi	4.9	1.22

Terdapat 5 kriteria kekuatan mental konsentrasi, kebolehbalikan, hadapi tekanan, keyakinan dan motivasi. Analisis didapati min skor konsentrasi ($M=2.7$, $SD=1.0$), kebolehbalikan ($M=3.5$, $SD=1.2$), hadapi tekanan ($M=3.1$, $SD=.98$), keyakinan ($M=3.0$, $SD=.83$), motivasi ($M=4.9$, $SD=1.2$). Antara 5 faktor kekuatan mental yang paling tinggi adalah faktor motivasi dan yang paling rendah pula adalah faktor konsentrasi.

Jadual 3: Tahap kebimbangan seketika

Markah	Bilangan (Atlet)
24 hingga 30 (Tinggi)	8
17 hingga 23 (Sederhana)	13
16 dan ke bawah (Rendah)	Tiada

Berdasarkan Jadual 3, didapati 8 orang subjek yang mendapat skor pada tahap yang tinggi iaitu antara 24 hingga 30. Manakala seramai 13 orang subjek berada pada tahap yang sederhana iaitu antara 17 hingga 23.

Jadual 4: 5 Dimensi kepimpinan mengikut versi atlet

Faktor	Min (M)	Sisihan Piawai (SD)
Latihan dan arahan	1.79	.40
Demokratik	2.14	.75
Autokratik	4.05	.54
Sokongan Sosial	2.98	.67
Maklumbalas positif	2.36	.72

Berdasarkan Jadual 4 diatas, min skor dimensi latihan dan arahan ($M=1.79$, $SD=.40$), demokratik ($M=2.14$, $SD=.75$), autokratik ($M=4.05$, $SD=.54$), sokongan dan sosial ($M=2.98$, $SD=.67$), dan maklum balas positif adalah ($M=2.36$, $SD=.72$). Antara 5 dimensi yang paling kerap digunakan adalah dimensi latihan dan arahan. Manakala dimensi yang paling kurang digunakan adalah dimensi autokratik.

Jadual 5: 5 dimensi kepimpinan mengikut kegemaran atlet

Faktor	Min (M)	Sisihan Piawai (SD)
Latihan dan arahan	1.66	.37
Demokratik	1.88	.50
Autokratik	4.36	.68
Sokongan Sosial	2.45	.40
Maklumbalas positif	2.46	.37

Berdasarkan Jadual 5, skor min bagi dimensi latihan dan arahan ($M=1.66$, $SD=.37$), demokratik ($M=1.88$, $SD=.50$), autokratik ($M=4.36$, $SD=.68$), sokongan dan sosial ($M=2.45$, $SD=.40$), dan maklum balas positif adalah ($M=2.46$, $SD=.37$). Antara 5 dimensi yang paling digemari adalah dimensi latihan dan arahan, manakala dimensi yang paling kurang digemari adalah dimensi autokratik.

Jadual 6: 5 dimensi kepimpinan mengikut versi jurulatih

Faktor	Min (M)
Latihan dan arahan	1.15
Demokratik	1.22
Autokratik	2.00
Sokongan Sosial	1.62
Maklumbalas positif	1.20

Jadual 6 menunjukkan skor min latihan dan arahan ($M=1.15$), demokratik ($M=1.22$), autokratik ($M=2.00$), sokongan sosial ($M=1.62$) dan maklum balas positif adalah ($M=1.20$). Dimensi yang kerap digunakan oleh jurulatih adalah latihan dan arahan manakala dimensi kepimpinan yang paling kurang digunakan oleh jurulatih adalah autokratik.

Perbincangan

Berdasarkan hasil kajian, tahap kekuatan mental atlet kriket wanita Malaysia berada dalam keadaan yang sangat membimbangkan kerana hanya seorang sahaja memiliki kemahiran mental yang tinggi. Sekiranya keadaan ini berterusan prestasi pencapaian pasukan kriket wanita Malaysia tidak akan mencapai sasaran yang ditetapkan oleh jurulatih. Jurulatih harus mengambil tindakan yang drastik untuk meningkatkan tahap kekuatan mental atlet-atlet ini. Apabila dilihat secara terperinci, faktor motivasi dapat mempengaruhi kekuatan mental atlet. Keadaan ini jelas dengan pandangan Alsagoff (1986) yang menyatakan motivasi merupakan perangsang yang membangkitkan dan mengekalkan minat seseorang individu ke arah mencapai sesuatu matlamat tertentu, termasuk mengubah sikap, minat dan tingkah lakunya. Ia biasanya wujud kerana keperluan fisiologi atau psikologi yang timbul.

Analisis terhadap kebimbangan seketika juga membuktikan jurulatih perlu memberi keutamaan kepada kemahiran psikologi supaya tahap kebimbangan seketika ini dapat diatasi dengan berkesan. Lydia dan Terry (1991), telah menjelaskan bahawa sebelum sesuatu pertandingan, setiap atlet akan terasa tidak selesa dan tertekan. Semakin dekat hari atau masa bertanding, semakin kuat pula rasa bimbang dihati atlet tersebut. Lantaran itu, jurulatih perlu membantu atlet untuk mengawal rasa bimbang mereka bagi membolehkan atlet tersebut mempertingkatkan prestasi.

Keputusan terhadap gaya kepimpinan jurulatih dari perspektif atlet menunjukkan mereka gemar gaya latihan dan arahan berbanding dengan autokratik. Ini terbukti dengan penjelasan Chelledurai (1980) tingkah laku jurulatih yang fokus untuk memperbaiki prestasi atlet dengan memberi penekanan dan memudahkan latihan melalui tunjuk ajar dalam kemahiran, teknik dan taktik dalam sukan mewujudkan perhubungan yang harmonis antara atlet dan jurulatih. Analisis terhadap corak kepimpinan yang diamalkan oleh jurulatih menunjukkan mereka juga menolak sama sekali gaya kepimpinan autokratik. Corak latihan dan arahan digemari oleh jurulatih kerana ia memberi kesan yang positif.

Secara kesimpulannya, kekuatan mental mampu membantu atlet memperolehi kejayaan dalam sukan. Javier, Thalía, Juan, dan Juan (2013), mendapati atlet yang mempunyai tahap kekuatan mental yang tinggi mudah menerima arahan dan mengaplikasikannya berbanding atlet yang rendah kekuatan mental. Pernyataan ini adalah berdasarkan pengalaman dan ia disokong oleh Weinberg dan Comar (1994), bahawa atlet yang mempunyai kemahiran mental yang tinggi mampu mengaplikasikan apa yang dipelajari dengan mudah. Malah kajian yang dilakukan oleh Wiliam dan Thompson (2008), juga membuktikan pengalaman dan penyertaan pertandingan yang kerap dapat meningkatkan kekuatan mental atlet.

Kesimpulan Dan Cadangan

Hasil kajian ini memberi beberapa implikasi yang bermanfaat terhadap bidang sukan, khususnya kepada jurulatih dan pihak yang terlibat dalam pembangunan sukan. Maklumat berkenaan kekuatan mental, kebimbangan dan gaya kepimpinan jurulatih yang digemari oleh atlet serta gaya kepimpinan sebenar yang diamalkan oleh jurulatih kriket wanita Malaysia ini dapat digunakan sebagai asas bagi merancang program latihan sukan yang berkualiti serta memenuhi kehendak dan keperluan atlet. Pencapaian atlet sebenar bukan sahaja tertumpu kepada penguasaan kemahiran fizikal, malah ia harus digabungkan dengan kemahiran psikologi supaya atlet dapat bertindak dengan cemerlang dalam sesuatu pertandingan.

Rujukan

- Andersen, M. B., Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2000). When applied sport psychology graduate students are impaired: Ethical and legal issues in supervision. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*, 134-149.
- Alsagoff, S. A. (1986). *Ilmu pendidikan: Pedagogi*. Kuala Lumpur: Heinemann (Malaysia) Sdn. Bhd.
- Anuar, D., & Dolorine M. (2013). *Pengaruh Gaya Kepimpinan Jurulatih terhadap Kepuasan Atlet di Sekolah Sukan Malaysia. Jurnal Kajian Pendidikan, 3*(2), 195-210.

- Baumgartner, T. A., & Hensley, L. D. (2006). *Conducting and Reading Research in Health and Human Performance* (4th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Brewer, B. W., & Petrie, T. A. (1996). *Psychopathology in sport and exercise*. In J.L. Van Raalte & B. Brewer (Eds.). *Exploring sport and exercise psychopathology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Toward an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Carmen, L. R., Zerman, J. L., & Blaine, G. B. (1968). Use of the Harvard psychiatric service by athletes and nonathletes. *Mental Hygiene*, 52, 134-137.
- Clough, P. J., & Strycharczyk, D. (2012). *Applied mental toughness: A tool kit for the 21st Century*. London: Kogan Page Ltd. ISBN 978-0-7494-6377-9.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 243-264.
- Cox, R. H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Application* (4th ed.). Boston, MA: WCB/McGraw-Hill.
- Chelladurai, P., & Salleh, S. D. (1980). Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of a Leadership Scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6, 27-41.
- Declan, C., Ross, W., Sheldon, H., & Graham, J. (2008). *The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers*. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Duda, J. L. (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. (pp. 371-390). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological Foundations of Coaching: Similarities and Differences Among Intercollegiate Wrestling Coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307-323.
- Hanizah, H., & Sofian, O. F. (2003). *Pengaruh tekanan serta kebimbangan terhadap prestasi atlet: Kaedah dan cara Mengatasinya*. Dalam Mohd Sofian Omar Fauzee (Ed.), *Penyelesaian masalah atlet melalui pendekatan psikologi*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distribution Sdn. Bhd.
- Iso-Ahola, S. E., & Hatfield, B. (1986). *Psychology of Sports: A Social Psychological Approach*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Javier, S. L., Thalía, F., Juan, S. P., & Juan, A. M. M. (2013). Differences between Judo, Taekwondo and Kung-fu Athletes in Sustained Attention and Impulse Control. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(7), 607-612.
- Jones, B. V., Sun, F., & Marchesi, J. R. (2007). Transposon-aided capture (TRACA) of plasmids resident in the human gut mobile metagenome. *Nature Methods*, 4, 55-61.

- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Klaffs, C. E. & Arnheim D. D. (1981). *Modern Principles of Athletic Training*. (5th ed.). St. Louis: The C.V Mosby Company.
- Lydia, L., & Terry, O. (1991). Mental links to enhanced healing: an exploratory study. *The Sport Psychologist*, 5, 25-40.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2). In Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-173). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mohd Sofian Bin Omar Fauzee (2001). *Psikologi sukan: aplikasi teori dan praktikal*. Utusan Publications & Distributors Sdn.Bhd.
- Mohd Sofian Bin Omar Fauzee (2002). *Psikologi sukan: Daya Tahan Mental dan Emosi di Kalangan Atlet*. Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.
- Morris, T. R. (1990). Virginia and the voting rights act. University of Virginia (Institute of Government) News Letter, 66(10), 1-8. Retrieved from:
<http://www.coopercenter.org/sites/default/files/autoVANLPubs/Virginia%20News%20Letter%201990%20Vol.%2066%20No.%2010.pdf>
- Mahoney, J. M., Gabriel, T. J., & Perkins, T. (1987). Psychological skill and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 81-199.
- Norshilawati Abd Razak. (2009). *Kesan intervensi pengurusan stress terhadap kebimbangan seketika, kebangkitan fisiologi dan prestasi atlet olahraga remaja Malaysia*. Tesis PHD yang tidak diterbitkan. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Portal 1KLIK. Retrieved from: <http://pmr.penerangan.gov.my/index.php/home/225-kepentingan-sukan/13458-kebaikan-sukan-kepada-negara.html>.
- Richard, T., Neil, W., & Iain, G. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
- See, C.M. (2009). *Music therapy protocol for children with special needs*. Paper presented at Post Symposium Workshop. International Counselling and Social Work Symposium, 6-7 January 2009, Universiti Sains Malaysia, Penang, Malaysia.
- Shaharudin, A. A. (2001). *Mengaplikasi teori psikologi dalam sukan*. Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Shaharudin, A. A. (2006). *Mengaplikasi teori psikologi dalam sukan*. Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Sheard, M., & Golby, J. (2009). Investigating the 'rigid persistence paradox' in professional rugby union football. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 101-114.
- Sheldon H., dan Declan C., (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers: *The Sport Psychology*.
- Syahrul Ridhwan Bin Morazuki (2008). *Kajian Tahap Kekuatan Mental Di Kalangan Atlet Karate Peringkat Universiti*. Tesis yang tidak diterbitkan, Selangor: Universiti Teknologi Malaysia

- Suhaila S. (2008). *Kajian tahap kekuatan mental di kalangan atlet karate peringkat universiti*. Tesis yang tidak diterbitkan, Selangor: Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia.
- Stephen, J. B., Christopher, J. S., Wil, J., & Jocelyne, E. B. (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenless, I. (2005). *Defining and understanding mental toughness in soccer*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.
- Vasudevan T. A. (1991). *Psikologi Sosial dalam Pendidikan Jasmani dan Sukan*. Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Weinberg, R. S., & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18(6), 406-418.
- William, D., & M. Thompson. (2008). *Integrating assessment with learning: What will it take to make it work? In The future of assessment: Shaping teaching and learning (ed.)*. C.A. Dwyer, 53–82. New York: Erlbaum.
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative and Neurological Psychology*, 18, 459- 482.
- Zaidi Kassim (2003). *Perbandingan tahap kebimbangan seketika dan keyakinan diri sebelum pertandingan di kalangan pemain bola tampar Upsi dalam kejohanan sukan MASUM 2002*. Tesis yang tidak diterbitkan, Perak: Universiti Pendidikan Sultan Idris
- Zuraidah Mustafa (2003). *Tahap kebimbangan seketika di antara atlet sukan individu dan atlet sukan berpasukan bawah 15 tahun di Sekolah Menengah Kebangsaan Rantau, Negeri Sembilan Darul Khusus* (Tesis yang tidak diterbitkan). Perak: Universiti Pendidikan Sultan Idris.