

## Kajian Psikologi Sukan dalam Kokurikulum di Politeknik

Mohd Hafiz bin Hussin<sup>1</sup>, Mohd Firhan bin Anuar<sup>2</sup>, Yusnizam bin Yahaya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Politeknik Port Dickson

### ABSTRAK

Kajian Psikologi Sukan dalam Kokurikulum di Politeknik ini merupakan suatu kajian ilmiah yang menekankan aspek pemerhatian dan penilaian terhadap dua kurikulum sukan iaitu yang terbaru MPU24011 dan yang sebelumnya adalah DRS2071. Secara Amnya, kokurikulum membawa maksud apa-apa kegiatan yang dirancang selain daripada proses pengajaran dan pembelajaran di dalam bilik kuliah (kurikulum) yang memberikan pelajar peluang untuk menambah, mengukuh dan mengamalkan kemahiran dan nilai-nilai yang dipelajari di bilik kuliah. Manakala Psikologi Sukan pula merangkumi elemen-elemen yang luas seperti kerisauan persaingan, kuasa penumpuan, intervensi kognitif tingkah laku dalam sukan, pengiktirafan sebab dalam sukan, motivasi dan keyakinan diri dalam sukan dan pelbagai lagi. Namun begitu kajian ini hanya tertumpu kepada kurikulum yang berkaitan dengan sukan di Politeknik samaada sukan indoor mahupun sukan outdoor. Tujuan kajian ini adalah untuk melihat kebaikan dan kelebihan penerapan unsur Psikologi Sukan yang boleh dipraktikkan dalam Silibus Sukan di Politeknik agar seiring dengan perkembangan kemajuan ilmu dalam bidang sains sukan. Selain itu kajian ini juga melihat sejauh mana unsur atau elemen Psikologi Sukan ini telah dipraktikkan dalam amalan sukan di Politeknik sekaligus dapat mencapai tujuan, maksud dan kelebihan psikologi sukan itu sendiri. Secara amalannya, mempraktikkan ilmu psikologi sukan ini adalah penting kerana psikologi sukan merupakan bidang yang melibatkan pemerhatian tingkah laku dan bagaimana ia memberi kesan kepada prestasi sukan serta berusaha untuk menentukan bagaimana penglibatan dalam bidang sukan dapat memberi kesan kepada kesihatan fizikal dan emosi pelajar politeknik. Dengan wujudnya kajian ini diharap prestasi sukan di Politeknik akan berlakunya peningkatan yang drastik sekaligus dapat melahirkan atlet-atlet sukan di peringkat kebangsaan. Kemosrotan seseorang pemain sukan seringkali dilihat berlaku kerana faktor psikologi seperti kurang motivasi, sering hilang tumpuan, darah gemuruh dan kurang keyakinan. Namun perkara ini dapat diatasi melalui penerapan nilai dan ilmu psikologi sukan. Kajian ini hanya tertumpu kepada sukan-sukan di politeknik dan kurikulum yang menyumbang kepada perkembangan di politeknik. Kaedah kajian ini dilaksanakan pula adalah secara deskriptif iaitu berbentuk tinjauan dan juga pemerhatian. Kaedah deskriptif adalah sesuai digunakan dalam penyelidikan yang bermatlamat untuk menerangkan sesuatu masalah atau fenomena yang sedang berlaku.

**Kata Kunci:** Psikologi, sukan, deskriptif, politeknik

### 1.0 PENGENALAN

Psikologi sukan adalah berkaitan dengan faktor-faktor dan kesan penglibatan dalam sukan, senaman, kecergasan, rekreasi dan perkembangan kemahiran motor secara langsung ataupun tidak langsung. Menurut Weinberg dan Gould (2003), psikologi sukan ialah kajian saintifik tentang manusia dan perlakuan mereka dalam sukan dan pergerakan. Menurut Cox (1998) pula, psikologi sukan bermaksud bidang kajian yang melibatkan prinsip-prinsip psikologi yang diaplikasikan dalam bidang sukan. Prinsip-prinsip meliputi pengurusan stress, kawalan pernafasan, relaksasi otot progresif, latihan autogenik dan imageri. Kepentingan atau kebaikan psikologi sukan terhadap pelajar secara khususnya adalah;

- i. Meningkatkan prestasi dan potensi pelajar dalam sukan.
- ii. Meningkatkan pembentukan sahsiah dan semangat kesukanan dikalangan pelajar.

Secara umumnya, psikologi sukan ini juga dapat memberikan beberapa kebaikan diantaranya adalah;

- i. Membantu meningkatkan keyakinan diri.
- ii. Membantu mengendalikan stress semasa pertandingan.
- iii. Mengawal konsentrasi.
- iv. Meningkatkan kemahiran komunikasi.
- v. Membina keharmonian berpasukan.
- vi. Pengetahuan dalam psikologi sukan
- vii. Membina kesedaran minda.
- viii. Keyakinan pada diri sendiri.
- ix. Membentuk disiplin diri.
- x. Membantu mengurangkan stress.
- xi. Mewujudkan suasana yang baik.

## 2.0 OBJEKTIF KAJIAN

Melihat kepada betapa pentingnya psikologi sukan dalam aspek membina kecemerlangan pelajar. Maka kajian ini telah mengariskan beberapa matlamat atau objektif untuk melihat dari aspek keberkesanan amalan psikologi sukan terhadap pelajar-pelajar politeknik. Di antara objektif kajian ini adalah seperti berikut:

- i. Melihat kesan yang berkaitan psikologi terhadap pemain-pemain sukan di politeknik yang keseluruhannya melibatkan pelajar-pelajar politeknik dan seterusnya dapat dipraktikkannya dalam Sukan dan ko-kurikulum di Politeknik agar seiring dengan perkembangan kemajuan ilmu dalam bidang sains sukan.
- ii. Melihat sejauh mana unsur atau elemen Psikologi Sukan ini telah dipraktikan dalam amalan sukan di Politeknik sekaligus dapat mencapai tujuan, maksud dan kelebihan psikologi sukan itu sendiri.

## 3.0 SKOP KAJIAN

Kajian ini tertumpu kepada beberapa kaedah dan penekanan bagi mencapai objektif. Diantaranya adalah:

- i. Tertumpu kepada sukan-sukan di politeknik dan kurikulum yang menyumbang kepada perkembangan di politeknik.
- ii. Kaedah kajian ini dilaksanakan pula adalah secara deskriptif iaitu berbentuk tinjauan dan juga pemerhatian.
- iii. Hanya 200 orang responden yang dipilih secara rawak dan data dianalisis menggunakan perisian SPSS (Statistical Package for Social Science versi 15.0) melalui pengukuran skala Likert.
- iv. Kajian ini dilakukan terhadap 200 orang pelajar yang pernah mengikuti kursus MPU24011 dan DRS2071.
- v. Julat min yang digunapakai adalah berdasarkan julat yang digunakan oleh kamaruzaman (2009) seperti berikut

Jadual 1: Julat min bagi menjawab persoalan kajian

Skor Min	Tahap/ Interpretasi
1.0 hingga 1.8	Sangat Rendah
1.9 hingga 2.6	Rendah
2.7 hingga 3.4	Sederhana
3.5 hingga 4.2	Tinggi
4.3 hingga 5.0	Sangat Tinggi

- vi. Bagi menentukan hubungan kolerasi di antara objektif kajian pula adalah dengan menggunakan skala kolerasi D.A. de Vaus.

Jadual 2: Julat min bagi menjawab persoalan kajian

Koefisien	Kekuatan Hubungan
0.00	Tiada hubungan
0.01 – 0.09	Terlalu Lemah
0.10 – 0.29	Lemah
0.30 – 0.49	Moderat
0.50 – 0.69	Kuat
0.70 – 0.89	Sangat Kuat
0.90 – 1.00	Hampir Sempurna

#### 4.0 KEPENTINGAN KAJIAN

Secara amalnya, mempraktikkan ilmu psikologi sukan ini adalah penting kerana psikologi sukan merupakan bidang yang melibatkan pemerhatian tingkah laku dan bagaimana ia memberi kesan kepada prestasi sukan serta berusaha untuk menentukan bagaimana penglibatan dalam bidang sukan dapat memberi kesan kepada kesihatan fizikal dan emosi pelajar politeknik. Dengan wujudnya kajian ini diharap prestasi sukan di Politeknik akan berlakunya peningkatan yang drastik sekaligus dapat melahirkan atlet-atlet sukan di peringkat kebangsaan selain dapat membantu pelajar dalam PdP.

#### 5.0 ELEMEN UTAMA DALAM KAJIAN

Psikologi Sukan sebenarnya mempunyai pelbagai elemen yang telah diterjemahkan oleh pakar-pakar dalam bidang sains sukan. Namun begitu kesemuanya masih menjurus kepada maksud dan definisi psikologi sukan itu sendiri. Oleh itu, dapat kita simpulkan bahawa psikologi sukan ini merupakan suatu ilmu yang luas yang meliputi rohani dan jasmani bagi seseorang ahli sukan baik secara perseorangan mahupun berkumpulan.

Secara umumnya, elemen-elemen ini dapat kita kategorikan seperti berikut:

- i. Pemprosesan maklumat.
- ii. Pengukuhan ingatan
- iii. Fokus dan konsentrasi
- iv. Kebangkitan, stress dan kebimbangan
- v. Motivasi
- vi. Atribusi
- vii. Keagresifan
- viii. Pembentukan pasukan

Disebabkan terlalu banyak elemen dan ianya bersifat umum, oleh itu kajian ini hanya menekankan kepada beberapa elemen sahaja dan ianya lebih khusus dan bersesuaian dengan sukan dan kurikulum di politeknik. Diantaranya adalah fokus dan konsentrasi, kebangkitan stress dan kebimbangan serta keagresifan.

### 5.1 Fokus Tumpuan dan Kosentrasi

Kemampuan seseorang individu mengalihkan tumpuan dari satu sumber maklumat kepada satu sumber maklumat yang lain dan jumlah maklumat yang difokuskan dalam tempoh masa tertentu.

Contoh : Untuk mendapatkan bentuk pukulan yang akan dibuat oleh pemain lawan, perlu memberi tumpuan kepada posisi pemukul dari segi kedudukan kaki, tangan dan pergerakan badan serta dada lawan dan juga pergerakan bola di samping mendapatkan sebanyak mungkin maklumat tentang pergerakan lawan. Proses inilah yang dimaksudkan dengan tumpuan. Kekurangan dari segi tumpuan merupakan faktor utama yang boleh dikaitkan dengan ketidaktentuan prestasi. Kehilangan tumpuan walau hanya beberapa saat sahaja boleh mengakibatkan kekalahan atau kerugian besar.

Cara mengatasi masalah hilang tumpuan dan kosentrasi

- i. Bicara sendiri yang positif.
- ii. Menggunakan perkataan atau kiu tertentu untuk memfokuskan tumpuan.
- iii. Berlatih dengan gangguan (simulasi)
- iv. Mewujudkan serta mengekalkan rutin tertentu.
- v. Memfokuskan terhadap peranan masa kini tanpa memikirkan perkara yang telah berlaku atau yang akan datang.

### 5.2 Kebangkitan, Stres dan Kebimbangan

Kebangkitan adalah tahap kesediaan seseorang individu dalam menghadapi stimulus yang terdapat di persekitaran. Selain itu kebangkitan juga boleh dikatakan sebagai tahap persediaan fisiologi individu untuk bertindak secara fizikal mahupun mental. Antara cara yang sesuai digunakan untuk mengesan tahap kebangkitan adalah peningkatan kadar nadi, ketegangan otot, pengeluaran peluh, peningkatan pernafasan, perlakuan yang tidak teratur, percakapan yang terlalu laju serta hilang rentak perlakuan yang biasa.

Stres atau tekanan merupakan tindakbalas fisiologikal yang neutral terhadap tekanan atau bebanan yang terdapat di persekitaran. Nilai stress sama ada positif atau negative bergantung kepada tafsiran yang dibuat oleh individu yang menghadapinya.

Manakala kebimbangan pula adalah sebagai interpretasi negatif yang dibuat terhadap bentuk tekanan atau bebanan yang terdapat di persekitaran sama ada yang telah, sedang dan yang akan dihadapi oleh seseorang individu.

### 5.6 Keagresifan

Merupakan apa sahaja bentuk tindakan atau perlakuan yang bermatlamat untuk menyebabkan kecederaan ke atas pemain yang lain dan bermotivasi untuk meraih kepuasan diri. Keagresifan dalam sukan ini dapat dikategorikan kepada beberapa perkara, iaitu;

- i. Keagresifan Ketara – berpunca dari perasaan marah dengan melakukan tindakan mencederakan pihak lawan bagi tujuan kepuasan diri. Kecenderungan untuk melihat pihak lawan tersiksa dengan kesakitan yang dialami.
- ii. Keagresifan Instrumental – berpunca daripada niat untuk mencederakan pihak lawan bagi tujuan melemahkan pihak lawan. Kecenderungan untuk meraih kejayaan dalam perlawanan serta ianya melihat bahawa tindakan tersebut perlu dilakukan bagi mencapai matlamat.

## 6.0 METODOLOGI KAJIAN

### Rekabentuk Kajian

Kajian ini merupakan suatu kajian deskriptif yang berkonsepkan tinjauan dan pemerhatian. Kaedah deskriptif sesuai digunakan dalam penyelidikan bagi menerangkan sesuatu masalah atau fenomena yang sedang berlaku (Mohd Majid, 1993). Borang soal selidik merupakan salah satu elemen yang digunakan dalam kajian ini dimana ianya digunakan bagi mendapatkan data yang berbentuk kualitatif bagi tujuan membantu dan menyokong keputusan kajian ini. Proses pemerhatian boleh menghubungkan antara penemuan yang diperolehi dengan proses soal selidik (Merriam, 2001).

### Tempat Kajian.

Kajian ini hanya dijalankan di Politeknik Port Dickson disebabkan beberapa kekangan yang disebabkan oleh penularan covid19. Kajian ini juga terbatas disebabkan oleh arahan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang mula berkuatkuasa pada 18 Mac 2020 dan seterusnya Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) pada 9 November 2020. Keadaan ini sedikit sebanyak menyukarkan pergerakan dan interaksi diantara pengkaji dan responden. Oleh itu pendekatan yang diambil adalah dengan menggunakan platform whatsapp dan video call bagi temubual manakala borang soal selidik pula dimuat turun menggunakan google drive.

### Sampel Kajian.

Dalam kajian yang dilakukan ini, sampel yang dipilih adalah daripada kalangan pelajar Diploma yang pernah mengambil kursus sukan iaitu MPU24011 dan DRS2071 iaitu sebanyak 200 sampel. Sukan di Politeknik Port Dickson adalah seperti badminton, bola jaring, bola sepak, bola tampar, boling, catur, dodgeball, futsal, golf, hoki, karom, memanah, petanque, ping pong, rugby, sepak takraw, silat, softball dan tenis.

## 7.0 DAPATAN KAJIAN

### Analisis Kajian dan Penemuan

Perbincangan dapatan kajian dibahagikan kepada beberapa bahagian iaitu:

- i. Senario psikologi yang sering dihadapi oleh pelajar semasa perlawanan atau semasa mengikuti aktiviti sukan dan ko-kurikulum
- ii. Aktiviti dan latihan psikologi yang dijalankan oleh pensyarah atau jurulatih semasa perlawanan atau semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum.

Jadual 3: Senario psikologi yang sering dihadapi oleh pelajar semasa perlawanan atau semasa mengikuti aktiviti sukan dan ko-kurikulum

ITEM	Tidak Pernah		Jarang-jarang		Kadang-kadang		Selalu	
	Fre	%	Fre	%	Fre	%	Fre	%
<b>FOKUS TUMPUAN DAN KONSENTRASI</b>								
Pelajar terlalu memikirkan atau memberikan tumpuan kepada apa yang telah berlaku.	9	4.5	74	37.0	90	45.0	27	13.5
Pelajar terlalu memikirkan apa yang akan berlaku.	3	1.5	73	36.5	71	35.5	53	26.5
Pelajar memberikan tumpuan kepada hal-hal di persekitaran	12	6.0	81	40.5	64	32.0	43	21.5
Pelajar terlalu menumpukan perhatian kepada proses pergerakan sesuatu kemahiran yang telah dikuasai dengan baik.	6	3.0	37	18.5	73	36.5	84	42.0

<b>KEBANGKITAN, STRES DAN KEBIMBANGAN</b>								
Pelajar sering mengalami peningkatan kadar nadi, ketegangan otot, pengeluaran peluh, peningkatan pernafasan, perlakuan yang tidak teratur, percakapan yang terlalu laju serta hilang rentak perlakuan yang biasa semasa perlawanan.	6	3.0	22	11.0	80	40.0	92	46.0
Pelajar sering mengalami Hyperstres iaitu keadaan tertekan amat sangat seperti menjadi kaku serta tidak dapat memberikan sebarang reaksi	74	37.0	48	24.0	43	21.5	35	17.5
Pelajar sering mengalami Hypostres iaitu keadaan dimana pelajar berasa bosan atau hilang ransangan terhadap perlawanan.	19	9.5	33	16.5	76	38.0	72	36.0
Pelajar sering berasa bimbang atau terbeban apabila diletakkan sebagai pemain utama ataupun barisan hadapan semasa sesuatu pertandingan.	9	4.5	16	8.0	73	36.5	102	51.0
<b>KEAGRESIFAN</b>								
Pelajar melakukan tindakan agresif sehingga sanggup mencederakan pihak lawan bagi tujuan melihat pihak lawan mengalami kesakitan/ kecederaan.	11	5.5	69	34.5	68	34.0	52	26.0
Pelajar melakukan tindakan agresif sehingga sanggup mencederakan pihak lawan bagi tujuan memperoleh kemenangan.	8	4.0	64	32.0	77	38.5	51	25.5

Jadual 4: Aktiviti dan latihan psikologi yang dijalankan oleh pensyarah atau jurulatih semasa perlawanan atau semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum.

ITEM	Tidak Pernah		Jarang-jarang		Kadang-kadang		Selalu	
	Fre	%	Fre	%	Fre	%	Fre	%
<b>FOKUS TUMPUAN DAN KONSENTRASI</b>								
Jurulatih sering melakukan bicara sendiri yang positif	63	31.5	78	39.0	47	23.5	12	6.0
Jurulatih sering menggunakan perkataan atau kiu tertentu untuk memfokuskan tumpuan.	59	29.5	67	33.5	50	25.0	24	12.0
Jurulatih menjalankan latihan dengan mewujudkan gangguan (simulasi)	66	33.0	85	42.5	39	19.5	10	5.0
Jurulatih mewujudkan serta mengekalkan rutin tertentu.	4	2.0	28	14.0	52	26.0	116	58.0
Jurulatih memfokuskan terhadap peranan masa kini tanpa memikirkan perkara yang telah berlaku atau yang akan datang.	4	2.0	22	11.0	81	40.5	93	46.5
<b>KEBANGKITAN, STRES DAN KEBIMBANGAN</b>								
Jurulatih sering melakukan aktiviti seperti relaksasi, latihan autogenik dan meditasi.	19	9.5	7	3.5	93	46.5	81	40.5
Jurulatih menetapkan matlamat dan memberi kata-kata perangsang sebelum perlawanan bermula.	60	30.0	71	35.5	58	29.0	11	5.5
Jurulatih mengadakan poster atau	121	60.5	45	22.5	29	14.5	5	2.5

publisiti bagi meraih sokongan penonton dan peminat.								
Jurulatih memastikan tugas yang dilaksanakan dipelbagaikan agar pelajar tidak mudah jemu malahan akan terus berusaha untuk meningkatkan kecekapan terhadap sesuatu kemahiran.	98	49.0	72	36.0	23	11.5	7	3.5
Jurulatih sering memuji perlakuan atau pergerakan yang baik.	31	15.5	78	39.0	68	34.0	23	11.5
<b>KEAGRESIFAN</b>								
Jurulatih sering memberikan ganjaran kepada pemain atau pasukan yang bermain dengan bersih.	84	42.0	61	30.5	49	24.5	6	3.0
Jurulatih sering menghukum pemain yang beraksi secara agresif.	90	45.0	79	39.5	23	11.5	8	4.0

## 8.0 ANALISIS DAPATAN

Jadual 5 : Data *Descriptive Statistics* Skor min terhadap unsur psikologi yang dihadapi oleh pemain/ pelajar politeknik semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum

Bil	Item-Item	Min	Tahap
1.	Pelajar menghadapi gangguan berkaitan fokus dan konsentrasi semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum.	3.7	Tinggi
2.	Pelajar menghadapi gangguan berkaitan kebangkitan, stress dan kebimbangan semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum.	4.1	Tinggi
3.	Pelajar menghadapi gangguan berkaitan keagresifan semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum.	3.2	Sederhana
<b>Purata min secara keseluruhan</b>		<b>3.7</b>	<b>Tinggi</b>

Jadual 5 membuktikan bahawa kesan psikologi terhadap pelajar politeknik semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum adalah tinggi iaitu pada skala min 3.7. Ini menunjukkan bahawa ilmu psikologi harus diterapkan di dalam kurikulum sukan di politeknik

Jadual 6 : Data *Descriptive Statistics* Skor min terhadap penerapan unsur psikologi yang dijalankan oleh pensyarah semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum

Bil	Item-Item	Min	Tahap
1.	Jurulatih sering melakukan latihan yang berkaitan fokus dan konsentrasi semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum.	2.1	Rendah
2.	Jurulatih sering melakukan latihan yang berkaitan mengawal kebangkitan, stress dan kebimbangan semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum.	1.9	Rendah
3.	Jurulatih sering melakukan latihan yang berkaitan mengawal keagresifan semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum.	2.8	Sederhana
<b>Purata min secara keseluruhan</b>		<b>2.3</b>	<b>Rendah</b>

Jadual 6 ini pula membuktikan bahawa amalan psikologi yang dipraktikkan oleh jurulatih dan pensyarah politeknik berada di suatu tahap yang agak rendah iaitu pada min 2.3. Oleh itu adalah perlu bagi pihak pengurusan untuk menambahkan lagi ilmu psikologi kepada jurulatih dan pensyarah sukan di politeknik.

Jadual 7 : Hubungan antara kesan psikologi terhadap pemain dengan penerapan latihan psikologi terhadap jurulatih (D.A. de Vaus)

Korelasi Spearman	Signifikan	Tahap	Hubungan
Kesan Psikologi	0.001	0.613**	Kuat
Amalan Psikologi	0.000	0.593**	Kuat

\*\* Correlation is significant at the level 0.01 level (2-tailed)

## 9.0 KESIMPULAN

Sebagai kesimpulannya, kajian ini telah berjaya mencapai maksud objektif dan matlamatnya iaitu untuk melihat sejauh manakah kesan psikologi dapat mempengaruhi sikap dan tindakan pelajar serta melihat amalan psikologi yang telah diterapkan oleh pensyarah dan jurulatih dalam menghadapi cabaran dan rintangan dalam sukan dan ko-kurikulum di politeknik.

Daripada objektif yang pertama, apa yang dapat disimpulkan adalah kesan psikologi yang tinggi yang dihadapi oleh pelajar semasa aktiviti sukan dan ko-kurikulum. Perkara ini mungkin disebabkan terdapat unsur-unsur persekitaran atau cabaran masakini yang menyebabkan golongan muda lebih cenderung untuk menzahirkan tindakan psikologi mereka. Perkara ini juga telah disokong oleh pendapat ahli psikologi klinikal, Evelyn Soong (FMT, 14 Okt 2018).

Manakala bagi objektif kedua pula memperlihatkan kita bahawa penerapan unsur-unsur psikologi sukan berada di tahap yang begitu rendah. Oleh tu adalah penting untuk memantapkan lagi ilmu pengetahuan berkaitan psikologi sukan kepada jurulatih atau pensyarah agar dapat menyumbang ataupun mengimbangi kesan psikologi terhadap pelajar kita.

## PENGHARGAAN

Syukur kehadiran Allah s.w.t kerana telah mengizinkan kajian ini disiapkan dengan jayanya. Tidak lupa juga penghargaan dan terima kasih kepada Arwah Che Din (En. Mohd Solehuddin b. Lebai Mohd Salihin) kerana kajian ini merupakan kajian kesinambungan daripada Kajian Fundamental Sains Sukan (Psikologi) yang diusahakan bersama Arwah Che Din dan En. Aznul Rafizul pada tahun 2014. Semoga Allah tempatkan Arwah Che Din dikalangan orang-orang yang soleh. Al-Fatihah



## RUJUKAN

- Cox, R.H., 1998, Sport Psychology: Concepts and Application, 4<sup>th</sup> edition., Madison, Wis: Brown & Beshmark Publishers.
- Evelyn Soong. (2018, Oktober 14). Golongan Muda Paling Ramai Bunuh Diri Kerana Tekanan. Retrieved January 20, 2021, from.  
<https://www.freemalaysiatoday.com/category/bahasa/2018/10/14/golongan-muda-paling-ramai-cuba-bunuh-diri-kerana-tekanan/>
- Gould, D., & Pick, S. (1995). Sport Psychology: The Griffith Era, 1920 – 1940. The Sport Psychologist. Retrieved June 20, 2011.
- Kamaruzaman Moidunny. 2009. Keberkesanan program Kelayakan Profesional Kepengetuaan Kebangsaan (NPQH). Tesis Doktor Falsafah. Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Merriam, S.B. (2001). Qualitative research and case study application in education. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Merriam, S.B. (2009). Qualitative research: A guide to design and implementation. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mohd Najib Abdul Ghafar (1999). Penyelidikan pendidikan. Skudai: Penerbitan Universiti Teknologi Malaysia (UTM).
- Mohd Majib Konting (1993). Kaedah Penyelidikan Pendidikan. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka (DBP).
- Mohd Hafiz Hussin (2012). The Means and Varian of Random Variable. Port Dickson: Politeknik Port Dickson (PPD).
- Mohd Salehuddin, Mohd Hafiz & Aznul Rafizul (2014). Psikologi Sukan: Jurnal Seminar Penyelidikan Politeknik Port Dickson 2014.
- Weinberg, R., & Gould, D (2003). Foundations of Sport and Exercise Psychology, Third Edition. ISBN 0471335495.