UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

PUNCA, KESAN DAN 'STRATEGI MENGATASI' TEKANAN DALAM KALANGAN PEMAIN BOLA SEPAK SEMASA PERLAWANAN LIGA SUPER 2011

NORINDA BINTI SAMAD

FPP 2012 62

PUNCA, KESAN DAN ‘STRATEGI MENGATASI’ TEKANAN DALAM KALANGAN PEMAIN BOLA SEPAK SEMASA PERLAWANAN LIGA SUPER 2011

© COPYRIGHT UPM

Oleh

NORINDA BINTI SAMAD

MASTER SAINS
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
2012

PUNCA, KESAN DAN ‘STRATEGI MENGATASI’ TEKANAN DALAM KALANGAN PEMAIN BOLA SEPAK SEMASA PERLAWANAN LIGA SUPER 2011

Oleh

NORINDA BINTI SAMAD

Tesis Ini Dikemukakan Kepada Sekolah Pengajian Siswazah, Universiti Putra Malaysia, Sebagai Memenuhi Keperluan Untuk Ijazah Master Sains

Disember 2012

© COPYRIGHT UPM

Abstrak tesis yang dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia sebagai memenuhi keperluan untuk ijazah Master Sains.

PUNCA, KESAN DAN 'STRATEGI MENGATASI' TEKANAN DALAM KALANGAN PEMAIN BOLA SEPAK SEMASA PERLAWANAN LIGA SUPER 2011

Oleh

NORINDA BINTI SAMAD

Disember 2012

Pengerusi : Profesor Mohd Sofian B. Omar Fauzee, PhD

Fakulti : Pengajian Pendidikan

Tujuan utama penyelidikan ini adalah untuk mengenalpasti punca tekanan serta kesan dari tekanan yang dialami terhadap prestasi dan 'strategi mengatasi' tekanan dalam kalangan pemain bola sepak Liga Super 2011. Peserta terdiri daripada 8 orang pemain bola sepak yang terlibat dengan Liga Super 2011 berumur antara 19 hingga 31 tahun (3 penyerang; 3 pertahanan; dan 2 midfield). Dari segi pengalaman bermain dalam Liga Super, didapati hanya 25% berpengalaman bermain selama 10 tahun, 12.5% berpengalaman bermain selama 8 tahun, 12.5% berpengalaman bermain selama 7 tahun, 25% berpengalaman bermain selama 5 tahun, 12.5% berpengalaman bermain selama 3 tahun, dan 12.5% berpengalaman

© COPYRIGHT UPM

bermain selama 2 tahun. Metodologi penyelidikan kualitatif digunakan untuk kajian ini dengan menggunakan kaedah temu bual terbuka semi struktur secara mendalam dan transkrip temuramah dianalisis secara terperinci. Analisis kandungan secara induktif (*inductive content analysis*) digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh. Dapatan kajian menunjukkan empat punca tekanan dalam kalangan pemain bola sepak Liga Super 2011 iaitu: 1) tekanan dalaman, 2) tekanan luar, 3) kecederaan dan 4) masalah pengurusan. Manakala kesan tekanan yang dialami terhadap prestasi pula ialah penurunan prestasi, masalah psikologi dan masalah fisiologi. Terdapat lima 'strategi mengatasi' yang digunakan iaitu peningkatan strategi, pengelakan 'strategi mengatasi', persediaan mental, sokongan sosial dan berdoa. Secara keseluruhannya, punca tekanan yang dialami oleh responden bergantung kepada pandangan responden terhadap sesuatu perkara yang boleh mendatangkan ancaman kepada mereka. Maka secara tidak langsung kajian ini menyokong Model Transaksional Tekanan dan 'Strategi Mengatasi' yang dibangunkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) di mana dalam model ini menyatakan bahawa bagaimana penilaian individu memandang sebuah situasi spesifik sebagai suatu yang dapat dikendalikan atau sebagai ancaman yang bahaya. Ketidakupayaan responden untuk menangani tekanan akan mengakibatkan prestasi mereka terjejas terutama sekali dari segi penurunan prestasi, menghadapi masalah psikologi dan fisiologi. Hasil kajian mendedahkan bahawa responden kurang didedahkan dengan cara-cara mengatasi tekanan dengan betul terutamanya semasa bersukan dan pertandingan.

© COPYRIGHT UPM

Abstract of thesis presented to the Senate of Universiti Putra Malaysia in fulfillment of the requirement for the degree of Master of Science.

SOURCES, EFFECTS AND COPING STRATEGIES AMONG THE FOOTBALL PLAYERS DURING SUPER LEAGUE TOURNAMENT 2011

By

NORINDA BINTI SAMAD

December 2012

Chairman : Professor Mohd Sofian B. Omar Fauzee, PhD

Faculty : Educational Studies

The main purpose of the study is to identify sources of stress and their effects on the performances and adapting appropriate coping strategies among the Super League football players in 2011. Participants consist of eight football players involved in the Super League 2011 aged between 19 to 31 years (3 forward, 3 defenses, 2 midfield). In terms of experience in playing Super League, only 25% have played for 10 years, 12.5% played for 8 years, 12.5% played for 7 years, 25% played for 5 years, 12.5% played for 3 years and 12.5% have been playing for 2 years. The qualitative methodology is used in this study using a semi-structured in-depth open interview and the transcripts analyzed in detail. Inductive content analyses were used to analyze the data. The findings showed that the four sources of stress among the football Super League players in 2011; 1) internal stress, 2) external

© COPYRIGHT UPM

stress, 3) physical injury and 4) organizational problems. The stress has led to deterioration in their performances as well as psychological and leading to physiological problems. There are five coping strategies used and they are improvement strategy, avoidance of coping strategies, mental preparation, social support and prayers. Overall, the sources of stress experienced by the respondents very much depend on their perceptions on certain matters that may pose a threat to them. Therefore this study indirectly support the Transactional Model of Stress and Coping Strategies, developed by Lazarus and Folkman (1984) which said that how they assess/see a specific situation will determine whether the problems would be taken as something that can be well managed or would pose them a dangerous threat. Respondent's inability to handle stress will result in impaired performance, especially from decline of performance, psychological and physiological. In a nutshell, has revealed that most of the respondents were not adequately exposed to the appropriate ways of coping with stress, especially during training sessions or football matches.

© COPYRIGHT UPM

PENGHARGAAN

Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah SWT kerana dengan limpah kurniaNya yang telah memberi kekuatan, kesabaran dan kemampuan dalam membuat penyelidikan ini serta dapat melalui satu proses ilmiah dan menyiapkan tesis ini dengan jayanya.

Sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih dihulurkan buat yang dihormati Prof. Dr. Mohd Sofian B. Omar Fauzee selaku Pengerusi Jawatankuasa Penyeliaan tesis ini di atas kesudian beliau meluangkan masa dalam memberi tunjuk ajar serta teguran yang membina, membimbing, memberi sokongan dan dorongan serta motivasi daripada peringkat awal sehinggalah penyempurnaan tesis ini. Ucapan perhargaan dan terima kasih juga kepada Dr. Tajularipin B. Sulaiman selaku Ahli Jawatankuasa Penyeliaan yang juga banyak memberi tunjuk ajar dan dorongan kepada saya. Begitu juga kepada semua pensyarah di Fakulti Pengajian Pendidikan dan pegawai-pegawai di Akademi Sukan yang telah mencurahkan banyak ilmu sepanjang pengajian saya di Universiti Putra Malaysia. Semoga beroleh ganjaran dari Allah SWT di atas didikan yang berikan oleh mereka selama ini.

Di samping itu, penghargaan dan ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pegawai-pegawai, jurulatih-jurulatih, pengurus pasukan dan pemain-pemain daripada Persatuan Bola Sepak Malaysia (FAM), Persatuan Bola Sepak

© COPYRIGHT UPM

Sabah, Persatuan Bola Sepak Negeri Terengganu dan Persatuan Bola Sepak Daerah Kuala Terengganu (T-Team).

Buat keluarga tersayang sumbangan ini merupakan kejayaan kita bersama. Selautan kasih sayang untuk ayahanda Haji Samad B. Abd. Rahman dan bonda Hajah Siti Meriam Bt. Mahad Sarip yang tak jemu-jemu mendoakan kebahagiaan dan kejayaan anakanda serta memberikan didikan sehingga anakanda berjaya melangkah sejauh ini. Penghargaan dan ucapan terima kasih juga kepada semua adik-beradik serta saudara mara yang banyak memberi dorongan dan bantuan sepanjang pengajian ini. Tidak ketinggalan buat anak tersayang Nur Shahira Jamaludin yang sentiasa memahami, memberi semangat dan menjadi sumber motivasi atas kejayaan ini. Bonda doakan agar suatu hari nanti anakanda juga akan mencapai kejayaan di dunia dan di akhirat.

Akhir sekali, kepada semua rakan-rakan dan kenalan yang telah memberikan sumbangan pemikiran dan bantuan (sama ada secara langsung atau tidak) saya ucapkan terima kasih. Jasa kalian tetap dikenang dan semoga Allah membalas segala kebaikan yang telah dilakukan. Semoga Allah menerima amal kita semua. InsyaAllah.

Sekian,

Wassalam.

© COPYRIGHT UPM

PENGESAHAN

Saya mengesahkan bahawa satu Jawatankuasa Peperiksaan Tesis telah berjumpa pada 19 Disember 2012 untuk menjalankan peperiksaan akhir bagi Norinda Bt. Samad bagi menilai tesis beliau yang bertajuk " Punca, Kesan Dan 'Strategi Mengatasi' Tekanan Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Semasa Perlawanan Liga Super 2011" mengikut Akta Universiti dan Kolej Universiti 1971 dan Perlembagaan Universiti Putra Malaysia [P.U.(A) 106] 15 Mac 1998. Jawatankuasa tersebut telah memperakukan bahawa calon ini layak dianugerahi Ijazah Master Sains. Ahli Jawatankuasa Peperiksaan Tesis adalah seperti berikut:

Profesor Madya Dr. Soh Kim Geok, PhD
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pengerusi)

Dr. Saidon Bin Amri, PhD
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pemeriksa Dalam)

Profesor Madya Dr. Aminuddin Bin Yusof, PhD
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pemeriksa Dalam)

Profesor Dr. Shaharuddin Bin Abd. Aziz, PhD
Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan
Universiti Pendidikan Sultan Idris
(Pemeriksa Luar)

SEOW HENG FONG
Profesor / Timbalan Dekan
Sekolah Pengajian Siswazah
Universiti Putra Malaysia
Tarikh :

© COPYRIGHT UPM

Tesis ini telah dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi syarat keperluan untuk ijazah Master Sains. Ahli Jawatankuasa Penyeliaan adalah seperti berikut:

Mohd Sofian B. Omar Fauzee, PhD
Profesor Madya
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pengerusi)

Tajularipin B. Sulaiman, PhD
Pensyarah Kanan
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Ahli)

BUJANG BIN KIM HUAT, PhD
Profesor dan Dekan,
Sekolah Pengajian Siswazah
Universiti Putra Malaysia

Tarikh :

© COPYRIGHT UPM

PERAKUAN

Saya memperakui bahawa tesis ini adalah hasil kerja saya yang asli melainkan petikan dan sedutan yang tiap-tiap satunya telah dijelaskan sumbernya. Saya juga memperakui bahawa tesis ini tidak pernah dimajukan sebelum ini, dan tidak dimajukan serentak dengan ini, untuk ijazah lain sama ada di Universiti Putra Malaysia atau di institusi lain.

____

NORINDA BT. SAMAD

Tarikh: 11 Disember 2012

© COPYRIGHT UPM

ISI KANDUNGAN

	Muka Surat
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iv
PENGHARGAAN	vi
PENGESAHAN	viii
PERAKUAN	x
SENARAI JADUAL	xiv
SENARAI RAJAH	xv
SENARAI SINGKATAN	xvi

BAB

1	**PENDAHULUAN**	1
	1.1 Latar Belakang Kajian	1
	1.2 Pernyataan Masalah	14
	1.3 Objektif Kajian	17
	1.4 Persoalan Kajian	18
	1.5 Kepentingan Kajian	18
	1.6 Skop Kajian	19
	1.7 Limitasi Kajian	20
	1.8 Definisi Operasional	20
	1.8.1 Tekanan	20
	1.8.2 Kesan Tekanan	21
	1.8.3 ‘Strategi Mengatasi’	21
	1.8.4 Pemain Bola Sepak	21
	1.8.5 Liga Super	22
	1.9 Kesimpulan	22
2	**SOROTAN KAJIAN**	24
	2.1 Pendahuluan	24
	2.2 Kajian Penggunaan Model Transaksional Tekanan Dan ‘Strategi Mengatasi’ oleh Lazarus dan Folkman (1984)	25
	2.3 Kajian Tekanan dan ‘Strategi Mengatasi’ dalam Sukan	28
	2.4 Kesimpulan	42

© COPYRIGHT UPM

3	**METODOLOGI KAJIAN**		**43**
	3.1	Pengenalan	43
	3.2	Reka Bentuk Kajian	43
	3.3	Pemilihan Sampel	48
	3.4	Lokasi Kajian	50
	3.5	Instrumen Kajian	50
		3.5.1 Garis Panduan Temu Bual	50
		3.5.2 Kajian Rintis	52
		3.5.3 Penyelidik Sebagai Instrumen	53
	3.6	Prosedur	54
	3.7	Kaedah Pengumpulan Data	56
	3.8	Pengurusan Data	58
	3.9	Penganalisisan Data	59
	3.10	Kesahan dan Kebolehpercayaan Dapatan Kajian	62
	3.11	Etika dan Kerahsiaan	63
	2.12	Kesimpulan	65
4	**DAPATAN DAN PERBINCANGAN**		**66**
	4.1	Pengenalan	66
	4.2	Dapatan Kajian	66
		4.2.1 Punca Tekanan Semasa Bersukan	67
		4.2.2 Kesan Daripada Tekanan Yang Dialami	85
		4.2.3 'Strategi Mengatasi' Yang Digunakan Oleh Pemain Dalam Menangani Tekanan	92
	4.3	Perbincangan Hasil Dapatan Kajian	110
		4.3.1 Punca Tekanan Pemain Bola Sepak Semasa Perlawanan Liga Super 2011	110
		4.3.2 Kesan Tekanan Yang Dialami Terhadap Prestasi	115
		4.3.3 'Strategi Mengatasi' Yang Digunakan Oleh Pemain Bola Sepak Liga Super 2011 Dalam Menangani Tekanan	117
	4.4	Kesimpulan	122

© COPYRIGHT UPM

5 RUMUSAN DAN CADANGAN 123
5.1 Rumusan, Penemuan Kajian, Implikasi Kajian dan Cadangan 123
5.2 Rumusan Kajian 123
5.3 Penemuan Kajian 125
5.4 Implikasi Kajian 126
5.4.1 Implikasi Teoritikal 126
5.4.2 Implikasi Praktikal 128
5.5 Cadangan `129
5.6 Penutup 129

BIBLIOGRAFI 131
LAMPIRAN 140
A Senarai Pasukan Yang Terlibat dalam Liga Super 2011 140
B Maklumat Demografi Peserta 141
C Surat Kebenaran Mengguna dan Meminda Panduan Temu Bual 142
D Surat Kebenaran Menjalankan Penyelidikan 143
E Garis Panduan dan Soalan Temu Bual Mendalam 144
F Borang Persetujuan Menjadi Responden Kajian 146
G Pengesahan Pemeriksaan Rakan (*Counter-Check*) 147
H Pengesahan Pemeriksaan Rakan Sekerja (*Member-Check*) 148
I Audit Trail (Jejak Audit) 149
BIODATA PELAJAR 153

© COPYRIGHT UPM