Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH) (e-ISSN : 2504-8562)
2022, Volume 7, Issue 5, e001497
DOI: https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i5.1497

Kekuatan Mental dan Kecederaan Pemain Bola Sepak Malaysia Bertaraf Profesional

(Mental Toughness and Injuries of Professional Malaysian Footballers)

Muhammad Haziq Kamarudin[1]*, Tajul Arifin Muhamad[2]

[1]Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: p103999@siswa.ukm.edu.my
[2]Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: tajul.a@ukm.edu.my

CORRESPONDING AUTHOR (*):
Muhammad Haziq Kamarudin
(p103999@siswa.ukm.edu.my)

KATA KUNCI:
Kekuatan mental
Kecederaan
Pemain bola sepak

KEYWORDS:
Mental toughness
Injury
Football player

CITATION:
Muhammad Haziq Kamarudin & Tajul Arifin Muhamad. (2022). Kekuatan Mental dan Kecederaan Pemain Bola Sepak Malaysia Bertaraf Profesional. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 7*(5), e001497. https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i5.1497

ABSTRAK

Kecederaan merupakan satu cabaran kepada para atlet dan kecederaan yang dialami mampu memberi kesan serta punca kepada pengakhiran kerjaya dalam sukan. Faktor kekuatan mental merupakan perkara yang membantu pemain bola sepak dalam mengharungi sesi pemulihan untuk pulih dari kecederaan dan kembali ke prestasi sebenar. Kajian ini bertujuan mengkaji hubungan kekuatan mental dan kecederaan pemain bola sepak profesional untuk mengukur kekuatan mental pemain bola ini, penggunaan soal selidik *Mental Toughness Questionaire* (MTQ48) yang telah diubah suai dalam kajian ini yang terdiri daripada empat konstruk iaitu keyakinan diri, kawalan diri, cabaran dan komitmen yang dibina oleh Clough et al. (2002). Seramai 30 orang pemain bola sepak profesional yang mengalami kecederaan dijadikan sebagai sampel kajian. Hasil kajian mendapati faktor kekuatan mental pemain bola sepak semasa mengalami kecederaan menerusi nilai min yang tertinggi adalah komitmen (M = 4.08). Seterusnya, hasil kajian mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kekuatan mental pemain bola sepak semasa kecederaan berdasarkan pengalaman pemain. Antara lain, hasil kajian mendapati tidak terdapat hubungan antara tahap kecederaan dan kekuatan mental pemain bola sepak semasa mengalami kecederaan. Selain itu, dapatan kajian juga mendapati tidak terdapat hubungan antara kekerapan mengalami kecederaan dan kekuatan mental pemain bola sepak semasa mengalami kecederaan. Kajian ini dapat membantu pasukan bola sepak Malaysia terutama jurulatih pasukan dan ahli perubatan untuk memahami kepentingan kekuatan mental pemain bola sepak dan boleh dijadikan rujukan kepada pasukan amatur. Kajian juga boleh dijalankan kepada sukan yang berbeza atau kajian terhadap pemain bola sepak amatur atau pemain bola sepak yang bermain di liga sosial.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

ABSTRACT

Injuries are a challenge to athletes and the injuries suffered can affect and cause the end of a career. The mental strength factor is something that helps a football player in going through a recovery session to recover from an injury. This study aims to examine the relationship between mental strength and injury of professional football players to measure the mental strength of these football players, the use of Mental Toughness Questionnaire (MTQ48) which has been modified in this study which consists of four constructs namely self -confidence, self -control, challenge and commitment built by Clough et al (2002). 30 professional football players who suffered injuries were used as the study sample. The results found that the mental strength factor of football players during injury through the highest mean value is commitment (M = 4.08). Next, there was no significant difference between the mental strength of football players during injury based on the player's experience. The results found that there was no relationship between the level of injury and the mental strength of football players during injury. the study also found that there was no relationship between the frequency of injuries and the mental strength of football players during injuries. This study can help team coaches and medical experts to understand the importance of mental strength of football players and can used as a reference for amateur teams. Studies can also be conducted on different sports or studies on amateur football players or football players who play in social leagues.

Sumbangan/Keaslian: Sumbangan utama kajian ini adalah untuk mendapati bahawa kekuatan mental merupakan salah satu faktor pemain bola sepak untuk pulih dari kecederaan. Setiap jurulatih atau pasukan sokongan bagi setiap pasukan bola sepak dapat menjadikan data sebagai rujukan dalam memotivasikan pemain bola sepak ketika proses pemulihan kecederaan.

1. Pengenalan

Setiap aktiviti fizikal mempunyai risiko yang boleh mendatangkan kecederaan. Kecederaan boleh terjadi akibat perlanggaran atau pertembungan antara atlet dan kecederaan juga boleh berlaku secara sendiri tanpa sentuhan dari atlet lain. Kecederaan dalam aktiviti fizikal boleh dibahagiakan kepada tahap beberapa tahap kecederaan. Tahap kecederaan boleh ditentukan mengikut tahap aktiviti yang dijalankan sama ada dari segi riadah, sukan dan permainan serta sukan di peringkat profesional. Namun dalam aktiviti sukan yang tidak berintensiti tinggi juga boleh mendatangkan kecederaan yang serius. Menurut Powers dan Howely (2004) kecederaan yang dialami oleh atlet mampu terjadi pada bila-bila masa dan di mana sahaja lebih-lebih lagi sewaktu berlatih ataupun semasa pertandingan dijalankan. Ini menunjukkan bahawa dalam sukan dan permainan mempunyai risiko seseorang atlet untuk mendapat kecederaan. Sama juga dalam sukan bola sepak, risiko untuk mendapat kecederaan semasa melakukan aktiviti sukan tersebut lebih tinggi berbanding dengan aktiviti sukan yang lain (De loes M, 1995). Dalam kajian Jan Estrand (2008) punca kecederaan kepada pemain bola

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

profesional disebabkan jadual yang padat kerana tempoh perlawanan yang banyak dan masa pemulihan yang singkat membuatkan pemain keletihan

Dalam sukan peringkat tertinggi, kecederaan merupakan perkara penting bagi seseorang atlet untuk perjalanan sepanjang karier dan prestasi mereka, ini kerana atlet menjadikan sukan sebagai kerjaya serta memerlukan sepenuh komitmen dari segi masa dan tenaga untuk latihan dan pertandingan. Sukan bola sepak merupakan sukan yang mempunyai risiko untuk mendapat kecederaan adalah tinggi, tambahan pula di peringkat profesional yang memerlukan sepenuh komitmen pemain bola dan jadual latihan serta perlawanan yang agak padat dalam satu musim. Ini menyebabkan sebarang kecederaan yang dialami atau sejarah kecederaan yang dialami mampu mengganggu prestasi semasa pemain bola sepak profesional. Menurut Hasnim dan Azmi (2008), Atlet yang mendapat kecederaan mampu menggugat prestasi seseorang itu. Pada tahun 2020, dunia telah dilanda dengan virus Covid-19. Perlawanan bola sepak liga Malaysia terpaksa diberhentikan beberapa bulan sebelum bermula kembali liga. Menurut Shahrizal (2021) pasukan yang menyertai Liga Malaysia akan mengharungi jadual perlawanan yang lebih padat pada bulan puasa. Ini kerana berlakunya pindaan dan penyusunan jadual perlawanan bagi memastikan skuad kebangsaan melakukan persiapan yang rapi bagi kelayakan Piala Dunia 2022 dan Piala Asia 2023 selepas bulan Ramadhan. Jika situasi pemain bola sepak mengalami kecederaan yang serius, pemain memerlukan masa yang lebih lama dalam sesi pemulihan dari kecederaan dan latihan untuk kembali ke prestasi sebenar dan mampu mengelak daripada mudah untuk cedera kembali. Jika kecederaan yang mereka hadapi tidak melibatkan kecederaan yang serius, pemain bola memerlukan masa yang singkat untuk pulih dari kecederaan kembali ke seperti prestasi asal.

Berbeza pula dengan kecederaan yang serius dan memerlukan masa yang panjang dalam proses pemulihan yang mampu memberi kesan kepada aspek mental pemain bola sepak. Selain daripada menjalani sesi pemulihan dari kecederaan dari segi fizikal untuk membolehkan atlet kembali ke sukan bola sepak, aspek mental juga memainkan peranan penting kepada pemain bola sepak semasa ditimpa kecederaan dan sesi pemulihan dari kecederaan. Menurut Dhillon dan Dhillon (2017) tujuan rehabilitasi adalah membolehkan atlet untuk kembali bersukan serta menambah baik dari segi fizikal dan mental supaya tidak berlaku kecederaan yang berulang.

Ketika pemain ditimpa kecederaan, semasa dalam proses pemulihan memerlukan ketahanan mental yang kuat bagi untuk kembali ke prestasi yang sebenar. Faktor psikologi banyak memainkan peranan penting bagi atlet yang menceburi sukan di peringkat tertinggi. Menurut Basri (2003) psikologi sukan adalah kemahiran atlet dalam sikap, emosi dan tindak balas mereka ketika pertandingan. Dalam menentukan kejayaan seseorang dalam sukan yang diceburinya tidak hanya pada bakat semata-mata, tetapi faktor psikologi yang menentukan prestasi seseorang (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

2. Sorotan Literatur

Kekuatan mental merupakan faktor yang mempengaruhi individu seperti pemikiran, sikap dan emosi mereka untuk mengharungi cabaran dan tekanan serta kesukaran untuk mencapai sesuatu matlamat yang telah ditetapkan (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009). Menurut kajian Gucciardi, Gordon dan Dimmock (2008), dalam menangani pelbagai situasi dan cabaran, atlet perlu mempunyai kekuatan mental yang

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

baik, apabila kekuatan mental mereka kuat, maka segala masalah dapat diatasi dengan keyakinan mereka.

Bagi melahirkan pemain bola sepak yang baik dan cemerlang, setiap pemain perlu mempunyai kekuatan mental yang tinggi dalam diri masing-masing. Ini disebabkan sukan bola sepak merupakan sukan yang disertai oleh kaum lelaki. Selain itu, tahap kekuatan mental atlet lelaki lebih tinggi berbanding atlet perempuan. Menurut kajian Pamela dan Mark (2014) menyatakan bahawa atlet maraton lelaki yang mempunyai sejarah kecederaan mempunyai kekuatan mental yang lebih kuat berbanding dengan atlet maraton wanita. Kekerapan kecederaan yang dialami atlet lelaki tidak akan menjejaskan kekuatan mental mereka walaupun kerap mengalami kecederaan, malah dapat melatih kekuatan mental atlet untuk lebih kuat dan kental.

Antara kajian lepas yang lain ialah atlet lelaki lebih mampu untuk mengawal emosi, cabaran, keyakinan serta kawalan dalam kehidupan (Nicholls et al,, 2009). Atlet lelaki mampu mengatasi dan mengharungi cabaran tersendiri namun jika dibandingkan dengan atlet perempuan yang perlu sokongan dari aspek luaran dan dalaman untuk sesi pemulihan dari kecederaan yang mereka alami berbanding atlet lelaki yang mampu mengharungi sesi pemulihan kecederaan tanpa sokongan dari persekitaran. Perbezaan kekuatan mental antara lelaki dan perempuan dapat dilihat pada kajian Pamela dan Mark (2014) terdapat atlet perempuan yang memilih untuk menyerah kalah dan berhenti dalam bidang sukan apabila mengalami kecederaan yang serius tetapi atlet perempuan yang mengambil langkah ini adalah dalam kalangan atlet amatur dan mengharapkan kecederaan yang dihadapi mereka akan hilang begitu sahaja. Dalam sukan bola sepak yang merupakan sukan majoriti bagi atlet lelaki mendapati bahawa apabila seseorang pemain bola ditimpa kecederaan, mereka tidak mudah mengalah dan berusaha untuk pulih dari kecederaan. Terdapat kajian yang menyatakan tahap ketahanan mental bagi atlet pelari lelaki lebih tinggi berbanding atlet pelari perempuan mengikut pengalaman atlet dalam acara sukan maraton serta sejarah kecederaan yang pernah dialami oleh atlet lelaki lebih kuat kekuatan mental mereka berbanding dengan atlet perempuan (Pamela & Mark, 2014).

Semasa fasa pemulihan kecederaan bagi atlet untuk kembali pulih seperti sedia kala, atlet perlu mempunyai penetapan matlamat yang jelas dan sasaran yang ditetapkan untuk pulih dari sedia kala. Menurut Azmi Nias dan Adam (2012) menyatakan bahawa penetapan langkah pertama dan matlamat yang jelas merupakan permulaan bagi setiap kejayaan. Perkara ini dapat digunakan bagi pemain bola sepak yang mempunyai matlamat untuk pulih dan bekerja keras dapat mengembalikan prestasi yang terbaik sama seperti keadaan sebelum cedera. Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kekuatan mental pemain bola sepak profesional Malaysia ketika mengalami kecederaan mempengaruhi mental pemain ketika fasa pemulihan kecederaan. Adalah diandaikan pemain bola sepak mempunyai kekuatan mental yang tinggi dapat mempengaruhi kekuatan mental dalam mengatasi kecederaan yang dialami mereka.

3. Metod Kajian

Kajian ini menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menghuraikan secara menyeluruh mengenai demografi responden seperti umur, tahap pengalaman, tahap kecederaan dan kekerapan mengalami kecederaan. Statistik deskriptif digunakan bagi menjawab persoalan kajian yang pertama melibatkan statistik frekuensi, min, peratusan dan sisihan piawaian digunakan untuk menghuraikan dan menjelaskan hasil kajian.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Statistik infrensi digunakan untuk menjawab keputusan kajian dan kesimpulan tentang ciri-ciri populasi berdasarkan data yang diambil daripada sampel. Bagi kajian ini, sampel bertujuan yang diambil berdasarkan ciri-ciri kajian. Nilai signifikan statistik telah ditetapkan pada p= 0.05. statistik infrensi yang digunakan bagi kajian ini adalah analisis ANOVA satu hala dan Kolerasi Pearson

Kajian ini merupakan kajian tinjauan menggunakan soal selidik untuk mengkaji hubungan antara tahap kekuatan mental dan kecederaan pemain bola sepak profesional Malaysia yang bermain di liga Malaysia. Pengumpulan data adalah berdasarkan soal selidik yang diedarkan kepada pemain bola sepak profesional. Soal selidik kekuatan mental diambil dari kajian kekuatan mental dan prestasi akademik pemain bola sepak Universiti Kebangsaan Malaysia (Dahlan & Muhamad, 2017) yang telah diubah suai dari soal selidik *Mental Toughness Questionaire* (MTQ48) oleh Clough et al. (2002) yang merangkumi empat konstruk iaitu keyakinan diri, kawalan diri, cabaran dan komitmen adalah dirujuk untuk mengkaji hubungan kekuatan mental dan kecederaan pemain bola sepak profesional khususnya yang bermain untuk kelab di liga super dan liga perdana Malaysia. Reka bentuk kajian adalah seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 1.

Jadual 1: Reka bentuk kajian

Reka Bentuk Kajian	Kaedah Pengumpulan	Responden/Sampel	Jenis Data
Kaedah tinjauan	Soal selidik	Pemain bola sepak profesional malaysai	Deskriptif Inferensi

3.1. Responden kajian

Kajian ini menjadikan pemain bola sepak profesional sebagai populasi kajian serta sampel kajian menggunakan persampelan bertujuan iaitu menggunakan kriteria-kriteria tertentu bagi memilih sampel kajian. Seramai 30 orang pemain bola profesional yang mengalami kecederaan semasa bermain di liga Malaysia telah dijadikan responden dalam kajian ini.

3.2. Instrumen Kajian

Borang soal selidik kekuatan mental merupakan instrumen utama yang digunakan dalam kajian ini. Kajian ini menggunakan soal selidik daripada kajian Dahlan dan Muhamad (2017) iaitu Hubungan Kekuatan Mental dan prestasi Akademik Atlet Bola Sepak Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Kandungan dalam soal selidik ini adalah berkenaan tahap kekuatan mental pemain bola sepak profesional yang mengalami kecederaan. Soalan dalam soal selidik terbahagi kepada dua (2) bahagian iaitu soalan berkenaan demografi responden dan soal selidik kekuatan mental. Secara keseluruhan terdapat 28 soalan yang telah diubah suai oleh kajian lepas berdasarkan soal selidik MTQ48 yang terdiri daripada 4 konstruk utama iaitu cabaran, kawalan diri, keyakinan dan komitmen. Setiap konstruk mempunyai 7 soalan.

3.3. Prosedur Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data adalah menggunakan soal selidik yang telah diberikan kepada pemain bola sepak profesional Malaysia yang mengalami kecederaan berdasarkan faktor yang telah diubahsuai bagi memudahkan pemain bola sepak memahami soal selidik. Pengkaji menggunakan kaedah secara *google form* di mana soal selidik diberikan

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

secara atas talian, ini kerana faktor pergerakan dan perjumpaan secara bersemuka tidak dibenarkan dan pengkaji menggunakan secara atas talian dengan menggunakan email atau media sosial bagi berhubung dengan responden. Menurut Adarsh Kumar et al. (2020) orang ramai lebih aktif menggunakan media sosial berbanding menggunakan email dalam memeriksa sesuatu perkara kerana ia lebih mudah dan pantas. Responden perlu menjawab soal selidik pada masa tersebut serta menghantar kembali setelah selesai menjawab. Pengkaji telah menerangkan kepada responden berkenaan kajian secara ringkas supaya responden memahami kehendak soalan. Pengkaji tidak menetapkan masa bagi responden untuk menyelesaikan soal selidik. Soal selidik ini diberikan kepada responden semasa pemain bola mengalami kecederaan. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan perisian SPSS versi 26 dan pengkaji akan membuat kesimpulan analisis menggunakan hasil data yang diterima.

4. Hasil Kajian

4.1. Latar Belakang Responden

Jadual 2 menunjukkan hasil analisis demografi responden bagi pemain bola sepak profesional Malaysia yang mengalami kecederaan. Ini merujuk kepada kekerapan dan peratusan bagi setiap aspek profil responden yang terdiri daripada umur pemain, liga yang disertai, pengalaman dalam bidang sukan bola sepak, tahap kecederaan dan kekerapan mengalami kecederaan sepanjang karier. Majoriti responden berumur dalam kalangan 26 sehingga 29 tahun iaitu 16 orang (53.3%). Manakala seramai 11 orang berumur 22 hingga 25 tahun (36.7), diikuti 18 hingga 21 tahun (6.7%) seramai 2 orang dan hanya seorang sahaja yang berumur 30 tahun ke atas (3.3%). Bagi aspek liga yang disertai, 16 orang responden bermain bersama kelab di liga super Malaysia (53.3%) dan seramai 14 orang (46.7%) bermain bersama kelab yang menyertai liga perdana Malaysia. Bagi pengalaman responden dalam sukan bola sepak, 12 orang responden mempunyai pengalaman 4 hingga 6 tahun (40%), dikuti 11 orang yang mempunyai pengalaman lebih dari 7 tahun (36.7%) dan hanya 7 orang (23.3%) yang mempunyai pengalaman kurang dari 3 tahun. Seramai 13 orang (43.3%) mengalami kecederaan di tahap sederhana, 8 orang mengalami kecederaan pada tahap yang teruk (26.7%), diikuti tahap kecederaan ringan 5 orang (16.7%) dan terakhir sekali di tahap yang amat teruk seramai 4 orang (13.3%). Seramai 17 orang mengalami kekerapan kecederaan 1 hingga 5 kali (56.7%), bagi 6 hingga 10 kali kekerapan mengalami kecederaan seramai 10 orang (33.3%) diikuti seramai 3 orang yang mempunyai kekerapan mengalami kecederaan sebanyak lebih dari 11 kali.

Jadual 2: Profil demografi responden

PROFIL RESPONDEN	KUMPULAN	KEKERAPAN (n)	PERATUSAN (%)
Umur	18-21 tahun	2	6.7
	22-25 tahun	11	36.7
	26-29 tahun	16	53.3
	30 tahun ke atas	1	3.3
Pengalaman	1-3 tahun	7	23.3
	4-6 tahun	12	40
	7 tahun ke atas	11	36.7
Tahap kecederaan	Ringan	5	16.7
	Sederhana	13	43.3
	Teruk	8	26.7

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

	Amat teruk	4	13.3
	1 hingga 5 kali	17	56.7
Kekekerapan mengalami kecederaan	6 hingga 10 kali	10	33.3
	11 kali dan ke atas	3	10

4.2. Tahap kekuatan mental pemain bola sepak

Jadual 3 menunjukkan analisis deskriptif tahap kekuatan mental pemain bola sepak profesional Malaysia semasa mengalami kecederaan. Secara keseluruhan, hanya 2 kategori soalan sahaja yang menunjukkan setuju dengan nilai min melebihi 4, manakala lagi 2 kategori soalan menunjukkan nilai min kurang daripada 4. Hasil kajian menunjukkan bahawa konstruk komitmen dalam kekuatan mental menunjukkan min yang paling tinggi (M = 4.08, SD = 1.022) diikuti dengan konstruk cabaran (M = 4.07, SD = 0.88). Seterusnya konstruk keyakinan dengan nilai min (M = 3.94, SD = 0.95) dan konstruk yang terakhir sekali bagi faktor kekuatan mental adalah kawalan diri (M = 3.60, SD = 1.06). kesimpulannya konstruk komitmen merupakan faktor yang mempunyai nilai tertinggi bagi tahap kekuatan mental pemain bola sepak yang mengalami kecederaan.

Jadual 3: Analisis deskriptif tahap kekuatan mental pemain bola sepak semasa mengalami kecederaan

Kekuatan Mental	N	Min	Sisihan piawaian	Interpretasi
Komitmen	30	4.08	1.022	Tinggi
Kawalan diri	30	3.60	1.06	Sederhana
Cabaran	30	4.07	.88	Tinggi
Keyakinan	30	3.94	.915	Tinggi

4.3. Pengujian hipotesis

Jadual 4 menunjukkan hasil perbincangan dalam perbezaan kekuatan mental pemain bola sepak yang mengalami kecederaan dan tahap pengalaman dalam sukan bola sepak. Dapatan kajian mendapati nilai F (2, 27) = 0.365; p= 0.698, p>0.05 adalah tidak signifikan. Tidak terdapat perbezaan signifikan antara kekuatan mental pemain bola sepak semasa kecederaan berdasarkan pengalaman dalam sukan. Ini menunjukkan tahap pengalaman dalam sukan bola sepak tidak mempengaruhi kekuatan mental pemain bola sepak yang mengalami kecederaan.

Jadual 4: Kekuatan mental pemain bola sepak semasa kecederaan berdasarkan pengalaman dalam sukan.

		df	Mean Square	F	Sig.
Kekuatan Mental Pemain Bola Sepak semasa Mengalami Kecederaan	Antara Kumpulan	2	49.076	.365	.698
	Dalam kumpulan	27	134.567		
	Jumlah	29			

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

4.4. Hubungan antara tahap kecederaan dengan kekuatan mental pemain bola sepak yang mengalami kecederaan

Jadual 5 menunjukkan hasil Analisis Kolerasi Pearson mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tahap kecederaan yang dialami pemain dengan kekuatan mental dengan nilai r = 0.216 dan sig = 0.233 (p>0.05). Ini menunjukkan hipotesis nol (H02) diterima. Hasil analisis menunjukkan walaupun kekuatan hubungan adalah positif lemah, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tahap kecederaan dan kekuatan mental pemain bola sepak yang mengalami kecederaan. Oleh itu, dapatan kajian menunjukkan kecederaan yang ringan mampu mengganggu ketahanan mental pemain bola sepak.

Jadual 5: Pekali Korelasi antara tahap kecederaan dan kekuatan mental pemain bola sepak Malaysia semasa mengalami kecederaan

Hubungan	Tahap kecederaan pemain bola sepak		Interpretasi
	R	Sig.	
Kekuatan mental	0.216	0.233	Sangat lemah

4.5. Hubungan antara kekerapan mengalami kecederaan dengan kekuatan mental pemain bola sepak yang mengalami kecederaan

Jadual 6 menunjukkan hasil Analisis Kolerasi Pearson mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sejarah kekerapan kecederaan yang dialami pemain dengan kekuatan mental dengan nilai r = (-0.216 dan sig = 0.385 (p>0.05). Ini menunjukkan hipotesis nol (H02) diterima. Hasil analisis menunjukkan walaupun kekuatan hubungan adalah negatif lemah, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekerapan mengalami kecederaan dan kekuatan mental pemain bola sepak yang mengalami kecederaan. Oleh itu, dapatan kajian menunjukkan semakin kerap pemain itu mengalami kecederaan, tahap kekuatan mental juga akan mengalami penurunan.

Jadual 6: Pekali Korelasi antara kekerapan mengalami kecederaan dan kekuatan mental pemain bola sepak Malaysia semasa mengalami kecederaan

Hubungan	Kekerapan mengalami kecederaan		Interpretasi
	R	Sig.	
Kekuatan mental	-0.164	0.385	Sangat lemah

5. Perbincangan Kajian

Kajian yang dijalankan untuk mengetahui hubungan kekuatan mental pemain bola sepak profesional Malaysia dengan kecederaan yang dialami oleh mereka. Hasil kajian mendapati bahawa konstruk komitmen dalam faktor kekuatan mental merupakan konstruk yang tertinggi, diikuti konstruk cabaran, keyakinan dan kawalan diri. Konstruk keyakinan dilihat meningkat kerana pemain bola sudah pulih dari kecederaan dan bersedia untuk kembali sepenuhnya dalam pertandingan sukan. Ini dapat mengelakkan perasaan takut dan risau untuk beraksi pada tahap yang tertinggi kerana dihantui perasaan trauma kerana kecederaan. Keyakinan diri merupakan salah satu elemen yang berjaya dalam menjadikan seseorang pemain bola sepak itu bagus (Williams & Reilly,

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

2000). Perkara ini bertepatan dengan kajian yang dijalankan Middleton et al. (2005) yang mendapati selain daripada semangat, komitmen dan kepercayaan diri serta fokus, konstruk keyakinan diri juga adalah salah satu perkara yang menjadikan atlet mempunyai kekuatan mental yang kukuh.

Objektif kajian yang kedua adalah mengenal pasti kekuatan mental pemain bola yang mengalami kecederaan berdasarkan tahap pengalaman dalam bidang sukan. Dapatan kajian menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara kekuatan mental semasa pemain bola mengalami kecederaan dan perbezaan tahap pengalaman dalam sukan bola sepak ($p > 0.05$). Ini menunjukkan bahawa dalam sukan bola sepak, tiada perbezaan kekuatan mental dari setiap pemain walaupun berbeza tahap pengalaman. Sukan bola sepak merupakan sukan berkumpulan dan hubungan antara pemain menjadi faktor bagi utama dalam bantu membantu antara pemain kajian yang dijalankan oleh kajian Nurnadhira Nazri dan Norlena Salamuddin (2019), atlet berpasukan mempunyai rakan sepasukan yang saling bantu dan menyokong antara mereka dari segi mental dan fizikal berbanding dengan atlet individu yang bersendirian dalam menghadapi cabaran. Selain itu, kajian yang menyatakan bahawa tiada perbezaan kekuatan mental mengikut perbezaan pengalaman (Breese, 1998). Antara lain, kajian daripada Gordon dan Gucciardi (2011) dalam kajian mereka menyatakan kekuatan mental atlet dan aspek pengalaman dengan menyatakan bahawa tidak terdapat perbezaan di antara tahap kekuatan mental berdasarkan pengalaman atlet walaupun dari sukan yang sama. Kajian Gordon (2012) menunjukkan bahawa lebih kerap atlet menyertai pertandingan, maka kekuatan mental mereka akan semakin kuat. Ini membuktikan bahawa faktor pengalaman yang lebih lama dalam sesuatu bidang akan memperkukuhkan lagi kekuatan mental mereka.

Dapatan yang diperoleh hasil persoalan tahap kecederaan yang dialami pemain dengan kekuatan mental pemain bola adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tahap kecederaan dan kekuatan mental pemain bola sepak Malaysia semasa mengalami kecederaan. Tiada perbezaan kekuatan mental pemain bola yang cedera dengan perbezaan tahap kecederaan yang dialami. Atlet yang mengalami kecederaan memerlukan ketahanan mental yang kuat untuk memotivasikan diri serta meningkatkan lagi keyakinan diri bagi menumpukan sepenuhnya kepada sesi pemulihan (Hasnim & Bakar, 2008). Perbezaan dari segi tahap kecederaan sama ada kecederaan ringan atau kecederaan teruk tidak memberi kesan yang ketara kepada kekuatan mental pemain bola. Namun begitu, kajian daripada Levy et al. (2006) yang mendapati walaupun ketahanan mental atlet yang mengalami kecederaan itu lemah, mereka masih mampu untuk pulih daripada kecederaan. Pemain bola tetap akan mengharungi sesi pemulihan dan kembali pulih selagi mereka dapat mengatasi rasa sakit walaupun kekuatan mental mereka lemah. Selain itu, pemain berpendapat sekiranya mereka tidak dapat mengharungi rasa sakit sewaktu pemulihan kecederaan akan menyebabkan mereka tidak dapat kembali aktif serta mampu ke prestasi tertinggi. Kajian daripada Fisher dan Wrisberg (2007) kecederaan yang dialami mampu membuatkan atlet untuk bersara lebih awal atau berhenti terus daripada kerjaya sukan hanya disebabkan kecederaan yang dialami.

Kajian mendapati bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekerapan pemain bola mengalami kecederaan dengan kekuatan mental pemain. Kekerapan seseorang pemain itu mengalami kecederaan, semakin menurun kekuatan mental pemain bola sepak. Namun kajian daripada Pamela dan Mark (2014) menunjukkan perbezaan tahap ketahanan mental bagi atlet pelari lelaki lebih tinggi berbanding atlet

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

pelari perempuan mengikut pengalaman mereka dalam acara sukan marathon serta sejarah kecederaan yang pernah mereka alami. Kekerapan atlet mengalami kecederaan, kekuatan mental atlet akan bertambah kuat. Kajian ini disokong oleh Jones, Hanton dan Connaughton (2007) serta Gucciardi et al. (2008), menyatakan bahawa konsep kekuatan mental berbeza dari setiap atlet dan kerana perbezaan itu kekuatan mental memerlukan pembangunan dari masa ke semasa kerana setiap halangan yang dihadapi oleh atlet akan dijadikan pengajaran dan pengalaman bagi mereka jika mengalami kecederaan sekali lagi.

6. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kajian ini dijalankan bagi mengkaji hubungan kekuatan mental dan kecederaan pemain bola sepak profesional Malaysia. Faktor kekuatan mental dilihat memainkan peranan penting ketika pemain bola mengalami kecederaan untuk sesi pemulihan mereka supaya kembali pulih daripada kecederaan dan boleh beraksi seperti biasa. Hasil dapatan kajian ini dapat memberi maklumat serta data mengenai tahap kekuatan mental pemain bola sepak profesional Malaysia. Kajian ini menunjukkan tahap kekuatan mental ketika mengalami kecederaan dan selepas pulih daripada kecederaan menunjukkan peningkatan yang ketara. Pada era pandemik ini salah satu cabaran yang besar bagi pemain bola yang mengalami kecederaan untuk meneruskan sesi pemulihan ditambah pula dengan keadaan sukan di peringkat dunia yang terkesan kepada semua atlet.

Terdapat beberapa faktor lain yang memberi kesan kepada pemain bola sepak, tetapi apabila pemain bola sepak yang telah berada pada tahap tertinggi dan juga bertaraf profesional. mereka dapat mengatasi kecederaan yang dialami dan mempunyai kekuatan mental yang kukuh ini kerana atas faktor pengalaman dan juga sejarah mengalami kecederaan membuatkan kekuatan mental mereka kuat dan dapat mengharungi fasa pemulihan serta dapat kembali kepada prestasi asal mereka. Selain itu, faktor pengurusan pasukan yang mempunyai pasukan perubatan bagi setiap pasukan yang bertanding dalam liga Malaysia juga menjadi faktor utama dalam mendorong dan membantu pemain bagi sesi pemulihan dan juga kemudahan yang lengkap untuk memberi pemain kembalikan kepada tahap prestasi kembali. Demikian penyelidik mencadangkan bahawa kajian yang dilakukan haruslah lebih kepada populasi yang lebih besar dan bukan terhadap kepada satu sukan dan satu tahap sahaja. Sebagai contoh, tahap kekuatan mental kepada pemain yang menyertai liga amatur ataupun liga-liga sosial. Kajian juga dapat perluasan bukan sahaja dalam aspek kecederaan malah dalam bidang pencapaian dan sumbangan kepada pemain bola sepak. Kajian boleh memfokuskan kepada sukan yang individu seperti sukan badminton, bowling dan renang atau sukan seni bela diri. Hal ini kerana terdapatnya perbezaan di antara sukan individu dan sukan berkumpulan dari segi kekuatan mental.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada responden yang telah memberikan kerjasama dalam menjayakan kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan. Segala perbelanjaan dalam kajian ini adalah menggunakan dana penulis sendiri.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Kajian dan penerbitan ini tidak mempunyai konflik kepentingan dengan mana-mana pihak.

Rujukan

Adarsh Kumar Srivastav, Neha Sharma & Asir John Samuel. (2020). Impact of Coronavirus disease 19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotheraphy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers. *Clinical Epidemiology And Global Health, 9*, 78-84. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.07.003

Basri, A. (2003). *Psikologi sukan*. Paper presented at the Kursus sains sukan tahap 2, Kuantan.

Breese, H. P. (1998). *Participation Motivation in ITFNZ Taekwondo: A study of the central districts region*. New Zealand: Massey University.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.

Dahlan, N. D., & Muhamad, T. A. (2017). Mental toughness and academic achievement among footballers at National University of Malaysia. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, *6*(1), 21-35.

Davenport, T. J. (2006). Perceptions of the Contribution of Psychology to Success in Elite Kickboxing. *J. Sport Science Med.*, 99-107.

De Loes, M. (1995). Epidemiology of sports injuries in the Swiss organization "Youth and Sports" 1987–1989: Injuries, exposure and risks of main diagnoses. *Int J Sports Med, 16,*134–138.

Dhillon, H. & Dhillon, M. S. (2017). Current concepts in sports injury rehabilitation. *Indian J Orthop, 51*, 529-36. https://doi.org/10.4103/ortho.IJOrtho_226_17

Fisher, L. A., Wrisberg, C. A. (2007). How to handle athlete's transition out of sport. *Athl Ther Today, 12*, 49–50.

Gordon, S. & Gucciardi, D. (2011). *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*. Oxon, UK: Routledge.

Gordon, S. (2012). Strengths-based approaches to developing mental toughness: Team and individual. *International Coaching Psychology Review, 7*(2), 210-222.

Gucciardi, D., Gordon, S, & Dimmock, J. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in American Football. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(3), 261-281.

Hashim, A. H. M & Bakar, M. A. (2008). *Mengenalpasti Kecederaan yang dialami Oleh Atlet Silat Olahraga semasa Kejohanan Silat*. Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia

Jan Ekstrand. (2008). Epidemiology of football injuries. *Science and Sports, 23*(2), 73-77.

Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist, 21*, 243-264.

Levy, A. R., Polman, R. C. J., Clough, P. J., Marchant, D. C., & Earle, K. (2006). Mental Toughness as a Determinant of Beliefs, Pain, and Adherence in Sport Injury Rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation, 15*(3), 246–254.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2005*). Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes*. Proceedings of the SELF Research Biennial International Conference.

Mohamad Azmi Nias & Adam Feizril Linoby, (2012). Rahsia Kejayaan Kelab Memanah UiTM Pahang: Dari Aspek Psikologi. Konferensi Akademik (KONAKA 2012) Volume: 201

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Pers Individ Dif, 47*, 73-75.

Nurnadhira Nazri & Norlena Salamuddin. (2019). Ketahanan Mental dan Kecerdasan Emosi dalam Kalangan Atlet Berpasukan dan Individu. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani, 8*(2), 10-23

Pamela Andrews & Mark A Chen, (2014). Gender Differences in Mental Toughness and Coping with Injury in Runners. *J Athl Enhancement*, 3:6

Power, S. K. & Howley, E.T (2004). *Exercise Physiology*. New York: McGraw- Hill Companies.

Shahrizal Ahmad Zaini. (2021, 21 Disember). Tak dapat elak jadual padat Liga-M. *Sinar Harian.* https://m.sinarharian.com.my/mobile-article?articleid=221642

Williams, A. M. & Reilly, T. (2000). Talent Identification and Development in Soccer. *Journal of Sports Sciences, 18*(9), 657-667.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).