

**APLIKASI LATIHAN IMAJERI DAN *SELF-TALK* SEMASA
MENGHADAPI PENALTI *SHOOT-OUT* DI KALANGAN PENJAGA GOL
HOKI KEBANGSAAN**

IZHAM MD ISA

**DOKTOR FALSAFAH (SAINS SUKAN)
UNIVERSITI PERTAHANAN NASIONAL MALAYSIA**

2017

**APLIKASI LATIHAN IMAJERI DAN *SELF-TALK* SEMASA
MENGHADAPI PENALTI *SHOOT-OUT* DI KALANGAN PENJAGA GOL
HOKI KEBANGSAAN**

IZHAM MD ISA

Tesis ini dikemukakan kepada Pusat Pengajian Siswazah Universiti Pertahanan
Nasional Malaysia sebagai memenuhi keperluan untuk pengijazahan
Doktor Falsafah (Sains Sukan)

September 2017

ABSTRAK

Sukan hoki merupakan sukan yang popular di kalangan lelaki dan wanita dan 122 negara di seluruh dunia mengambil bahagian dalam sukan ini. Malaysia merupakan di antara negara yang menggemari sukan ini dan ianya jelas dibuktikan dengan kedudukan ke-12 pasukan hoki kebangsaan lelaki di Kejohanan Dunia. Namun begitu, akhir-akhir ini pasukan hoki Malaysia kalah di kejohanan peringkat antarabangsa apabila mereka gagal mendapatkan skor di peringkat penalti *shoot-out*. Salah satu faktor yang boleh meningkatkan prestasi pasukan negara ialah mengaplikasikan latihan imajeri dan *self-talk* di kalangan penjaga gol hoki kebangsaan bagi mereka lebih bersedia menghadapi penalti *shoot-out*. Objektif kajian ini adalah untuk menentukan tahap dan hubungan di antara teknik latihan imajeri, *self-talk*, persiapan mental dan fizikal serta prestasi penjaga gol hoki lelaki ketika menghadapi penalti *shoot-out*. Kajian ini juga bertujuan untuk menentukan samada pengalaman, kekerapan latihan dan menonton video penalti *shoot-out* menjadi pembolehubah kepada perhubungan antara teknik latihan imajeri dan *self-talk* dengan persiapan mental dan fizikal penjaga gol hoki lelaki. Data dikumpul dari dua kejohanan yang melibatkan 52 pasukan lelaki iaitu melibatkan seramai 99 responden. Instrumen yang digunakan ialah soal selidik dan temuduga. Analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 21.0 dan Smart PLS versi 3.0. Hasil kajian menunjukkan bahawa tahap dan hubungan teknik latihan imajeri dan *self-talk* adalah positif. Manakala pengalaman, kekerapan latihan dan kekerapan menonton penalti *shoot-out* menunjukkan hasil statistik nilai keteguhan yang lemah. Penggunaan teknik latihan imajeri dan persiapan mental telah menyumbang +3.6% terhadap perubahan dalam prestasi penjaga gol hoki. Secara umumnya, pengaplikasian latihan imajeri dan *self-talk* boleh dilakukan kepada semua jenis sukan di negara ini untuk membantu meningkatkan prestasi pemain dan pasukan.

ABSTRACT

Hockey is a popular sport amongst men and women, and 122 countries around the world have participated in this sport. Malaysia is among these hockey loving countries and this is evident from the 12th place achieved by the men's national hockey team at the recent World Championships. However, of late the Malaysian hockey team has lost in international championships when they failed to score during the penalty shoot-outs. One of the factors that could improve the performance of the national team at penalty shoot-outs is to apply imagery and self-talk exercises among the national hockey goalkeepers to better prepare them to face penalty shoot-outs. The objective of this study is to determine the level and relationship between imagery training, self-talk, mental and physical preparation techniques and the performance of male hockey goalkeepers when they face a penalty shoot-out. The study also aims to determine whether the experience, the frequency of training and the frequency of watching penalty shoot-out videos becomes a variable in the relationship between imagery and self-talk training techniques together with the mental and physical preparation of these hockey goalkeepers. Data was collected from two championships involving 52 male hockey teams encompassing 99 respondents. The instruments used were questionnaires and interviews. The analysis was done using SPSS version 21.0 and Smart PLS version 3.0. The results showed that the level and relationship between imagery and self-talk training techniques was positive. However experience, training frequency and frequency of watching videos of penalty shoot-outs showed poor statistical robustness. The use of imagery training techniques and mental preparation has contributed +3.6% to changes in the hockey goalkeepers' performance. In general, the application of imagery and self-talk exercises can be expanded to cover all types of sports in the country to help improve player and team performances.

DEDIKASI



Syukur kepada Allah Yang Maha Pencipta atas segala-galanya.

Ratusan, ribuan serta jutaan penghargaan saya kirimkan

Terima kasih isteri tercinta ***Puan Zalina Dzulkifli*** dan anak-anak tersayang

Irsalina Syahirah, Muhammad 'Aqil Syahiran, Muhammad Thaqif Syahiran

serta Muhammad 'Ariq Hakim Syahiran, anda semua penyokong hebat

Terima kasih ***Mak Puan Anshah & Arwah Abah Md Isa***, kalian jantung hati sampai mati

Terima kasih ***Ma Puan Zainab & Arwah Abah Dzulkifli***, kalian pendorong semangat

Terima kasih isteri & anak-anak, kalian nyawa tulang belakang

Terima kasih **adik Izuan dan adik-adik ipar**, kalian pelengkap jiwaku

Terima kasih kerabat, anda semua tentera hebat

Terima kasih sahabat, anda rakan kongsi mimpi

TERIMA KASIH.

PENGHARGAAN

Alhamdulillah, syukur dan puji-pujian dipanjatkan kehadiran illahi kerana dengan limpah kurnia dan hidayahNya dapat memberi keizinan kepada saya untuk menyiapkan tesis ini.

Di kesempatan ini saya mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan kepada pensyarah pembimbing saya iaitu **Prof. Madya Dr. Mohar bin Kassim** di atas segala tunjuk ajar, bimbingan serta kerjasama yang tidak berbelah dalam menyiapkan tesis ini.

Selain itu, tidak juga ketinggalan kepada Kementerian Pendidikan Malaysia serta anggota-anggota kontinjen Pengurus dan Pasukan Hoki Malaysia di semua peringkat yang terlibat secara langsung mahupun tidak langsung dalam menjayakan tesis ini. Kerjasama kalian amatlah dihargai.

Akhir sekali, terima kasih kepada rakan-rakan seperjuangan yang telah banyak memberi sokongan, teguran, dorongan serta nasihat yang membina. Hanya Allah sahaja yang mampu membalasnya. Jutaan Terima Kasih diucapkan.

PENGESAHAN

Saya mengesahkan bahawa satu Jawatankuasa Peperiksaan Tesis telah bersidang pada 10 Ogos 2017 untuk menjalankan peperiksaan akhir bagi Izham Md Isa bagi menilai tesis beliau bertajuk “Aplikasi Latihan Imajeri Dan *Self-Talk* Semasa Menghadapi Penalti *Shoot-Out* Di Kalangan Penjaga Gol Hoki Kebangsaan”. Jawatankuasa tersebut telah memperakuan bahawa calon ini layak dianugerahi Ijazah Doktor Falsafah (Sains Sukan).

Ahli Jawatankuasa Peperiksaan Tesis adalah seperti berikut:.

Prof. Dr. Shaik Alaudeen Bin Mohd Moktar

Profesor
Fakulti Pengajian Perubatan dan Pertahanan
Universiti Pertahanan Nasional Malaysia
(Pengerusi)

Lt Kol Prof Dr Victor Feizal Abd Shatar (Bersara)

Fakulti Pengajian Perubatan Pertahanan
Universiti Pertahanan Nasional Malaysia
(Pemeriksa Dalam)

Prof Dr. Abdul Hafidz Bin Haji Omar

Pengarah Kanan
Institut of Human Centered Engineering
Universiti Teknologi Malaysia
(Pemeriksa Luar)

Prof. Madya Dr. Haji Anizu Bin Haji Mohd Nor

Universiti Malaysia Kelantan
(Pemeriksa Luar)

PENGESAHAN

Tesis ini telah dikemukakan kepada Senat Universiti Pertahanan Nasional Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi syarat keperluan untuk Ijazah Doktor Falsafah (Sains Sukan)

.

Profesor Madya Dr. Mohar Bin Kassim

Pusat Sains Kejurulatihan

Universiti Pertahanan Nasional Malaysia

(Penyelia Utama)

PERAKUAN

UNIVERSITI PERTAHANAN NASIONAL MALAYSIA

Nama Penulis : Izham Md Isa
Tarikh Lahir : 6 Mei 1973
Tajuk : Aplikasi Latihan Imajeri Dan Self-Talk Semasa Menghadapi Penalti Shoot-Out Di Kalangan Penjaga Gol Hoki Kebangsaan
Sesi Akademik : 2016/2017

Saya mengesahkan bahawa tesis ini diklasifikasi sebagai:

- SULIT (Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau keppentingan seperti termaktub di dalam AKTA RAHSIA RASMI1972)*
TERHAD (Mengandungi maklumat Terhad yang telah ditentukan oleh Organisasi/badan di mana penyelidikan dijalankan)*
 TIDAK TERHAD Saya bersetuju sekiranya tesis saya ini diterbitkan dalam *online open access (full text)*

Saya mengaku membenarkan tesis/Laporan* ini disimpan oleh pihak Universiti Pertahanan Nasional Malaysia dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:

1. Tesis ini menjadi milik/ asset Universiti Pertahanan Nasional Malaysia.
2. Pihak Perpustakaan Universiti Pertahanan Nasional Malaysia berhak untuk membuat salinan bagi tujuan kajian yang ditentukan sahaja.
3. Pihak Perpustakaan Universiti Pertahanan Nasional Malaysia mempunyai hak membuat salinan tesis bagi tujuan pertukaran akademik.

TANDATANGAN

TANDATANGAN PENYELIA

(730506-02-5059)

(NAMA PENYELIA)

Tarikh:

Tarikh:

Nota: *Jika tesis/Laporan ini SULIT atau Terhad, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh tesis/laporan ini perlu dikelaskan sebagai SULIT atau TERHAD

ISI KANDUNGAN

BAB	PERKARA	MUKA SURAT
	ABSTRAK	ii
	ABSTRACT	iii
	DEDIKASI	iv
	PENGHARGAAN	v
	PENGESAHAN	vi
	PENGESAHAN	vii
	PERAKUAN	viii
	ISI KANDUNGAN	ix - xv
	SENARAI JADUAL	xvi - xvii
	SENARAI RAJAH	xviii - xx
	SENARAI SINGKATAN	xxi
	SENARAI LAMPIRAN	xxii
BAB		
1	Pengenalan	1
	1.1 Pendahuluan	1
	1.2 Latar Belakang Kajian	3
	1.3 Pernyataan Masalah	7
	1.4 Objektif Kajian	11
	1.5 Persoalan Kajian	11
	1.6 Skop dan Batasan Kajian	12
	1.7 Kepentingan Kajian	13
	1.8 Takrif Istilah Operasi	15

1.8.1	Teknik Latihan	15
1.8.2	Imageri	17
1.8.3	<i>Self-Talk</i>	17
1.8.4	Persiapan Mental	18
1.8.5	Persiapan Fizikal	19
1.8.6	Prestasi	19
1.9	Struktur Kajian	20
1.10	Hipotesis Kajian	23
1.10.1	Hipotesis bagi model kesan langsung	23
1.10.2	Hipotesis bagi model pembolehubah penyederhana	24
1.10.3	Hipotesis bagi model pembolehubah penengah	26
1.11	Kesimpulan	26
2	KAJIAN LITERATUR	28
2.1	Pendahuluan	28
2.2	Takrif Konseptual	30
2.2.1	Teknik Latihan	30
2.2.2	Imajeri	31
2.2.3	<i>Self-Talk</i>	35
2.2.4	Persiapan (Mental dan Fizikal)	40
2.2.5	Prestasi	42
2.3	Teoritikal dan Model Kajian	44
2.3.1	Teori <i>psychoneuromuscular</i>	45
2.3.2	Teori <i>Symbolic Learning</i>	46
2.3.3	<i>Bioinformational theory</i>	48

2.3.4	Teori pengaktifan dorongan (<i>Arousal-activation theory</i>)	50
2.3.5	Teori <i>Dual-coding</i>	51
2.3.6	Teori <i>Data Processing Perspective</i>	53
2.3.7	Teori <i>Self-Efficacy</i>	54
2.3.8	Teori Vigotsky	55
2.3.9	Teori <i>Attentional Underpinnings</i>	56
2.4	Kajian Berkaitan	57
2.4.1	Teknik latihan (imajeri dan <i>self-talk</i>) dan Prestasi	57
2.4.2	Teknik latihan (imajeri dan <i>self-talk</i>) dengan Persiapan	68
2.4.3	Teknik Latihan (imajeri dan <i>self-talk</i>) dengan Pembolehubah Faktor Demografi (Pengalaman, Kekerapan Latihan dan Kekerapan Menonton Video)	74
2.5	Kerangka Konseptual Kajian	76
2.6	Kesimpulan	77
3	METADOLOGI	78
3.1	Pendahuluan	78
3.2	Rekabentuk Kajian	78
3.3	Kerangka Kajian	79
3.4	Populasi Kajian	82
3.4.1	Saiz sampel	83
3.5	Kaedah Pengumpulan Data	84
3.6	Temu duga	85
3.6.1	Soalan Temuduga	85

3.6.2	Perlaksanaan Temuduga	87
3.6.3	Maklumbalas Temuduga Terperinci	88
3.7	Soal Selidik	96
3.7.1	Proses Reka Bentuk Borang Soal Selidik	96
3.7.2	Terjemahan Borang Soal Selidik	97
3.7.3	Kandungan Borang Soal Selidik	98
3.8	Kajian Rintis	99
3.8.1	Perlaksanaan Kajian Rintis	100
3.8.2	Keputusan Kajian Rintis	101
3.9	Ujian Kesahan dan Kebolehpercayaan instrumen	103
3.9.1	Ujian Kesahan Instrumen Kajian	104
3.9.2	Ujian Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	107
3.9.3	Dapatan Ujian Kebolehpercayaan Item Soal Selidik	108
3.9.4	Dapatan Ujian Kebolehpercayaan Komposit	110
3.9.5	Kebolehpercayaan Soal Selidik	111
3.10	Pengujian Model	112
3.10.1	Pengujian Model Kesan Langsung	113
3.10.2	Ujian Kesan Saiz f^2	114
3.10.3	Ujian Nilai Stone-Geisser's Q^2	114
3.10.4	Kesan Saiz q^2	115
3.10.5	Pengujian Model Pembolehubah Penengah	115
3.10.6	Pengujian Model Pembolehubah Penyerderhana	116
3.11	Kaedah Analisis	117

3.11.1	Analisis Deskriptif	117
3.11.2	Analisis Data Menggunakan SPSS	117
3.11.3	Analisis Pengesahan Faktor (<i>confirmatory factor analysis</i>)	118
3.11.4	Pengujian Hipotesis Kajian	118
3.11.5	Analisis Kenormalan	121
3.11.6	Analisis Menggunakan Model Persamaan Struktural	121
3.11.7	Pengujian Model	123
3.12	Model Persamaan Struktural	124
3.12.1	Model Struktural	125
3.12.2	Model Pengukuran	127
3.13	Analisis Pengesahan Faktor	132
3.13.1	Dapatan Ujian Kesahan Konstruk Kajian	132
3.13.2	Dapatan Ujian Kesahan Konvergen	133
3.13.3	Dapatan Ujian Kesahan Diskriminan	134
3.13.4	Dapatan Ujian Kriteria Fornell-Larcker	134
3.13.5	Dapatan Ujian Pemberat Silang	135
3.14	Kesimpulan	136
4	ANALISIS DAN DAPATAN KAJIAN	138
4.1	Pendahuluan	138
4.2	Profil Responden	139
4.3	Dapatan Kajian	141

4.4	Objektif Pertama: Menentukan tahap teknik latihan imajeri, <i>self-talk</i> , persiapan mental dan fizikal serta prestasi penjaga gol hoki lelaki ketika menghadapi penalti <i>shoot-out</i>	141
4.4.1	Tahap Imajeri	143
4.4.2	Tahap <i>Self-Talk</i>	144
4.4.3	Tahap Persiapan Mental	144
4.4.4	Tahap Fizikal	145
4.4.5	Tahap Prestasi	146
4.5	Keputusan Pengujian Model Kesan Langsung	147
4.6	Objektif Dua: Menentukan perhubungan antara teknik latihan (imajeri dan <i>self-talk</i>) dengan persiapan mental dan fizikal serta prestasi penjaga gol hoki lelaki ketika menghadapi penalti <i>shoot-out</i> .	151
4.7	Objektif Tiga: Menentukan samada pengalaman, kekerapan latihan dan juga kekerapan menonton video penalti <i>shoot-out</i> menjadi pembolehubah penyederhana kepada perhubungan antara teknik latihan imajeri dan <i>self-talk</i> dengan persiapan mental dan fizikal penjaga gol hoki lelaki	155
4.8	Objektif Empat: Menentukan samada persiapan mental dan fizikal menjadi pembolehubah penengah kepada perhubungan antara teknik latihan (imajeri dan <i>self-talk</i>) dan prestasi penjaga gol hoki lelaki ketika menghadapi penalti <i>shoot-out</i> .	178
4.9	Kesimpulan	185
5	PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN	187
5.1	Pendahuluan	187
5.2	Perbincangan Kajian	188
5.2.1	Tahap Teknik Latihan Imajeri, <i>Self-Talk</i> , Persiapan Mental Dan Fizikal Serta Prestasi Penjaga Gol Hoki Lelaki Ketika Menghadapi Penalti <i>Shoot-Out</i>	189
5.2.2	Hubungan Antara Teknik Latihan (Imajeri Dan <i>Self-Talk</i>) Dengan Persiapan Mental Dan Fizikal Serta Prestasi Penjaga Gol Hoki Lelaki Ketika Menghadapi Penalti <i>Shoot-Out</i>	191

5.2.3	Pengalaman, Kekerapan Latihan Dan Juga Kekerapan Menonton Video Penalti <i>Shoot-Out</i> Menjadi Pembolehubah Penyederhana Kepada Perhubungan Antara Teknik Latihan Imajeri Dan <i>Self-Talk</i> Dengan Persiapan Mental Dan Fizikal Penjaga Gol Hoki Lelaki	193
5.2.4	Persiapan Mental Dan Fizikal Menjadi Pembolehubah Penengah Kepada Perhubungan Antara Teknik Latihan (Imajeri Dan <i>Self-Talk</i>) Dan Prestasi Penjaga Gol Hoki Lelaki Ketika Menghadapi Penalti <i>Shoot-Out</i> .	194
5.3	Implikasi Kajian	195
5.3.1	Implikasi kepada teoretikal	195
5.3.2	Implikasi Kepada Kaedah Penyelidikan	198
5.3.3	Implikasi terhadap aspek organisasi Kejurulatihan	200
5.4	Limitasi Kajian	201
5.5	Cadangan Kajian Masa Depan	202
5.6	Strategi Peningkatan Prestasi Permaian Hoki Pada Masa akan Datang	203
5.7	Kesimpulan	209
	RUJUKAN	210-228
	LAMPIRAN	229-285

SENARAI JADUAL

JADUAL	TAJUK	MUKA SURAT
2.1	Kategori teori imajeri	44
2.2	Bidang sukan yang telah dikaji secara ilmiah	72
3.1	Lokasi kajian	83
3.2	Jadual penentuan saiz sampel	84
3.3	Profil responden semasa temuduga terperinci	88
3.4	Ringkasan maklumat temuduga terperinci	89
3.5	Item yang digunakan untuk soalan di soal selidik	95
3.6	Maklumbalas kajian rintis	102
3.7	Ciri-ciri responden dan profil kajian rintis	102
3.8	Kesahan item kajian rintis	104
3.9	Dapatan ujian kebolehpercayaan item kajian rintis	107
3.10	Nilai muatan di antara item dengan konstruk	108
3.11	Kebolehpercayaan komposit dan Alpha Cronbach	110
3.12	Keputusan Ujian Kebolehpercayaan Kajian Rintis	112
3.13	Kenyataan-kenyataan yang menerangkan maksud setiap item yang berkaitan dengan imajeri	128
3.14	Kenyataan-kenyataan yang menerangkan maksud setiap item yang berkaitan dengan <i>self- talk</i>	129

3.15	Kenyataan-kenyataan yang menerangkan maksud setiap item yang berkaitan dengan persiapan mental	130
3.16	Kenyataan-kenyataan yang menerangkan maksud setiap item yang berkaitan dengan persiapan fizikal	131
3.17	Kenyataan-kenyataan yang menerangkan maksud setiap item yang berkaitan dengan prestasi	132
3.18	Nilai purata varians dekstrak (AVE)	134
3.19	Pengujian kriteria Fornell-Larcker	135
3.20	Dapatan ujian pemberat silang	136
4.1	Ciri-ciri responden dan profil sampel kajian sebenar	140
4.2	Statistik deskriptif bagi pembolehubah kajian	142
4.3	Ringkasan keputusan pengujian hipotesis kesan langsung	148
4.4	Ringkasan keputusan pengujian hipotesis model pembolehubah penyederhana	156
4.5	Ringkasan keputusan pengujian hipotesis pembolehubah penengah	179

SENARAI RAJAH

RAJAH	TAJUK	MUKA SURAT
1.1	Struktur kajian	22
2.1	Hubungan kesan langsung antara imajeri dan prestasi	57
2.2	Hubungan kesan tak langsung antara imajeri dan prestasi melalui persiapan	69
2.3	Kerangka konseptual kajian	76
3.1	Carta alir kerangka kajian	81
3.2	Prosedur penilaian model struktural	113
3.3	Model struktural kesan langsung	125
3.4	Model struktural pembolehubah penengah	126
3.5	Model struktural pembolehubah penyederhana	126
3.6	Hubungan di antara item dan peranan imajeri	127
3.7	Hubungan di antara item dengan peranan <i>self-talk</i>	128
3.8	Hubungan di antara item dan persiapan	129
3.9	Hubungan di antara item dan persiapan fizikal	130
3.10	Hubungan di antara item dan prestasi	131
3.11	Analisis Pengesahan Faktor	133
4.1	Model kesan langsung	150
4.2	Pengujian hipotesis 1a	151
4.3	Pengujian hipotesis 1b	152

4.4	Pengujian hipotesis 1c	153
4.5	Pengujian hipotesis 1d	153
4.6	Pengujian hipotesis 1e	154
4.7	Pengujian hipotesis 1f	155
4.8	Model pembolehubah penyederhana (pengalaman)	157
4.9	Pengujian hipotesis 2a	159
4.10	Pengujian hipotesis 2b	160
4.11	Pengujian hipotesis 2c	162
4.12	Pengujian hipotesis 2d	163
4.13	Model Pembolehubah penyederhana (kekerapan latihan)	164
4.14	Pengujian hipotesis 2e	166
4.15	Pengujian hipotesis 2f	167
4.16	Pengujian hipotesis 2g	169
4.17	Pengujian hipotesis 2h	170
4.18	Model pembolehubah penyederhana (kekerapan menonton video)	171
4.19	Pengujian hipotesis 2i	173
4.20	Pengujian hipotesis 2j	174
4.21	Pengujian hipotesis 2k	176
4.22	Pengujian hipotesis 2l	177
4.23	Model pembolehubah penengah	178
4.24	Pengujian hipotesis 3a	180

4.25	Pengujian hipotesis 3b	182
4.26	Pengujian hipotesis 3c	183
4.27	Pengujian hipotesis 3d	185

SENARAI SINGKATAN

SEM	<i>Structural Equation Model</i>
AVE	<i>Average Variance Extracted</i>
Smart PLS	<i>Statistical Software For Structural Equation Modeling</i>
SPSS	<i>Statistical Packages for Social Science</i>
MSN	Majlis Sukan Negara
MSSM	Majlis Sukan Sekolah- sekolah Malaysia
APA	Persatuan Psikologi Amerika
DBP	Dewan Bahasa dan Pustaka
TNB	Tenaga Nasional Berhad

SENARAI LAMPIRAN

LAMPIRAN	TAJUK	MUKA SURAT
A	BORANG KAJIAN SOAL SELIDIK	229
B	SURAT KELULUSAN MENJALANKAN KAJIAN LAPANGAN	239
C	KERATAN ARTIKEL	251
D	KEPUTUSAN DEMOGRAFI KAJIAN RINTIS	258
E	KEPUTUSAN DEMOGRAFI KAJIAN SEBENAR	268
F	ANALISIS LALUAN (PATH ANALYSIS)	275
G	BIODATA PELAJAR	276
H	PENERBITAN	283
I	PEMBENTANGAN	285

BAB 1

PENGENALAN

1.1 PENDAHULUAN

Berdasarkan rekod sejarah sukan dunia, hoki telah mengalami perubahan yang agak pesat dan radikal dari beberapa dekad yang lalu (Battaglia, 2015). Kajian Murtaugh (2009) membuktikan bahawa sukan hoki merupakan sukan yang popular di kalangan lelaki dan wanita di mana 122 negara di seluruh dunia menyertai sukan ini. Selain itu, kemunculan tapak ataupun padang perlawanan yang menggunakan permukaan sintetik telah mengubah corak permainan hoki dari segi teknikal, taktikal dan fisiologi permainan hoki di semua peringkat, khususnya di peringkat antarabangsa (Avest, 2010). Tambahan pula, peraturan dan undang-undang permainan hoki sudah berubah seiring dengan kemajuan sukan ini di peringkat antarabangsa (Elferink-Gemser, 2007 dan The International Hockey Federation, 2009). Teknologi dalam sukan hoki juga semakin berkembang, sebagai contoh perisian seperti *Coach's Eyes*, *PlayerTek*, *Coach Logic*, *Sport AV* dan *Soloshot* (Coach Logic, 2016) yang digunakan untuk meningkatkan prestasi pemain dan untuk mengesan pergerakan pemain. Ini membuktikan bahawa sukan hoki menjadi salah satu sukan berpasukan yang digemari di dunia.

Di Malaysia, sukan hoki juga merupakan salah satu sukan kegemaran lelaki dan wanita tidak kira lingkungan umur (Nathan, 2015). Pasukan hoki kebangsaan lelaki berjaya berada di kedudukan ke-12 dunia masa kini, manakala pasukan kebangsaan hoki wanita pula berada di kedudukan ke-22 dunia (International Hockey Federation, 2017). Berdasarkan kedudukan di *ranking* dunia tersebut, jelaslah bahawa sukan hoki berpotensi untuk menaikkan nama Malaysia di persada sukan antarabangsa. Tambahan pula pasukan hoki lelaki Malaysia, yang merupakan salah satu pasukan hoki terbaik di serantau, muncul beberapa kali johan di peringkat Asia Tenggara bahkan di Asia. Pasukan ini telah beraksi di peringkat tinggi dan menguasai pentas dunia dengan menjadi naib juara Sukan Komanwel 1998 dan telah beberapa kali melayakkan diri untuk bertanding dalam Kejohanan Hoki Dunia dan Sukan Olimpik.

Namun begitu, usaha untuk meningkatkan prestasi sukan hoki ini perlu sentiasa diberi tumpuan di negara ini (Jamian, 2017). Antara keperluan asas yang perlu diberi tumpuan kepada pasukan dan juga pemain ialah aspek psikologi khususnya latihan mental imajeri dan *self-talk* (Stamou *et al.*, 2007). Selain itu, pemain hoki juga perlu membangunkan keupayaan fisiologi untuk memenuhi standard fizikal yang diperlukan di peringkat antarabangsa (Thiel *et al.*, 2012). Kajian Hardy, Jones, & Gould, (1996) dan Thelwell & Greenlees (2001) menunjukkan empat daripada strategi psikologi yang paling berkesan dan biasa digunakan untuk menguasai dan mengoptimumkan, keadaan psikologi yang berlainan dalam sukan adalah imajeri, *self-talk*, penetapan matlamat dan relaksasi pemain. Walau bagaimanapun, keperluan keupayaan fisiologi ini boleh dibentuk melalui latihan fizikal yang berterusan agar lebih mantap dan berkesan. Terdapat,