

Tahap Motivasi Pemain Bola Tampar dalam Melaksanakan Latihan Kendiri

(Volleyball Players Motivation Level in Performing Self-Training)

Norlelawati Ramli^{1*}, Norlena Salamuddin²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: lelam69@gmail.com

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: lena@ukm.edu.my

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Norlelawati Ramli
(lelam69@gmail.com)

KATA KUNCI:

Motivasi
Latihan kendiri
TEOSQ

KEYWORDS:

Motivation
Self-training
TEOSQ

CITATION:

Norlelawati Ramli & Norlena Salamuddin.
(2022). Tahap Motivasi Pemain Bola
Tampar dalam Melaksanakan Latihan
Kendiri. *Malaysian Journal of Social Sciences
and Humanities (MJSSH)*, 7(3), e001336.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i3.1336>

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk melihat tahap motivasi pemain bola tampar dalam melaksanakan latihan sendiri. Seramai 65 orang pemain bola tampar yang terdiri daripada 27 orang lelaki dan 38 orang perempuan. Kesemua sampel kajian ini merupakan pemain bola tampar Kelantan dalam Daerah Kota Bharu Utara yang mana pernah mewakili sekolah untuk ke peringkat MSSD Kota Bharu 2020/2021. Dalam kajian ini pengkaji menggunakan soal selidik *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ) yang terbahagi kepada dua subskala iaitu subskala tugas (7 item) dan subskala ego (6 item). Hasil dapatan kajian ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap motivasi pemain bola tampar lelaki dan perempuan dalam melaksanakan latihan sendiri bagi dalam Daerah Kota Bharu Utara yang pernah mewakili sekolah ke peringkat MSSD Kota Bharu 2020/2021. Oleh yang demikian dapat disimpulkan bahawa tahap motivasi pemain bola tampar lelaki dan perempuan tidak mempengaruhi latihan sendiri yang dilaksanakan oleh kedua-dua kumpulan pemain tersebut.

ABSTRACT

This study was conducted to see the level of motivation of volleyball players in performing self-training. A total of 65 volleyball players consisting of 27 men and 38 women. All samples of this study are Kelantan volleyball players in the North Kota Bharu District who have represented the school to the MSSD Kota Bharu 2020/2021 level. In this study, the researcher used the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) which is divided into two subscales, namely the task subscale (7 items) and the ego subscale (6 items). The results of this study show that there is no significant difference in the level of motivation of male and female volleyball players in implementing self-training in the North Kota Bahru District who have represented schools to the level of MSSD Kota Bharu 2020/2021. Thus, it can be

concluded that the level of motivation of male and female volleyball players does not affect the self-training performed by the two groups of players

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini adalah salah satu daripada kajian yang telah menyiasat mengenai tahap motivasi pemain bola tampar dalam melaksanakan latihan sendiri. Hasil dapatan kajian ini dapat membantu jurulatih dan pemain dalam membina motivasi diri semasa melaksanakan latihan sendiri sebelum menghadapi pertandingan.

1. Pengenalan

Individu atau atlet yang terlibat dalam arena sukan di peringkat yang tertinggi mempunyai tahap motivasi yang begitu cemerlang. Tahap motivasi yang baik juga mempengaruhi setiap tindakan yang akan dilakukan oleh atlet tersebut dalam mencapai sesuatu matlamat yang telah ditetapkan. Selain itu, motivasi juga akan mempengaruhi setiap ahli pasukan yang terlibat dalam pertandingan tersebut jika atlet tidak pandai menguruskan motivasi diri masing-masing. Begitu juga yang berlaku kepada pemain bola tampar yang seharusnya mempunyai motivasi yang tinggi dalam diri mereka. Ini kerana, ianya akan memberi impak yang besar kepada latihan sendiri yang bakal mereka tempuhi. Kenyataan ini disokong oleh [Barić et al. \(2002\)](#), [Tušak et al. \(2005\)](#), [Trninić et al. \(2009\)](#) serta [Cox \(2012\)](#) yang menyatakan bahawa kejayaan atau kegagalan sesuatu pasukan bergantung kepada personaliti, motivasi, kebolehan khusus, tahap kemahiran, proses latihan, tahap kesiapsiagaan, bentuk sukan serta tingkah laku kepimpinan jurulatih dan lain-lain.

Justeru inilah yang berlaku pada pasukan bola tampar negara dimana prestasi pasukan ini berada pada tahap yang sama. Perkara ini dapat dibuktikan apabila Malaysia memenangi pingat perak dalam sukan bola tampar pada Sukan SEA 2001 di Kuala Lumpur. Namun selepas kejohanan tersebut prestasi pasukan bola tampar negara semakin merudum ([Anon, 2014](#)). Ini kerana kurangnya kajian yang diberi perhatian atau tumpuan terhadap prestasi yang dipamerkan oleh pemain bola tampar. Namun begitu, kajian ini bertujuan untuk melihat kesan tahap motivasi pemain bola tampar dalam melaksanakan latihan sendiri. Secara keseluruhannya, tahap motivasi memberi impak yang besar terhadap atlet mahupun individu yang menceburi arena sukan yang tertinggi. Jika tahap motivasi mereka berada pada tahap yang optimum maka apa jua latihan sendiri yang mereka jalani akan menghasilkan keputusan yang amat memberangsangkan.

2. Sorotan Literatur

Menurut [Alexandris et al. \(2002\)](#) menyatakan bahawa motivasi merupakan faktor yang penting dalam membuat keputusan secara individu dan interaksi antara motivasi dan menentukan kekangan persepsi dalam ijazah serta penyertaan dalam sukan. [Britt \(2005\)](#), untuk memotivasikan seseorang individu adalah perlu untuk menyedari perkara-perkara yang penting bagi individu tersebut dan kemudian mengamalkan pendekatan untuk memenuhi kehendak mereka. Pendekatan yang akan diterima pakai akan membantu mengekalkan prestasi atlet yang tinggi dan menjejaskan hasil tingkah laku. Seseorang yang mempunyai motivasi tinggi akan memberi tumpuan lebih kepada sasaran atau standard yang ingin dicapai, supaya dia akan cuba lebih dan tidak bergantung kepada orang lain, persekitaran atau kemudahan yang diperolehi, tetapi dari kesedaran sendiri ([Rendy et al., 2021](#)).

Individu yang berorientasikan tugas cenderung memberi tumpuan kepada peningkatan tahap kemahiran. Mereka cenderung mengikuti peraturan, semasa bermain etika dan bekerjasama untuk mencapai matlamat. Ini bermakna bahawa mereka memberi tumpuan kepada proses dan bukannya hanya hasil tugas yang berjaya (Roberts, 1992). Apa yang penting atlet berorientasikan tugas adalah 'bagaimana mereka bermain permainan' dan bukan 'sama ada mereka menang atau kalah.' Dalam erti kata lain, terlibat dalam tugas-tugas yang bermakna bahawa seseorang akan memberi tumpuan kepada menguasai tugas dan bukannya hasilnya (Roberts, 1992; Tella, Tella & Adeniyi, 2009; Morales, 2009). Matlamat remaja mungkin pegang pencapaian seperti senaman atau sukan, adalah penting faktor motivasi (Duda, 2001). Nicholls (1992) berpendapat bahawa seseorang yang memiliki orientasi ego yang baik akan menunjukkan tahap berusaha serta kesabaran yang tinggi dalam sukan. Walau bagaimanapun, individu yang mempunyai orientasi Ego yang rendah boleh menarik diri dari sukan (Duda, 1992).

Roberts (1992) juga bersetuju bahawa individu yang tinggi dalam orientasi dan persepsi Ego tentang kemampuan mereka akan lebih bermotivasi untuk menyertai pertandingan. Motivasi juga ditakrifkan sebagai satu bentuk dorongan bagi membantu meningkatkan pencapaian seseorang individu (Shaharudin, 2001). Pengkaji dapat menyimpulkan bahawa motivasi ialah keinginan atau kehendak dalaman seseorang individu untuk mencapai sesuatu yang diinginkan dengan satu matlamat yang berfokus. Walau bagaimanapun, keinginan atau kehendak tersebut dapat dicapai dengan usaha yang jitu tanpa mengenal erti putus asa. Hund-Georgiadis et al. (2002) dalam kajiannya pemain kriket yang mempunyai orientasi Tugas yang tinggi menunjukkan penyesuaian yang lebih baik untuk meningkatkan prestasi mereka. Dalam satu lagi kajian, Chaumeton dan Duda (1998) mendapati hubung kait positif antara tahap penglibatan dan orientasi Ego dalam sukan. Kajian ini, yang dijalankan ke atas pemain bola keranjang dan jurulatih, menunjukkan orientasi Ego meningkat dari sekolah rendah ke sekolah menengah. Dari penemuan ini, selaras dengan Teori Motivasi Pencapaian oleh Nicholls (1992), ia boleh dihipotesis kerana terdapat hubungan negatif antara orientasi ego dan etika sukan. Tahap motivasi seseorang individu boleh diukur dengan berpandukan hasil pencapaian diakhiri tugas. Jika seseorang atlet dapat membina motivasi yang tinggi ini bermakna atlet tersebut berkemungkinan akan mendapat hasil yang memberangsangkan. Oleh yang demikian, motivasi sangat penting dalam diri setiap atlet bagi mendapatkan hasil yang luar biasa.

3. Metod Kajian

Kajian ini melibatkan 65 orang responden yang terdiri daripada 27 orang pemain lelaki dan 38 orang pemain perempuan yang berumur bawah 18 tahun. Cara pemilihan responden adalah berfokus kerana ianya hanya melibatkan pemain bola tampar Kelantan dalam Daerah Kota Bharu Utara yang mana pernah mewakili sekolah untuk ke peringkat MSSD Kota Bharu 2020/2021. Kajian rintis telah dilaksanakan sebelum soalan soal selidik sebenar diberikan kepada responden. Semua soal selidik telah dibuat penterjemahan semula (*back translation*) yang menggunakan soalan soal selidik TEOQS (Nicholls, 1989) dan *self-talk*. Penterjemahan tersebut telah dibuat ke dalam Bahasa Melayu dan diterjemahkan kembali ke dalam Bahasa Inggeris. Pengkaji telah memilih dua panel (pensyarah dan guru Bahasa Inggeris) dari bidang sukan dan Pengajian Bahasa Inggeris. Nilai korelasi mestilah melebihi atau sama dengan 0.30 barulah item tersebut sah untuk digunakan. Manakala nilai kebolehpercayaan pula bagi Alfa Cronbach adalah 6.0 iaitu nilai minimum untuk diterima (Abdul Rashid & Siti Rahayah, 2001). Nilai korelasi bagi konstruk ego adalah di antara 0.518 dan 0.773 manakala konstruk tugas pula di antara

0.810 hingga 0.968. Nilai kebolehpercayaan bagi konstruk ego adalah 0.851 dan nilai konstruk tugas pula 0.976. Bagi nilai korelasi untuk konstruk kesungguhan adalah di antara 0.618 hingga 0.896 dan nilai konstruk perhatian ialah 0.640 hingga 0.801. Manakala nilai kebolehpercayaan bagi konstruk kesungguhan adalah tinggi iaitu 0.899 begitu juga nilai konstruk perhatian adalah 0.881 dan ini menunjukkan instrumen dalam kajian ini adalah tinggi dan boleh diguna pakai. Soalan soal selidik diberikan menerusi *google form* melalui jurulatih sekolah masing-masing. Justeru, semua maklum balas yang diberikan oleh responden juga akan diterima melalui pautan *google form* yang telah diberikan sebelum ini. Dapatan dianalisis secara deskriptif dan inferensi.

Analisis deskriptif yang digunakan dalam kajian ini adalah untuk melihat data demografi responden seperti umur dan juga jantina. Statistik inferensi akan dilaksanakan dengan menggunakan ujian T tidak bersandar (*Independent T-test*). Analisis ujian T tidak bersandar digunakan untuk melihat perbezaan tahap motivasi pemain bola tampar lelaki dan perempuan dalam melaksanakan latihan sendiri. Pengkaji menggunakan jadual interpretasi yang telah dirumuskan oleh Nunnally (1978) sebagai sumber rujukan skor min bagi skala likert, seperti yang ditunjukkan di [Jadual 1](#).

Jadual 1: Skor Min

Skor Min	Interpretasi skor
4.01 - 5.00	Tinggi
3.01 - 4.00	Sederhana Tinggi
2.01 - 3.00	Sederhana Rendah
1.00 - 2.00	Rendah

Sumber: Nunnally (1978)

Instrumen kajian terbahagi kepada tiga bahagian iaitu Bahagian A: Demografi dan Bahagian B: Motivasi (TEOSQ) Soalan soal selidik ini terdiri daripada 13 item yang terbahagi kepada dua item subskala iaitu ego (7 item) dan tugas (6 item). Responden akan diberikan pilihan penilaian berdasarkan skala likert 5 mata iaitu:

- 1- sangat tidak setuju/ strongly disagree
- 2- tidak setuju / disagree
- 3- agak setuju / somewhat agree
- 4- setuju / agree
- 5- sangat setuju / strongly agree

4. Hasil Kajian

4.1. Latar Belakang Responden

Dapatan analisis deskriptif menunjukkan peratusan bagi responden lelaki adalah 41.5 peratus iaitu seramai 27 orang. Manakala responden dari kalangan perempuan pula sebanyak 58.5 peratus iaitu 38 orang. Ini dapat dilihat dalam [Jadual 2](#) dibawah.

Jadual 2: Kekerapan dan peratusan mengikut jantina

Jantina	Kekerapan	Peratusan (%)
Lelaki	27	41.5
Perempuan	38	58.5

Walau bagaimanapun dapatan untuk taburan min dan sisihan piawai bagi keseluruhan subdimensi motivasi dan latihan sendiri adalah seperti [Jadual 3](#). Skor bagi orientasi tugas adalah ($M=3.82$; $SP=1.41$) dan skor orientasi ego pula ialah ($M=2.42$; $SP=0.86$).

Jadual 3: Jadual Taburan Min dan Sisihan Piawai Keseluruhan

	Min	Sisihan Piawai
Orientasi Tugas	3.82	1.41
Orientasi Ego	2.42	0.86

Bagi skor min dan sisihan piawai mengikut jantina pula dapat dilihat melalui [Jadual 4](#). Untuk subskala orientasi tugas bagi responden lelaki adalah $M=3.6$; $SP=1.55$ manakala responden perempuan pula $M=3.97$; $SP=1.30$. Namun begitu skor bagi subskala orientasi ego pula bagi responden lelaki ialah $M=2.45$; $SP=0.74$ dan skor bagi responden perempuan pula $M=2.39$; $SP=0.84$.

Jadual 4: Taburan Min dan Sisihan Piawai Mengikut Jantina

Subdimensi	Min	Jantina		Min	Sisihan Piawai
		Lelaki Sisihan Piawai	Perempuan Sisihan Piawai		
Orientasi Tugas	3.6	1.55	3.97	1.3	
Orientasi Ego	2.45	0.74	2.39	0.84	

4.2. Tahap Motivasi dan Latihan Kendiri

Berdasarkan [Jadual 5](#) didapati nilai-t bagi tahap motivasi pemain bola tampar dalam melaksanakan latihan sendiri mengikut jantina ialah $t=-0.685$ dan tahap signifikan $p=0.49$. Ini menunjukkan tahap signifikan ini lebih besar daripada 0.05 ($p>0.05$). Oleh yang demikian, hipotesis nul (H_0) diterima. Skor min tahap motivasi pemain bola tampar dalam melaksanakan perbezaan yang signifikan mengikut jantina terhadap tahap motivasi pemain bola tampar dalam melaksanakan latihan sendiri. Ini bermakna data di atas adalah homogen apabila nilai $p=0.49>0.05$.

Jadual 5: Tahap Motivasi mengikut jantina

Jantina	Bil	Min	Sisihan Piawai	Nilai-t	Tahap Signifikan
Lelaki	27	3.07	1.06	-0.685	0.49
Perempuan	38	3.24	0.93		

5. Perbincangan Kajian

Tujuan utama kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap motivasi pemain bola tampar dalam melaksanakan latihan sendiri. Secara khususnya, kepentingan kajian ini adalah untuk membantu pemain bola tampar untuk memotivasikan diri dalam melaksanakan latihan sendiri. Namun begitu, setiap pemain juga memainkan peranan yang penting untuk meningkatkan motivasi diri sendiri dalam melaksanakan latihan yang telah diberikan oleh jurulatih. latihan sendiri yang dikhususkan bagi setiap pemain

mengikut posisi permainan amatlah penting bagi memastikan setiap pasukan mempunyai kekuatan dalam menguasai setiap permainan.

Disamping itu, sumbangan utama kajian ini adalah untuk membantu para jurulatih dan juga guru untuk membuat penilaian dengan lebih terperinci dalam terhadap motivasi setiap pemain dalam melaksanakan latihan sendiri sepertimana yang telah ditetapkan oleh jurulatih. Oleh yang demikian, setiap pemain mestilah memastikan motivasi mereka sentiasa berada di tahap yang memberangsangkan. Sehubungan itu, dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap motivasi pemain bola tampar dalam melaksanakan latihan sendiri mengikut jantina. Ini menunjukkan hipotesis nul (H_01) diterima. Sebagai memperkukuhkan dapatan tersebut, kajian yang telah dijalankan oleh [Wakayama et al. \(2002\)](#) menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan terhadap tahap motivasi bagi atlet lelaki dan wanita dalam persekitaran sukan Jepun. Lantaran itu, tahap motivasi antara pemain lelaki dan perempuan dalam pasukan bola tampar adalah sama atau dengan kata lain tahap motivasi mereka berada pada tahap yang sederhana.

Jika dilihat kepada dapatan kajian yang telah dijalankan oleh pengkaji menunjukkan bahawa orientasi tugas menunjukkan skor min dan sisihan piawai yang tinggi berbanding dengan skor min dan sisihan piawai orientasi ego bagi kedua-dua jantina. Ini dapat disimpulkan kedua-dua kumpulan pemain ini berorientasikan tugas berbanding orientasi ego dimana pemain lebih menumpukan penguasaan sesuatu kemahiran di dalam permainan tersebut. Hal ini dapat dibuktikan dengan kajian yang telah dijalankan oleh [Mylsidayu\(2014\)](#) yang mendapati bahawa pelajar atau atlet yang mempunyai minat yang tinggi dalam sesuatu tugas maka mereka tidak mudah berputus asa dan mudah menyerah kalah.

Selain itu, dapatan kajian yang dijalankan oleh [Robert \(1992\)](#) mendapati bahawa individu yang berorientasikan kepada tugas akan lebih cenderung memberikan tumpuan kepada peningkatan tahap kemahiran berbanding hasil tugas yang beliau akan terima. Oleh yang demikian, orientasi tugas lebih menjadi tumpuan kepada pemain bola tampar lelaki dan perempuan dalam melaksanakan latihan sendiri. Hasil kajian ini dapat memberikan beberapa implikasi kepada bidang sukan terutamanya jurulatih dan guru-guru yang terlibat dalam sukan bola tampar. Ini merupakan salah satu usaha pengkaji bagi memastikan setiap jurulatih dan guru yang terlibat peka dalam membuat penilaian tahap motivasi pemain bola tampar dalam melaksanakan latihan sendiri.

6. Kesimpulan

Kajian yang telah dijalankan menunjukkan bahawa motivasi sangat penting dalam mencapai sasaran yang telah ditetapkan. Ini dapat dibuktikan dengan kajian yang telah dijalankan terhadap pemain bola tampar. Ianya menunjukkan terdapat kesan tahap motivasi pemain bola tampar dalam melaksanakan latihan sendiri. Namun begitu, tiada perbezaan yang signifikan tahap motivasi pemain lelaki dan perempuan dalam melaksanakan latihan sendiri. Oleh sebab itu, kajian lanjutan hendaklah dilaksanakan dalam melibatkan lebih ramai responden dan juga melibatkan lebih banyak sekolah. Ini akan membantu lebih ramai jurulatih dalam melaksanakan latihan sendiri secara terperinci dan teratur mengikut kemahiran masing-masing.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada Prof. Dr Norlena binti Salamuddin yang telah memberikan kerjasama, bimbingan serta dorongan dalam menyiapkan kajian ini tanpa rasa jemu dan akan dijadikan sebagai garis panduan untuk masa hadapan.

Kewangan (*Funding*)

Tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Para penulis tidak mempunyai konflik kepentingan.

Rujukan

- Alexandris, Kostas & Dimitriadis, Nikos & Markata, Dimitra. (2002). Can perceptions of service quality predict behavioral intentions? Exploratory study in the hotel sector in Greece. *Managing Service Quality*. 12. 224-231. 10.1108/09604520210434839.
- Abd. Rashid Johar, & Siti Rahayah Ariffin. (2001). *Isu pengukuran dan penilaian pendidikan*. Penerbitan Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Anon. (2014, December 4). *Skuad Bola Tampar Perlu Akhiri Kemarau Pingat Sukan SEA - Sukan/mStar*. www.mstar.com.my. <https://www.mstar.com.my/sukan/2014/12/04/skuad-bola-tampar-perbaiki-prestasi>
- Britt, T.W. (2005). The effects of identity-relevance and task difficulty on task motivation, stress, and performance. *Motivation and Emotion*. 29, 189-202).
- Barić, R., Cecić Erpič, S. & Babić, V. 2002. Intrinsic motivation and goal orientation in track and field children. *Kinesiology*, 34. (1.), 50-60. Retrieved from <https://hrcak.srce.hr/225315>.
- Chaumeton, N. & Duda, J. (1988). Is it how you play or whether you win or lose? The effect of competitive level and situation on coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 11, 155-174.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology : concepts and applications*. Mcgraw-Hill.
- Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Duda, J. L. (2001). Achievement Goal Research in Sport: Pushing the Boundaries and Clarifying Some Misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 129-182). Leeds: Human Kinetics.
- Hund-Georgiadis, M., Lex, U., Friederici, A. D., & von Cramon, D. Y. (2002). Non-invasive regime for language lateralization in right and left-handers by means of functional MRI and dichotic listening. *Experimental Brain Research*, 145(2), 166-176. <https://doi.org/10.1007/s00221-002-1090-0>
- Mylsidayu, A. 2014. *Psikologin Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Morales, R. (2009). Towards an intelligent environment for distance learning. *World Journal on Educational Technology*, 1(2).110-118.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory : 2d ed*. Mcgraw-Hill.

- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, Mass., Harvard U.P.
- Nicholls, J.G. 1992. The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. Dlm. G.C. Roberts. (pnyt.). *Motivation in sport and exercise*, hlm. 31-56. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rendy Ramanda Sandhika Utama, Nur Ahmar Muharam & Slamet Junaidi. 2021. Survei Motivasi Atlet dalam Mengikuti Program Latihan di Klub Bolavoli Se Karisidenan Kediri. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*.
- Robert, G.C. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraint. Dlm. G. C. Roberts. (pnyt.). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Shaharudin Abd. Aziz. (2001). *Mengaplikasi teori psikologi dalam sukan*. Utusan Publications.
- Tella, A., Tella, A., & Adeniyi, O. (2009). Locus of control, interest in schooling, self-efficacy and academic achievement. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 4(3), 168-182.
- Tušak, Matej & Faganel, M. & Bednarik, J.. (2005). Is athletic identity an important motivator?. *International journal of sport psychology*, 36, 39-49.
- Trninić, Marko & Papić, Vladan & Trninić, Viktorija. (2009). Influence of coach's leadership behaviour and process of training on performance and competition efficacy in elite sport. *Acta Kinesiologica*, 3, 18-25.
- Wakayama, H., Watanabe, E., & Inomata, K. 2002. Exploratory factor analysis of the Sport Orientation Questionnaire and the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire in a Japanese sport setting. *Perceptual and motor skills*, 95(3 Pt 2), 1179–1186. <https://doi.org/10.2466/pms.2002.95.3f.1179>