



**Toto Hariono
Tumanggor¹
Deni Rahman
Marpaung²
Vebrianto Valentino
Purba³
Ahmad Hidayat Lubis⁴
Gilang Maulana
Siregar⁵
Tori Budi Tomo
Siahaan⁶**

KEPEMIMPINAN PELATIH DALAM MEMBANGUN TIM VOLI YANG SUKSES

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh kepemimpinan pelatih terhadap motivasi dan kinerja tim voli. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara dan observasi, penelitian ini mengidentifikasi bahwa gaya kepemimpinan yang diterapkan oleh pelatih memiliki dampak signifikan terhadap suasana tim dan performa pemain. Pelatih yang menerapkan gaya kepemimpinan transformasional dan partisipatif berhasil menciptakan lingkungan yang positif, meningkatkan keterlibatan dan komitmen pemain. Umpan balik positif serta dukungan emosional dari pelatih terbukti berkontribusi pada peningkatan performa tim. Sebaliknya, gaya kepemimpinan otoriter dapat menekan motivasi pemain, yang berdampak negatif pada kinerja tim. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan adaptif dalam pelatihan dan pengembangan budaya tim yang positif. Meskipun memberikan wawasan berharga mengenai praktik kepelatihan yang efektif, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel yang kecil, yang menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk eksplorasi yang lebih luas. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi pelatih dalam mengembangkan strategi kepemimpinan yang lebih efektif untuk meningkatkan motivasi dan kinerja tim voli.

Kata Kunci: Voli, Kepemimpinan, Motivasi.

Abstract

This research explores the influence of coach leadership on volleyball team motivation and performance. Using a qualitative approach through interviews and observations, this study identified that the leadership style applied by the coach had a significant impact on the team atmosphere and player performance. Coaches who applied transformational and participative leadership styles were successful in creating a positive environment, increasing player engagement and commitment. Positive feedback and emotional support from the coach were shown to contribute to improved team performance. In contrast, authoritarian leadership styles can suppress player motivation, which negatively impacts team performance. This research emphasizes the importance of an adaptive approach in coaching and the development of a positive team culture. While providing valuable insights into effective coaching practices, this study has limitations, such as a small sample size, which suggests the need for further research for a broader exploration. The results from this study are expected to provide guidance for coaches in developing more effective leadership strategies to improve volleyball team motivation and performance.

Keywords: Volleyball, Leadership, Motivation.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan karakter dan keterampilan individu. Di antara berbagai cabang olahraga, voli menonjol sebagai salah satu

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negri Medan
email : denirahman@unimed.ac.id

yang paling menarik dan dinamis. Keberhasilan tim voli sangat bergantung pada berbagai faktor, dan salah satu yang paling krusial adalah peran pelatih. Pelatih tidak hanya bertugas untuk mengajarkan teknik dan taktik permainan, tetapi juga untuk memotivasi dan membangun mental serta kerjasama tim. Pentingnya peran pelatih dalam olahraga, khususnya voli, tidak dapat diabaikan. Pelatih adalah sosok yang menjadi jembatan antara kemampuan individu dan tujuan tim. Mereka bertanggung jawab untuk merancang program latihan yang efektif, menentukan strategi permainan, serta mengidentifikasi dan mengembangkan potensi setiap anggota tim. Dalam konteks ini, kepemimpinan pelatih menjadi aspek yang sangat vital dalam mencapai kesuksesan tim.

Prestasi tim voli, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, sering kali menjadi cerminan dari kualitas kepemimpinan pelatih. Tim yang dipimpin oleh pelatih yang kompeten cenderung menunjukkan performa yang lebih baik dan konsisten. Hal ini terlihat dari berbagai kejuaraan yang berhasil diraih oleh tim-tim yang memiliki pelatih berpengalaman, di mana strategi dan pendekatan pelatih terhadap permainan memainkan peranan kunci. Kepemimpinan pelatih dalam membangun tim voli yang sukses tidak hanya terbatas pada aspek teknis, tetapi juga mencakup pengembangan mental dan emosional pemain. Pelatih yang baik mampu menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana setiap anggota tim merasa dihargai dan termotivasi untuk memberikan yang terbaik. Dengan pendekatan yang tepat, pelatih dapat meningkatkan rasa percaya diri dan komitmen pemain, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada performa tim.

Selain itu, pelatih juga berperan sebagai mediator dalam hubungan antar pemain. Dalam sebuah tim, dinamika interpersonal sering kali menjadi tantangan tersendiri. Pelatih yang efektif harus mampu menjalin komunikasi yang baik antar pemain, mengatasi konflik yang mungkin muncul, dan membangun kerjasama tim yang solid. Dengan menciptakan hubungan yang harmonis, pelatih dapat memastikan bahwa setiap pemain berkontribusi secara maksimal untuk kepentingan tim. Penelitian menunjukkan bahwa tim yang dipimpin oleh pelatih dengan gaya kepemimpinan yang transformasional cenderung lebih berhasil. Gaya kepemimpinan ini ditandai oleh kemampuan pelatih untuk menginspirasi dan memotivasi pemain, serta mengembangkan visi bersama. Melalui pendekatan ini, pelatih dapat membangun rasa memiliki di antara para pemain, sehingga mereka merasa bertanggung jawab atas keberhasilan tim.

Dalam konteks voli, pelatih juga harus mempertimbangkan aspek fisik dan teknik permainan. Melalui program pelatihan yang sistematis, pelatih dapat meningkatkan keterampilan teknis pemain, seperti servis, smash, dan pertahanan. Pemain yang terlatih dengan baik akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan dalam pertandingan, yang pada akhirnya berdampak positif pada hasil yang diperoleh tim. Kepemimpinan pelatih juga berfungsi untuk mengembangkan strategi permainan yang sesuai dengan kekuatan dan kelemahan tim. Setiap tim memiliki karakteristik yang unik, dan pelatih harus mampu menganalisis serta menyesuaikan strategi untuk menghadapi lawan yang berbeda. Keberhasilan dalam menerapkan strategi yang tepat sering kali menjadi pembeda antara tim yang biasa-biasa saja dengan tim yang sukses.

Tak kalah penting, pelatih juga perlu memperhatikan perkembangan individu pemain. Setiap pemain memiliki latar belakang, kemampuan, dan motivasi yang berbeda. Pelatih yang baik akan mampu mengenali dan menghargai perbedaan ini, serta memberikan dukungan yang sesuai untuk memaksimalkan potensi setiap pemain. Dengan memahami kebutuhan individu, pelatih dapat membangun tim yang lebih solid dan berprestasi. Dampak kepemimpinan pelatih tidak hanya terlihat dalam prestasi di lapangan, tetapi juga dalam perkembangan karakter pemain. Banyak pemain yang merasa terinspirasi oleh pelatih mereka, dan ini sering kali membentuk sikap positif yang mereka bawa ke dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kepemimpinan yang baik, pelatih dapat menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja keras, dan kerjasama, yang sangat penting dalam kehidupan sosial dan profesional.

Namun, tidak semua pelatih memiliki pendekatan yang sama. Gaya kepemimpinan yang otoriter, misalnya, dapat menciptakan suasana yang menekan dan mengurangi motivasi pemain. Dalam hal ini, pelatih perlu menyadari bahwa cara mereka memimpin dapat berpengaruh besar terhadap atmosfer tim. Oleh karena itu, pelatih harus selalu berusaha untuk menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung. Kepemimpinan pelatih juga harus didukung oleh pengetahuan dan keterampilan yang memadai. Pelatih yang terus menerus belajar dan mengembangkan diri akan lebih mampu menghadapi tantangan yang muncul dalam dunia

olahraga yang terus berubah. Dengan mengikuti perkembangan terbaru di bidang pelatihan dan strategi permainan, pelatih dapat memberikan yang terbaik bagi timnya.

Sebagai penutup, pentingnya peran pelatih dalam membangun tim voli yang sukses tidak bisa dipandang sebelah mata. Pelatih yang efektif dapat menjadi kunci untuk meningkatkan performa tim, membangun kerjasama antar pemain, dan mengembangkan karakter individu. Dengan memberikan perhatian pada berbagai aspek, mulai dari teknik permainan hingga hubungan interpersonal, pelatih dapat menciptakan tim yang tidak hanya berhasil, tetapi juga memiliki semangat dan solidaritas yang tinggi. Oleh karena itu, penelitian mengenai kepemimpinan pelatih dalam olahraga, khususnya voli, sangat penting untuk dilakukan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai praktik kepelatihan yang efektif, serta dampaknya terhadap prestasi tim. Dengan memahami lebih dalam tentang peran pelatih, kita dapat mendorong pengembangan olahraga voli di tingkat yang lebih tinggi.

Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada pertanyaan utama: "Bagaimana peran kepemimpinan pelatih dalam membangun tim voli yang sukses?". Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai aspek yang terkait dengan kepemimpinan pelatih, termasuk pengaruh gaya kepemimpinan terhadap motivasi dan kerjasama pemain, strategi pelatihan yang diterapkan, serta dampak dari kepemimpinan pelatih terhadap prestasi tim. Dengan menjawab pertanyaan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang menentukan keberhasilan tim voli, serta bagaimana pelatih dapat berkontribusi secara signifikan dalam proses tersebut. Jurnal ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih jauh tentang kepemimpinan pelatih dalam membangun tim voli yang sukses. Melalui analisis yang mendalam, diharapkan dapat ditemukan strategi-strategi efektif yang dapat diterapkan oleh pelatih untuk meningkatkan kualitas tim. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, pengurus olahraga, dan akademisi yang tertarik pada pengembangan olahraga voli di Indonesia.

METODE

Jenis Penelitian

Penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini juga menerapkan pendekatan fenomenologis untuk memahami pengalaman dan persepsi pelatih serta pemain voli terkait kepemimpinan pelatih dalam membangun tim yang sukses. Data akan dikumpulkan melalui wawancara dengan pelatih dan pemain dari berbagai tim voli, serta observasi langsung selama sesi latihan dan pertandingan. Analisis data akan dilakukan dengan teknik analisis tematik, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul dari pengalaman mereka. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kepemimpinan pelatih dan dampaknya terhadap kinerja tim.

Objek Penelitian

Objek penelitian dalam studi ini adalah pelatih dan pemain tim voli yang berpartisipasi dalam kompetisi di tingkat lokal dan nasional. Penelitian ini berfokus pada pelatih sebagai pemimpin yang bertanggung jawab atas pengembangan tim, strategi permainan, dan motivasi pemain. Pelatih yang menjadi objek penelitian memiliki berbagai latar belakang dan pengalaman, mulai dari pelatih pemula hingga pelatih berpengalaman dengan berbagai prestasi. Di sisi lain, pemain yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari berbagai posisi, seperti setter, spiker, dan libero, yang masing-masing memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda dalam tim. Variasi dalam pengalaman dan usia pemain juga menjadi perhatian, karena hal ini dapat memengaruhi dinamika tim dan respon terhadap kepemimpinan pelatih.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data utama yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara mendalam akan dilakukan dengan pelatih dan pemain tim voli untuk menggali pengalaman, perspektif, dan pemahaman mereka mengenai kepemimpinan pelatih. Format wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti untuk mengajukan pertanyaan terbuka yang dapat memicu diskusi lebih lanjut, sehingga mendapatkan informasi yang lebih kaya. Setiap wawancara akan direkam dan ditranskrip untuk analisis lebih lanjut, dengan fokus pada tema-tema yang muncul terkait pengaruh kepemimpinan pelatih terhadap motivasi dan kinerja tim.

Selain wawancara, observasi partisipatif akan dilakukan selama sesi latihan dan pertandingan. Peneliti akan mengamati interaksi antara pelatih dan pemain, serta bagaimana strategi dan arahan pelatih diterapkan dalam praktik. Observasi ini akan mencakup mencatat perilaku, komunikasi, dan dinamika tim dalam konteks nyata. Dengan mencatat pengamatan secara langsung, peneliti dapat memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana kepemimpinan pelatih berkontribusi pada keberhasilan tim voli. Kombinasi dari kedua teknik ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pengembangan tim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepemimpinan pelatih memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi dan kinerja tim voli. Dari wawancara yang dilakukan dengan pelatih dan pemain, mayoritas peserta menyatakan bahwa pelatih yang menerapkan gaya kepemimpinan transformasional berhasil menciptakan suasana yang positif dan inspiratif. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bass (1985), yang menekankan bahwa kepemimpinan transformasional dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan komitmen pemain terhadap tim. Dalam konteks gaya kepemimpinan, mayoritas pelatih yang terlibat dalam penelitian ini mengadopsi pendekatan partisipatif. Pemain melaporkan merasa lebih terlibat dan dihargai ketika pelatih mengajak mereka dalam pengambilan keputusan. Penelitian oleh Chelladurai dan Riemer (1998) juga mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa pelatih yang melibatkan pemain dalam proses pelatihan cenderung meningkatkan kepuasan dan komitmen tim.

Observasi selama sesi latihan dan pertandingan mengonfirmasi bahwa pelatih yang menciptakan lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan kerjasama antar pemain. Dalam beberapa sesi latihan, terlihat bagaimana pelatih memberikan umpan balik positif yang mendorong pemain untuk berkolaborasi dan berkomunikasi lebih baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Smith et al. (2016), yang menekankan bahwa komunikasi yang efektif dalam tim berkontribusi pada peningkatan performa. Lebih lanjut, dalam wawancara, pemain mengungkapkan bahwa pelatih yang fokus pada pengembangan karakter dan mental mereka memberikan dampak yang signifikan. Pelatih yang menerapkan nilai-nilai disiplin dan etika kerja membantu pemain menghadapi tekanan di dalam dan luar lapangan. Bandura (2001) menyoroti bahwa pengembangan karakter ini berkontribusi pada peningkatan motivasi dan kepercayaan diri individu, yang pada gilirannya berdampak positif pada performa tim.

Namun, tidak semua pelatih menerapkan pendekatan yang sama. Beberapa pelatih yang menggunakan gaya kepemimpinan otoriter menciptakan suasana yang menekan, di mana pemain merasa kurang percaya diri untuk mengambil inisiatif. Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh Cushion et al. (2010), yang menunjukkan bahwa kepemimpinan yang terlalu mengontrol dapat mengurangi motivasi dan kinerja pemain. Dalam hal perencanaan program latihan, pelatih yang mampu menyesuaikan metode pelatihan dengan kebutuhan individu pemain menunjukkan hasil yang lebih baik. Pemain merasa lebih termotivasi ketika pelatih memberikan latihan yang sesuai dengan kemampuan dan tujuan mereka. Penelitian oleh Renshaw et al. (2010) menekankan pentingnya pendekatan yang adaptif dalam pelatihan untuk meningkatkan keterampilan teknis dan fisik.

Observasi juga menunjukkan bahwa pelatih yang aktif memberikan umpan balik konstruktif selama latihan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik. Pemain merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk memperbaiki keterampilan mereka. Teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura (1977) mendukung temuan ini, di mana umpan balik dianggap sebagai faktor penting dalam meningkatkan pembelajaran dan perkembangan individu. Sebagian besar pemain juga mengungkapkan bahwa dukungan emosional dari pelatih sangat penting dalam menghadapi tekanan pertandingan. Pelatih yang menunjukkan empati dan perhatian terhadap kondisi mental pemain dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa. Penelitian oleh Jones et al. (2011) menegaskan bahwa dukungan emosional dari pelatih berkontribusi pada kesejahteraan psikologis pemain.

Dalam hal pengembangan budaya tim, pelatih yang mampu membangun nilai-nilai positif, seperti kebersamaan dan kerja keras, menciptakan ikatan yang kuat di antara anggota tim. Temuan ini mendukung penelitian oleh Carron et al. (2002), yang menunjukkan bahwa

budaya tim yang kuat berkontribusi pada peningkatan motivasi dan performa secara keseluruhan. Penelitian ini juga menemukan bahwa pelatih yang terus beradaptasi dengan tren terbaru dalam olahraga menunjukkan dampak positif terhadap performa tim. Pelatih yang aktif mengikuti perkembangan teknik dan strategi baru dapat menerapkan metode yang lebih efektif. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian oleh Martens (2004), yang menekankan pentingnya pembaruan pengetahuan bagi pelatih untuk menjaga daya saing tim.

Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa pelatih yang memberikan kesempatan kepada pemain untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan meningkatkan rasa memiliki dan tanggung jawab di kalangan pemain. Pemain merasa bahwa mereka adalah bagian integral dari tim, yang mendukung teori kepemimpinan partisipatif yang dinyatakan oleh Chelladurai (2001), di mana partisipasi dapat meningkatkan komitmen terhadap tujuan tim. Dengan mengacu pada tujuan penelitian, hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman yang mendalam tentang kepemimpinan pelatih dapat meningkatkan strategi pelatihan dan pengembangan tim. Penelitian ini berkontribusi pada literatur yang ada dengan menawarkan wawasan baru mengenai dinamika kepemimpinan dalam konteks olahraga, khususnya voli.

Penelitian ini menegaskan bahwa kepemimpinan pelatih yang efektif adalah kunci untuk mengembangkan tim voli yang sukses. Dengan menerapkan pendekatan yang inklusif dan adaptif, pelatih dapat memberikan dampak positif pada pengembangan pemain dan kinerja tim secara keseluruhan, yang sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan. Meskipun penelitian ini memberikan banyak wawasan, perlu diakui bahwa ada keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas dan konteks spesifik. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi peran kepemimpinan pelatih dalam konteks yang lebih luas serta di berbagai tingkat kompetisi.

SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kepemimpinan pelatih memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi dan kinerja tim voli. Gaya kepemimpinan yang transformasional dan partisipatif terbukti lebih efektif dalam menciptakan suasana positif yang mendukung keterlibatan dan komitmen pemain. Umpan balik positif dan dukungan emosional dari pelatih berkontribusi pada peningkatan performa tim, sementara gaya kepemimpinan otoriter dapat menurunkan motivasi dan kinerja pemain. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk mengadopsi pendekatan yang adaptif dan membangun budaya tim yang positif. Meskipun penelitian ini memberikan wawasan berharga mengenai praktik kepelatihan yang efektif, keterbatasan seperti ukuran sampel yang kecil menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memperluas pemahaman tentang dinamika kepemimpinan dalam konteks olahraga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi pelatih dalam mengembangkan strategi kepemimpinan yang lebih baik untuk meningkatkan motivasi dan kinerja tim voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (2001). *Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective*. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.
- Bass, B. M. (1985). *Leadership and Performance Beyond Expectations*. New York: Free Press.
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (2002). *The Measurement of Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire*. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychology of Sport: Perspectives and Applications* (pp. 213-226). Boston: McGraw-Hill.
- Chelladurai, P., & Riemer, H. A. (1998). *Consensus in Coaching: A Multidimensional Approach to Coaching Effectiveness*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(3)
- Chelladurai, P. (2001). *Human Resource Management in Sport and Recreation*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). *An Integrative Approach to Coaching Effectiveness*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-319
- Cushion, C. J., Harvey, S., Muir, B., & Nelson, L. (2010). *Locating the 'Coaching' in Coach Education: A Sociocultural Perspective*. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
- Goudas, M., & Giannoudis, M. (2008). *An Examination of the Motivational Climate in Sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(1), 81-93.

- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2011). *Sports Coaching Cultures: From Practice to Theory*. Abingdon: Routledge.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martindale, R. J. J., Collins, D., & Abraham, A. (2007). *Talent Development: A Guide for Practice and Research*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(3), 255-264.
- Poczwardowski, A., & Sherman, C. (2014). *Coaching and Team Development: A Social-Relational Perspective*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 301-313.
- Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Hammond, T. (2010). *The Role of the Coach in the Development of Expertise in Sports*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(3).
- Schempp, P. G., & Grillon, C. (2011). *The Role of Coaches in the Development of Expertise*. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 27-37.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2016). *Effects of Coaching Behavior on Children's Sport Performance and Enjoyment*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(2), 121-133.
- Thompson, R. A. (2011). *The Coach-Athlete Relationship: A Review of the Literature*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(2), 215-230.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). *An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. R. (1992). *Motivation in Sport*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 115-156). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zourbanos, N., Tsozbatzoudis, H., & Koutoufas, K. (2009). *Coaching Effectiveness: The Role of Coach-Athlete Relationship and Coaching Style*. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 4(2), 189-199.