

## PERAN HUBUNGAN BAIK ANTARA PELATIH DAN ATLET DALAM MENGHADAPI SITUASI PERUBAHAN DAN TANTANGAN

P. Tommy Y. S. Suyasa<sup>1</sup>, Anna Nurbani<sup>2</sup> & M Kharis Agung Indarji<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: [tommys@fpsi.untar.ac.id](mailto:tommys@fpsi.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: [anna.707222001@stu.untar.ac.id](mailto:anna.707222001@stu.untar.ac.id)

<sup>3</sup>Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: [muhammad.707212008@stu.untar.ac.id](mailto:muhammad.707212008@stu.untar.ac.id)

### ABSTRACT

*A good relationship between coach and athlete is an important factor for athletes in achieving success in sports. The quality of good relationships between coaches and athletes is complex, dynamic and multidimensional based on various aspects such as communication, trust, motivation, feedback, goal setting, and satisfaction. The success of a coach-athlete relationship depends on how effectively they work together to achieve a common goal. To improve good relationships between coaches and athletes, training activities are needed to discuss, understand and apply the characteristics of the quality of good relationships. The quality of good relationships between coaches and athletes is associated with the changing situations that are often faced such as: (a) changes in rules, (b) match schedules that come suddenly, (c) changes in player positions related to the situation/conditions during the match, changes in roles. These various changes cannot be avoided. The attitude needed is not to worry about changes that continue to occur, but to always be ready to improve the skills needed in these changing situations. A sign of success in dealing with changing situations is an attitude of satisfaction with oneself, with colleagues, with the coach, and with the situation in general. Participants in this workshop activity were approximately 30 young Indonesian basketball players along with several coaches and management. It is hoped that this activity can have a positive impact in improving relationships between coaches and basketball athletes, as well as helping in developing skills and satisfaction of athletes in the 18 year age group.*

**Keywords:** *coach-athlete relationship, task changes, skill development, satisfaction*

### ABSTRAK

Hubungan baik antara pelatih dan atlet (*Coach-Athlete Relationship*) merupakan faktor penting bagi atlet dalam mencapai kesuksesan dalam olahraga. Demikian pula dalam olahraga basket, hubungan baik antara pelatih dan atlet, sangat diperlukan. Kualitas hubungan baik antara pelatih dan atlet bersifat kompleks, dinamis, dan multidimensi. Kualitas hubungan ini didasarkan pada berbagai aspek seperti komunikasi, kepercayaan, motivasi, umpan balik, penetapan tujuan, dan kepuasan. Keberhasilan dari hubungan pelatih-atlet bergantung pada seberapa efektif mereka bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Untuk meningkatkan hubungan baik antara pelatih dan atlet, dibutuhkan suatu kegiatan pelatihan untuk membahas, mendiskusikan, memahami, dan mengaplikasikan ciri-ciri kualitas hubungan baik antara pelatih dan atlet. Kualitas hubungan baik antara pelatih dan atlet dikaitkan dengan situasi perubahan yang sering kali dihadapi. Situasi perubahan yang dimaksud mencakup: (a) perubahan aturan, (b) jadwal pertandingan yang datang tiba-tiba, (c) pergantian posisi pemain terkait situasi/kondisi saat pertandingan, perubahan tugas/peran. Berbagai perubahan tersebut, tidak bisa dihindari. Sikap yang diperlukan adalah, tidak khawatir terhadap perubahan yang terus terjadi, tetapi selalu siap untuk meningkatkan/mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan pada situasi yang berubah tersebut. Tanda dari keberhasilan dalam menghadapi perubahan situasi adalah sikap puas baik terhadap diri sendiri, terhadap rekan, terhadap pelatih, dan terhadap situasi pada umumnya. Partisipan dalam kegiatan workshop ini kurang lebih 30 orang pemain basket Indonesia muda basketball beserta beberapa pelatih dan pihak manajemen. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan hubungan antara pelatih dan atlet basket, serta membantu dalam pengembangan keterampilan serta kepuasan para atlet kelompok umur (K.U) 18 tahun dalam berlatih dan berkompetisi.

**Kata kunci:** hubungan pelatih-atlet, perubahan tugas, pengembangan Keterampilan, Kepuasan

## 1. PENDAHULUAN

### Analisis Situasi

Indonesia Muda Bola Basket merupakan klub basket pertama yang berdiri di Indonesia. Merupakan salah satu klub yang menciptakan atlet-atlet berprestasi baik di tingkat nasional maupun kelompok

umur. Saat ini, Indonesia Muda Bola Basket Jakarta tetap melakukan pembinaan yang konsisten dalam menciptakan atlet yang sehat, berkarakter, sportif, dan berprestasi. Sejarah Indonesia Muda ini bermula pada tahun 1930 yaitu berdiri sebagai organisasi pergerakan politik dengan semangat Sumpah Pemuda. Pada tahun 1956 Organisasi Indonesia Muda berlanjut dengan bangkit kembali di Surakarta dan terpilihnya Ketua Pengurus Besar Indonesia Muda Seluruh Indonesia (Almarhum Drs. Soerowo Abdulmanap). Pada perjalanannya, aksi pergerakan Pengurus Besar Indonesia Muda Seluruh Indonesia beralih ke bidang olahraga dan kesenian. Sebelum tahun 1968 sampai sekitar tahun 1975 sudah muncul adanya beragam kegiatan olahraga dan salah satunya adalah IM Bola Basket. Saat ini Indonesia Muda Bola Basket telah memiliki lebih dari 300 Anggota dan telah berkembang menjadi salah satu Klub yang menciptakan atlet-atlet berprestasi baik ditingkat Nasional maupun Kelompok Umur.

Visi dari Indonesia Muda Bola Basket yaitu pembinaan yang konsisten dalam menciptakan atlet yang sehat, sportif dan berprestasi. Sedangkan misinya adalah mengelola klub dengan baik dan profesional, merencanakan pelatihan secara berkala dan berkesinambungan dan menciptakan iklim yang harmonis antara pengelola organisasi, pelatih, pemain dan orang tua. Beberapa prestasi yang pernah dicapai Indonesia M Bola Basket, khususnya pada tahun 2019, adalah sebagai berikut. Pada Kategori Usia 12 Tahun (KU 12): (a) Juara I Kejuaraan Bola Basket Putri Wilayah Pusat; dan (b) Juara III Kejuaraan Bola Basket Putri Wilayah DKI Jakarta. Pada Kategori Usia 14 Tahun (KU 14): (a) Juara II Kejuaraan Bola Basket Putra Wilayah DKI Jakarta; dan (b) Juara III Kejuaraan Bola Basket Putri Wilayah DKI Jakarta. Pada Kategori Usia 16 Tahun (KU 16): Juara I Kejuaraan Bola Basket Putri Wilayah Pusat. Pada Kategori Usia 18 Tahun (KU 18): (a) Juara I Kejuaraan Bola Basket Putra Wilayah Pusat; (b) Juara I Kejuaraan Bola Basket Putri Wilayah Pusat; (c) Juara I Kejuaraan Bola Basket Putri Wilayah DKI Jakarta; (d) Juara I Kejuaraan Bola Basket Putri Wilayah Nasional

### **Permasalahan Mitra di Indonesia Muda Bola Basket**

Permasalahan yang dialami oleh klub Indonesia Muda Bola Basket saat ini adalah jumlah kompetisi yang dihadapi terkadang melampaui ketersediaan waktu dan sumber daya. Selain keterbatasan waktu dan sumber daya, permasalahan yang sering dihadapi oleh atlet adalah perubahan aturan, perubahan peran/tugas saat pertandingan. Dampak dari dari perubahan ini dapat berupa terhambatnya *performance* ataupun terhambatnya hubungan baik khususnya di antara atlet dengan atlet, maupun atlet dengan pelatih. Dengan berbagai dampak/kondisi akibat perubahan yang ada, peran pelatih menjadi sangat penting; demikian pula persepsi atlet menjadi perlu disetarakan/disamakan. Jika pada saat terjadi perubahan, kualitas hubungan baik antara atlet dan pelatih dapat terjaga seoptimal mungkin, maka suasana berlatih dan bertanding akan menjadi lebih kondusif; hubungan baik antara pelatih dan atlet, juga dapat berdampak pada tim dan para atlet.

Relasi yang baik antara pelatih dan atlet (*coach-athlete relationship*) digambarkan sebagai situasi di mana perasaan, pikiran, dan perilaku pelatih dan atlet saling berhubungan. Kualitas hubungan pelatih dan atlet yang positif dapat dilihat dari kondisi fisik atlet dalam konteks relasional hubungan pelatih-atlet (Jowett, 2008). Dengan adanya permasalahan tersebut diperlukan suatu program untuk membekali atlet dengan sikap dapat tetap menerima berbagai arahan dari pelatihan, khususnya di tengah kondisi perubahan / tantangan yang hadir; serta membekali pelatih dengan gambaran kualitas ideal yang mungkin dapat diciptakan antara pelatih dan atlet. Pelatih setidaknya dapat berperan dengan memberikan motivasi kepada para atlet, memberikan semangat, mampu membaca situasi pertandingan dan memberikan masukan kepada para atletnya tentang apa yang perlu dilakukan dalam menghadapi situasi pertandingan, serta tetap menjaga kekompakan tim agar dapat semangat berlatih, hingga mampu dapat memenangkan pertandingan (Sergio J., Javier G, Miguel G., Sergio G. 2018).

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

Pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, seminar/workshop menjadi forum utama untuk menyampaikan informasi dan pengetahuan terkait dengan peningkatan hubungan antara pelatih dan atlet basket. Pemaparan materi dilakukan oleh mahasiswa Psikologi dari Universitas Tarumanegara yang telah menyelesaikan penelitian tesis yang mencakup tema tersebut serta dosen pembimbing. Selain itu, studi kasus menjadi bagian penting dari kegiatan ini untuk memberikan contoh konkret tentang situasi yang dihadapi oleh pelatih dan atlet basket. Diskusi kelompok juga menjadi sarana untuk memperkuat pemahaman serta bertukar pengalaman dan ide antara peserta seminar.

Selama seminar berlangsung, peserta juga diberikan *pre-test* dan *post-test* serta tantangan atau *challenge* untuk menerapkan konsep dan pengetahuan yang didapatkan dalam kegiatan tersebut. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan serta memperkuat penerapan langsung dari materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan hubungan antara pelatih dan atlet basket, serta membantu dalam pengembangan keterampilan serta kepuasan para atlet kelompok umur (K.U) 18 tahun dalam berlatih dan berkompetisi khususnya dalam olahraga bola basket.

**Tabel 1**

No	Waktu	Kegiatan	PIC
1	16.00 - 16.15	Registrasi peserta	Kharis & Anna (Team)
2	16.15 - 16.30	Pembukaan Sambutan dari Indonesia Muda Basketball Club Sambutan dari UNTAR	Manajemen P.Tommy Y. S. Suyasa
3	16.30 - 16.40	Pre-test	
4	16.40 - 17.10	Materi 1: <i>Coach-athlete relationship</i>	Kharis
5	17.10 - 17.15	Games/Quiz	MC
6	17.15 - 17.45	Materi 2 : Persepsi terhadap perubahan dan peningkatan keterampilan ( <i>skill development</i> )	Anna
7	17.45 - 18.15	Materi 3 : Kepuasan: Tanda keberhasilan <i>Coach athlete relationship</i> dan persepsi positive terhadap perubahan	P.Tommy Y. S. Suyasa
8	18.15 - 18.25	Post-test	MC
9	18.25 - 18.30	Evaluasi akhir	MC
11	18.30 - 18.35	Pembagian kenang-kenangan/doorprize dan foto bersama	MC
12	18.35	Penutup	MC

*Tahapan pelaksanaan*

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar/workshop Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, diadakan pada hari Sabtu, tanggal 9 Maret 2024 dari pukul 16.00 sampai pukul 18.35 secara luring di Senayan Basketball Court, Gelora Bung Karno, Jl. Gerbang Pemuda, RT.1/RW.3, Gelora, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10270 dan mengundang partisipan sebanyak 30 orang yang terdiri dari pemain basket Indonesia muda basketball beserta

beberapa pelatih dan pihak manajemen. Dalam kegiatan tersebut disosialisasikan materi “Meningkatkan Hubungan Pelatih-Atlet melalui Perubahan Tugas, Pengembangan Keterampilan, dan Kepuasan pada Atlet Basket K.U 18 Tahun” kepada partisipan dengan menggunakan media power point yang ditayangkan melalui infocus. Materi dalam kegiatan pelatihan yang diberikan kepada peserta yaitu: (a) *coach-athlete relationship*; (b) Persepsi terhadap perubahan dan peningkatan keterampilan (*skill development*); dan (c) Kepuasan: Tanda keberhasilan *Coach athlete relationship* dan persepsi positif terhadap perubahan.

Sebelum kegiatan dimulai peserta diminta untuk mengisi *pre-test* yang disampaikan melalui link GForm. Pembahasan materi dibawakan oleh narasumber yaitu M. Kharis Agung Indarji yang membawakan materi *Coach-athlete relationship*, kemudian dilanjutkan oleh Anna Nurbani yang membawakan materi persepsi terhadap perubahan tugas dan peningkatan keterampilan (*Skill Development*) serta materi terakhir dibawakan oleh Bapak Dr. P.Tommy Y. S. Suyasa, M.Psi tentang Kepuasan: Tanda keberhasilan *Coach athlete relationship* dan persepsi positif terhadap perubahan. Setelah materi selesai diajarkan, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, *quiz/challenge* serta pengisian *post-test*. Evaluasi akhir dilakukan dengan menyebarkan form kuesioner untuk mengetahui seberapa besar manfaat kegiatan seminar/workshop PKM “Meningkatkan Hubungan Pelatih-Atlet melalui Perubahan Tugas, Pengembangan Keterampilan, dan Kepuasan pada Atlet Basket K.U 18 Tahun”.

Dalam pembahasan seminar dijelaskan bahwa hubungan positif antara kepemimpinan pelatih dan hubungan pelatih-atlet dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, kepemimpinan pelatih yang efektif menciptakan lingkungan tim yang penuh kepercayaan dan komunikasi terbuka. Ini memungkinkan atlet merasa dihargai dan lebih bersedia berinteraksi serta berkolaborasi dengan pelatih, memperkuat hubungan mereka. Kedua, kepemimpinan yang inspiratif dari pelatih dapat memotivasi atlet secara intrinsik, mendorong mereka untuk mencapai performa lebih baik. Selain itu, pelatih yang memberikan panduan dan dukungan personal kepada atlet membantu meningkatkan kualitas keterampilan mereka, sambil membentuk hubungan yang saling mendukung. Dalam konteks komunikasi, pelatih yang berkomunikasi dengan jelas dan mendengarkan secara aktif memperkuat hubungan melalui pemahaman dan penghargaan atas pandangan serta kekhawatiran atlet. Semua faktor ini, ketika dijalankan dengan baik oleh pelatih, membentuk dasar untuk hubungan pelatih-atlet yang positif, saling mendukung, dan produktif (Arthur C et al. 2011; Davis, L., and Jowett, S. (2010)

Dari hasil *post-test* mayoritas atlet memperoleh nilai lebih baik dari hasil *pre-test*. Hal tersebut menandakan bahwa para atlet telah memahami pentingnya memiliki persepsi positif pada saat menghadapi situasi perubahan, perlu ditingkatkannya hubungan baik antara pelatih dan atlet serta pentingnya memiliki emosi positif yang menjadi motivasi untuk selalu mengembangkan keterampilannya.

**Tabel 2**

Variabel	Pre-test		Post-Test	
	Mean	SD	Mean	SD
<i>Coach Athlete Relationship</i>	42.15	7.25	46.77	4.63
<i>Skill Development</i>	32.56	7.67	33.29	7.28

Catatan: skala 1 s.d 10

Pelatih harus memahami kebutuhan individu pada setiap atletnya dan merancang program pelatihan yang memenuhi kebutuhan unik atau kemampuan spesifik mereka untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan permainan yang baru. Misalnya, seorang pelatih dapat mengubah tugas pelatihan untuk seorang posisi *forward*, *shooting guard*, atau bahkan *center* untuk menjadi *point guard* pada saat pertandingan. Perubahan tugas juga dapat membantu atlet mengembangkan keterampilan baru, mengatasi kelemahan, dan meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan (Cormery, Marcil, Bouvard (2008). Pada saat atlet menghadapi perubahan situasi/tugas, maka harus selalu mempersiapkan diri secara positif. Hasil penelitian (Fredrickson., Barbara L. 2013) menunjukkan bahwa pikiran dan tindakan yang terbentuk melalui afek positif mampu membangun resiliensi, memfasilitasi responsivitas, kemampuan adaptasi, keterbukaan terhadap pengalaman, rasa percaya diri, optimisme, efikasi diri, sehingga daya tahan personal terbangun melalui penguatan sumberdaya fisik, sosial, intelektual, maupun psikologis.

Adanya perubahan tugas dalam tim bola basket harus dapat dikomunikasikan dengan baik oleh pelatih kepada atlet karena pelatih harus memahami kebutuhan individu pada setiap atletnya dan merancang program pelatihan yang dapat mengembangkan keterampilan serta memenuhi kebutuhan unik dan meningkatkan kemampuan spesifik mereka untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan permainan yang baru sehingga dapat tercapai kepuasan atlet (Davis L, Jowett S and Tafvelin S. 2019). Berdasarkan hasil penelitian Nikolova et al. 2023 ditemukan bahwa adanya perubahan tugas akan meningkatkan pengembangan keterampilan. Hubungan perubahan tugas dan kepuasan kerja dimediasi oleh pengembangan keterampilan (*skill development*). Semakin partisipan mempersepsi adanya perubahan tugas, semakin partisipan ingin mengembangkan keterampilan (*skill development*); semakin partisipan ingin mengembangkan keterampilan (*skill development*) semakin tinggi tingkat kepuasan. Pengembangan keterampilan juga melibatkan umpan balik, yang penting bagi atlet untuk meningkatkan kemampuan serta kinerja mereka. Pelatih harus memberikan umpan balik konstruktif yang spesifik dan relevan. Umpan balik harus berfokus pada titik lemah yang perlu ditingkatkan untuk membantu atlet membangun kepercayaan diri dan mengembangkan kemampuan serta menumbuhkan pola pikir berkembang para atlet Klusemann M. J et al. 2012).

### **Gambar 1.**

*Foto dengan para peserta.*



**Gambar 2.**

*Sambutan dari pihak mitra oleh Coach Lisa dan dari pihak UNTAR oleh Bapak P.Tommy Y. S. Suyasa.*



**Gambar 3.**

*Paparan oleh nara sumber M. Kharis Agung Indarji dan Anna Nurbani*



**Gambar 4.**

*Roleplay , quiz dan challenge*



**4. KESIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan materi “Meningkatkan Hubungan Pelatih-Atlet melalui Perubahan Tugas, Pengembangan Keterampilan, dan Kepuasan pada Atlet Basket K.U 18 Tahun” disimpulkan berhasil dan sesuai dengan harapan tim PKM. Melalui kegiatan PKM ini diharapkan para atlet dapat lebih meningkatkan emosi positifnya sehingga pada saat mengalami situasi perubahan di klub Indonesia Muda Basketball mereka dapat mempersepsi

perubahan tersebut dengan cara meningkatkan dan mengembangkan keterampilan. Melalui pengalaman emosi positif, seseorang mengubah diri menjadi lebih kreatif, berpengetahuan luas, tangguh, sehat dan terintegrasi secara sosial. Emosi positif juga menjadikan seseorang memandang masalah bukan sebagai ancaman yang merugikan namun justru sebagai peluang yang mendorong diri untuk berkembang optimal. Dalam hal ini, individu yang memiliki emosi positif pada saat mengalami perubahan tugas akan melihat situasi ini sebagai peluang untuk mengembangkan keterampilannya sehingga pada akhirnya akan meningkatkan kepuasan diri.

### **Ucapan Terima Kasih** (*Acknowledgement*)

Kegiatan PKM ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar berkat peran dan dukungan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara sebagai sponsor dan pemberi dana, Kepala Program Studi Psikologi, Pimpinan dan Management Indonesia Muda Basketball yang telah menyediakan tempat dan mengundang *coach* dan atlet yang tergabung dalam klub Indonesia Muda Basketball serta asisten pelaksana PKM Mahasiswa yang telah membantu dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan PKM.

### **REFERENSI**

- Arthur C, Woodman T, Ong CW, Hardy L, & Ntoumanis N. (2011). The role of athlete narcissism in moderating the relationship between coaches' transformational leader behaviors and athlete motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 33(1), 3-19. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.33.1.3>
- Cormery B, Marcil M, Bouvard M. (2008). Rule change incidence on physiological characteristics of elite basketball players: a 10-year-period investigation. *Brit J Sport Med*, ; 42(1): 25-30
- Davis, L., and Jowett, S. (2010). Investigating the interpersonal dynamics between coaches and athletes based on fundamental principles of attachment. *J. Clin. Sport Psychol*. 4, 112–132. doi: 10.1123/jcsp.4.2.112
- Davis L, Jowett S and Tafvelin S (2019) Communication Strategies: The Fuel for Quality Coach-Athlete Relationships and Athlete Satisfaction. *Front. Psychol*. 10:2156. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02156
- Fredrickson, B L. (2013). Positive emotions broaden and build. *In Advances in Experimental Social Psychology* (1st ed., Vol. 47).doi:10.1016/B978-0-12-407236- 7.00001-2
- Jowett, S. (2008). Moderator and mediator effects of the association between the quality of the coach-athlete relationship and athletes' physical self-concept. *International Journal of Coaching Science*. 2(1), 1-20.
- Klusemann M. J., Pyne D. B., Foster C, & Drinkwater E J. (2012). Optimizing technical skills and physical loading in small- sided basketball games. *Journal of Sports Sciences*, 30(14): 1463-1471
- Nikolova, I., Vander Elst, T., De Jong, S. B., Baillien, E., & De Witte, H. (2023). Can task changes affect job satisfaction through qualitative job insecurity and skill development? *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 32(4), 520–537. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2023.2189104>
- Pluta B, Andrzejewski M, Lira J (2014). The effects of rule changes on basketball game results in the men's European basketball championships. *Hum Mov*, 2014; 15(4): 204-208
- Sergio J., Javier G, Miguel G., Sergio G. (2018). The Impact of Rule Modifications on Elite Basketball Teams' Performance. *Journal of Human Kinetics*: 64, 181-93