

**SPORT GATHERING: UPAYA MENINGKATKAN KOHESIVITAS TIM DALAM CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI**

**Muhammad Arja Bahauddin**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
muhammad.22004@mhs.unesa.ac.id

**Anung Priambodo**

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
anungpriambodo@unesa.ac.id

**Abstrak**

Kohesivitas merupakan faktor penting dalam kinerja tim olahraga bolavoli dan dapat mengacu pada kekuatan ikatan antar anggota tim, kesatuan tim, rasa ketertarikan antar rekan tim atau sejauh mana anggota mengoordinasikan upaya mereka untuk mencapai tujuan, jadi Studi dimulai dari pemikiran bahwa dalam suatu tim di bolavoli kita dapat menemukan hubungan positif simpati, persahabatan, dan kerja sama, itu paling efektif dan hasilnya lebih baik. Menganalisis hubungan antara anggota tim.

**Kata kunci : kohesivitas, bolavoli, kerjasama**

**Abstract**

*Cohesiveness is an important factor in the performance of a volleyball sports team and can refer to the strength of the bonds between team members, team unity, attraction between teammates or the extent to which members coordinate their efforts to achieve goals, so studies start from the idea that in a team in volleyball we can find positive relationships of sympathy, friendship, and cooperation, it is most effective and the results are better. Analyze the relationship between team members.*

**Keywords: cohesiveness, volleyball, cooperation,**



UNESA

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hakikatnya aktivitas yang dilakukan secara berkelompok, para olahragawan yang berkompetisi individual sekalipun seperti olahraga golf dan bowling pada dasarnya mereka membutuhkan orang lain saat berlatih, yang artinya mereka juga berkelompok.

Bolavoli merupakan permainan bola besar yang sering kita jumpa di masyarakat. Perkembangan bolavoli Indonesia semakin pesat terbukti dengan seringnya diselenggarakan kompetisi baik mulai tingkat yang paling rendah hingga internasional. Hal ini semata-mata untuk meningkatkan prestasi bolavoli di kancah nasional maupun internasional.

Penelitian yang sudah pernah ada didalam cabang olahraga bolavoli secara khusus Di dalam penelitian yang sudah pernah dilakukan terutama didalam pengembangan bolavoli secara khusus baik di tingkat Provinsi maupun Nasional, banyak ragam yang di terapkan yang didekati lewat sebuah penelitian, sehingga perkembangan *bolavoli* di Indonesia mengalami sebuah perkembangan yang sangat pesat sekali. Menyimak dari perkembangan yang sudah ada ini bisa dibuktikan pada *Implementasi* atau aplikasi pada setiap klub setiap kota daerah Kabupaten maupun tingkat provinsi PENGPROV masing-masing se-Provinsi Indonesia bahkan melalui event-event dimana keterlibatan yang pada tingkat profesional, terbukti para atlet-atlet yang dimiliki setiap bina'an Provinsi banyak yang terlibat pula dalam tingkat tataran Profesional. Terbukti baik itu liga Profesional maupun liga yang diselenggarakan oleh Organisasi per-bolavoli an di Indonesia yaitu (PBVSI).

Bolavoli adalah olahraga beregu yang bersifat serba cepat, suatu permainan fisik yang tidak mempunyai waktu untuk menyendiri setelah melakukan suatu kesalahan atau istirahat. Satu kesalahan yang dilakukan oleh anggota tim adalah salah satu faktor kecil yang bisa mengubah hasil pertandingan. Anggota tim harus benar-benar menyiapkan fisik dan mental selama 5 set agar dapat menjadi yang terbaik atau menang dalam pertandingan. Dalam setiap kompetisi Bolavoli, pemain atau tim akan berpartisipasi untuk menargetkan kinerja yang lebih baik dalam mencapai kesuksesan. Kemungkinan keberhasilan seorang pemain atau tim bolavoli merupakan hasil dari persiapan yang baik dan upaya keras. Seorang pemain ataupun tim untuk memiliki kinerja olahraga yang sukses membutuhkan pertimbangan multi-dimensi yang mencakup aspek- aspek fisiologis

maupun psikologis terutama kohesivitas tim.

Faktor tim merupakan karakteristik yang berhubungan dengan tim itu sendiri, seperti aspek struktur tim, posisi, status, peran, norma, stabilitas, dan komunikasi merupakan faktor faktor k eberhasilan dalam tim di sebuah kohesivitas.

Kohesivitas tim merupakan perasaan daya tarik setiap anggota dalam tim dan motivasi mereka untuk tetap bersama- sama dimana hal tersebut menjadi faktor penting dalam keberhasilan kelompok. Permainan bolavoli membutuhkan pemikiran cepat, kekompakan yang kuat, tidak saling egois, menutupi kekurangan rekan se-tim, oleh karena itu Semakin banyak pemain bolavoli bekerja sebagai satu unit dalam suatu tim, maka semakin baik hasil nya bagi semua yang terlibat. banyak faktor telah diidentifikasi sebagai berpengaruh tingkat kohesivitas tim (A. . Carron, 1982), yaitu ukuran kelompok, kedekatan antara anggota, biaya yang dikeluarkan untuk bergabung dengan kelompok, gaya kepemimpinan, kompetisi, keberhasilan, dan kesamaan. Faktor terakhir, kesamaan atau homogenitas dimana kesamaan sifat pemain dapat mendorong kekompakan suatu tim (Eitzen, 1975).

Pada cabang olahraga bolavoli, hendaknya diberikan intervensi psikologis yang terwujud dalam bentuk tindakan kohesifitas sebagai sarana meningkatkan penampilan (performance) tim. Upaya atau tindakan ini diarahkan pada bagaimana pentingnya melakukan kerjasama dalam tim, perlunya pemahaman setiap pemain terhadap tugas dan fungsinya dalam tim, adanya komunikasi, sikap saling percaya di antara anggota tim, bangga terhadap tim, dan mengembangkan hubungan interpersonal di antara anggota tim sehingga terbentuklah kohesivitas yang solid antar pemain dalam tim. Dengan menggunakan tindakan yang tepat untuk meningkatkan kohesivitas antar pemain dalam tim bolavoli maka akan menghasilkan keseimbangan, kenyamanan psikologis, dan efisiensi dalam bermain.

Berdasarkan dengan latar belakang diatas maka penelitian ini mengangkat dengan suatu permasalahan yaitu bagaimana upaya meningkatkan kohesivitas tim dalam olahraga bolavoli. Dengan mengangkat permasalahan tersebut peneliti mempunyai tujuan pemahaman mengenai upaya meningkatkan kohesivitas tim dalam olahraga bolavoli.

## METODE

Artikel ini disusun dengan cara menggunakan kajian litelatur atau dokumen, yaitu

literatur berupa buku-buku, makalah ataupun jenis tulisan lainnya dan juga kajian yang sesuai topik yaitu *upaya meningkatkan kohesivitas tim olahraga bolavoli* yang diangkat dalam artikel ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Didapatkan 10 artikel maupun jurnal (9 nasional dan 1 internasional) sebagai literature utama dengan berbagai macam penelitian yang dilakukan di berbagai lokasi baik dalam negeri ataupun luar negeri. Literatur pertama data penelitian dari Dimiyati yang ber tema perbedaan tingkat kohevisitas tim bolavoli, sapak bola, dan bola basket. Literatur kedua oleh komarudin dan farhan haqiqi, yang mengambil data dari SMA 1 Sewon Bantul. Literatur ketiga oleh Dumblekar dari National Psychological Corporation. Literatur keempat oleh Febriani berlokasi di faultas psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Literatur kelima pengumpulan data survei oleh Halimatus sakdiah Sampel dalam penelitian ini

adalah 149 atlet cabang olahraga sepakbola yang diambil dari populasi melalui teknik cluster random sampling terhadap klub- klub cabang olahraga sepakbola di Kabupaten Demak. literatur keenam data penelitian oleh Asroi dari jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya yang mengambil data dari atlit ekstrakurikuler futsal SMAN 16 Surabaya. Literatur ketujuh penelitian dari Ramadhani dan Widodo yang mengambil data atlit bola basket jawa barat. Literatur kedelapan pengambilan data penelitian oleh Dimas Bagus, sampel yang digunakan adalah anak ekstrakurikuler dan non ekstrakurikuler di SMAN 1 SLEMAN Literatur kesembilan oleh Kristianti dan Jannah, yang mengambil sampel atlit futsal Universitas Negeri Surabaya. Literatur kesepuluh data penelitian Iskandar dan Syueb, yang mengambil populasi supporter Persebaya korwil Suramadu

Substansi dari artikel dan jurnal penelitian termasuk judul, nama peneliti, dan hasil penelitian dimasukkan dalam tabel sebagai berikut :

| No | Judul   | Peneliti                   | Hasil   |
|----|---|----------------------------|---|
| 1  | Perbedaan tingkat kohevisitas tim bolavoli dan bola basket dan sepakbola  | Dimiyati                   | Hasil survey dan pembahasan penelitian ini menyimpulkan terdapat perbedaan tingkat kohevisitas tim antara cabang olahraga bolavoli, bola basket, dan sepak bola, cabang olahraga basket memiliki kohevisitas yang lebih kuat daripada cabang olahraga bolavoli, dan sepak bola  |
| 2  | Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola | Komarudin Farhana Risqi    | Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa: 1) Kepercayaan diri Siswasepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantulsebesar 8,33% kategori "sangat rendah", sebesar 16,67% "rendah", sebesar 37,50% "cukup", sebesar 37,50% "tinggi", dan sebesar 0% "sangat tinggi"; 2) Kohesivitas sebesar 8,33% kategori "sangat rendah", sebesar 29,17% "rendah", sebesar 25,00% "cukup", sebesar 37,50% "tinggi", dan sebesar 0% "sangat tinggi"; 3) Kecerdasan emosi kategori sebesar 4,17% "sangat rendah", sebesar 29,17% "rendah", sebesar 37,50% "cukup", sebesar 29,17% "tinggi", dan sebesar 0% "sangat tinggi". |
| 3  | Psychological Test: Manual for Team Cohesion Scale. <i>National Psychological Corporation</i> .                   | Dumblekar, V., dan Dhar, U | Analisis tanggapan mereka menunjukkan bahwa permainan memberi mereka pemahaman mendalam tentang tujuan bisnis, daya saing dan kolaborasi, serta kesadaran akan keterampilan bisnis dan penjualan. Game ini mencakup mata pelajaran penting dari kursus manajemen bisnis. Relevansi temuan untuk penelitian dan aplikasi telah dibahas.  |
| 4  | Peran kohevisitas dalam tim olahraga untuk memprediksi keberhasilan kelompok                                      | (Febriani, 2022)           | Kelompok mana pun memiliki tujuan bersama yang ingin dicapai. Tujuan itulah yang menjadi dasar penguat kohesivitas kelompok. Adanya perasaan saling menyukai dalam kelompok akan membuat kelompok   |

|   |   |                                |  |
|---|---|--------------------------------|--|
|   |   |                                | tersebut memiliki hubungan yang erat. Dalam suatu kelompok pasti memiliki tujuan yang berbeda dengan kelompok lainnya. Pada tim olahraga misalnya, mereka memiliki tujuan bersama untuk memenangkan pertandingan, mempertahankan dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Namun, kohesi kelompok dalam tim olahraga masih banyak menimbulkan pertanyaan tentang peran sesungguhnya dari anggota kelompok dalam mencapai keberhasilan. Umumnya, peran anggota kelompok yang sesuai akan meningkatkan kohesi yang pada akhirnya akan mencapai produktivitas kelompok yang maksimal. Berbeda halnya dengan tim olahraga, mereka memiliki tujuan bersama tetapi belum diketahui pasti apakah itu hasil kohesi kelompok ataukah ada peran kompetisi yang dimiliki setiap anggota kelompok. Sebab, mereka berlomba untuk menampilkan performa terbaik agar mencapai prestasi yang diinginkan. |
| 5 | Hubungan antara kohevisitas kelompok dengan motivasi berprestasi pada atlet cabang olahraga beregu (studi pada atlet sepakbola kabupaten Demak) | (Halimatus Sakdiah, n.d.) 2014 | Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terhadap hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kohesivitas kelompok dengan motivasi berprestasi pada atlet cabang olahraga beregu (sepakbola). Hal ini berarti semakin tinggi kohesivitas kelompok maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi pada atlet cabang olahraga beregu (sepakbola) begitu pula sebaliknya sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.  |
| 6 | Hubungan kohevisitas kelompok dengan motivasi berprestasi pada tim futsal SMAN 16 Surabaya  | (ASROI, 2019)                  | Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,916 ( $r = 0,916$ ) dengan taraf signifikansi 0,011 ( $p=0,011$ ) yang artinya terdapat hubungan antara variabel kohesivitas kelompok dengan motivasi berprestasi dimana hubungan antara variabel adalah searah. Artinya semakin baik kohesivitas kelompok maka akan semakin tinggi pula motivasi berprestasi tim, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan ada hubungan antar kohesivitas kelompok dengan motivasi berprestasi Tim futsal SMAN 16 Surabaya.  |
| 7 | Analisis kekompakan (kohesi) olahraga dalam permainan bola basket   | (Ramadhani dan Widodo, 2021)   | Mempertahankan kekompakan tim bagi para atlet dalam meningkatkan motivasi berprestasi dan performance merupakan upayakan agar atlet dapat mencapai tujuan bersama serta pembinaan psikologis atlet seperti memberikan pelatihan softskill untuk mempertahankan motivasi berprestasi dan membangun kohesivitas kelompok agar kemampuan psikis atlet dapat berkembang beriringan dengan kemampuan bermain atlet  |
| 8 | Perbedaan kohevisitas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga di SMAN 1 SLEMAN   | (Dimas Bagus PW, 2019)         | Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan kohesivitas siswa SMA Negeri 1 Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki kohesivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler non olahraga.  |

|    |  |                              |   |
|----|--|------------------------------|---|
| 9  | Hubungan kohevisitas kelompok dengan motivasi berprestasi pada atlit futsal Universitas Negeri Surabaya                          | (Kristanti dan Jannah, 2022) | Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kohesivitas kelompok dengan motivasi berprestasi. Hasil uji analisis menggunakan korelasi Pearson dihasilkan nilai signifikansi sebesar 0,009. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kohesivitas kelompok dengan variebel motivasi berprestasi. Semakin kuat skor kohesivitas kelompok dari subjek maka akan semakin tinggi skor motivasi berprestasi yang dimiliki. Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan ada hubungan antara kohesivitas kelompok dengan motivasi berprestasi pada tim futsal putra Universitas Negeri Surabaya.   |
| 10 | Pengaruh Komunikasi Interpersonal dan Komunikasi Kelompok terhadap Kohesivitas Kelompok pada Supporter Persebaya Korwil Suramadu | (Iskandar dan Syueb, 2018)   | Berdasarkan penelitian tentang Komunikasi Interpersonal dan Komunikasi Kelompok, terhadap Kohesivitas Kelompok Supporter Persebaya Korwil Suramadu, maka dapat diambil beberapa kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, ialah sebagai berikut. Komunikasi Interpersonal mempunyai pengaruh signifikan terhadap Kohesivitas Kelompok pada Supporter Persebaya Korwil Suramadu. Dengan demikian hipotesis pertama yang berbunyi “Komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap kohesivitas kelompok pada supporter persebaya Korwil Suramadu”, dinyatakan diterima. Komunikasi Kelompok mempunyai pengaruh signifikan terhadap Kohesivitas Kelompok pada Supporter Persebaya Korwil Suramadu. Dengan demikian hipotesis kedua yang berbunyi “Komunikasi kelompok berpengaruh terhadap kohesivitas kelompok pada supporter persebaya Korwil Suramadu”, dinyatakan diterima. |

### **Pembahasan**

Dalam setiap kompetisi bolavoli, rekan tim akan berpartisipasi untuk target performa tim yang lebih baik untuk mencapai kemenangan. Keberhasilan tim di pengaruhi teman rekan tim yang memiliki kohevisitas atau ke kompak, persiapan latihan yang baik dan kerja keras di tengah lapangan ketika pertandingan dimulai. Seorang atlit ataupun tim untuk melakukan kemenangan harus mencakup beberapa aspek yaitu aspek fisiologis, psikologis, teknis, fisik dan yang lainnya. Menurut (Sickańska et al., 2021), memeriksa Banyak permainan tidak hanya bertujuan untuk keunggulan fisik, tetapi juga untuk kemenangan Dikombinasikan dengan kombinasi persiapan fisik, psikologis dan teknis. berdasarkan Menurut pemikiran ini, setiap manajer tim bolavoli di dunia membutuhkan psikolog. Olahraga sebagai bagian dari tim pemenang. Kesuksesan tim di atas segalanya Tergantung pada perilaku dan kohesivitas anggota tim atau pemain tim. Perilaku anggota tim dalam tim tidak terisolasi, itu saling menguntungkan diikat bersama. Tindakan, keputusan, atau tindakan individu atau kelompok dalam tim Hal ini juga dapat

mempengaruhi orang lain dan perilaku mereka. Persiapan dan pelatihan psikologis adalah persiapan yang lebih kompleks, Pemain mencoba sepak bola karena membutuhkan lebih banyak usaha Kolektif, interaksi kelompok, kohesi dan motivasi. Akibatnya. (Barker et al., 2020).

Menurut (Gill, D, 1986), Dinamika kelompok saat olahraga sangat menentukan keberhasilan atau kegagalan suatu tim. Oleh karena itu implikasi psikologis dari hubungan sosial dan interpersonal dalam tim olahraga merupakan kajian yang sama pentingnya.

Setiap saat para pemain harus berinteraksi untuk mencapai hasil yang positif dalam berbagai dan berbagai dinamika serta proses interpersonal harus betul-betul di pertimbangkan di samping rasa optimisme individual untuk prestasi (Bird, A.M dan Cripe, B, 1986).

Menurut (Wibowo, 2005), ada beberapa pemikiran tentang mengidentifikasi peran yang harus dimainkan setiap pemain agar kohesivitas tim benar-benar terwujud seperti yang diharapkan yaitu:

1. Membantu menciptakan suasana tim dalam

- hubungan antar anggota tim.
2. Bekerja dengan semangat.
  3. Bertujuan untuk apa yang dia lakukan untuk mencapai tujuan bersama.
  4. Tetapkan aturan untuk tim Anda dan cobalah untuk mengikutinya dengan benar.
  5. Bersedia berpartisipasi aktif dalam semua kegiatan; atau Kontes.
  6. Anda dapat berkomunikasi secara terbuka.
  7. Cobalah untuk membantu pemain lain yang memiliki masalah.
  8. Memberikan kesempatan kepada tim lain untuk mengisi perannya.
  9. Kenali pentingnya kerja tim
  10. (Risqi, 2020), prinsip- prinsip berikut untuk melaksanakan team building dalam suatu tim:
  11. Setiap pemain harus berkenalan dan memiliki tanggung jawab sesama anggota tim.
  12. Sebagai pelatih, sebaiknya mempelajari setiap kepribadian anggota tim dan menggunakannya untuk mendapatkan kerja sama.
  13. Mengembangkan kemampuan dalam sub- tim dengan dipertandingkan mel awan tim yang lebih besar dan kuat.
  14. Melibatkan pemain dalam pengambilan keputusan untuk membuat pemain merasa bahwa tim tersebut milik mereka.
  15. Menetapkan tujuan tim dan merayakan ketika telah tercapai .
  16. Mengajarkan setiap anggota tim untuk memiliki tanggung jawab dan meyakinkan bahwa mereka sangat penting dan dibutuhkan dalam tim.
  17. Memungkinkan anggota tim memiliki perbedaan pendapat.
  18. Mencegah pembentukan geng dalam tim, dengan memberikan setiap anggota peluang untuk melakukan sesuatu agar terhindar dari pengkambinghitaman.
  19. Menyoroti aspek positif dari bermain, bahkan ketika tim berada pada kekalahan yang beruntun .

Berbagai kajian menyebutkan bahwa daya tarik antar anggota kelompok merupakan aspek kunci kohesivitas, (A. . Carron, 1993) mengidentifikasi kohesivitas sebagai proses dinamis yang mereflesikan kecendrungan anggota kelompok secara bersama-sama untuk tetap bersatu dalam bekerjasama mencapai tujuan.

Menurut (Anshel, 1990) faktor-faktor yang mempengaruhi *social cohesion* dan *task cohesion*, yaitu karakteristik anggota tim, karakteristik kelompok dan situasi-situasi pengalaman kelompok.

Menurut (Dimiyati, 2003), faktor kepemimpinan merupakan faktor yang penting dalam meningkatkan kohesivitas tim. Pelatih yang berbicara jelas, konsisten, dan tidak membingungkan dalam berkomunikasi, serta menghormati para pemain sangat mempengaruhi kohesivitas tim.

Indikator Kohesivitas Untuk Olahraga beregu. Sebelum menjustifikasi kohesivitas dalam sebuah tim olahraga, kita perlu mendiagnosis melalui beberapa indikator sehingga justifikasi yang putus dapat di pertanggung jawabkan. Para ahli telah berupaya indikato yang akurat untuk mengukur kohesivitas tim. Misalnya saja, (Eys et al., 2009) mengembangkan dua indikator yaitu taskcohesion dan socialcohesion. Sedangkan menurut (Forsyth, 1999) , mengelompokan empat indikator, yaitu kekuatan sosial, Kesatuan dalam kelompok, daya tarik, kerja sama kelompok. Selain kedua ahli di atas (Dumblekar, V., dan Dhar, 2019) juga menawarkan tiga indikator untuk menilai kohesivitas kelompok. Yaitu sebagai berikut :

#### Goal Orientaition

Adalah Penting untuk memastikan bahwa setiap anggota mengetahui keterlibatan mereka dalam tim olahraga. Hal ini akan memperkuat komitmen anggota tim dalam mencapai tujuan, sehingga ketika ada kekerasan/provokasi tidak berpengaruh. Ini bisa terlihat dari bagaimana anggota menetralsisir berbagai intervensi yang tidak mendukung pencapaian tujuan kelompoknya. Ini bisa terlihat dari bagaimana anggota menetralsisir berbagai intervensi yang tidak mendukung pencapaian tujuan kelompoknya.

Banyak sekali anggota tim yang tidak memiliki tujuan sehingga dia tidak mengalami perubahan skill yang signifikan , meski sering berganti satu sama lain.

Untuk itu sebelum kita memastikan bahwa kita berada dalam tim olahraga tertentu , kita harus terlebih dahulu menemukan tujuan orientasi kita sejalan dengan orientasi kelompok jika tujuan orientasi kelompok sama dengan tujuan anggota.

#### Open Communication

Membangun komunikasi yang terbuka amatlah penting guna mengajak orang untuk sama-sama mengerti kehadiran mereka dalam suatu tim olahraga. Untuk itu, setiap orang dalam tim harus membangun kesadaran untuk memberikan atau berbagi informasi tentang sebuah kemajuan maupun masalah.

Bila semua anggota dapat mengakses informasi tanpa terkecuali, maka setiap anggota akan

merasa bahwa mereka adalah bagian penting dari suatu kelompok. Inilah salah satu alasan anggota memiliki kohesivitas karena akses informasi yang ia dapatkan terbuka dan bersifat mutualis.

**Mutual Understanding**

Memastikan kohesi kelompok juga dapat di pelajari dari saling pengertian satu anggota tim. Hal ini dapat dilakukan dengan melalui tinjauan tugas kerja atau tugas kinerja gerakan oleh pelatih atau anggota tim lainnya .

Fenomena ini diajari untuk bergotong royong satu sama lain dalam tim menjadi lebih baik, misalnya atlet A melatih kemampuan melakukan *spike* kemudian atlit B melakukan *spike* balik dengan menawarkan solusi yang baik bagaimana.

Olahraga Beregu Dan Pentingnya Kohisivitas. Tingkat perkembangan dan emosional psikologis atlit sangat besar antara olahraga tim dan olahraga individu. Olahraga individu cenderung secara homogen karena semata-mata karena tentang kekompakan atlit dan pelatih.

Selain halnya olahraga beregu, perkembangan psikologis beregu bersifat hiterogen , sehingga kemungkinan terjadinya disproporsi sangat tinggi, meskipun tim tersebut dihuni oleh atlit berbakat ataupun profesional.

Pada perspektif ini, menurut (Turner et al., 2006), pelatih harus kritis dan kreatif dalam mendesain strategi yang menjelaskan pentingnya kohesivitas tim dalam olahraga beregu. Untuk meningkatkan atensi tentang kohesivitas, tim diberi identitas sosial untuk mencari kekhasan dan menunjukkan bias motivasi positif, saling ketergantungan dan solidaritas antar anggota(Brewer, 2009), membentuk persepsi dan kultur yang positif (Sanchez, J. C., dan Yurrebaso, 2009), pengendalian emosi dan kognisi (Naeiji, M. J., dan Mehrizi, 2014), memahami emosi orang lain (atlet) (Latimer, A. E., Rench, T. A. dan A., 2007), karena ketika atlet masuk ke lapangan, atlet tidak bermain secara individual, namun secara tim sehingga perlombaan/pertandingan tersebut harus dimanifestasikan dalam bentuk konveniensi, keharmonisan, dan keutuhan untuk mencapai tujuan tim.

Bila kita mengamati, olahraga-olahraga beregu kalah pamor dengan olahraga-olahraga individu dalam menggapai sebuah prestasi. Aksioma bahwa tim terdiri dari anggota yang berbeda memiliki tingkat perbedaan diantara mereka. Perbedaan ini dapat mencakup budaya, karakteristik, kemampuan, kepribadian, pikiran dan motivasi. Ketidaksesuaian

ini kemudian berorganisasi sebagai sebuah tim dan berkotmitmen untuk tujuan bersama dengan menetapkan tugas dengan menghormati teman tim lainnya, membentuk afirmasi positif, mengembangkan komunikasi terbuka kesatan dan dan menjaga kepercayaan yang diberikan.

Menurut (Mellalieu, S. D., dan Hanton, 2009), menekankan bahwa penetapan tujuan tim secara langsung mempengaruhi kinerja kohesi dengan memberikan “fokus” kepada tim dengan mendorong komunikasi antar anggota, keterlibatan dan meningkatkan kepuasan anggota.

Kohesivitas Dan Konsekuensinya Terhadap Performa Olahraga. Beberapa atlet yang ingin terlibat dalam kegiatan tim tertentu didorong oleh dorongan, datang dari dalam diri mereka sendiri dan dari luar diri mereka sama. tim tertentu didorong oleh dorongan, datang dari dalam diri mereka sendiri dan dari luar diri mereka (Blegur et al., 2018). Pengalaman membangun komunikasi di dalam tim, maupun menunjang suasana keakraban yang saling membangun, atau disebut dengan kata sederhanaya yaitu *Kohesivitas*.

*Kohesivitas* sebagai prediktor untuk mencapai kesuksesan tim . Tim yang sukses dan sukses sangat dipengaruhi oleh kohesi mereka yang hebat. Kohesi diasosiasikan dengan kesuksesan tim yang berhubungan dengan olahraga (A. V. Carron et al., 2002).



Gambar 1. Faktor Determinan dan konsekuensi dari kohesivitas tim (Maksum, 2011).

Suasana dan emosi yang nyaman, damai dan damai mendorong atlet untuk memaksimalkan kinerjanya dalam tugas yang diberikan dan menginspirasi semangat, kerjasama, kerja keras dan harga diri. Terminologi yang ditingkatkan. Mereka tetap menjadi bagian dari tim dan memiliki efek positif pada kinerja tim (lihat Gambar 1).

Penelitian oleh (Singh, R., Kanchan, 2012), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kohesi dan olahraga tim. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa variabel Ketertarikan individu terhadap kelompok–Ketertarikan sosial dan individu terhadap kelompok–Tugas berhubungan dengan kinerja dalam tim bola basket, Integrasi kelompok ke

kinerja tim sepak bola Daya tarik individu untuk kelompok – Tugas dalam tim bolavoli.

## PENUTUP

### Simpulan

Kohesi tim adalah upaya anggota tim untuk selalu membentuk ikatan emosional, dekat dan kuat untuk menjaga anggota dalam kelompok. Tanpa kekompakan tim, tim akan terpecah karena beberapa atau semua anggota tim akan tidak terkondisikan dari grup Selain itu, kekompakan kelompok merupakan indikasi keberhasilan tim. Dalam bolavoli sendiri, empat faktor utama berkontribusi terhadap kekompakan tim, yaitu faktor pribadi, faktor kepemimpinan, dan faktor tim. Strategi untuk mengembangkan kohesi tim ini dikenal sebagai "pembangunan tim" (*team building*), yang mencakup cara-cara berikut: setiap pemain harus saling mengenal dan tanggung jawab di antara anggota tim, pelatih harus kepribadian masing-masing anggota tim dan menggunakannya untuk mendapatkan kerjasama, mengembangkan keterampilan dalam anggota tim bermain melawan tim yang lebih besar dan lebih kuat, melibatkan pemain dalam pengambilan keputusan untuk membuat tim merasa seperti mereka, dengan menetapkan tujuan tim dan merayakannya ketika tercapai, dan oleh setiap tim anggota tim untuk bertanggung jawab untuk membuat yakin bahwa mereka penting dan diperlukan dalam tim nya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshel, M. . (1990). *Psychology Sport From Theory To Practice*. Gorsuch Scarissbick Publishers.
- Asroi, M. Y. S. (2019). Hubungan Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Tim Futsal Sman 16 Surabaya Moch. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 17–22.
- Barker, J. B., Slater, M. J., Pugh, G., Mellalieu, S. D., Mccarthy, P. J., Jones, M. V., dan Moran, A. (2020). The Effectiveness Of Psychological Skills Training And Behavioral Interventions In Sport Using Single-Case Designs: A Meta Regression Analysis Of The Peer-Reviewed Studies. *Psychology Of Sport And Exercise*, 51(June), 101746. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101746>
- Bird, A.M dan Cripe, B, K. (1986). *Psychology And Sport Behavior*. St.Louis: Times Mirror: Mosby College Publishing.
- Blegur, J., Mae, R. M., Keguruan, F., Kristen, U., Wacana, A., Adisucipto, J., Briere, N. M., Tuson, K. M., Blais, R., Blegur, J., dan Mae, R. M. (2018). *Motivasi Berolahraga Atletik Dan Tinju Sport Motivation Of Athletic And Boxing Athletes*. 6(1), 29–37.
- Brewer, B. W. (2009). *Handbook Of Sports Medicine And Science Sport Psychology*.
- Carron, A. . (1982). Cohesiveness In Sport Groups: Interpretation And Considerations. *Journal Of Sport Psychology*, 123–138.
- Carron, A. . (1993). *The Sport Team As An Effective Group*. Myfield Publishing Company.
- Carron, A. V., Bray, S. R., dan Eys, M. A. (2002). Team Cohesion And Team Success In Sport. *Journal Of Sports Sciences*, 20(2), 119–126. <https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
- Dimas Bagus Pw. (2019). Perbedaan Kohesivitas Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga Di Sma Negeri 1 Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*.
- Dimiyati, D. (2003). Perbedaan Tingkat Kohesivitas Tim Antara Cabang Olahraga Sepakbola, Bolavoli Dan Bola Basket. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 8, 53–63.
- Dumblekar, V., dan Dhar, U. (2019). *Psychological Test: Manual For Team Cohesion Scale*. National Psychological Corporation.
- Eitzen, D. S. (1975). *Psychology Of Sport And Motor Behavior*. University Park, Pa: Pennsylvania State University.
- Eys, M., Loughhead, T., Bray, S. R., dan Carron, A. V. (2009). Development Of A Cohesion Questionnaire For Youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 31(3), 390–408. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.390>
- Febriani, R. (2022). *No Title*. 4(1), 59–67.
- Forsyth, D. R. (1999). *Groupdynamics*. Wadsworth Publishing Company.
- Gill, D, L. (1986). *Psychological Dinamics Of Sport*. Lilinois: Human Kineticpublisher Inc.
- Halimatus Sakdiah, T. P. A. (N.D.). *Hubungan Antara Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Cabang Olahraga Beregu (Studi Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Demak)*.
- Iskandar, J., dan Syueb, S. (2018). Pengaruh

- Komunikasi Interpersonal Dan Komunikasi Kelompok Terhadap Kohesivitas Kelompok Pada Supporter Persebaya Korwil Suramadu. *Jurnal Ultima Comm*, 9(2), 90–109.  
<https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v9i2.812>
- Kristanti, D. N., dan Jannah, M. (2022). Hubungan Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Futsal Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 55–64.
- Latimer, A. E., Rench, T. A., dan B., dan A., M. (2007). Emotional Intelligence: A Framework For Examining Emotions In Sport And Exercise Groups. In *Group Dynamics In Exercise And Sport Psychology*: (Pp. 3–24).
- Maksum, A. (2011). Psikologi Olahraga: Teori Dan Aplikasi. In *Unesa Universty Press*.
- Mellalieu, S. D., dan Hanton, S. (2009). Advances In Applied Sport Psychology: A Review. *New York: Routledge*.
- Naeiji, M. J., dan Mehri, M. M. (2014). The Theory Of Multiple Intelligences For Athletes And Cohesion In Sports Team. *Journal Of Business And Management Review*, 16–27.
- Ramadhani, B., dan Widodo, T. (2021). Analisis Kekompakan ( Kohesi ) Tim Olahraga. 1(2), 1–10.
- Risqi, F. (2020). *Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola The Level Of Self Confidence , Cohesivity , And Emotional Quation Of Soccer Students In Special Class Of Sport*. 16(1), 1–8.
- Sanchez, J. C., dan Yurrebaso, A. (2009). Group Cohesion: Relationships With Work Team Culture. *Psicothema*, 21, 97–104.
- Siekańska, M., Bondár, R. Z., Di Fronso, S., Blecharz, J., dan Bertollo, M. (2021). Integrating Technology In Psychological Skills Training For Performance Optimization In Elite Athletes: A Systematic Review. *Psychology Of Sport And Exercise*, 57(June).  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102008>
- Singh, R., Kanchan, dan T. (2012). Relationship Between Team Cohesion And Performance In Ball Games. *Technical Journal: An International Journal*, 3(5), 191–196.
- Turner, M. E., Pratkanis, A. R., Probasco, P., dan Leve, C. (2006). Threat, Cohesion, And Group Effectiveness: Testing A Social Identity Maintenance Perspective On Groupthink. *Small Groups: Key Readings*, 6(5), 241–264.  
<https://doi.org/10.4324/9780203647585>
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan. Semarang : Unnes Press*.
- Anshel, M. . (1990). *Psychology Sport From Theory To Practice. Gorsuch Scarissbick Publishers*.
- Asroi, M. Y. S. (2019). Hubungan Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Tim Futsal Sman 16 Surabaya Moch. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 17–22.
- Barker, J. B., Slater, M. J., Pugh, G., Mellalieu, S. D., Mccarthy, P. J., Jones, M. V., dan Moran, A. (2020). The Effectiveness Of Psychological Skills Training And Behavioral Interventions In Sport Using Single-Case Designs: A Meta Regression Analysis Of The Peer-Reviewed Studies. *Psychology Of Sport And Exercise*, 51(June), 101746.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101746>
- Bird, A.M dan Cripe, B, K. (1986). *Psychology And Sport Behavior. St.Louis : Times Mirror: Mosby College Publishing*.
- Blegur, J., Mae, R. M., Keguruan, F., Kristen, U., Wacana, A., Adisucipto, J., Briere, N. M., Tuson, K. M., Blais, R., Blegur, J., dan Mae, R. M. (2018). *Motivasi Berolahraga Atletik Dan Tinju Sport Motivation Of Athletic And Boxing Athleetes*. 6(1), 29–37.
- Brewer, B. W. (2009). *Handbook Of Sports Medicine And Science Sport Psychology*.
- Carron, A. . (1982). Cohesiveness In Sport Groups: Interpretation And Considerations. *Journal Of Sport Psychology*, 123–138.
- Carron, A. . (1993). The Sport Team As An Effective Group. *Myfield Publishing Company*.
- Carron, A. V., Bray, S. R., dan Eys, M. A. (2002). Team Cohesion And Team Success In Sport. *Journal Of Sports Sciences*, 20(2), 119–126.  
<https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
- Dimas Bagus Pw. (2019). Perbedaan Kohesivitas Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Olahraga Dengan Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Non Olahraga Di Sma Negeri 1 Sleman. *Pendidikan Jasmani*

- Kesehatan Dan Rekreasi.*
- Dimiyati, D. (2003). Perbedaan Tingkat Kohesivitas Tim Antara Cabang Olahraga Sepakbola, Bolavoli Dan Bola Basket. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 8, 53–63.
- Dumblekar, V., dan Dhar, U. (2019). Psychological Test: Manual For Team Cohesion Scale. *National Psychological Corporation.*
- Eitzen, D. S. (1975). Psychology Of Sport And Motor Behavior. *University Park, Pa: Pennsylvania State Universty.*
- Eys, M., Loughead, T., Bray, S. R., dan Carron, A. V. (2009). Development Of A Cohesion Questionnaire For Youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 31(3), 390–408. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.390>
- Febriani, R. (2022). *No Title*. 4(1), 59–67.
- Forsyth, D. R. (1999). Groupdynamics. *Wadsworth Publishing Company.*
- Gill, D, L. (1986). Psychological Dinamics Of Sport. *Lilinois : Human Kineticpublisher Inc.*
- Halimatus Sakdiah, T. P. A. (N.D.). *Hubungan Antara Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Cabang Olahraga Beregu (Studi Pada Atlet Sepakbola Kabupaten Demak).*
- Iskandar, J., dan Syueb, S. (2018). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Dan Komunikasi Kelompok Terhadap Kohesivitas Kelompok Pada Supporter Persebaya Korwil Suramadu. *Jurnal Ultima Comm*, 9(2), 90–109. <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v9i2.812>
- Kristanti, D. N., dan Jannah, M. (2022). Hubungan Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Futsal Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 55–64.
- Latimer, A. E., Rench, T. A., dan B., dan A., M. (2007). Emotional Intelligence: A Framework For Examining Emotions In Sport And Exercise Groups. In *Group Dynamics In Exercise And Sport Psychology*: (Pp. 3–24).
- Maksum, A. (2011). Psikologi Olahraga: Teori Dan Aplikasi. In *Unesa Universty Press.*
- Mellalieu, S. D., dan Hanton, S. (2009). Advances In Applied Sport Psychology: A Review. *New York: Routledge.*
- Naeiji, M. J., dan Mehrizi, M. M. (2014). The Theory Of Multiple Intelligences For Athletes And Cohesion In Sports Team. *Journal Of Business And Management Review*, 16–27.
- Ramadhani, B., dan Widodo, T. (2021). Analisis Kekompakan ( Kohesi ) Tim Olahraga. 1(2), 1–10.
- Risqi, F. (2020). *Kelas Khusus Olahraga Cabang Olahraga Sepakbola The Level Of Self Confidence , Cohesivity , And Emotional Quation Of Soccer Students In Special Class Of Sport*. 16(1), 1–8.
- Sanchez, J. C., dan Yurrebaso, A. (2009). Group Cohesion: Relationships With Work Team Culture. *Psicothema*, 21, 97–104.
- Siekańska, M., Bondár, R. Z., Di Fronso, S., Blecharz, J., dan Bertollo, M. (2021). Integrating Technology In Psychological Skills Training For Performance Optimization In Elite Athletes: A Systematic Review. *Psychology Of Sport And Exercise*, 57(June). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102008>
- Singh, R., Kanchan, dan T. (2012). Relationship Between Team Cohesion And Performance In Ball Games. *Technical Journal: An International Journal*, 3(5), 191–196.
- Turner, M. E., Pratkanis, A. R., Probasco, P., dan Leve, C. (2006). Threat, Cohesion, And Group Effectiveness: Testing A Social Identity Maintenance Perspective On Groupthink. *Small Groups: Key Readings*, 6(5), 241–264. <https://doi.org/10.4324/9780203647585>
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan. Semarang : Unnes Press.*