

ESENSI KOHESIVITAS UNTUK MENDUKUNG PERFORMA OLAHRAGA BEREGU

Andreas J. F. Lumba¹, Christin P. M. Rajagukguk²

^{1,2}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana
email. andreaslumba@ukaw.ac.id¹, christin@ukaw.ac.id²

ABSTRAK

Performa maksimal dan tren positif selalu menjadi tujuan setiap pelatih yang dipercayakan untuk melatih sebuah tim olahraga, namun ekspektasi tersebut belum terealisasi dengan baik. Stagnansi prestasi olahraga beregu di Provinsi Nusa Tenggara Timur perlu dicarikan langkah solutif untuk memperbaikinya, psikologi sebagai salah satu bidang kajian yang dapat digunakan untuk memperbaiki stagnansi prestasi pada cabang olahraga beregu. Ada banyak konsekuensi positif jika ditingkatkannya kohesivitas dalam olahraga beregu. Konsekuensi positif kohesivitas dalam olahraga telah dijelaskan dalam berbagai literatur ilmiah, misalnya latihan kohesivitas mempengaruhi performa, kohesivitas dan keberhasilan kolektif berkontribusi terhadap performa tim, kohesivitas dapat digunakan untuk membangun tim. kohesivitas dan kecemasan merupakan faktor penting untuk performa atlet. Dengan demikian, dalam olahraga beregu, kohesivitas sangat berkontribusi terhadap peningkatan performa atlet.

Kata kunci: Kohesivitas, olahraga beregu, performa olahraga

ABSTRACT

Maximum performance and positive trends have always been the goal of every coach entrusted to coach a sports team, but these expectations have not been appropriately realized. The stagnation of team sports achievement in East Nusa Tenggara Province needs to find a solution to improve it. Psychology is one of the fields of study that can improve the stagnation of achievement in team sports. There are many positive consequences of increasing cohesiveness in team sports. The positive consequences of cohesiveness in sports have been described in the various scientific literature; for example, cohesiveness training affects performance, cohesiveness, and collective success contribute to team performance, and cohesiveness can build teams. Cohesiveness and anxiety are important factors for athlete performance. Thus, in team sports, cohesiveness greatly contributes to improving athlete performance.

Keywords: Cohesiveness, team sport, sports performance

PENDAHULUAN

Performa maksimal dan tren positif selalu menjadi tujuan setiap pelatih yang dipercayakan melatih sebuah tim olahraga. Performa dan capaian tujuan akan mengantarkan pada sebuah kepercayaan dan kualitas performa dari seorang pelatih serta kepuasan atas

karyanya sendiri. Untuk mencapai performa maksimal, tidak dengan implementasi program yang prematur dan instan, namun kematiran perencanaan, penerapan, pengamatan, dan evaluasi secara berkelanjutan untuk menemukan kendala-kendala yang perlu diperbaiki dalam mencapai tujuan yang

telah ditetapkan (*goal oriented*). Selain itu, pelatih harus mengintegrasikan aspek-aspek latihan secara bertahap dan komprehensif, meliputi: latihan fisik, teknik, strategi, dan psikologis, maka performa merupakan kulminasi dari kualitas latihan tersebut akan dicapai oleh pelatih dan atlet.

Salah satu bidang kajian psikologis olahraga yang berkontribusi terhadap performa atlet dan tim adalah kohesivitas (Hodge, Lonsdale, & McKenzie, 2006; Vealey, 2007; Maksum, 2011; Teymori, Khaki, & Nikbakhsh, 2014). Selanjutnya, Carron, Colman, Wheeler, dan Stevens mendefinisikan kohesivitas sebagai kemampuan tim untuk bersatu dalam mengejar tujuannya, yang merupakan prediktor penting dari performa tim (Vealey, 2007). Tim yang kohesif akan membangun kekuatan dari interaksi antara sesama anggota yang dimanifestasikan dengan keharmonisan, perilaku respek, dan senang untuk selalu bersama-sama satu dengan yang lainnya. Keharmonisan tersebut membuat anggota selalu antusias, bertanggung jawab, suka rela, dan mengutamakan kepentingan tim dari pada kepentingan individu (altruistis). Selain itu, anggota merasa bebas untuk mengemukakan pendapat dan sarannya dalam diskusi-diskusi baik secara formal maupun non formal sehingga menimbulkan konvensi, keutuhan, kesatuan, dan keterkaitan dari setiap anggota yang membentuk kohesivitas.

Ada banyak konsekuensi positif jika ditingkatkannya kohesivitas tim dalam olahraga beregu (Papanikolaou, Voutselas, Mantis, & Laparidis, 2012). Hal-hal positif ini, yang kemudian mengafirmasi semangat kolektivitas anggota dalam mencapai tujuan. Implikasi positif kohesivitas tim dalam olahraga telah dijelaskan dalam berbagai literatur ilmiah, misalnya latihan

kohesivitas tim mempengaruhi performa (Latimer, Rench, & Brackett, 2007), kohesivitas tim dan keberhasilan kolektif berkontribusi terhadap performa tim (Ramzaninezhad, Keshtan, Shahamat, & Kordshooli, 2009) sekaligus kohesivitas dapat digunakan untuk membangun tim (Adegbesan, 2010). Kohesivitas merupakan faktor penting untuk performa atlet (Teymori, Khaki, & Nikbakhsh, 2014). Dengan demikian, dalam olahraga beregu kohesivitas tim berkontribusi terhadap peningkatan performa.

Bila kita mencermati, olahraga-olahraga beregu kalah pamornya dengan olahraga-olahraga individu dalam mendulang prestasi. Cabor beregu yang dipersiapkan melalui klub maupun induk organisasi sejauh ini, belum menorehkan hasil maksimal dalam catatan prestasi keolahragaan NTT. Prestasi masih menjadi hegemoni Cabor individu (atletik, pencak silat, kempo, tinju, dan taekwondo). Hal ini dapat dibuktikan dalam penetapan olahraga super prioritas KONI NTT, tidak termasuk Cabor beregu karena merujuk pada prestasi di setiap kompetisi. Bahkan dalam ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) kemarin di Papua, Cabor beregu NTT belum berhasil menyumbang emas. Walaupun sudah ada sejumlah persiapan, namun variabel kohesivitas harus tetap diperhatikan guna memaksimalkan persiapan tim dalam pertandingan.

Melihat stagnansi prestasi olahraga beregu, maka sudah menjadi tanggung jawab kolektif baik itu pemerintah, pengurus, pelatih, maupun akademisi agar berafiliasi melalui kajian-kajian ilmiah dengan mengintegrasikan dan mengimplementasikan faktor psikologis untuk memecahkan masalah-masalah yang menghambat pencapaian prestasi olahraga beregu, sehingga pada kompetisi-kompetisi lanjutan dan lainnya, olahraga beregu NTT dapat menoreh

dan mengukir prestasi di kancah nasional dan internasional secara longitudinal.

PEMBAHASAN

Definisi Kohesivitas

Kohesivitas merupakan proses dinamis yang tercermin dalam kecenderungan anggota untuk menjalin, memelihara, dan mengembangkan kolektivitas yang utuh untuk mencapai tujuan bersama. Sejumlah penulis yang menggeluti psikologi olahraga telah merujuk pada satu definisi yang sama tentang kohesivitas, definisi tersebut ialah sebuah proses dinamis yang tercermin dalam kecenderungan untuk kelompok tetap bersama-sama dan tetap bersatu dalam mengejar tujuan instrumentalnya dan untuk kepuasan kebutuhan afektif anggota (Widmeyer, Carron, Brawley, 1993; Carron & Dennis, 2001; Heuze, Lonsdale, & McKenzie, 2006; Eys, Loughheed, Bray, & Carron, 2009; Carron, Burke, & Shapcott, 2009; Martin, Carron, Eys, & Loughhead, 2013).

Kohesivitas bersifat multidimensional, dimana terdapat banyak faktor yang menyebabkan tim untuk tetap bersatu padu dan faktor tersebut dapat berbeda dari satu tim dengan tim lainnya. Pada olahraga tim, dua faktor yang memiliki andil terhadap kohesivitas adalah tugas dan sosial. Kohesivitas tugas mengacu pada kolektivitas dalam mencapai tujuan tim, sedangkan kohesivitas sosial mengacu pada kualitas hubungan sosial. Kedua variabel ini (kohesivitas tugas dan kohesivitas sosial) berkontribusi terhadap performa tim (Carron, Burke, & Shapcott, 2009). Kohesi mengacu pada hubungan kerja yang harmonis dan kerja sama tim yang efektif sehingga pelatih harus

memberikan perhatian kepada anggota sehingga dapat bekerja sama untuk mencapai hasil yang ditetapkan dengan menyalurkan kreativitas dan energi secara tepat dan maksimal.

Menjadikan tim sebagai bagian penting dari setiap atlet serta menyadari tugas-tugasnya dalam permainan kolektif untuk mencapai tujuan adalah bentuk dari kohesivitas. Banyak tim dihuni oleh atlet-atlet "superior" namun performa masih jauh dari ekspektasi. Hal tersebut dimotoris diskohesivitas yang masih tinggi, sehingga belum dapat menampilkan permainan yang sinergis dan harmonis untuk mencapai performa. Untuk membentuk kohesivitas tim, dapat dilakukan dengan cara membangun komunikasi dan umpan balik yang efektif (Bormann dalam Purwaningwulan, 2006), saling mendukung antara pelatih dengan atlet dan sesama atlet (Smoll & Smith, 2006), saling menyukai, memberi perhatian, dan menginginkan kehadiran satu dengan yang lainnya (Johnson dalam Noorkamilah, 2008), dan anggota memiliki dan membuat komitmen untuk mempertahankan eksistensi tim (Dwiyanto & Amalia, 2012).

Indikator Kohesivitas untuk Olahraga Beregu

Sebelum menjustifikasi kohesivitas sebuah tim olahraga, kita perlu mendiagnosis melalui beberapa indikator sehingga justifikasi yang putus dapat dipertanggungjawabkan. Para ahli telah berupaya mengembangkan indikator-indikator yang akurat untuk mengukur kohesivitas tim. Misalnya saja, Eys, Loughheed, Bray, & Carron (2009) mengembangkan dua indikator yaitu *taskcohesion* dan *socialcohesion*. Sedangkan Forsyth (1999), mengelompokkan empat indikator, yaitu kekuatan sosial, Kesatuan dalam kelompok, daya tarik, kerja sama kelompok.

Selain kedua ahli di atas, Dumblekar & Dhar (2019) juga menawarkan tiga indikator untuk menilai kohesivitas kelompok. Ketiganya di elaborasi sebagai berikut.

Goal orientation

Penting untuk memastikan setiap anggota mengetahui tujuan keterlibatannya dalam sebuah tim olahraga. Hal ini akan menguatkan komitmen anggota terhadap pencapaian tujuan kelompok, sehingga saat terjadi perdebatan “sengit” atau bahkan provokasi, mereka tidak mudah terpengaruh. Beberapa anggota bisa saja mengabaikan partisipasinya dalam kelompok karena tidak mengerti dan memahami tujuan ia bergabung dalam tim olahraga. Ini bisa terlihat dari bagaimana anggota menetralkan berbagai intervensi yang tidak mendukung pencapaian tujuan kelompoknya.

Ada begitu banyak anggota tim yang tidak memiliki tujuan, sehingga ia tidak mengalami perubahan berarti terhadap kompetensinya walaupun ia terlihat sering bergantian tim olahraga. Ini oleh jadi anggota tersebut tidak memiliki orientasi tujuan, sehingga tidak selektif saat terlibat dalam tim olahraga tertentu. Untuk itu, sebelum memastikan keterlibatan diri dalam tim olahraga tertentu, kita harus menyelidiki terlebih dahulu apakah tujuan orientasi kita senada dengan orientasi kelompok atau bisa tujuan orientasi tujuan kelompok olahraga sama dengan tujuan anggota. Ini adalah tindakan awal yang baik untuk memastikan arah komunikasi dan arah perbaikan performa anggota dan kelompok ke depannya.

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.

Norma dan standar komunikasi juga setidaknya diperhatikan oleh tim selama melaksanakan komunikasi agar tidak menimbulkan kesalahpahaman di antara sesama anggota kelompok. Misalnya saja, pelatih, kapten, maupun sesama anggota segera merespon atau mengklarifikasi apabila ada anggota yang mengajukan pertanyaan dan sebagainya. Informasi yang diberikan atau diterima juga harus jelas dan tentunya berbasis pada hasil konsensus. Jadi ada proses demokrasi dan transparansi dalam setiap komunikasi dan bahkan keputusan yang diambil. Alhasil semua anggota tim akan menjadi bagian penting dari kemajuan tim olahraga.

Mutual understanding

Memastikan kohesivitas kelompok juga bisa ditelaah dari saling pengertian antara sesama anggota kelompok. Ini bisa terjadi melalui peninjauan tugas kerja atau performa gerak secara bersama-sama yang dilakukan oleh pelatih maupun sesama anggota anggota lainnya. Fenomena ini lebih mengorientasikan kepada pembedayaan dan dukungan yang saling menguatkan agar menjadi lebih baik lagi. Misalnya atlet A sedang melatih kemampuan melakukan *freekick*, maka atlet B memberikan masukan terhadap hasil kerjanya sekaligus menawarkan solusi

atau perbaikan atas performanya. Alhasil, setiap anggota memiliki standar kinerja yang tidak berbeda secara signifikan antara satu anggota dengan anggota lainnya.

Saling pengertian bisa dimanifestasikan melalui perasaan kepemilikan lainnya. Misanya dengan membantu rekan lainnya yang belum memiliki media untuk berlatih atau membantu rekan lainnya saat mengalami kendala atau cedera saat bertanding. Beberapa anggota tidak kohesif dalam sebuah tim olahraga karena mereka tidak mendapatkan saling pengertian antara satu sama lain. Bisa saja kendala atau musibah yang dialami oleh rekan satu tim dijadikan sebagai bahan pergunjangan. Hal inilah yang menjadi stimulan bagi setiap anggota untuk meninggalkan kelompok tertentu.

Olahraga Beregu dan Pentingnya Kohesivitas

Tingkat emosional dan perkembangan psikologis atlet sangat berbeda antara olahraga beregu dengan olahraga individu. Olahraga individu cenderung homogen karena lokusnya hanya pada kohesivitas atlet dan pelatih. Selain itu, ketika berlomba/bertanding kohesivitas memiliki intervensi yang sangat kecil karena dalam perlombaan/pertandingan atlet berjuang secara individu untuk mencapai tujuannya. Lain halnya dengan olahraga beregu, perkembangan psikologis atlet yang heterogen sehingga kemungkinan terjadinya disproporsi tim sangat tinggi, meskipun tim dihuni oleh atlet-atlet yang berbakat dan potensial.

Pada perspektif ini, menurut Turner 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 (Turner, Pratkanis, Leve, & Probasco, 1992), saling ketergantungan dan solidaritas antar anggota (Berger-Schmitt dalam Holdsworth & Hartman, 2009), membentuk persepsi dan kultur yang positif (Sanchez & Yurrebaso, 2009), pengendalian emosi dan kognisi (Naeiji & Mehrizi, 2014), memahami emosi orang lain (atlet) (Latimer, Rench, & Brackett, 2007) karena ketika atlet masuk ke lapangan, atlet tidak bermain secara individual, namun secara tim sehingga perlombaan/pertandingan tersebut harus dimanifestasikan dalam bentuk konvensi, keharmonisan, dan keutuhan untuk mencapai tujuan tim.

Brewer menjelaskan dalam bukunya yang berjudul: "*Handbook of Sport Medicine and Science Sport Psychology*" bahwa tim yang memiliki kohesivitas akan bekerja lebih keras dan berpotensi untuk mengatasi rintangan dan mencapai sukses ketika melawan tim yang lebih berbakat (Brewer, 2009). Aksioma bahwa suatu tim yang terdiri dari berbagai anggota memiliki tingkat disparitas antara satu dengan lainnya. Disparitas tersebut dapat meliputi: kebudayaan, karakteristik, kemampuan, kepribadian, mental, dan motivasi. Disparitas ini yang kemudian diorganisasikan menjadi sebuah tim dan menyepakati pencapaian satu tujuan bersama dengan membentuk tugas kerja yang akuntabel, memberikan respek terhadap sesama, membentuk afirmasi perilaku positif, mengembangkan komunikasi yang terbuka, kesatuan visi, dan menjaga kepercayaan yang diberikan.

Suasana harmonis dan utuh harus terjalin secara baik untuk membangkitkan performa yang kolektif dalam perlombaan/pertandingan. Widmeyer dan Ducharme menekankan bahwa pengaturan tujuan tim secara langsung mempengaruhi performa

melalui kohesivitas dengan menyediakan “fokus” tim dengan mendorong komunikasi antar anggota, memfasilitasi komitmen, dan meningkatkan kepuasan anggota (Mellalieu & Hanton, 2009). Figur sentral dalam pembentukan kohesivitas tim adalah pelatih. Pelatih berperan penting dalam meningkatkan kohesivitas. Karena sangat abstrud, jika ingin mencapai performa olahraga beregu tanpa kohesivitas tim. Jika pelatih berkomitmen untuk membentuk kohesivitas, maka atlet pun melihat pentingnya sebuah kohesivitas, namun jika pelatih tidak menganggap penting suatu kohesivitas, maka atlet pun cenderung berpikir demikian.

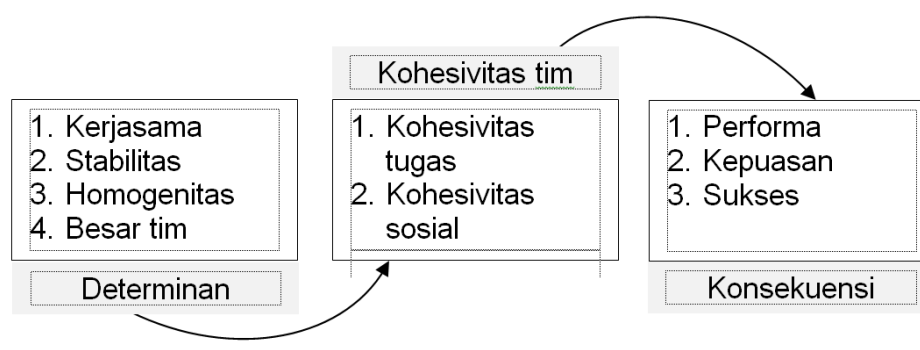
Kohesivitas dan Konsekuensinya terhadap Performa Olahraga

Beberapa atlet yang ingin terlibat dalam suatu aktivitas tim olahraga tertentu dimotoris oleh sebuah dorongan, baik yang datang dari dalam diri sendirimaupun dari luar diri (Blegur & Mae, 2018). Bisa kita katakan karena ada orientasi tujuan, pengamalan membangun komunikasi, maupun suasana keakaraban yang saling membangun atau bisa kita sederhanakan sebagai kohesivitas.

Kohesivitas sebagai prediktor untuk mencapai performa olahraga tim. Tim yang sukses dan berhasil sangat dipengaruhi kohesivitasnya yang tinggi. Kohesivitas dikaitkan dengan keberhasilan tim yang berhubungan olahraga (Carron, Bray, & Eys, 2002). Keberhasilan tersebut dimanifestasikan atlet dengan memainkan peran penting

dalam memfasilitasi perilaku altruistik dalam tim (Rutkowski, Gruder, & Romer, 1983:546), membentuk citra yang dapat digunakan untuk membangun tim (Adegbesan, 2010), mempolarisasi suasana hati atlet yang nyaman dan damai. Sebuah tim yang berhasil cenderung dikaitkan dengan suasana hati positif dan suasana hati yang positif dapat menimbulkan perasaan kohesiv (Lowther & Lane, 2002), sehingga kohesivitas adalah sifat menarik lainnya dari dinamika sebuah tim yang telah diminta untuk menjelaskan keberhasilan performa (Martinez–Santos & Ciruelos, 2013).

Atlet dengan suasana dan perasaan yang nyaman, tenang, dan damai akan mendorongnya lebih maksimal dalam menampilkan performa pada tugas-tugas yang diberikan, membangkitkan semangat, kerjasama, kerja keras, mengevaluasi diri, dan cenderung untuk terbuka terhadap segala masukan serta adanya upaya perbaikan secara longitudinal sehingga tetap menjadi bagian dari tim yang konsekuensi positifnya adalah pada performa tim (lihat gambar 1). Penelitian Singh, Kanchan, & Tarandep (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dari kohesivitas tim terhadap olahraga beregu. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa variabel *Individual Attraction to the Grup–Sosial* (IAGS) dan *Individual Attraction to the Grup–Task* (IAGT) lebih berhubungan dengan performa di tim bola basket, *Group Integration Social* (GIS) dengan performa tim sepakbola, dan *Individual Attraction to the Grup–Task* (IAGT) di tim bolavoli.



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

KESIMPULAN

Atlet yang berperforma maksimal memang penting dalam menjaga eksistensi kompetitif sebuah tim olahraga. Namun, selama dalam tim tidak memelihara dan mengembangkan kohesivitas, niscaya tim olahraga tersebut akan mampu bersaing dan bahkan meningkatkan performa olahraganya. Alasannya sederhana, kita perlu memastikan semua anggota tim memiliki visi yang sama saat berada dalam olahraga tim, menjaga dan memelihara keharmonisan, serta mengerti tujuan dan memahami tugas kerjanya yang saling kontributif. Beberapa orang pasti memiliki performa yang andal, namun ia sulit untuk menyebarluaskan kepada rekannya karena kurangnya kohesivitas.

Kita belum punya banyak alasan untuk mengabaikan kohesivitas tim. Apalagi NTT sebagai masyarakat yang terkenal dengan ragam budaya dan bahasa, emosi, maka strategi pelatih untuk menjaga kohesivitas adalah beban berat lainnya yang perlu dipikirkan jalan keluarnya. Pastikan bahwa setiap anggota tim olahraga harus memiliki orientasi yang sama. Misalnya mereka ingin menjuarai turnamen sepakbola pada PON. Alhasil, ada banyak komunikasi yang terbuka sehingga mereka saling memperlengkapi, bukan malah saling menjatuhkan. Sikap peduli

dan saling membantu akan melengkapi upaya pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Ini semua hanya akan terwujud, apabila kita berada dalam sebuah tim olahraga yang kohesif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adegbesan, O. A. (2010). Botswana Team Sport Players' Perception of Cohesion and Imagery use in Sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 32(1), 1–9. DOI: [10.4314/sajrs.v32i1.54086](https://doi.org/10.4314/sajrs.v32i1.54086)
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi Berolahraga Atlet Atletik dan Tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37. <http://dx.doi.org/10.21831/jk.v6i1.16150>
- Brewer, B. W. (2009). Introduction. In Brewer, B.W. (Ed.) *Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology* (pp. 1–6). England: John Willey & Sons Ltd. Publication.
- Carron, A. V., & Dennis, P. W. (2001). The Sport Team as an Effective Group. In William, J.M. (Ed.) *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 120–134). California: Mayfield Publishing Company.
- Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. (2002). Team Cohesion and Team

- Succes in Sport. *Journal of Sports Sciences*, 20, 119–126. <https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
- Carron, A. V., Burke, S. M., & Shapcott, K. M. (2009). Enhancing Team Effectiveness. In Brewer, B. W. (Ed.). *Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology* (pp. 64–74). England: John Willey & Sons Ltd. Publication.
- Dumblekar, V., & Dhar, U. (2019). *Psychological Test: Manual for Team Cohesion Scale*. Agra: National Psychological Corporation.
- Dwiyanto, A., & Amalia, P. A. (2012). Hubungan antara Kohesivitas Kelompok dengan Komitmen Organisasi pada Karyawan. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami* (pp. 270–276), Surakarta, Indonesia: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Eys, M. A., Loughhead, T., Bray, S. R., & Carron, A. V. (2009). Development of a Cohesion Questionnaire for Youth, The Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 31, 390–408. DOI: [10.1123/jsep.31.3.390](https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.390)
- Forsyth, D. R. (1999). *Group Dynamics*. California: Wadsworth Publishing Company
- Heuze, J. P., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N., & Thomas, J. P. (2006). The Relationship of Perceived Motivational Climate to Cohesion and Collective Efficacy in Elite Female Teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 201–218. <https://doi.org/10.1080/10413200600830273>
- Hogde, K., Lonsdale, C., & McKenzie, A. (2006). Thinking Rugby: Using Sport Psychology to Improve Rugby Performance. In Dosil, J. (Ed.) *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 183–210). England: John Willey & Sons Ltd. Publication.
- Holdsworth, L., & Hartman, Y. A. (2009). Indicators of Community Cohesion in an Australian Country Town. *Commonwealth Journal of Local Governance*, 2, 76–97. DOI: [10.5130/cjlg.v0i2.1009](https://doi.org/10.5130/cjlg.v0i2.1009)
- Latimer, A. E., Rench, T. A., & Brackett, M. A. (2007). Emotional Intelligence: A Framework for Examining Emotions in Sport and Exercise Groups. In Beauchamp, M.R. & Eys, M.A. (Ed.) *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology: Contemporary Themes* (pp. 3–24). New York: Routledge.
- Lowther, J., & Lane, A. (2002). Relationships between Mood, Cohesion, and Satisfaction with Performance among Soccer Players. *Athletic Insight The Online Journal of Sport Psychology*, 4(3), 57–69.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martin, L. J., Carron, A. V., Eys, M. A., & Loughhead, T. (2013). Validation of the Child Sport Cohesion Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17, 105–119. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2013.761023>
- Martinez-Santos, R. & Ciruelos, O. (2013). Collective Efficacy, Cohesion and Performance in Spanish amateur Female Basketball. *Revista de Psicologia del Deporte*, 22(1), 235–238.

- Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*. New York: Routledge.
- Naeiji, M. J., & Mehrizi, M. M. (2014). The Theory of Multiple Intelligences for Athletes and Cohesion in Sports Team. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 3(7), 16–27.
- Noorkamilah. (2008). Kohesivitas Remaja Islam di Kampung Sayidan, Prawirodirjan Yogyakarta. *Jurnal Dakwah*, 9(1), 63–80. Retrieved from <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/jurnaldakwah/article/view/437>
- Papanikolaou, Z., Voutselas, V., Mantis, K., & Lapidis, K. (2012). The Effects of Psychological Skills Training Program on the Cohesion of a Men's Soccer Team. *Journal of Educational and Practice*, 3(4), 8–20. Retrieved from <https://www.iiste.org/Journals/index.php/JEP/article/view/1315>
- Purwaningwulan, M. M. (2006). Hubungan Penggunaan Intranet sebagai Media Cyber-PR dengan Tingkat Kohesivitas Karyawan: Studi pada PT. Telekomunikasi Indonesia, Tbk Corporate Bandung. *Majalah Ilmiah Unikom*, 7(1), 37–50.
- Ramzaninezhad, R., Keshtan, M. H., Shahamat, M. D., & Kordshooli, S. S. (2009). The Relationship between Collective Efficacy, Group Cohesion and Team Performance in Professional Volleyball Teams. *Brazilian of Journal Biomotricity*, 3(1), 31–39.
- Rutkowski, G. K., Gruder, C. L., & Romer, D. (1983). Group Cohesiveness, Social Norms, and Bystander Intervention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(3), 545–552.
- Sanchez, J. C., & Yurrebaso, A. (2009). Group Cohesion: Relationships with Work Team Culture. *Psicothema*, 21(1), 97–104.
- Singh, R., Kanchan, & Tarandeep. (2012). Relationship between Team Cohesion and Performance in Ball Games. *VSRD Technical & Non-Technical Journal: An International Journal*, 3(5), 191–196.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (2006). Enhancing Coach-Athlete Relationship: Cognitive-Behavioral Principles and Procedures. In Dosil, J. (Ed.) *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 19-38). England: John Willey & Sons Ltd. Publication.
- Teymori, S., Khaki, A. A., & Nikbakhsh, R. (2014). The Relationship between Team Cohesion and Anxiety on Team Sports Students Athletes. *Bulletin on Environment, Pharmacology, and Life Science*, 3(2), 414–417.
- Turner, M. E., Pratkanis, A. R., Leve, C., & Probasco, P. (1992). Threat, Cohesion, and Group Effectiveness: Testing a Social Identity Maintenance Perspective on Groupthink. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(5), 781–796. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.5.781>
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In Tenenbaum, G. & Eklund, R.C. (Ed.) *Handbook of Sport Psychology* (pp. 287–309). New Jersey: John Wiley & Sons Ltd. Publication.
- Widmeyer, W.N., Carron, A.V., & Brawley, L.R. (1993). Group Cohesion in Sport and Exercise. In Singer, R.N., Murphey, M., & Tenant, L.K. (Ed.) *Handbook of Research on Sport Psychology*:

Sponsored by the International Society of Sport Psychology (pp. 672–728). New York: Macmillan Publishing Company.