



**PERAN KOHESI TIM DAN KOMUNIKASI TERHADAP PERFORMA ATLET  
PELAJAR BOLA VOLI**

***THE ROLE OF TEAM COHESION AND COMMUNICATION ON THE PERFORMANCE  
OF STUDENT VOLLEYBALL ATHLETES***

**Idris Ki Saputra\*<sup>1</sup>, Mela Suhariyanti<sup>2</sup>, Yopi Hutomo Bhakti<sup>3</sup>, Eki Aldapit<sup>4</sup>, Nur  
Hikmah<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Kotabumi,  
Jl. Hasan Kepala Ratu No.1052 Kotabumi, Kabupaten Lampung Utara, Indonesia

**\*Corresponding Author: Idris Ki Saputra, [idriskisaputra07@gmail.com](mailto:idriskisaputra07@gmail.com)**

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pembinaan usia pelajar dalam olahraga bola voli, dimana keberhasilan dalam olahraga bola voli tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik, tetapi juga oleh kualitas komunikasi antaranggota tim dan tingkat kohesi yang terbentuk. Namun, kajian yang menguji secara empiris peran komunikasi dan kohesi tim terhadap performa atlet pelajar di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara komunikasi tim dan kohesi tim terhadap performa atlet pelajar bola voli, baik secara parsial maupun simultan. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah 96 atlet pelajar bola voli tingkat SMP yang tergabung dalam tim sekolah/klub. Data dikumpulkan menggunakan angket komunikasi tim, angket kohesi tim, serta instrumen penilaian performa atlet. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi dan regresi untuk mengetahui kontribusi masing-masing variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) komunikasi tim berhubungan positif dan signifikan dengan kohesi tim, (2) komunikasi tim berhubungan positif dengan performa atlet, dan (3) kohesi tim berhubungan positif dan signifikan dengan performa atlet pelajar bola voli. Secara simultan, komunikasi dan kohesi tim memberikan kontribusi yang berarti terhadap peningkatan performa atlet. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi dan kohesi tim merupakan faktor psikososial kunci dalam mendukung performa atlet pelajar bola voli. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pelatih dan guru memberikan perhatian lebih pada penguatan pola komunikasi dan pembangunan kohesi tim sebagai bagian integral dari program latihan.

**Kata Kunci:** Komunikasi, Kohesi, Performa, Bola Voli, Atlet Pelajar

**Abstract**

*This research is motivated by the importance of coaching student athletes in volleyball, where success in volleyball is not only determined by technical ability, but also by the quality of communication between team members and the level of cohesion formed. However, empirical studies testing the role of communication and*

*team cohesion on the performance of student athletes in Indonesia are still limited. This study aims to analyze the relationship between team communication and team cohesion on the performance of student volleyball athletes, both partially and simultaneously. The method used is quantitative research with a correlational design. The research subjects are middle school volleyball student-athletes who are members of school teams/clubs. Data was collected using team communication questionnaires, team cohesion questionnaires, and athlete performance assessment instruments. Data analysis was conducted using correlation and regression tests to determine the contribution of each variable. The research results show that (1) team communication is positively and significantly related to team cohesion, (2) team communication is positively related to athlete performance, and (3) team cohesion is positively and significantly related to the performance of volleyball student athletes. Simultaneously, communication and team cohesion make a significant contribution to improving athlete performance. The conclusion of this study confirms that communication and team cohesion are key psychosocial factors in supporting the performance of student volleyball athletes. The practical implication of this research is the need for coaches and teachers to pay more attention to strengthening communication patterns and building team cohesion as an integral part of the training program.*

**Keywords:** *Communication, Cohesion, Athlete Performance, Volleyball, Student Athletes*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut kerja sama tim, koordinasi, serta komunikasi yang efektif antar pemain. Dalam permainan bola voli, keberhasilan tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik dan kondisi fisik atlet, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial yang berkembang di dalam tim (Weinberg & Gould, 2019). Keberhasilan tim bola voli secara signifikan dipengaruhi oleh tidak hanya keterampilan teknis dan pengkondisian fisik atlet tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial yang penting. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan sosial dan psikologis dapat meningkatkan efisiensi tim, meningkatkan hubungan interpersonal, dan menumbuhkan iklim tim yang positif, yang penting untuk kesuksesan kompetitif (Afanasiova et al., 2019).

Salah satu faktor penting dalam dinamika tim adalah kohesi tim. Kohesi tim didefinisikan sebagai tingkat keterikatan antar anggota tim yang mendorong mereka untuk tetap bersatu dan bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama (Carron & Brawley, 2012). Tim dengan kohesi yang tinggi cenderung memiliki rasa saling percaya, komitmen yang kuat, serta motivasi yang lebih stabil. Dalam konteks olahraga beregu, kohesi tim yang baik dapat meningkatkan efektivitas kerja sama, mengurangi konflik internal, dan membantu atlet tampil lebih optimal saat menghadapi tekanan pertandingan (Carron et al., 2007). Hubungan sosial yang kuat dalam tim berkontribusi pada komunikasi dan kerja sama yang lebih baik, yang sangat penting untuk mencapai tujuan kolektif (Dwi Yulia Nur Mulyadi et al., 2023).

Temuan empiris menunjukkan bahwa kohesi tim memiliki kontribusi nyata terhadap kinerja olahraga. Meta-analisis mengungkapkan adanya hubungan moderat antara kohesi dan kinerja ( $r = 0,34$ ), serta hubungan yang lebih kuat pada dimensi kohesi tugas dengan kinerja ( $r = 0,45$ ) (Filho et al., 2014). Hal ini mengindikasikan bahwa keterikatan anggota tim yang berorientasi pada penyelesaian tugas dan pencapaian target bersama lebih berpengaruh terhadap performa dibandingkan sekadar kedekatan sosial. Kohesi juga berperan dalam menekan munculnya konflik internal sehingga energi tim dapat difokuskan pada tujuan kolektif, terutama dalam situasi kompetisi bertekanan tinggi (Vincer & Loughhead, 2010). Dengan demikian, kohesi tidak hanya berfungsi sebagai aspek relasional, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat koordinasi, pengambilan keputusan, dan konsistensi performa tim. Dalam konteks bola voli atlet pelajar, kohesi tim menjadi faktor krusial karena keberhasilan permainan sangat bergantung pada sinkronisasi peran, komunikasi antarpemain, serta kemampuan menjaga stabilitas performa kolektif sepanjang pertandingan.

Selain kohesi tim, komunikasi juga memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang performa atlet bola voli. Komunikasi memegang peranan fundamental dalam keberhasilan tim olahraga karena menjadi jembatan utama dalam koordinasi antar pemain. Kejelasan komunikasi memungkinkan atlet memahami peran dan tanggung jawab spesifik mereka di dalam tim, sehingga setiap individu dapat berkontribusi secara tepat sesuai kebutuhan strategi permainan (Ishak, 2021). Pemahaman peran yang baik tersebut berdampak langsung pada keterpaduan gerak dan pengambilan keputusan selama pertandingan. Selain itu, komunikasi yang efektif juga berfungsi sebagai perekat kohesi tim karena mampu menumbuhkan rasa saling percaya, kedekatan interpersonal, serta kesatuan visi di antara anggota tim (Özsaydı et al., 2024). Tidak kalah penting, komunikasi menjadi media utama dalam pemberian dukungan emosional, yang terbukti dapat meningkatkan moral, kepercayaan diri, dan ketahanan mental atlet ketika menghadapi situasi kompetisi yang penuh tekanan (Ishak, 2021). Dengan demikian, komunikasi dalam olahraga tidak hanya bersifat teknis-instruksional, tetapi juga memiliki fungsi psikososial yang menentukan kualitas dinamika tim dan stabilitas performa kolektif.

Berdasarkan kajian teoretis dan temuan empiris sebelumnya, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa komunikasi memiliki peran penting dalam membentuk dinamika tim bola voli atlet pelajar. Komunikasi yang efektif memungkinkan terbangunnya pemahaman peran, koordinasi permainan, serta dukungan emosional antarpemain, yang pada akhirnya memperkuat kohesi tim. Kohesi yang baik, baik pada dimensi tugas maupun sosial, menciptakan iklim kerja sama yang kondusif sehingga atlet mampu tampil lebih konsisten dan optimal dalam pertandingan. Selain itu, komunikasi yang berjalan dengan baik juga dipandang berkontribusi langsung terhadap performa atlet melalui peningkatan koordinasi, kecepatan pengambilan keputusan, dan kepercayaan diri selama bermain. Dengan demikian, penelitian ini mengasumsikan adanya hubungan positif antara komunikasi tim, kohesi tim, dan performa atlet pelajar bola voli, di mana komunikasi dan kohesi berperan sebagai faktor psikososial kunci dalam mendukung pencapaian performa kolektif.

Penelitian ini menawarkan kebaruan pada tiga aspek utama. Pertama, secara kontekstual penelitian difokuskan pada atlet pelajar bola voli, kelompok yang memiliki karakteristik psikologis dan sosial berbeda dengan atlet dewasa profesional, namun masih jarang dikaji dalam studi psikologi olahraga di Indonesia. Kedua, penelitian ini mengembangkan model konseptual integratif yang menempatkan komunikasi tim sebagai fondasi terbentuknya kohesi, yang selanjutnya berimplikasi pada performa atlet, sehingga tidak memandang ketiga variabel tersebut secara terpisah, melainkan sebagai satu mekanisme psikososial yang utuh. Ketiga, secara praktis penelitian ini diharapkan menghasilkan dasar empiris bagi pelatih dan guru untuk merancang intervensi peningkatan performa berbasis penguatan komunikasi dan kohesi tim, bukan semata pada aspek teknis permainan.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada pentingnya pembinaan olahraga pada usia pelajar sebagai fondasi pembentukan atlet berprestasi di masa depan. Pemahaman mengenai peran kohesi tim dan komunikasi diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, maupun pembina ekstrakurikuler dalam menyusun program latihan yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan teknik dan fisik, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis dan sosial atlet (Weinberg & Gould, 2019). Dengan pendekatan pembinaan yang lebih menyeluruh, performa atlet pelajar diharapkan dapat meningkat secara optimal dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kohesi tim dan komunikasi terhadap performa atlet pelajar bola voli, khususnya dalam mengetahui tingkat kohesi tim dan komunikasi yang dimiliki atlet serta sejauh mana kedua variabel tersebut berpengaruh terhadap performa atlet. Penelitian ini berangkat dari kajian teori dan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kohesi tim dan komunikasi merupakan faktor penting dalam olahraga beregu. Kohesi tim yang baik diyakini mampu meningkatkan kerja sama, rasa kebersamaan, dan komitmen antar atlet, sedangkan komunikasi yang efektif memungkinkan koordinasi serta pemahaman peran yang lebih optimal selama latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini menghipotesiskan bahwa kohesi tim dan komunikasi memiliki peran yang signifikan, baik secara parsial maupun simultan, terhadap performa atlet pelajar bola voli. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi olahraga serta kontribusi praktis bagi pelatih dan institusi pendidikan dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet pelajar bola voli.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional (Santoso & Madiistriyatno, 2021). Tujuan utama desain ini digunakan untuk menentukan adanya hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti serta sejauh mana hubungan tersebut dapat diprediksi (Aida et al., 2025), sesuai dengan fokus penelitian pada analisis peran kohesi tim dan komunikasi terhadap performa atlet pelajar bola voli berdasarkan kondisi empiris di lapangan. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pelajar bola voli yang tergabung dalam tim bola voli sekolah di wilayah Kotabumi. Kriteria subjek penelitian meliputi atlet yang

berstatus sebagai pelajar aktif, mengikuti kegiatan latihan bola voli secara rutin, serta pernah mengikuti pertandingan atau kompetisi bola voli. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh empat klub bola voli pelajar tingkat SMP dengan jumlah keseluruhan sampel sebanyak 96 atlet pelajar. Penentuan sampel ini sejalan dengan prinsip penelitian kuantitatif yang menekankan representativitas subjek terhadap populasi penelitian.

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama, yaitu Kohesi tim ( $X_1$ ), Komunikasi ( $X_2$ ), dan Performa. Kohesi tim adalah tingkat keterikatan, kebersamaan, dan komitmen atlet dalam satu tim bola voli untuk mencapai tujuan bersama, baik dalam aspek tugas maupun aspek sosial yang diukur menggunakan instrumen Group Environment Questionnaire (GEQ) (Carron et al., 1985). Komunikasi adalah proses penyampaian informasi, instruksi, dan dukungan antar atlet dalam tim bola voli selama latihan dan pertandingan yang diukur menggunakan instrumen Scale for Effective Communication in Team Sports (SECTS) (Sullivan & Feltz, 2003). Kemudian, performa atlet adalah tingkat pencapaian atlet dalam menampilkan kemampuan bermain bola voli yang ditinjau dari aspek teknik, taktik, dan kontribusi dalam permainan yang diperoleh melalui penilaian pelatih atau hasil observasi performa atlet saat pertandingan dan latihan (Hughes & Bartlett, 2002). Seluruh instrumen penelitian melalui proses uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan pada analisis utama. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total dengan kriteria nilai koefisien  $\geq 0,30$ , sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach Alpha dengan kriteria  $\geq 0,70$  (Azwar, 2016). Selain itu, adaptasi bahasa instrumen dilakukan melalui prosedur expert judgment untuk memastikan setiap pernyataan mudah dipahami oleh atlet pelajar.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu membagikan angket kohesi tim dan komunikasi kepada atlet pelajar bola voli sebagai responden penelitian, kemudian melakukan penilaian performa atlet melalui observasi langsung selama latihan atau pertandingan serta didukung oleh data penilaian dari pelatih. Setelah seluruh angket diisi oleh responden, angket dikumpulkan kembali untuk dilakukan pengolahan dan analisis data (Weinberg & Gould, 2023).

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis statistik. Analisis diawali dengan analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat kohesi tim, komunikasi, dan performa atlet pelajar bola voli. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas sebagai syarat penggunaan analisis lanjutan (Ghozali, 2018). Untuk mengetahui peran kohesi tim dan komunikasi secara simultan terhadap performa atlet pelajar bola voli, digunakan analisis regresi berganda. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik dengan tingkat signifikansi 0,05 guna memperoleh hasil analisis yang akurat dan objektif.

## HASIL

Penelitian ini melibatkan 96 atlet pelajar bola voli di wilayah Lampung Utara. Data yang dianalisis meliputi tiga variabel, yaitu Kohesi ( $X_1$ ), Komunikasi ( $X_2$ ), dan Performa Atlet ( $Y$ ). Deskripsi statistik masing-masing variabel disajikan pada 1.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kohesi Tim	96	62,00	92,00	78,45	6,82
Komunikasi	96	60,00	90,00	75,32	7,15
Performa Atlet	96	64,00	88,00	76,18	6,47
Valid N (listwise)	96				

Analisis deskriptif dilakukan terhadap 96 atlet pelajar bola voli untuk mengetahui gambaran umum kohesi tim, komunikasi, dan performa atlet. Hasil analisis menunjukkan bahwa kohesi tim memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 78,45 dengan standar deviasi 6,82, yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kebersamaan, keterikatan, dan komitmen tim yang baik dalam menjalani latihan maupun pertandingan. Variabel komunikasi memiliki nilai rata-rata sebesar 75,32 dengan standar deviasi 7,15, yang termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa komunikasi antar atlet dalam tim telah berjalan cukup efektif, terutama dalam hal penyampaian instruksi, koordinasi, dan dukungan selama aktivitas olahraga. Sementara itu, performa atlet pelajar bola voli menunjukkan nilai rata-rata sebesar 76,18 dengan standar deviasi 6,47, yang berada pada kategori sedang. Hal ini menggambarkan bahwa secara umum atlet mampu menampilkan kemampuan teknik, taktik, serta kontribusi permainan yang cukup baik, meskipun masih memiliki ruang untuk peningkatan.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, peneliti melaksanakan uji prasyarat analisis yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data pada variabel regulasi emosi, kontrol diri, dan agresivitas mengikuti distribusi normal sehingga memenuhi asumsi penggunaan analisis parametrik. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat memiliki pola hubungan yang linear. Ringkasan hasil uji normalitas dan uji linearitas disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik K-S	Sig. (p)	Keterangan
Kohesi Tim	0,067	0,200	Normal
Komunikasi	0,072	0,163	Normal
Performa Atlet	0,069	0,187	Normal

*Kriteria:  $p > 0,05 =$  data berdistribusi normal*

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel kohesi tim sebesar 0,200, komunikasi sebesar 0,163, dan performa atlet sebesar 0,187. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian ini memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik, khususnya analisis regresi.

**Tabel 3.** Hasil uji Linearitas

Hubungan Variabel	Deviation from Linearity (Sig.)	Keterangan
Kohesi Tim – Performa Atlet	0,412	Linear
Komunikasi – Performa Atlet	0,365	Linear

*Kriteria:  $p > 0,05 = \text{hubungan linear}$*

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi Deviation from Linearity hubungan antara kohesi tim dengan performa atlet sebesar 0,412 dan hubungan antara komunikasi dengan performa atlet sebesar 0,365. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linear. Oleh karena itu, analisis regresi berganda dapat dilanjutkan.

Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis untuk menjawab pertanyaan utama penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi berganda guna mengetahui hubungan dan kontribusi regulasi emosi serta kontrol diri terhadap agresivitas atlet Muaythai remaja. Adapun hasil analisis koefisien regresi disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4.** Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square ( $R^2$ )	Adjusted $R^2$
0,618	0,382	0,369

Nilai  $R^2$  sebesar 0,382 menunjukkan bahwa kohesi tim dan komunikasi secara simultan memberikan kontribusi sebesar 38,2% terhadap performa atlet pelajar bola voli, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

**Tabel 5.** Hasil Hasil Analisis Regresi Berganda (Uji F)

Model	Fhitung	Sig.	Keterangan
Regresi Berganda	28,74	0,000	Signifikan

*Variabel bebas: Kohesi Tim ( $X_1$ ), Komunikasi ( $X_2$ )*

*Variabel terikat: Performa Atlet ( $Y$ )*

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 28,74 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kohesi tim dan komunikasi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet pelajar bola voli.

**Tabel 6.** Hasil Hasil Uji Parsial (Uji t)

Variabel	thitung	Sig.	Keterangan
Kohesi Tim ( $X_1$ )	4,21	0,000	Signifikan
Komunikasi ( $X_2$ )	3,18	0,002	Signifikan

*Kriteria:  $p < 0,05 = \text{berpengaruh signifikan}$*

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji parsial menunjukkan bahwa variabel kohesi tim memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,421 dengan nilai t sebesar 4,21 dan

signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kohesi tim berpengaruh signifikan terhadap performa atlet pelajar bola voli. Artinya, setiap peningkatan kohesi tim akan diikuti dengan peningkatan performa atlet. Variabel komunikasi memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,318 dengan nilai  $t$  sebesar 3,18 dan signifikansi 0,002 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa komunikasi juga berpengaruh signifikan terhadap performa atlet pelajar bola voli. Dengan demikian, komunikasi yang efektif antar atlet berperan penting dalam mendukung peningkatan performa dalam latihan maupun pertandingan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kohesi tim dan komunikasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet pelajar bola voli, baik secara parsial maupun simultan, dengan kontribusi sebesar 38,2%. Kohesi dan komunikasi tim secara signifikan mempengaruhi kinerja atlet siswa bola voli, baik secara mandiri maupun bersamaan. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif meningkatkan kohesi tim, yang pada gilirannya berdampak positif pada kinerja atletik. Hubungan ini sangat jelas dalam bola voli, di mana kerja tim sangat penting untuk kesuksesan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi memiliki peran penting dalam pembentukan kohesi tim pada atlet pelajar bola voli. Komunikasi yang berlangsung secara terbuka dan efektif terbukti mampu menumbuhkan rasa saling percaya, pemahaman peran, serta kedekatan interpersonal antar anggota tim, yang pada akhirnya memperkuat ikatan kolektif di dalam tim. Temuan ini sejalan dengan studi (Oh, 2023) yang menegaskan bahwa komunikasi positif, khususnya yang difasilitasi oleh pelatih, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kohesi tim dan berdampak pada kualitas kinerja atlet. Dalam konteks bola voli, kebutuhan akan komunikasi menjadi semakin krusial karena karakter permainan yang menuntut koordinasi cepat, perpindahan peran yang dinamis, serta pengambilan keputusan dalam waktu singkat (Zhu & Song, 2023). Oleh karena itu, temuan penelitian ini menguatkan pandangan bahwa kohesi tim tidak terbentuk secara spontan, melainkan dibangun melalui proses komunikasi yang konsisten, terarah, dan suportif di antara pemain maupun antara pelatih dan pemain.

Hasil penelitian ini memperluas cakupan teori kohesi tim dengan menunjukkan bahwa pengaruh kohesi terhadap performa tidak hanya relevan pada atlet dewasa atau profesional, tetapi juga telah berfungsi secara signifikan pada tahap pembinaan awal atlet. Temuan ini sejalan dengan studi (Marcos et al., 2011) yang melaporkan bahwa kohesi tim, bersama dengan kerja sama dan kemandirian kolektif, berperan penting dalam menentukan kinerja atlet muda. Selain itu, (Vincer & Loughhead, 2010) juga menegaskan bahwa dampak kohesi terhadap performa telah tampak sejak fase awal pelatihan, yang mengindikasikan bahwa pembentukan kohesi perlu menjadi fokus utama dalam program pembinaan olahraga usia pelajar. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis berupa perluasan generalisasi teori kohesi tim pada populasi atlet pelajar, sekaligus kontribusi praktis bagi pelatih dan guru untuk lebih menekankan strategi penguatan kohesi sebagai fondasi peningkatan performa sejak tahap pembinaan dasar.

Lebih lanjut, kontribusi simultan kohesi tim dan komunikasi sebesar 38,2% terhadap performa atlet dapat dijelaskan melalui pendekatan holistik dalam psikologi olahraga, yang menyatakan bahwa performa atlet merupakan hasil interaksi antara faktor fisik, teknis, psikologis, dan sosial (Vealey & Chase, 2016; Weinberg & Gould, 2023). Nilai kontribusi yang relatif tinggi ini menunjukkan bahwa pada atlet pelajar, faktor psikososial memiliki bobot yang lebih besar dibandingkan atlet dewasa, yang performanya cenderung telah distabilkan oleh pengalaman bertanding dan kematangan teknik. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat asumsi teoretis bahwa pengembangan aspek psikososial sangat krusial pada fase pembinaan usia sekolah. Perkembangan psikososial mencakup perubahan dan stabilitas pada aspek emosi, kepribadian, serta hubungan sosial yang berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif dan fisik anak (Khasanah et al., 2019). Pada tahap ini, kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola emosi, membangun relasi positif, serta menyesuaikan diri dengan norma sosial menjadi fondasi utama dalam proses pembentukan perilaku sosial di lingkungan tim (Lohaus & Domsch, 2014). Oleh karena itu, dinamika komunikasi dan kohesi yang ditemukan dalam penelitian ini tidak dapat dilepaskan dari karakteristik perkembangan tersebut. Atlet pelajar yang mampu mengelola emosi dan menjalin hubungan interpersonal secara sehat cenderung lebih mudah beradaptasi dengan tuntutan kerja sama tim, menerima peran, serta memberikan dukungan kepada rekan setim, yang pada akhirnya berkontribusi pada performa kolektif. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan performa pada atlet usia sekolah tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas perkembangan psikososial mereka.

Implikasi dari temuan penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif merupakan faktor kunci dalam membangun kohesi tim yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan performa atlet pelajar bola voli. Komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih dan pemain sangat penting untuk membangun hubungan yang kuat, yang secara langsung berdampak pada sinergi dan kinerja tim (Habiburrahman, 2025). Kondisi tersebut memperkuat ikatan kolektif dalam tim sehingga kerja sama yang terbangun menjadi lebih solid dan berdampak positif pada kinerja tim di lapangan (Mahmoud & Hammad, 2024). Secara teoretis, temuan penelitian ini memperluas pemahaman tentang kohesi tim dengan menunjukkan bahwa pengaruh kohesi dan komunikasi terhadap performa tidak hanya terjadi pada atlet dewasa atau profesional, tetapi juga telah berfungsi signifikan pada atlet pelajar. Hal ini menegaskan bahwa dinamika komunikasi dan kohesi tim telah berkembang sejak tahap awal pembinaan olahraga. Dengan demikian, faktor psikososial berperan strategis dalam meningkatkan performa atlet sejak tahap pembinaan dasar. Pembinaan yang memperhatikan perkembangan psikososial atlet pelajar seperti pengelolaan emosi, hubungan interpersonal yang sehat, dan penerimaan peran dalam tim dapat menjadi fondasi penting bagi peningkatan performa kolektif. Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bagi pelatih dan guru olahraga untuk menekankan strategi komunikasi yang efektif dalam proses pembinaan atlet pelajar. Pelatih tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga perlu membangun lingkungan tim yang komunikatif dan suportif agar kohesi tim berkembang secara optimal. Komunikasi yang efektif terbukti mampu menciptakan suasana belajar

yang kondusif serta memperkuat hubungan antaranggota tim, sehingga meningkatkan kolaborasi, kohesi, dan performa tim (Habiburrahman, 2025; Siga & Suryawati, 2025).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan desain korelasional yang belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam, keterbatasan variabel yang diteliti, serta cakupan subjek yang masih terbatas pada atlet pelajar tingkat SMP di satu wilayah tertentu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian eksperimental, melibatkan subjek dengan jenjang usia dan level kompetisi yang lebih beragam, serta menambahkan variabel lain agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi performa atlet pelajar.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kohesi tim dan komunikasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet pelajar bola voli, baik secara parsial maupun simultan, dengan kontribusi sebesar 38,2%. Temuan ini menegaskan bahwa faktor psikososial merupakan komponen penting dalam mendukung performa atlet pelajar, khususnya dalam olahraga beregu seperti bola voli. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kohesi tim berada pada kategori tinggi, komunikasi berada pada kategori sedang hingga tinggi, sedangkan performa atlet berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pembinaan atlet pelajar tidak hanya perlu berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga perlu memperhatikan penguatan kohesi tim dan kualitas komunikasi sebagai faktor pendukung peningkatan performa.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Program Studi Pendidikan Jasmani

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Tidak ada konflik kepentingan dilaporkan dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afanasieiva, N., Svitlychna, N., Bosniuk, V., Khmyrov, I., Ostopolets, I., Kholodnyi, O., Shenderuk, O., Shevchenko, O., & Bilotserkivska, Y. (2019). Psychotechnology of volleyball team efficiency formation. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1071–1077. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02155>
- Aida, A., Hermina, D., & Norlaila, N. (2025). Jenis data penelitian kuantitatif (korelasional, komparatif, dan eksperimen). *Al-Manba*, 10(1), 31–40. <https://doi.org/10.69782/almanba.v10i1.48>
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19–26.
- Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2012). Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small Group Research*, 43(6), 726–743. <https://doi.org/10.1177/1046496412468072>
- Carron, A. V., Eys, M. A., & Burke, S. M. (2007). *Team cohesion: nature, correlates, and development*. <https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-007>

- Carron, A. V, Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(3), 244–266. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>
- Chaynikov, S. A., Trotsenko, A. A., & Chudin, A. I. (2023). Pembentukan kohesi kelompok tim voli mahasiswa putri sebagai polisubjek kegiatan. *Бизнес. Образование. Право*, (1), 62. <https://doi.org/10.25683/VOLBI.2023.62.503>
- Dwi Yulia Nur Mulyadi, Amung Mamun, Berliana, B., & Tite Juliantine. (2023). Coaching and Development of Volleyball Based on Social Skills for Positive Youth Development. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(4), 1019–1926. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i4.30284>
- Eys, M., Evans, M. B., Martin, L. J., Ohlert, J., Wolf, S. A., Van Bussel, M., & Steins, C. (2015). Cohesion and performance for female and male sport teams. *The Sport Psychologist*, 29(2), 97–109. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0027>
- Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2014). The cohesion–performance relationship in sport: A 10-year retrospective meta-analysis. *Sport Sciences for Health*, 10(3), 165–177. <https://doi.org/10.1007/s11332-014-0188-7>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*.
- Habiburrahman, M. A. (2025). Analisis Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih dan Pemain dalam Mencapai Prestasi yang Maksimal di Tim Futsal Universitas Muhammadiyah Jember. *INTERACTION: Communication Studies Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.47134/interaction.v2i2>
- Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 739–754. <https://doi.org/10.1080/026404102320675602>
- Ishak, A. W. (2021). Communicating in sports teams. In *The emerald handbook of group and team communication research* (pp. 505–518). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-500-120211032>
- Khasanah, U. A., Livana, P. H., & Indrayati, N. (2019). Hubungan perkembangan psikososial dengan prestasi belajar anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 157–162. <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i3.426>
- Lohaus, A., & Domsch, H. (2014). Die Förderung psychosozialer Kompetenzen im Schulalter. In *Pädagogische Psychologie* (pp. 421–440). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-61403-7\\_18](https://doi.org/10.1007/978-3-662-61403-7_18)
- Mahmoud, K. S., & Hammad, B. A. H. (2024). The Relationship Between Team Cohesion And Sportsmanship Among Volleyball Players. *International Journal of Advance Research in Education & Literature (ISSN 2208-2441)*, 10(11), 1–4. <https://doi.org/10.61841/gh9dcn60>
- Marcos, F. M. L., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Alonso, D. A., & García-Calvo, T. (2011). Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipos de fútbol.(Incidence of the cooperation, cohesion and collective efficacy on performance in football teams). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*. Doi: 10.5232/Ricyde, 7(26), 341–354. <https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Oh, Y. (2023). Communication and team cohesion moderate the relationship between transformational leadership and athletic performance. *Sage Open*, 13(3), 21582440231195196. <https://doi.org/10.1177/21582440231195196>

- Özsaydı, Ş., Uslu, Ö. S., Kaplan, K., & Gorucu, A. (2024). Communication and Its Importance in Sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(3), 451–459. <https://doi.org/10.15314/tсед.1515603>
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Indigo Media.
- Siga, N. A. L., & Suryawati, I. (2025). POLA KOMUNIKASI ANTARPRIBADI PELATIH DALAM MEMBANGUN PRESTASI TIM. *KOMUNIKATA57*, 6(1), 42–51. <https://doi.org/10.55122/kom57.v6i1.1600>
- Sullivan, P., & Feltz, D. L. (2003). The preliminary development of the Scale for Effective Communication in Team Sports (SECTS). *Journal of Applied Social Psychology*, 33(8), 1693–1715. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01970.x>
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2016). *Best practice for youth sport*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595267>
- Vincer, D. J. E., & Loughhead, T. M. (2010). The relationship among athlete leadership behaviors and cohesion in team sports. *The Sport Psychologist*, 24(4), 448–467. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.4.448>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Zhu, S., & Song, C. (2023). The role of team collaboration and communication in volleyball matches. *Region - Educational Research and Reviews*, 5(3), 168. <https://doi.org/10.32629/rerr.v5i3.1337>