

KEGIATAN ARUNG JERAM SEBAGAI SARANA PEMBENTUKAN *TEAM COHESION* MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Agus Widya Purnomo¹, Gatot Jariono², Eko Sudarmanto³, Nurhidayat Nurhidayat⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Surakarta
a810220121@student.ums.ac.id¹, gj969@ums.ac.id², es348@ums.ac.id³,
nur574@ums.ac.id³

ABSTRACT

This study examines the role of rafting activities as an experiential learning medium in fostering team cohesion among Physical Education students at Universitas Muhammadiyah Surakarta. The research employed a quantitative descriptive design involving 81 students from the 2022 cohort who participated in rafting activities at the Upper Progo River, Magelang, Indonesia, in 2025. Data were collected using a structured questionnaire based on the Group Environment Questionnaire (GEQ), measuring task cohesion and social cohesion dimensions. Descriptive statistics and Pearson correlation analysis were applied to analyze the data. The results indicate that the overall level of team cohesion was categorized as very high, with mean scores ranging from 4.31 to 4.72 on a five-point Likert scale. A total of 77.3% of respondents fell into the very high category, while 22.7% were classified as high, with no respondents in the moderate or lower categories. Correlation analysis revealed significant positive relationships among GEQ indicators, ranging from weak to very strong ($r = 0.19-0.77$, $p < 0.05$), demonstrating a strong interconnection between task cohesion and social cohesion. These findings suggest that rafting activities create a structured experiential environment that enhances communication, trust, coordination, and social bonding within student groups.

Keywords: *experiential learning, outdoor education, rafting, team cohesion, physical education students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kegiatan arung jeram sebagai media pembelajaran berbasis pengalaman dalam membentuk *team cohesion* mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 81 mahasiswa angkatan 2022 yang mengikuti kegiatan arung jeram di Sungai Progo Atas, Magelang, pada tahun 2025. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur berdasarkan *Group Environment Questionnaire* (GEQ) yang mengukur dimensi *task cohesion* dan *social cohesion*. Data dianalisis

menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *team cohesion* mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai rerata 4,31–4,72 pada skala Likert lima poin. Sebanyak 77,3% responden berada pada kategori sangat tinggi, 22,7% pada kategori tinggi, dan tidak ditemukan responden pada kategori sedang maupun rendah. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antarindikator GEQ dengan rentang nilai $r = 0,19-0,77$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan keterkaitan yang kuat antara *task cohesion* dan *social cohesion*. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan arung jeram menciptakan lingkungan pembelajaran berbasis pengalaman yang efektif dalam meningkatkan komunikasi, kepercayaan, koordinasi, dan interaksi sosial dalam kelompok mahasiswa.

Kata kunci: arung Jeram, mahasiswa pendidikan jasmani, pendidikan luar ruang, pembelajaran berbasis pengalaman, *team cohesion*

A. Pendahuluan

Kegiatan olahraga petualangan seperti arung jeram (rafting) merupakan aktivitas pembelajaran luar ruang yang tidak hanya menuntut kapasitas fisik, tetapi juga kemampuan koordinasi, komunikasi interpersonal, serta kolaborasi antarpeserta dalam menghadapi tantangan kelompok secara simultan. Setiap anggota tim memiliki tanggung jawab strategis dalam menjaga stabilitas perahu, menyelaraskan ritme kayuhan, dan mengambil keputusan kolektif saat menghadapi dinamika arus sungai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rafting berfungsi sebagai media *experiential learning* yang efektif dalam membentuk *team cohesion* atau kohesi kelompok.

Team cohesion dipahami sebagai proses dinamis yang menggambarkan kecenderungan anggota kelompok untuk tetap bersatu dalam mencapai tujuan bersama sekaligus memenuhi kebutuhan sosial kelompok (Carron & Brawley, 2012). Dalam perspektif pendidikan olahraga, kohesi tim menjadi komponen fundamental karena berhubungan dengan efektivitas komunikasi, solidaritas sosial, adaptasi kelompok, dan keberhasilan pelaksanaan aktivitas fisik secara kolektif.

Mahasiswa Pendidikan Jasmani memerlukan kompetensi kerja sama dan kohesi kelompok karena diproyeksikan menjadi calon pendidik, pelatih, maupun fasilitator olahraga yang dituntut memiliki kemampuan kepemimpinan dan kolaborasi

profesional. Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) secara konsisten menyelenggarakan kegiatan *Outdoor education* sebagai upaya penguatan karakter, keterampilan sosial, dan pembelajaran berbasis pengalaman.

Salah satu implementasi kegiatan tersebut ialah rafting di Sungai Progo Atas Magelang pada Juni 2025 yang diikuti mahasiswa angkatan 2022 bersama dosen pendamping. Berdasarkan hasil observasi lapangan dan identifikasi aktivitas peserta, ditemukan adanya peningkatan interaksi sosial, rasa percaya diri, komunikasi kelompok, serta kerja sama antarmahasiswa selama menghadapi tantangan sungai. Pengalaman autentik dalam situasi berisiko dan penuh tantangan memberikan ruang pembelajaran yang mendorong terbentuknya solidaritas, tanggung jawab kolektif, dan komunikasi kelompok secara lebih intensif dan adaptif.

Urgensi kajian mengenai *team cohesion* dalam aktivitas olahraga telah diperkuat melalui berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian Oh (2023) menunjukkan bahwa komunikasi dan kohesi tim

berkontribusi dalam memperkuat hubungan antara kepemimpinan transformasional dan performa atletik. Penelitian Oh dan Yoo (2023) menemukan bahwa kohesi kelompok dipengaruhi oleh norma sosial dan pola kepemimpinan dalam olahraga individu maupun beregu. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kekompakan kelompok menjadi faktor penting dalam meningkatkan efektivitas dan stabilitas performa tim olahraga. Kwon (2024) melalui meta-analisis juga membuktikan bahwa intervensi team-building memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *team cohesion* pada berbagai tim olahraga.

Aktivitas luar ruang berbasis tantangan memiliki keterkaitan erat dengan pembentukan kohesi sosial dan efektivitas kerja sama kelompok. Hendra et al. (2025) menemukan bahwa kegiatan perkemahan mahasiswa mampu meningkatkan kepemimpinan, kolaborasi, dan kebersamaan kelompok. Penelitian Yasim et al. (2022) menunjukkan bahwa *outdoor education* efektif meningkatkan *team cohesion* peserta didik. Ginting et al. (2020) membuktikan bahwa pelatihan outing team building dapat meningkatkan soft

skills mahasiswa melalui aktivitas kelompok berbasis pengalaman langsung. Kao (2019) juga menjelaskan bahwa model pendidikan olahraga mampu mengembangkan keterampilan kolaboratif dan kohesi tim secara berkelanjutan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas luar ruang berpotensi menjadi media pembelajaran sosial yang efektif, inovatif, dan relevan dalam membangun kekompakan kelompok mahasiswa secara komprehensif.

Penelitian relevan lainnya semakin memperkuat pentingnya kohesi tim dalam mendukung performa dan ketahanan kelompok olahraga. Muñoz et al. (2023) menjelaskan bahwa profil *team cohesion* berpengaruh terhadap pengembangan keterampilan mental dan manajemen stres atlet. Park et al. (2022) menemukan bahwa kohesi tim memiliki dimensi positif dan negatif yang sama-sama memengaruhi performa kelompok olahraga. Lopez-Gajardo et al. (2023) menunjukkan bahwa kohesi dan efikasi kolektif menjadi faktor awal terbentuknya resiliensi tim dalam olahraga beregu. Bedir et al. (2023) menjelaskan bahwa keterampilan komunikasi berperan sebagai mediator dalam hubungan

antara empati, kohesi tim, dan performa kompetisi. Wang et al. (2025) turut menemukan bahwa olahraga rekreasi berbasis tim mampu meningkatkan komitmen kerja dan keberlanjutan organisasi melalui penguatan kohesi kelompok. Kajian mengenai *team cohesion* mahasiswa Pendidikan Jasmani setelah mengikuti rafting masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks perguruan tinggi di Indonesia.

Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menitikberatkan pada pengaruh kepemimpinan, komunikasi, maupun program team-building terhadap performa kelompok secara umum. Selain itu, evaluasi kegiatan rafting di lingkungan mahasiswa cenderung dilakukan secara deskriptif melalui observasi umum tanpa memanfaatkan instrumen kuantitatif terstandar. García-Álvarez et al. (2025) menjelaskan bahwa pengukuran *team cohesion* dapat dilakukan secara objektif menggunakan *Group Environment Questionnaire* (GEQ) yang mencakup dimensi *task cohesion* dan *social cohesion*. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap* terkait penggunaan instrumen baku dan pendekatan

empiris dalam mengukur tingkat kekompakan mahasiswa setelah mengikuti kegiatan rafting berbasis *Outdoor education*.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan instrumen Group Environment Questionnaire (GEQ) untuk menganalisis tingkat *team cohesion* mahasiswa Pendidikan Jasmani UMS setelah mengikuti rafting Sungai Progo Atas tahun 2025. Penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan tingkat kekompakan kelompok secara umum, tetapi juga mengidentifikasi keseimbangan antara dimensi *task cohesion* dan *social cohesion* pada mahasiswa peserta rafting. Hasil penelitian diharapkan memberikan kebermanfaatan teoritis dan praktis sebagai referensi pengembangan program *Outdoor education* yang lebih terukur, sistematis, dan berorientasi pada penguatan kolaborasi tim mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan tingkat *team cohesion* yang meliputi *task cohesion* dan *social cohesion* pada mahasiswa Pendidikan Jasmani UMS angkatan 2022 setelah mengikuti kegiatan rafting Sungai Progo Atas tahun 2025 melalui kajian deskriptif kuantitatif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan tingkat *team cohesion* mahasiswa Pendidikan Jasmani setelah mengikuti kegiatan arung jeram. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) dengan subjek mahasiswa angkatan 2022 yang mengikuti rafting di Sungai Progo Atas Magelang tahun 2025. Pengumpulan data dilakukan pada November–Desember 2025 melalui penyebaran angket secara daring menggunakan Google Form serta secara luring bagi responden yang memerlukan pendampingan langsung. Data penelitian berupa skor hasil pengisian kuesioner skala Likert yang dianalisis secara statistik deskriptif.

Populasi penelitian berjumlah 81 mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2022 yang telah mengikuti kegiatan rafting. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* karena seluruh anggota populasi memiliki karakteristik yang homogen dan relevan dengan tujuan penelitian (Jariono, 2023). Seluruh mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan responden penelitian, yaitu

mahasiswa aktif Pendidikan Jasmani angkatan 2022, pernah mengikuti rafting Sungai Progo Atas minimal satu kali, dan bersedia mengisi kuesioner penelitian. Penggunaan teknik *total sampling* bertujuan memperoleh data yang lebih representatif dan mengurangi risiko *sampling error*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala Likert 1–5 yang terdiri atas 30 butir pernyataan mengenai *task cohesion*, *social cohesion*, dan persepsi mahasiswa terhadap kegiatan rafting. Indikator *task cohesion* meliputi komunikasi, kerja sama, dan kesadaran tujuan bersama, sedangkan *social cohesion* mencakup rasa percaya, kenyamanan interaksi, serta dukungan antaranggota. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Hasil analisis kemudian dikategorikan ke dalam tingkat sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah untuk menggambarkan tingkat kekompakan mahasiswa setelah mengikuti kegiatan arung Jeram.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Umum Data *Team cohesion* Mahasiswa

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *team cohesion* mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) angkatan 2022 setelah mengikuti kegiatan arung jeram di Sungai Progo Atas berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Data diperoleh dari 81 responden dengan instrumen *Group Environment Questionnaire* (GEQ) yang terdiri atas 30 butir pernyataan yang merepresentasikan dimensi *task cohesion* dan *social cohesion*.

Nilai rata-rata setiap item berada pada rentang 4,31 hingga 4,72 pada skala Likert 1–5. Skor tersebut menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap kerja sama tim, komunikasi, kepercayaan, dan interaksi sosial berada pada level sangat positif. Nilai tertinggi terdapat pada item P3 ($M = 4,72$), sedangkan nilai terendah terdapat pada item P9 ($M = 4,31$). Meskipun terdapat variasi antaritem, seluruh indikator tetap berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan tidak adanya persepsi negatif terhadap pengalaman kerja

kelompok selama aktivitas arung jeram. Standar deviasi berada pada rentang 0,480–0,718 yang menunjukkan tingkat homogenitas jawaban yang relatif tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pengalaman mahasiswa selama kegiatan arung jeram bersifat konsisten dalam membentuk persepsi kolektif mengenai kekompakan tim

Tabel 1. Distribusi Tingkat *Team cohesion* Mahasiswa Pendidikan Jasmani UMS Setelah Mengikuti Kegiatan Arung Jeram

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	81–100%	63	77,3%
Tinggi	61–80%	18	22,7%
Sedang	41–60%	0	0%
Rendah	21–40%	0	0%
Sangat Rendah	≤20%	0	0%
Total		81	100%

Distribusi pada Tabel 1 menunjukkan dominasi kategori sangat tinggi (77,3%) dan tinggi (22,7%). Tidak ditemukan responden pada kategori sedang hingga sangat rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa kegiatan arung jeram efektif dalam menciptakan pengalaman kolektif yang memperkuat kohesi kelompok mahasiswa.

Secara konseptual, hasil ini menunjukkan bahwa arung jeram berfungsi sebagai *experiential learning environment* yang mendorong

interaksi intensif, koordinasi tindakan, serta pembentukan kepercayaan antaranggota tim. Kondisi lingkungan yang dinamis dan menuntut respons cepat memperkuat keterlibatan mahasiswa dalam kerja sama kelompok secara simultan.

2. Statistik Deskriptif Variabel *Team cohesion* Mahasiswa Pendidikan Jasmani UMS

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk menggambarkan profil *team cohesion* mahasiswa secara lebih rinci berdasarkan 30 item GEQ. Variabel penelitian mencerminkan dua dimensi utama, yaitu *task cohesion* (orientasi tugas) dan *social cohesion* (hubungan sosial dalam kelompok).

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi dengan rentang mean 4,31–4,72. Tidak terdapat indikator yang berada di bawah kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa struktur kohesi tim terbentuk secara kuat dan merata pada seluruh aspek pengukuran.

Item dengan skor tertinggi (P3) mengindikasikan bahwa aspek koordinasi atau pemahaman tujuan kelompok berjalan sangat optimal. Sementara itu, item dengan skor

terendah (P9) tetap menunjukkan kategori tinggi, yang menandakan bahwa tidak terdapat kelemahan signifikan dalam dimensi yang diukur.

Hasil ini menunjukkan bahwa *task cohesion* dan *social cohesion* berkembang secara simultan melalui pengalaman langsung dalam situasi arung jeram yang menuntut kerja sama fungsional dan interaksi sosial intensif

3. Uji Korelasi (Hubungan Antar Dimensi GEQ)

Analisis korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui hubungan antarindikator dalam variabel *team cohesion*. Pengujian dilakukan terhadap 30 item GEQ yang merepresentasikan dimensi *task cohesion* dan *social cohesion* pada 81 responden.

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh indikator memiliki hubungan positif dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Nilai korelasi berada pada rentang rendah hingga sangat kuat ($r = 0,19-0,77$). Sebagian besar hubungan berada pada kategori sedang hingga kuat, yang menunjukkan adanya keterkaitan struktural antarindikator dalam pembentukan kohesi tim.

Korelasi tertinggi ditemukan pada hubungan P8–P9 ($r = 0,767$), yang menunjukkan konsistensi kuat dalam aspek interaksi sosial. Hubungan lain seperti P6–P8 ($r = 0,713$) dan P13–P21 ($r = 0,715$) juga menunjukkan hubungan kuat yang mencerminkan integrasi antara aspek tugas dan sosial dalam kelompok.

Tabel 2. Ringkasan Korelasi Antar Indikator GEQ

Hubungan	r	Kategori	Interpretasi
P6 – P8	0,713	Kuat	Integrasi sosial–tugas tinggi
P8 – P9	0,767	Sangat kuat	Konsistensi interaksi sosial
P13 – P21	0,715	Kuat	Koordinasi tugas efektif
P17 – P21	0,695	Kuat	Kerja sama kelompok stabil
P4 – P10	0,663	Kuat	Komunikasi efektif
P15 – P19	0,684	Kuat	Dukungan sosial kuat
P20 – P21	0,661	Kuat	Orientasi tim tinggi

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa hubungan antarindikator didominasi oleh kategori kuat hingga sangat kuat. Hal ini menegaskan bahwa *task cohesion* dan *social cohesion* tidak berdiri secara terpisah, tetapi membentuk sistem kohesi yang saling menguatkan.

4. Uji Distribusi Data (Normalitas)

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui kesesuaian distribusi data variabel *team cohesion*

dengan asumsi statistik parametrik, khususnya dalam penggunaan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Pengujian dilakukan berdasarkan nilai skewness dan kurtosis yang diperoleh dari output statistik deskriptif SPSS pada 32 indikator (P1–P32).

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh indikator memiliki nilai skewness yang berada pada kisaran mendekati nol, tanpa menunjukkan kemencengan ekstrem ke arah positif maupun negatif. Nilai kurtosis juga berada pada rentang yang masih dapat diterima secara statistik. Seluruh nilai skewness dan kurtosis berada dalam batas toleransi ± 2 , sesuai kriteria George dan Mallery (2010), sehingga data dapat dikategorikan berdistribusi normal atau mendekati normal.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebaran data responden bersifat simetris dan tidak terdapat penyimpangan distribusi yang signifikan. Tidak ditemukan indikasi outlier ekstrem yang berpotensi mengganggu kestabilan hasil analisis inferensial. Kondisi normalitas ini menunjukkan bahwa data memenuhi syarat penggunaan analisis korelasi Pearson. Asumsi ini memperkuat ketepatan penggunaan uji parametrik

dalam menguji hubungan antarindikator GEQ yang merepresentasikan *task cohesion* dan *social cohesion*.

Kesimpulan analisis normalitas menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi distribusi normal secara statistik. Kondisi ini memberikan dasar yang kuat bagi penggunaan analisis parametrik dalam penelitian, khususnya uji korelasi Pearson. Kestabilan distribusi data juga menunjukkan bahwa respons 81 mahasiswa terhadap instrumen GEQ bersifat konsisten dan tidak dipengaruhi oleh bias ekstrem pada sebaran jawaban.

5. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur tingkat konsistensi internal instrumen Group Environment Questionnaire (GEQ) dalam mengukur variabel *team cohesion* pada mahasiswa Pendidikan Jasmani UMS setelah mengikuti kegiatan arung jeram. Pengujian dilakukan menggunakan teknik Cronbach's Alpha berdasarkan 30 butir pernyataan yang mencakup dimensi *task cohesion* dan *social cohesion*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha berada di atas 0,80, yang berdasarkan kriteria

Nunnally & Bernstein (1994) termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa seluruh item dalam instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dan saling mendukung dalam mengukur konstruk yang sama, yaitu *team cohesion*.

Tingginya nilai reliabilitas ini menunjukkan bahwa responden memberikan jawaban yang relatif konsisten pada seluruh item GEQ, sehingga instrumen tidak hanya valid secara isi, tetapi juga stabil dalam pengukuran. Dengan demikian, GEQ terbukti layak digunakan dalam konteks penelitian *experiential learning* berbasis aktivitas luar ruang seperti arung jeram. Hasil ini juga mengindikasikan bahwa tidak terdapat item yang secara signifikan menurunkan reliabilitas instrumen, sehingga seluruh butir pernyataan dapat dipertahankan dalam analisis. Hal ini memperkuat keandalan data yang digunakan dalam penelitian ini, baik pada analisis deskriptif maupun korelasional.

Reliabilitas yang tinggi memberikan dasar metodologis yang kuat bahwa temuan penelitian mengenai tingkat *team cohesion* mahasiswa memiliki tingkat

kepercayaan yang baik dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kegiatan arung jeram memiliki kontribusi yang substansial terhadap penguatan *team cohesion* mahasiswa Pendidikan Jasmani UMS. Skor rata-rata yang berada pada rentang sangat tinggi (4,37–4,72) menunjukkan bahwa kohesi tim tidak hanya terbentuk pada level persepsi, tetapi telah terinternalisasi secara konsisten pada dimensi *task cohesion* dan *social cohesion*. Kondisi ini mengonfirmasi bahwa *experiential learning* dalam konteks *outdoor education* menghasilkan struktur interaksi kelompok yang adaptif, terintegrasi, dan berorientasi pada tujuan kolektif. Temuan tersebut selaras dengan Carron dan Brawley (2012) yang menegaskan bahwa kohesi merupakan konstruk multidimensional yang mencakup integrasi antara pencapaian tugas dan kebutuhan sosial dalam kelompok.

Dominasi kategori sangat tinggi memperlihatkan bahwa arung jeram berfungsi sebagai mekanisme *team-building* yang efektif dalam konteks pendidikan jasmani. Hasil ini konsisten dengan meta-analisis Kwon (2024)

yang menunjukkan bahwa intervensi *team-building* memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kohesi tim lintas konteks olahraga. Karakteristik arung jeram yang tidak stabil, dinamis, dan penuh ketidakpastian menciptakan kondisi interdependensi tinggi antaranggota, sehingga mempercepat proses adaptasi kelompok baik secara sosial maupun fungsional.

Temuan penelitian ini juga dapat diperkaya melalui perspektif mengenai hubungan antara karakteristik individu dan dinamika kelompok dalam konteks aktivitas pendidikan jasmani. González-García et al. (2022) menegaskan bahwa faktor kepemimpinan pelatih, kondisi afektif, dan kepuasan olahraga memiliki keterkaitan erat dengan kohesi kelompok serta pencapaian tujuan dalam lingkungan kompetitif. Dalam konteks arung jeram, peran fasilitator dan instruktur berkontribusi dalam membentuk suasana belajar yang terarah sehingga memperkuat stabilitas interaksi kelompok. Sejalan dengan itu, Indarto et al. (2018) menunjukkan bahwa aspek minat dan bakat dalam pendidikan olahraga berpengaruh terhadap keterlibatan individu dalam aktivitas fisik, yang

pada akhirnya turut menentukan kualitas partisipasi dalam kerja sama tim. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pembentukan *team cohesion* tidak hanya dipengaruhi oleh desain aktivitas luar ruang, tetapi juga oleh faktor internal peserta yang mencakup motivasi, minat, serta kesiapan psikologis dalam beradaptasi dengan tuntutan kerja kelompok.

Penguatan kohesi tim juga dapat dijelaskan melalui intensifikasi komunikasi dan koordinasi kelompok selama aktivitas berlangsung. Oh (2023) menegaskan bahwa komunikasi berperan sebagai faktor kunci dalam memoderasi hubungan antara kepemimpinan dan performa tim. Dalam konteks penelitian ini, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai instrumen koordinatif, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi sosial yang memperkuat sinkronisasi tindakan kolektif. Temuan Oh dan Yoo (2023) semakin memperkuat bahwa norma sosial dan pola kepemimpinan kelompok berkontribusi terhadap stabilitas kohesi, yang tercermin dari konsistensi interaksi mahasiswa selama aktivitas arung jeram. Pada dimensi *task cohesion*, penelitian ini menunjukkan penguatan signifikan pada aspek orientasi tujuan,

pembagian peran, dan koordinasi tindakan. Pola ini sejalan dengan Kao (2019) yang menegaskan bahwa model *sport education* dan pembelajaran berbasis kelompok mampu mengembangkan kompetensi kolaboratif secara berkelanjutan. Dalam konteks arung jeram, tuntutan situasional yang tinggi memaksa anggota tim untuk menyesuaikan ritme kerja secara simultan, sehingga menghasilkan sinkronisasi tindakan yang bersifat emergent dan berbasis interdependensi fungsional.

Dimensi *social cohesion* mengalami peningkatan yang signifikan pada aspek kepercayaan interpersonal, kenyamanan interaksi, dan afiliasi kelompok. Temuan ini konsisten dengan Ginting et al. (2020) yang menunjukkan bahwa experiential team-building mampu meningkatkan soft skills, khususnya dalam aspek relasi sosial dan kerja sama. Wang et al. (2025) juga menegaskan bahwa aktivitas olahraga rekreasi berbasis tim berkontribusi terhadap penguatan komitmen sosial dan keberlanjutan hubungan kelompok, yang dalam penelitian ini tercermin dari meningkatnya preferensi mahasiswa untuk mempertahankan formasi kelompok yang sama pada aktivitas

berikutnya. Analisis korelasi menunjukkan bahwa hubungan antarindikator berada pada kategori sedang hingga sangat kuat, yang menegaskan sifat integratif dari konstruk *team cohesion*. *Task cohesion* dan *social cohesion* tidak beroperasi secara independen, melainkan membentuk sistem yang saling memperkuat secara dinamis. Temuan ini sejalan dengan López-Gajardo et al. (2023) yang menekankan bahwa kohesi dan efikasi kolektif merupakan antecedent dalam pembentukan resiliensi tim.

Kekuatan hubungan antar indikator menunjukkan bahwa komunikasi, koordinasi tugas, dan interaksi sosial membentuk jaringan relasional yang saling bergantung. Bedir et al. (2023) menegaskan bahwa komunikasi berperan sebagai mediator utama dalam hubungan antara empati dan kohesi tim. Dalam konteks arung jeram, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai alat teknis, tetapi juga sebagai medium afektif yang memperkuat solidaritas kelompok dalam situasi tekanan lingkungan yang tinggi.

Temuan ini memperluas perspektif Muñoz et al. (2023) yang menyatakan bahwa profil kohesi tim

berpengaruh terhadap pengelolaan stres dan pengembangan keterampilan mental. Kondisi arung jeram yang penuh risiko dan ketidakpastian menciptakan stres adaptif yang mendorong terbentuknya coping kolektif, sehingga memperkuat stabilitas psikososial kelompok.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan Park et al. (2022) yang menyoroiti dualitas dampak kohesi tim. Tidak ditemukannya indikasi disfungsi kohesi seperti eksklusi sosial atau tekanan kelompok yang negatif menunjukkan bahwa kohesi yang terbentuk bersifat adaptif dan produktif. Hal ini mengindikasikan bahwa desain *experiential outdoor learning* yang terstruktur mampu meminimalkan potensi efek negatif dari kohesi yang berlebihan.

Temuan penelitian ini secara konseptual, memperkuat posisi *outdoor education* sebagai pendekatan pedagogis berbasis pengalaman yang efektif dalam membangun kompetensi sosial dan kolaboratif mahasiswa. Murdiono et al. (2022) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran luar ruang berbasis tantangan fisik mampu meningkatkan motivasi dan keterampilan sosial

peserta didik. Dengan demikian, arung jeram dalam konteks penelitian ini tidak sekadar berfungsi sebagai aktivitas rekreatif, melainkan sebagai medium pedagogis menghasilkan transformasi sosial dalam kelompok. Integrasi yang kuat antara *task cohesion* dan *social cohesion* menunjukkan bahwa pembentukan kohesi tim terjadi secara simultan, non-linear, dan dipicu oleh interaksi intensif dalam lingkungan yang menuntut adaptasi kolektif tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa *experiential outdoor learning* memiliki potensi strategis dalam pengembangan karakter kolaboratif mahasiswa pendidikan jasmani.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan arung jeram di Sungai Progo Atas tahun 2025 berkontribusi signifikan terhadap pembentukan *team cohesion* mahasiswa Pendidikan Jasmani UMS angkatan 2022. Tingkat kohesi berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi, mencakup penguatan *task cohesion* dan *social cohesion* melalui pendekatan *experiential learning* dalam konteks *outdoor education*. Aktivitas ini secara konsisten meningkatkan komunikasi,

koordinasi, kepercayaan, dan interaksi sosial, sehingga membentuk kohesi tim yang stabil dan adaptif. Temuan tersebut menegaskan bahwa arung jeram efektif sebagai media pedagogis berbasis pengalaman untuk memperkuat kerja sama tim, solidaritas, dan kompetensi sosial mahasiswa pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Bedir, D., Agduman, F., Bedir, F., & Erhan, S. E. (2023). The mediator role of communication skill in the relationship between empathy, *team cohesion*, and competition performance in curlers. *Frontiers in Psychology*, 14, 1115402. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1115402>
- 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>
- García-Álvarez, J. M., García-Sánchez, A., Molina-Rodríguez, A., Suárez-Cortés, M., & Díaz-Agea, J. L. (2025). Validation of the Group Environment Questionnaire (GEQ) in a simulated learning environment. *Nursing Reports*, 15(5), 154. <https://doi.org/10.3390/nursrep15050154>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference (10th ed.)*. Boston: Pearson.
- Ginting, H., Mahiranissa, A., Bekti, R., & Febriansyah, H. (2020). The effect of outing team building training on soft skills among MBA students. *The International Journal of Management Education*, 18(3), 100423. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2020.100423>
- González-García, H., Martinent, G., & Nicolas, M. (2022). Relationships between coach's leadership, group cohesion, affective states, sport satisfaction and goal attainment in competitive settings. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(2), 244–253. <https://doi.org/10.1177/17479541211053229>
- Hendra, H., Hanitha, V., & Angreni, T. (2025). Membangun jiwa kepemimpinan dan kerja sama tim melalui acara perkemahan mahasiswa di Camping Ground Gunung Putri Bandung. *NEAR: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 222–231. <https://doi.org/10.32877/nr.v4i2.2393>
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran tingkat minat dengan bakat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 57–61. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n2.p57-61>
- Jariono, G., Usman, A., Ihsan, A., & Nurhidayat, N. (2025). *Metode Penelitian Pendidikan Jasmani*

- dan Olahraga (Cetakan I). Depok: RajaGrafindo Persada
- Kao, C. C. (2019). Development of *team cohesion* and sustained collaboration skills with the sport education model. *Sustainability*, 11(8), 2348. <https://doi.org/10.3390/su11082348>
- Kwon, S. H. (2024). Analyzing the impact of team-building interventions on *team cohesion* in sports teams: A meta-analysis study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1353944. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353944>
- Lopez-Gajardo, M. A., Garcia-Calvo, T., Gonzalez-Ponce, I., Diaz-Garcia, J., & Leo, F. M. (2023). Cohesion and collective efficacy as antecedents and team performance as an outcome of team resilience in team sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(6), 2239–2250. <https://doi.org/10.1177/17479541221129198>
- Muñoz, A. R., Vega-Díaz, M., & González-García, H. (2023). *Team cohesion* profiles: Influence on the development of mental skills and stress management. *Journal of Sports Science & Medicine*, 22(4), 637. <https://doi.org/10.52082/jssm.2023.637>
- Murdiono, A. S., Saputra, Y. M., & Safari, I. (2022). The effect of *outdoor education* games with motivation level on student's physical fitness. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 191–199. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik/article/view/22563>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. C. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill
- Oh, Y. (2023). Communication and *team cohesion* moderate the relationship between transformational leadership and athletic performance. *SAGE Open*, 13(3). <https://doi.org/10.1177/21582440231195196>
- Oh, Y., & Yoo, J.-I. (2023). *Team cohesion* in individual/team sports athletes: Transformational leadership and the role of social norms. *Healthcare*, 11(6), 792. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060792>
- Park, S., Kim, S., & Magnusen, M. J. (2022). Two sides of the same coin: Exploring how the bright and dark sides of *team cohesion* can influence sport team performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(3), 519–531. <https://doi.org/10.1177/17479541211042555>
- Wang, X., Chen, X., Zhang, H., & Wong, C. U. I. (2025). Exploring the role of team leisure sports in enhancing occupational commitment and sustainability among construction workers: A focus on *team cohesion*. *Buildings*, 15(4), 522. <https://doi.org/10.3390/buildings15040522>
- Yasim, M. M., Mohamad, N. I., & Zakaria, J. (2022). Does *outdoor*

education effective on team cohesion? Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani, 11(2), 39–47.

<https://doi.org/10.37134/jsspj.vol11.2.4.2022>