

## **Membangun Kedisiplinan Melalui Aktivitas Berlatih Di Klub Pembinaan Olahraga Prestasi**

**Oleh:**  
**Danang Wicaksono**  
danangvega@uny.ac.id

### **Abstrak**

Manusia merupakan makhluk sosial yang hidup di lingkungan sosial. Lingkungan sosial sebagai tempat beraktivitas akan mempengaruhi pembentukan karakter manusia. Pembentukan karakter merupakan proses sepanjang kehidupan manusia. Klub sebagai lingkungan sosial dapat dipergunakan sebagai tempat untuk menanamkan nilai-nilai dalam kehidupan. Nilai-nilai dalam kehidupan akan terbangun dalam jiwa manusia sehingga akan membentuk karakter manusia. Olahragawan yang sempurna dibekali oleh kualitas fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Mental akan tampak dari nilai-nilai yang tertanam pada jiwa seseorang. Kedisiplinan merupakan salah satu nilai yang akan terbentuk. Kedisiplinan melandasi proses berlatih di klub untuk mengembangkan kualitas fisik, teknik, taktik dan mental sampai tingkatan maksimal.

Berlatih secara kontinyu dalam jangka waktu yang lama dengan kedisiplinan tinggi akan memperoleh hasil peningkatan fisik, teknik, taktik dan mental yang maksimal. Kedisiplinan merupakan salah satu nilai yang terbentuk dari proses berlatih. Manusia akan memiliki tingkat kedisiplinan tinggi, yang akan ditransfer untuk melaksanakan aktivitas sehari-harinya.

**Kata kunci:** karakter, kedisiplinan

## **Pendahuluan**

Perkembangan jaman dewasa ini banyak membawa perubahan terhadap kehidupan. Perubahan terjadi pada banyak sendi kehidupan. Manusia tidak dapat sembunyi atau terhindar dari dampak perubahan dalam kehidupannya. Manusia harus memiliki jiwa yang kuat agar perubahan yang dialami tidak menjurus ke arah perubahan yang negatif.

Manusia sebagai makhluk sosial akan hidup berdampingan dengan makhluk hidup lainnya. Manusia harus pandai memilih agar lingkungan sosial yang dipergunakan sebagai tempat bersosialisasi dapat membangun nilai-nilai yang positif di dalam kehidupan. Nilai-nilai dalam kehidupan akan digunakan sebagai kekuatan untuk menjalankan kehidupan. Kedisiplinan merupakan salah satu contoh nilai yang akan memberikan kekuatan di dalam menjalankan kehidupan seseorang. Kedisiplinan merupakan salah satu contoh nilai yang sangat penting, sehingga pembentukan kedisiplinan harus dilakukan. Lingkungan sosial yang dipilih sebagai salah satu tempat bersosialisasi harus tepat, agar dapat membantu pembangunan kedisiplinan. Anak-anak sebagai calon penerus generasi bangsa harus mulai dari awal dikondisikan, terutama dari lingkungan bersosialisasinya. Pemilihan lingkungan bersosialisasi yang tepat akan dapat membantu di dalam pembangunan nilai-nilai yang positif di dalam kehidupan, sebagai contohnya kedisiplinan. Peran orang tua untuk dapat memilih lingkungan sosial yang tepat sangat besar. Orang tua harus pandai di dalam memilih lingkungan bersosialisasi untuk anaknya. Klub pembinaan olahraga prestasi merupakan salah satu tempat yang bisa dipilih sebagai tempat untuk bersosialisasi.

Aktivitas berlatih melatih olahraga di klub pembinaan olahraga prestasi melibatkan aktivitas latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Komponen-komponen yang dikembangkan untuk mencapai prestasi yang maksimal harus dilakukan dengan berlandaskan kedisiplinan yang tinggi. Anak mulai dari usia dini akan terbiasa melaksanakan program latihan yang sudah diprogramkan oleh pelatih. Anak harus memiliki kedisiplinan yang tinggi untuk dapat menjalankan program yang telah disusun oleh pelatih. Kedisiplinan yang tinggi bagi seorang atlet sangat

diperlukan agar dapat menyelesaikan semua program latihan yang telah disusun oleh pelatih. Kedisiplinan akan selalu tercermin pada semua pelaksanaan komponen latihan. Pembiasaan yang dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dari usia dini sampai tingkat senior akan dapat membantu pembangunan kedisiplinan.

Orang tua harus mengetahui begitu pentingnya di dalam pemilihan tempat bersosialisasi bagi anak. Orang tua harus menjadi fasilitator bagi anak untuk menyediakan tempat bersosialisasi yang tepat. Hampir 6-8 jam aktivitas anak berada di sekolah. Aktivitas yang dilaksanakan banyak pengembangan pada segi kognitif. Jadwal mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di sekolah masih minim, rata-rata 2 jam pelajaran/minggu. Latihan olahraga di klub olahraga sebagai salah satu alternatif untuk menambah frekuensi melaksanakan olahraga. Di klub pembinaan olahraga prestasi, ranah afektif dan psikomotor mendapatkan tambahan frekuensi pelaksanaan. Afektif dapat terlihat dari kedisiplinan anak untuk menjalankan setiap program latihan yang telah dibuat oleh pelatih.

## **Pembahasan**

### **Pengertian kedisiplinan**

Kedisiplinan istilah yang tidak asing lagi, sering didengar dan diucapkan, berikut ini beberapa pengertian dari kedisiplinan. Soemarmo (1996: 29-30) menjelaskan disiplin adalah alat untuk menciptakan perilaku dan tata tertib manusia sebagai kelompok masyarakat. Disiplin menurut pengertian di atas yaitu hukuman atau sanksi yang berbobot mengatur dan mengendalikan perilaku. Maman Rachman (1999: 168), memberikan penjelasan tentang disiplin.

Disiplin sebagai upaya pengendalian diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib berdasarkan dorongan dan kesadaran yang muncul dari dalam hatinya.

Lembaga Ketahanan Nasional atau Lemhannas (1997: 11) memberikan pengertian bahwa kedisiplinan dapat dipahami dalam kaitannya dengan latihan memperkuat, koreksi dan sanksi, kendali atau terciptanya ketertiban, keteraturan

dan sistem aturan tata laku. Soegeng Prijodarminto (1994: 23) mengemukakan sebagai berikut:

Kedisiplinan adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan atau ketertiban. Nilai-nilai tersebut telah menjadi bagian perilaku dalam kehidupannya. Perilaku itu tercipta melalui proses binaan melalui keluarga, pendidikan dan pengalaman.

Dari beberapa pengertian kedisiplinan di atas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan adalah penampilan dari perilaku yang timbul atas kesadaran diri untuk taat, patuh pada aturan dan norma yang berlaku di lingkungan.

### **Unsur-Unsur kedisiplinan**

Menurut Tulus Tu'u (2004: 33) unsur-unsur disiplin adalah sebagai berikut:

1. Mengikuti dan mentaati peraturan, nilai dan hukum yang berlaku.
2. Pengikutan dan ketaatan, terutama muncul karena adanya kesadaran diri bahwa hal itu berguna bagi kebaikan dan keberhasilan diri, karena rasa takut, tekanan, paksaan dan dorongan dari luar diri.
3. Sebagai alat pendidikan untuk mempengaruhi, mengubah, membina, dan membentuk perilaku sesuai dengan nilai-nilai yang ditentukan atau diajarkan.
4. Hukuman yang diberikan bagi yang melanggar ketentuan yang berlaku, dalam rangka mendidik, melatih, mengendalikan dan memperbaiki tingkah laku.
5. Peraturan-peraturan yang berlaku sebagai pedoman dan ukuran perilaku.

Kedisiplinan sangat diperlukan oleh setiap manusia. Manusia yang memiliki kedisiplinan yang tinggi akan mempunyai kualitas yang lebih unggul. Kedisiplinan akan digunakan disemua aspek kehidupan, secara individual dan hubungannya dengan manusia yang lain atau sosial. Lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kerja sampai lingkungan bermain memerlukan kedisiplinan yang tinggi. Disiplin berperan penting dalam membentuk individu yang berciri keunggulan (Tulus Tu'u, 2004:37).

## **Jenis kedisiplinan**

Pembahasan mengenai disiplin dibagi dalam dua bagian, yaitu (1) teknik disiplin dan (2) disiplin individu dan sosial. Hadisubrata (1998: 58-62) menyatakan teknik disiplin dapat dibagi menjadi tiga macam yaitu:

### **1. Disiplin otoritarian**

Jenis disiplin otoritarian bercirikan dengan adanya peraturan yang dibuat dengan sangat ketat dan rinci. Orang yang berada dalam lingkungan disiplin ini diminta mematuhi dan menaati peraturan yang telah disusun dan berlaku ditempat itu. Konsekuensi dari aturan yang sudah dibuat, apabila seseorang gagal menaati dan mematuhi peraturan yang berlaku, maka akan menerima sanksi atau hukuman, akan tetapi apabila seseorang berhasil menaati peraturan, maka orang tersebut kurang mendapatkan penghargaan. Alasannya karena hal ini sudah dianggap sebagai kewajiban, jadi tidak perlu mendapat penghargaan lagi.

### **2. Disiplin permisif**

Disiplin permisif memberikan kesempatan kepada seseorang untuk bertindak menurut keinginannya. Seseorang diberi kebebasan untuk mengambil keputusan sendiri dan bertindak sesuai dengan keputusan yang diambalnya.

### **3. Disiplin demokratis**

Pendekatan disiplin demokratis dilakukan dengan memberi penjelasan, diskusi dan penalaran untuk membantu memahami mengapa diharapkan mematuhi dan menaati peraturan yang ada.

Tiga macam teknik disiplin tersebut memiliki perbedaan yang jelas. Teknik disiplin otoritarian sangat menekankan kepada kepatuhan, ketaatan dan sanksi bagi para pelanggarnya. Hubungan antara orang dengan aturan yang berlaku sangat erat dan tertutup, dengan maksud aturan harus ditaati karena kalau dilanggar akan mendapatkan sanksi. Disiplin permisif memberi kebebasan untuk mengambil keputusan dan tindakan. Disiplin permisif lebih terbuka karena memberikan kesempatan yang terbuka dan sebebas-bebasnya untuk mengambil dan melaksanakan keputusan yang diambil, tanpa adanya sanksi yang mengikat.

Disiplin demokratis menekankan kesadaran dan tanggung jawab. Pemberian penjelasan, diskusi dan penalaran untuk membantu memahami kenapa aturan dibuat dan harus ditaati. Pemahaman yang telah dilakukan harapannya akan menggerakkan hati secara sadar dan penuh tanggung jawab untuk melaksanakan tata tertib dan aturan yang ada.

### **Pembentukan disiplin**

Soegeng Prijodarminto (1994: 15-17; 23-24) menjelaskan tentang pembentukan disiplin, terjadi karena alasan berikut ini:

1. Disiplin akan tumbuh dan dapat dibina, melalui latihan, pendidikan, penanaman kebiasaan dan keteladanan. Pembinaan itu dimulai dari lingkungan keluarga sejak kanak-kanak.
2. Disiplin dapat ditanam mulai dari tiap-tiap individu dari unit paling kecil, organisasi atau kelompok.
3. Disiplin diproses melalui pembinaan sejak dini, sejak usia muda, dimulai dari keluarga dan pendidikan.
4. Disiplin lebih mudah ditegakkan bila muncul dari kesadaran diri.
5. Disiplin dapat dicontohkan oleh atasan kepada bawahan.

Pembentukan disiplin melalui proses panjang, dimulai sejak dini dalam keluarga dan dilanjutkan di lingkungan sosial di luar keluarga. Hal-hal penting dalam pembentukan itu terdiri dari kesadaran diri, kepatuhan, tekanan, sanksi, teladan, lingkungan disiplin, dan latihan-latihan.

Lingkungan sosial di luar lingkungan keluarga harus terkontrol agar anak tidak salah memilih tempat bersosialisasi. Klub pembinaan olahraga prestasi merupakan salah satu tempat yang bisa digunakan untuk bersosialisasi. Anak dapat disalurkan ke klub sesuai dengan bakat dan minatnya. Kegiatan yang dilakukan di klub harus berlandaskan kedisiplinan yang tinggi. Program latihan yang dibuat untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental harus dilaksanakan dengan kedisiplinan yang tinggi. Kedisiplinan yang tinggi di dalam melaksanakan semua program yang telah dibuat akan memberikan hasil yang maksimal. Berlatih di klub dengan kedisiplinan tinggi dan dilakukan secara

kontinyu dalam jangka waktu yang lama, akan dapat menanamkan kedisiplinan di dalam jiwa anak.

### **Aktivitas berlatih di klub**

Klub merupakan salah satu lingkungan sosial yang digunakan anak untuk berolahraga dan bersosialisasi. Berlatih di klub untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal memerlukan waktu yang panjang. Berlatih selama periodisasi latihan dari tingkat pemula sampai tingkat senior untuk menyempurnakan komponen:

1. Fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental

Atlet yang berprestasi (*elite athlete*) akan mempunyai kualitas sempurna dari empat komponen tersebut. Pengembangan dan peningkatan empat komponen tersebut memerlukan usaha yang keras sepanjang waktu latihan. Mental yang baik harus dimiliki untuk dapat menjalankan semuanya. Kedisiplinan merupakan salah satu sikap yang harus selalu ada untuk menjalankan latihan. Latihan dengan kedisiplinan tinggi akan memberikan hasil yang lebih maksimal, sehingga keempat komponen tersebut dapat dikembangkan dan ditingkatkan sampai maksimal.

Latihan fisik adalah latihan untuk meningkatkan kualitas komponen biomotor dari tubuh. Komponen kondisi fisik menurut Bempa (2009: 260) yang biasa disebut dengan biomotor utama terdiri atas:

1. Kekuatan
2. Kecepatan
3. Kelentukan
4. Koordinasi
5. Dayatahan

Latihan fisik berguna untuk meningkatkan kemampuan biomotor utama dan kombinasinya semaksimal mungkin. Upaya untuk mencapai tingkatan yang maksimal memerlukan program latihan yang tepat dan latihan yang kontinyu atau

terus-menerus. Kedisiplinan sangat diperlukan untuk menjalankan program latihan yang sudah dibuat oleh pelatih. Program latihan yang dilaksanakan dengan kedisiplinan yang tinggi akan memberikan efek latihan sesuai yang diharapkan oleh pelatih.

Latihan teknik berguna untuk membentuk kinerja atau penampilan gerak badan atau anggota badan menjadi efektif, efisien dan aman. Efektif, dengan kerja yang sesederhana mungkin menghasilkan kinerja yang maksimal. Efisien, dengan energi yang sedikit mungkin menghasilkan hasil yang maksimal. Aman adalah membentuk gerakan yang mengandung kemungkinan terjadinya cedera seminimal mungkin. Kedisiplinan untuk selalu menjalankan masukan yang diberikan oleh pelatih di dalam belajar teknik sangat diperlukan, karena hal ini yang akan memberikan keberhasilan dalam latihan teknik.

Latihan taktik di dalam olahraga prestasi lebih menekankan kepada kognitif. Penekanan lebih kepada bagaimana cara untuk mengatasi permasalahan-permasalahan di dalam suatu pertandingan. Atlet, pelatih harus memiliki kemampuan menganalisa suatu pertandingan, sehingga dapat menerapkan pola yang tepat untuk bermain di dalam suatu pertandingan. Berlatih taktik dimulai dari taktik secara individu menuju teknik secara berkelompok dan beregu. Pelatih memiliki peran yang sangat penting di dalam mengembangkan taktik secara individual. Anak dalam berlatih taktik harus memiliki kedisiplinan yang tinggi, sehingga masukan, perintah yang diberikan pelatih dapat diterima dan dilaksanakan.

Latihan mental berisi dengan latihan-latihan yang bersifat untuk pengembangan dari kejiwaan atau psikologis manusia. Gejala psikologis dari manusia akan terlihat dari perilaku. Gejala psikologis yang akan mempengaruhi prestasi diantaranya: motivasi, *stress*, *anxiety*, *arousal*, *agresivitas*, kepercayaan diri, konsentrasi, kepribadian, ketegaran mental. Menurut Djoko Pekik (2002: 99) aspek mental olahragawan meliputi:

1. Temperamen (pemberani, periang, penakut, pemaarah).



2. Kejiwaan mencakup cipta (daya pikir, akal, kreasi), rasa (perasaan sosial, ego, optimis, pesimis), karsa (kemauan, semangat, keinginan, kehendak), dan unsur lain (sugesti, konsentrasi, perhatian).
3. Kepribadian atau *personality* seseorang atlet meliputi, tanggung jawab, gotong royong, susila, sportif, disiplin, jujur, dedikasi, tekun, ulet, pantang menyerah.

Menurut Suharno dalam Djoko Pekik (2002: 100) ada beberapa cara membina mental, yaitu:

1. Melalui latihan fisik.
2. Melalui sikap keteladanan dari pelatih.
3. Membiasakan keteraturan hidup sehari-hari.
4. Memberi petunjuk, petunjuk baik di dalam maupun di luar latihan.
5. Memberikan motivasi.
6. Menanamkan akidah sesuai keyakinan atau agamanya dan secara konsekuen melaksanakannya.

Poster dan Foster dalam Djoko Pekik (2002: 100-101) mengemukakan cara pembinaan mental yang disebut dengan latihan mental (*mental training*), melalui kegiatan penerapan mental dan keterampilan psikologis sebagai berikut:

1. Penentuan jangka panjang dan pendek.
2. Mengubah pola pikir dan persepsi negatif ke arah berpikir dan sistem kepercayaan positif.
3. Menulis dan membentuk pernyataan yang positif untuk mendukung penampilan olahraga.
4. Relaksasi progresif.
5. Visualisasi dan *imagery* untuk olahraga yang dilakukan.
6. Pemusatan atau konsentrasi.
7. Mengatasi secara mental terhadap cedera dan rasa sakit.

### **Fungsi kedisiplinan di dalam beraktivitas**

Kedisiplinan akan memberikan perbedaan terhadap hasil dalam mengerjakan sesuatu atau beraktivitas. Aktivitas keseharian harus dilandasi

dengan kedisiplinan. Disiplin penting karena alasan berikut ini Tulus Tu'u (2004: 78):

1. Dengan disiplin yang muncul karena kesadaran diri, siswa berhasil dalam belajarnya. Sebaliknya, siswa yang kerap kali melanggar ketentuan sekolah pada umumnya terhambat optimalisasi potensi dan prestasinya.
2. Tanpa disiplin yang baik, suasana sekolah dan juga kelas, menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Secara positif, disiplin memberi dukungan lingkungan yang tenang dan tertib bagi proses pembelajaran.
3. Orang tua senantiasa berharap di sekolah anak-anak dibiasakan dengan norma-norma, nilai kehidupan dan disiplin. Dengan demikian, anak-anak dapat menjadi individu yang tertib, teratur dan disiplin.
4. Disiplin merupakan jalan bagi siswa untuk sukses dalam belajar dan kelak ketika bekerja. Kesadaran pentingnya norma, aturan, kepatuhan dan ketaatan merupakan prasyarat kesuksesan seseorang.

Singgih D. Gunarsa (1992:137) menyatakan disiplin perlu dalam mendidik anak supaya anak dengan mudah :

1. Meresapkan pengetahuan dan pengertian sosial antara lain mengenai hak milik orang lain.
2. Mengerti dan segera menurut, untuk menjalankan kewajiban dan secara langsung mengerti larangan-larangan.
3. Mengerti tingkah laku yang baik dan buruk.
4. Belajar mengendalikan keinginan dan berbuat sesuatu tanpa merasa terancam oleh hukuman.
5. Mengorbankan kesenangan sendiri tanpa peringatan dari orang lain.

Pembiasaan sikap disiplin sejak usia dini di semua lingkungan sosial harapannya akan menanamkan sikap disiplin pada jiwa, sehingga sikap disiplin akan dapat ditransfer kepada hal-hal lain di semua aspek kehidupan. Fungsi disiplin menurut Tulus Tu'u (2004: 38):

1. Menata Kehidupan Bersama.

Fungsi disiplin adalah mengatur tata kehidupan manusia, dalam kelompok tertentu atau dalam masyarakat. Hubungan antara individu satu dengan yang lain menjadi baik dan lancar, karena adanya kedisiplinan untuk melaksanakan aturan yang ada di masyarakat.

## 2. Membangun Kepribadian.

Lingkungan yang berlandaskan kedisiplinan, sangat berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian seseorang. Apalagi seorang siswa atau atlet yang sedang tumbuh kepribadiannya, tentu lingkungan sekolah atau klub yang tertib, teratur, tenang, tenteram, sangat berperan dalam membangun kepribadian yang baik.

## 3. Melatih Kepribadian.

Sikap, perilaku dan pola kehidupan yang baik dan berdisiplin tidak terbentuk serta-merta dalam waktu singkat. Pembentukan tersebut melalui satu proses yang membutuhkan waktu panjang. Salah satu proses untuk membentuk kepribadian tersebut dilakukan melalui latihan. Klub sebagai salah satu tempat bersosialisasi anak, harapannya akan menjadi tempat berlatih untuk bersikap disiplin.

## 4. Pemaksaan.

Disiplin dapat terjadi karena dorongan kesadaran diri. Disiplin dengan motif kesadaran diri ini lebih baik dan kuat, karena kepatuhan dan ketaatan atas kesadaran diri, bermanfaat bagi kebaikan dan kemajuan diri. Sebaliknya, disiplin dapat pula terjadi karena adanya pemaksaan dan tekanan dari luar. Paksaan untuk melaksanakan ketentuan yang ada harapan kedepannya akan membuka kesadaran anak.

## 5. Hukuman.

Tata tertib sekolah biasanya berisi hal-hal positif yang harus dilakukan oleh siswa. Sisi lainnya berisi sanksi atau hukuman bagi yang melanggar tata tertib tersebut. Ancaman sanksi atau hukuman sangat penting karena dapat memberi dorongan dan kekuatan bagi siswa untuk mentaati dan mematuhi. Tanpa ancaman hukuman atau sanksi, dorongan ketaatan dan kepatuhan dapat diperlemah. Motivasi untuk hidup mengikuti aturan yang berlaku menjadi lemah.

## 6. Menciptakan Lingkungan yang Kondusif.

Disiplin sekolah berfungsi mendukung terlaksananya proses dan kegiatan pendidikan agar berjalan lancar. Hal itu dicapai dengan merancang peraturan

sekolah, yakni peraturan bagi guru-guru, dan bagi para siswa, serta peraturan-peraturan lain yang dianggap perlu. Kemudian diimplementasikan secara konsisten dan konsekuen. Dengan demikian, sekolah menjadi lingkungan pendidikan yang aman, tenang, tenteram, tertib dan teratur. Lingkungan seperti ini adalah lingkungan yang kondusif bagi pendidikan.

### **Kesimpulan**

Salah satu ciri manusia yang berkualitas adalah manusia yang memiliki kedisiplinan yang tinggi. Kedisiplinan merupakan penampilan dari perilaku yang timbul atas kesadaran diri untuk taat, patuh pada aturan dan norma yang berlaku di lingkungan. Kedisiplinan dilatihkan sepanjang kehidupan manusia, terlebih pada usia emas (*golden age*) di dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia.

Klub merupakan salah satu tempat pendukung yang dapat digunakan anak untuk beraktivitas. Klub tempat meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental anak sesuai dengan cabang olahraganya. Prestasi diperoleh dengan latihan yang terprogram dan kontinyu dalam waktu yang lama. Berlatih untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal memerlukan kedisiplinan yang tinggi. Kedisiplinan untuk melaksanakan program latihan yang dibuat pelatih. Kemampuan anak tidak akan dapat berkembang secara maksimal apabila latihan tidak dilandasi dengan kedisiplinan yang tinggi. Kedisiplinan yang dilakukan pada waktu berlatih di klub akan terbawa kepada segala kegiatan di luar berlatih, dengan begitu anak akan memiliki kedisiplinan tinggi pada semua hal.

### **Referensi**

- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training: the key to athletic performance* (3<sup>rd</sup> ed.) Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar kepelatihan*. FIK UNY.
- Gunarsa, Singgih D. (1992). *Psikologi untuk membimbing*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.

- Hadisubrata, MS. (1998). *Mengembangkan kepribadian anak balita*. Jakarta: BPKGM.
- Lembaga Ketahanan Nasional (Lemhannas). (1997). *Disiplin Nasional*. Jakarta : PT. Balai Pustaka-Lemhannas.
- Prijodarminto, Soegeng. (1994). *Disiplin kiat menuju sukses*. Jakarta : Abadi
- Rachman, Maman. (1999). *Manajemen kelas*. Jakarta: Depdiknas, Proyek Pendidikan Guru SD.
- Soemarmo, D. (1996). *Gerakan disiplin nasional*. Jakarta : Mini Jaya Abadi.
- Tu'u, Tulus. (2004). *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Jakarta: Grasindo.