

PELATIHAN TINJU MINI UNTUK USIA DINI: MENINGKATKAN KETERAMPILAN OLAHRAGA DAN KARAKTER SISWA SMP MUHAMMADYAH 2 SURABAYA

**Wijono¹, Dio Alif Airlangga Daulay ², Muhammad Kharis Fajar ³ Afif Rusdiawan⁴,
Satriana Fitri Mustika Sari⁵**

12345Universitas Negeri Surabaya

[1muhammadfajar@unesa.ac.id](mailto:muhammadfajar@unesa.ac.id)

Abstract

The main problems at SMP Muhammadiyah 2 Surabaya are the lack of trained mini boxing coaches and students' experience in boxing, as well as the perception of high risk of injury in early childhood. This community service program aims to introduce modified mini boxing to improve students' sports skills, discipline, and character, while equipping teachers with safe training competencies. The implementation method involved 30 students (aged 12–15 years) and 5 teachers through three stages: (1) preparation (school coordination, curriculum preparation, provision of personal protective equipment/PPE), (2) implementation (2 theory sessions and 6 practical sessions of basic mini boxing techniques with the assistance of professional trainers), and (3) evaluation using pre-test, post-test, observation, and interviews. The results showed significant improvements in understanding basic techniques (+35%), safety (+35%), and implementation of regulations (+40%). Students experienced increased discipline, self-confidence, and enthusiasm for sports, while 85% of teachers reported increased teaching capacity. The main obstacles included limited PPE and the number of certified trainers. In conclusion, the program is effective in improving student skills and teacher capacity, but its sustainability requires curriculum replication, policy advocacy, and collaboration with external parties for the provision of PPE and trainer training. The program proves that modified mini boxing can be a safe solution in early childhood sports development.

Keywords: Mini Boxing; Early Age; Training; Sports; Sports Education

Abstrak

Permasalahan utama di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya adalah minimnya pelatih tinju mini terlatih dan pengalaman siswa dalam olahraga tinju, serta persepsi risiko cedera yang tinggi pada anak usia dini. Program pengabdian ini bertujuan memperkenalkan tinju mini yang dimodifikasi untuk meningkatkan keterampilan olahraga, disiplin, dan karakter siswa, sekaligus membekali guru dengan kompetensi pelatihan yang aman. Metode pelaksanaan melibatkan 30 siswa (usia 12–15 tahun) dan 5 guru melalui tiga tahap: (1) persiapan (koordinasi sekolah, penyusunan kurikulum, penyediaan alat pelindung diri/APD), (2) pelaksanaan (2 sesi teori dan 6 sesi praktik teknik dasar tinju mini dengan pendampingan pelatih profesional), serta (3) evaluasi menggunakan pre-test, post-test, observasi, dan wawancara. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman teknik dasar (+35%), keselamatan (+35%), dan penerapan peraturan (+40%). Siswa mengalami peningkatan disiplin, kepercayaan diri, dan antusiasme berolahraga, sementara 85% guru melaporkan peningkatan kapasitas mengajar. Kendala utama meliputi keterbatasan APD dan jumlah pelatih bersertifikasi. Simpulannya, program ini efektif meningkatkan keterampilan siswa dan kapasitas guru, namun keberlanjutannya memerlukan replikasi kurikulum, advokasi kebijakan, serta kolaborasi dengan pihak eksternal untuk penyediaan APD dan pelatihan pelatih. Program ini membuktikan bahwa tinju mini yang dimodifikasi dapat menjadi solusi aman dalam pembinaan olahraga usia dini.

Kata Kunci: Tinju Mini; Usia Dini; Pelatihan; Keolahragaan; Pendidikan Olahraga

Submitted: 2025-05-09

Revised: 2025-05-14

Accepted: 2025-05-22

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu kegiatan penting yang dapat mendukung perkembangan fisik dan mental anak sejak usia dini. Berbagai jenis olahraga dapat memberikan manfaat besar, mulai dari meningkatkan keterampilan motorik kasar, kekuatan, hingga membangun karakter seperti disiplin dan kerja sama. Tinju, sebagai salah satu cabang olahraga kontak, seringkali dianggap kurang cocok untuk anak-anak, terutama pada usia dini, karena risiko cedera yang cukup tinggi. Namun, tinju mini, yang telah dimodifikasi untuk usia dini, dapat menjadi alternatif yang lebih

aman dan efektif dalam memperkenalkan anak pada dunia olahraga, sambil tetap mempertahankan manfaat dari latihan tinju itu sendiri.

Pelatihan tinju mini yang dirancang khusus untuk usia dini mengutamakan keselamatan peserta dengan menyederhanakan teknik dan mengurangi intensitas benturan fisik. Penyesuaian terhadap peraturan pertandingan tinju, seperti pembatasan jenis pukulan yang diperbolehkan dan penggunaan peralatan pelindung yang sesuai, memungkinkan anak-anak untuk berpartisipasi dalam olahraga ini tanpa mengabaikan aspek keselamatan. Sebagaimana dijelaskan oleh Setiono (2007), pembinaan atlet sejak usia dini harus dilakukan secara terencana dan berkelanjutan untuk menghasilkan prestasi yang optimal. Pembinaan olahraga usia dini tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis, tetapi juga pada pengembangan aspek sosial, emosional, dan mental anak.

SMP Muhammadiyah 2 Surabaya, sebagai salah satu sekolah unggulan di bidang olahraga, berusaha meningkatkan kualitas pembinaan olahraga tinju untuk usia dini. Meskipun demikian, sekolah ini menghadapi tantangan besar terkait kurangnya pelatih yang terlatih khusus dalam tinju mini dan minimnya pengalaman siswa dalam olahraga ini. Dalam konteks ini, pelatihan tinju mini yang difokuskan pada usia dini menjadi sangat penting untuk menanggulangi masalah tersebut, serta mempersiapkan siswa untuk mengikuti kompetisi tinju mini yang dijadwalkan pada September 2024. Seperti yang diungkapkan oleh Gabbett (2016), salah satu tantangan utama dalam olahraga usia dini adalah menciptakan keseimbangan antara intensitas latihan dan pemeliharaan keselamatan, agar anak-anak dapat belajar tanpa mengalami cedera yang dapat berdampak pada perkembangan fisik mereka.

Modifikasi olahraga tinju untuk usia dini, seperti yang diterapkan dalam pelatihan tinju mini ini, diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan atletik siswa. Selain itu, keberhasilan pelatihan ini juga bergantung pada peningkatan kualitas pembinaan yang dilakukan oleh guru olahraga di sekolah. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan guru olahraga dalam setiap tahap pelatihan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan, agar pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat diteruskan kepada siswa dengan tepat. Hal ini sejalan dengan pendapat Bailey dan Morley (2006) yang menyatakan bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak-anak. Dengan demikian, pelatihan tinju mini ini bukan hanya untuk meningkatkan keterampilan olahraga siswa, tetapi juga sebagai alat untuk membangun karakter dan mental yang kuat sejak usia dini..

Metode

Kegiatan ini menyangkai 30 siswa SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (usia 12–15 tahun) dan 5 guru olahraga, dipilih berdasarkan minat siswa terhadap olahraga tinju serta komitmen sekolah dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga (Hughes et al., 2018). Siswa berasal dari kelas VII–IX dengan latar belakang minim pengalaman tinju formal, sementara guru olahraga dilibatkan sebagai mitra strategis untuk menjamin keberlanjutan program. Pelatihan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya, sebuah sekolah unggulan yang memiliki fasilitas lengkap seperti lapangan indoor, ruang kelas multifungsi, dan peralatan dasar keolahragaan. Pemilihan lokasi didasarkan pada aksesibilitas dan dukungan sekolah terhadap pengembangan program olahraga (Kemenpora, 2005).

Pelaksanaan kegiatan mengadopsi pendekatan partisipatif-eksperiensial, terbagi dalam tiga tahap utama. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan kurikulum tinju mini yang dimodifikasi (meliputi teknik, durasi latihan, dan protokol keselamatan), serta penyediaan alat pelindung diri (APD) seperti helm dan sarung tangan berbahan lunak sesuai standar keamanan anak (Gabbett, 2016; NOAA, 2020). Pada tahap pelaksanaan, dilakukan

workshop teori (2 sesi) yang membahas sejarah tinju mini, teknik dasar, dan manajemen cedera, dilanjutkan dengan 6 sesi praktik teknik jab, cross, footwork, dan simulasi pertandingan intensitas rendah. Pelatih profesional dari Universitas Negeri Surabaya terlibat langsung dalam pendampingan untuk memastikan teknik yang aman (Setiono, 2007).

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test berbasis kuesioner, observasi partisipasi aktif siswa, serta wawancara kualitatif dengan guru dan siswa. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman teknik dasar (+35%), keselamatan (+35%), dan penerapan peraturan (+40%). Sebanyak 85% guru melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam melatih tinju mini, meskipun terdapat kendala seperti keterbatasan APD dan kesulitan siswa dalam koordinasi gerakan. Tantangan ini diatasi dengan penambahan sesi latihan terstruktur dan penggunaan alat berstandar ketat (Bompa, 1986).

Materi kegiatan mencakup modul pelatihan berisi panduan teknis dan protokol keselamatan, APD khusus anak, serta media audiovisual untuk demonstrasi teknik. Modul dirancang dengan ilustrasi gerakan dan langkah-langkah adaptif agar mudah diikuti oleh peserta pemula. Pelaksanaan program ini dapat direplikasi di lokasi lain dengan menyesuaikan kurikulum, ketersediaan alat, dan melibatkan pelatih kompeten untuk memastikan keselamatan serta efektivitas pembelajaran (Bailey & Morley, 2006).

Hasil dan Pembahasan

Program "Pelatihan Tinju Mini untuk Usia Dini" di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya berhasil memberikan nilai tambah bagi masyarakat melalui peningkatan keterampilan olahraga, perubahan perilaku siswa, dan penguatan kapasitas institusi. Dalam aspek perubahan perilaku, siswa menunjukkan peningkatan disiplin, kepercayaan diri, dan kerja sama selama pelatihan. Hal ini sejalan dengan temuan Bailey dan Morley (2006) yang menyatakan bahwa olahraga terstruktur dapat meningkatkan perkembangan kognitif dan sosial anak. Selain itu, 85% guru melaporkan perubahan sikap siswa dalam menghadapi tantangan fisik, yang sebelumnya cenderung menghindar menjadi lebih antusias. Perubahan ini tidak hanya bersifat jangka pendek (selama pelaksanaan program), tetapi juga berpotensi jangka panjang melalui pembentukan budaya olahraga di sekolah dan pengembangan bakat atletik siswa untuk kompetisi regional (Setiono, 2007).

Dari perspektif institusi, program ini memperkuat kapasitas SMP Muhammadiyah 2 Surabaya sebagai sekolah unggulan olahraga dengan melengkapi kurikulum tinju mini yang sebelumnya belum tersedia. Guru olahraga kini memiliki modul pelatihan dan keterampilan untuk melatih siswa secara mandiri, yang dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran rutin (Kemempora, 2005). Kolaborasi dengan Universitas Negeri Surabaya juga membuka peluang jejaring strategis untuk program serupa di masa depan. Indikator keberhasilan program meliputi:

Tabel 1. Evaluasi Pemahaman Peserta Sebelum dan Setelah Pelatihan Tinju Mini

Aspek	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan	Perubahan
Pemahaman Teknik Dasar Tinju	45%	80%	+35%
Pemahaman tentang Keselamatan	40%	75%	+35%
Kemampuan Mengaplikasikan Peraturan	30%	70%	+40%

Peningkatan pengetahuan teknis: Hasil pre-test dan post-test menunjukkan kenaikan pemahaman teknik dasar tinju (+35%), keselamatan (+35%), dan penerapan peraturan (+40%). Partisipasi aktif: 90% siswa terlibat aktif dalam simulasi pertandingan, dengan durasi latihan meningkat dari 30 menit menjadi 60 menit per sesi. Umpan balik positif: 80% peserta menyatakan program ini meningkatkan motivasi berolahraga, berdasarkan hasil wawancara kualitatif.

Keunggulan program terletak pada pendekatan modifikasi olahraga yang disesuaikan dengan kebutuhan anak usia dini, meminimalkan risiko cedera tanpa mengurangi manfaat fisik dan mental. Kurikulum yang terstruktur dan kolaborasi dengan ahli olahraga juga menjadi faktor kunci keberhasilan (Gabbett, 2016). Namun, kelemahan utama adalah ketergantungan pada ketersediaan alat pelindung diri (APD) khusus anak, yang belum memadai di sekolah. Selain itu, jumlah pelatih bersertifikasi tinju mini masih terbatas, sehingga memengaruhi konsistensi pelatihan pasca-program.

Tantangan pelaksanaan meliputi kesulitan mengkoordinasikan jadwal siswa dengan kegiatan akademik, serta keterbatasan anggaran untuk pengadaan APD standar internasional. Meski demikian, program ini memiliki potensi pengembangan yang signifikan, terutama melalui:

Replikasi di sekolah lain: Dengan menyesuaikan modul pelatihan dan melibatkan pelatih lokal. Advokasi kebijakan: Mengusulkan integrasi tinju mini ke dalam kurikulum olahraga nasional, didukung data keberhasilan program (Bompa, 1986).

Kemitraan dengan industri: Kolaborasi dengan produsen alat olahraga untuk menyediakan APD terjangkau dan sesuai standar. Program ini membuktikan bahwa pengabdian masyarakat berbasis olahraga tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga berkontribusi pada pembangunan karakter dan penguatan ekosistem pendidikan. Keberlanjutan program bergantung pada komitmen multipihak, termasuk pemerintah, sekolah, dan masyarakat, untuk mengatasi keterbatasan dan memperluas dampak positifnya (Walsh, 2009).

Pelatihan tinju mini untuk siswa SMP Muhammadiyah 2 Surabaya bertujuan untuk memperkenalkan olahraga tinju secara aman kepada anak-anak usia dini. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa dan guru mengenai peraturan tinju mini yang telah dimodifikasi, serta keterampilan dasar dalam olahraga tinju. Pada tahap awal pelatihan, sebagian besar peserta belum memiliki pengalaman dalam tinju, namun setelah diberikan materi teori dan praktik, mereka menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam hal teknik dasar, pengendalian diri, dan pemahaman tentang keselamatan dalam bertanding.

Berdasarkan hasil evaluasi di atas, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman teknik dasar tinju, keselamatan, dan penerapan peraturan pertandingan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program pelatihan tinju mini telah efektif dalam meningkatkan keterampilan dan pemahaman para peserta. Selain itu, evaluasi dari guru olahraga yang mengikuti pelatihan juga menunjukkan bahwa mereka merasa lebih siap untuk melaksanakan program serupa di kelas, serta lebih percaya diri dalam melatih siswa di masa depan. Hal ini mengindikasikan keberhasilan pengembangan kapasitas guru dalam pengelolaan pelatihan tinju mini. Namun, pelaksanaan kegiatan ini juga memiliki beberapa tantangan. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik tinju tertentu, terutama teknik dasar seperti pukulan jab dan cross, yang membutuhkan koordinasi tangan dan kaki yang baik. Oleh karena itu, dalam pelatihan selanjutnya, perlu diberikan pendekatan yang lebih terstruktur, dengan pembagian sesi latihan yang lebih banyak agar siswa dapat menguasai teknik dengan lebih baik.

Selain itu, ada beberapa kendala dari segi peralatan pelatihan. Beberapa alat pelindung diri yang digunakan, seperti pelindung kepala dan sarung tinju, tidak sesuai dengan standar keselamatan untuk anak-anak usia dini. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa alat

pelindung yang digunakan memenuhi standar keselamatan yang lebih ketat, guna menghindari cedera pada siswa. Sumber-sumber lain yang mendukung keberhasilan program ini antara lain kajian dari Setiono (2007) yang menekankan pentingnya pembinaan olahraga sejak dini untuk mencapai prestasi yang maksimal. Setiono menyatakan bahwa, "pembinaan atlet harus dimulai sejak dini, dilakukan secara terencana dan berkelanjutan untuk menghasilkan atlet yang berprestasi" (Setiono, H. 2007). Dalam konteks ini, pelatihan tinju mini yang disesuaikan untuk usia dini dapat memberikan fondasi yang kuat bagi perkembangan kemampuan fisik dan mental siswa.

Berdasarkan hasil pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa pelatihan tinju mini untuk usia dini dapat menjadi sarana yang efektif dalam memperkenalkan olahraga tinju pada anak-anak, dengan catatan perlunya penyesuaian lebih lanjut terhadap teknik dan peralatan yang digunakan untuk meningkatkan keselamatan serta keberhasilan pembelajaran.

Kesimpulan

Program pelatihan tinju mini ini berhasil memberikan pemahaman dan keterampilan yang penting bagi siswa dan guru dalam melaksanakan tinju usia dini yang aman. Kelemahan dari kegiatan ini terletak pada keterbatasan jumlah pelatih yang terlatih secara khusus untuk tinju mini. Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut dengan menyediakan lebih banyak pelatihan untuk para pelatih dan memperluas jangkauan peserta pelatihan.

Daftar Pustaka

- Bailey, R., & Morley, D. (2006). The significance of physical activity for children's cognitive development. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 485-497. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.11.002>
- Biddle, S.J.H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 866-875. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bompa, T.O. (1986). Theory and Methodology of Training. America: Hunt Publishing Company.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport: A developmental perspective. In E. G. D. G. B. Burnett (Ed.), *Sport and Exercise Psychology: A Canadian Perspective*. Edmonton, AB: Sport Canada.
- Gabbett, T.J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 292-297. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Negara Republik Indonesia. (2005). Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Kepelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan.
- LPPM Unesa. (2018). Pedoman Penyusunan Proposal PKM dan PNBP. Universitas Negeri Surabaya.
- Setiono, H. (2007). Peranan Kualitas Sumber Daya Manusia Pada Peningkatan Prestasi Keolahragaan Nasional. Makalah disajikan pada Seminar Lokakarya Peningkatan SDM Keolahragaan, Surabaya.
- Walsh, D. (2009). The Social Benefits of Sport Participation in Children and Adolescents. *International Review for the Sociology of Sport*, 44(1), 93-102.
- WHO. (2020). Covid-19 Situation Reports. Diakses pada 5 April 2020, dari <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-19/situation-reports>