

Penyuluhan Teknik Dasar Tinju Amatir Junior Pertina Kota Surakarta

Danang Adhi Kusuma¹⁾, Wisnu Mahardika²⁾, Widagdo³⁾, Rustam Yuliyanto⁴⁾

^{1),2),3),4)} Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Corresponding author : Wisnu Mahardika
E-mail : wisnu.mahardika@gmail.com

Diterima Maret 2022, Disetujui Juni 2022

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2022 pukul 10.00-16.00 WIB bertempat di Sasana Tinju PERTINA Surakarta. Peserta berjumlah 20 atlet. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi penyuluhan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang teknik Dasar Tinju selain itu teknik dasar permainan tinju dan juga latihan Komponen teknik dasar tinju dapat meningkatkan kemampuan pribadi. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga petanque ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari atlet yang ikut langsung di lokasi yaitu di Sasana Tinju PERTINA Surakarta dengan teori dan langsung praktek di lapangan. Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan latihan teknik dasar permainan Tinju dalam peningkatan permainan Tinju dengan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi Tinju yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai teknik dasar permainan olahraga tinju dan program latihan praktek teknik dasar untuk penunjang kemampuan permainan tinju.

Kata Kunci : Penyuluhan, Permainan Tinju Amatir

ABSTRACT

This service activity was carried out on March 17, 2022 at 10.00-16.00 WIB at the PERTINA Boxing Sasana Surakarta. The participants were 20 athletes. Participants were very enthusiastic about participating in the counseling material. Before the practice is given, participants are briefly given material about Basic Boxing techniques in addition to basic boxing techniques and also exercises. The components of basic boxing techniques can improve personal abilities. The method used is in the form of activities in this petanque sports training using a direct approach, demonstration, discussion, practice and evaluation of the absorption of athletes who participate directly in the location, namely at the Boxing Sasana PERTINA Surakarta with theory and direct practice in the field. This training is given so that participants know and understand the application of basic boxing techniques in improving the game of boxing correctly, so that they can support the achievement of optimal boxing achievements. The material that I convey in this activity is about the basic techniques of boxing sports and the basic technique practice training program to support boxing abilities.

Keywords : Counseling, Amateur Boxing Games

PENDAHULUAN

Dengan tingkat kenakalan remaja yang sangat tinggi pengabdian pengen menyampaikan program seni bela diri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan satu atau tiga menit yang disebut

ronde untuk menyalurkan bakat remaja yang tidak terlampir. Disamping membentuk manusia sehat, pengabdian juga melihat manfaat lain untuk masa depan anak-anak Indonesia. (Andi, 2019)

Sejarah tinju dipopulerkan di Romawi, Yunani dan Mesir. Namun beberapa mengatakan bahwa tinju merupakan pertarungan pertama Abel dan nana catatan

Tinju di Kitab Mahabaratha. Kemudian pada tahun 1743, meskipun tinju telah menjadi hiburan yang populer selama berabad-abad tetapi banyak korban saat melakukan pertandingan (Quipper, 2021)

Dengan menjadikan tinju sebagai olahraga yang menyalurkan bakat anak usia dini atau pemula, akan menjadi wadah yang sangat baik untuk menjadi tempat yang bagus untuk mencapai prestasi yang bagus. Dengan adanya penyuluhan ini pemerintah daerah sangat mendukung dengan baik program pengabdian kepada masyarakat sehingga dapat menjadi Tridarma Perguruan Tinggi untuk dosen yang melakukan pengabdian ini. Program Tridarma Perguruan Tinggi merupakan program bermanfaat yang mengharuskan dosen selain menjadi tenaga pengajar juga menjadi tenaga pengabdian yang berguna untuk seluruh rakyat Indonesia. Pengabdian ini banyak memberikan solusi bagi permasalahan kenakalan remaja dan menyalurkannya dengan olahraga.

Program pengabdian adalah Pemberian materi tinju pemula Teknik dasar olahraga tinju. Cabang olahraga tinju adalah seni bela diri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan satu atau tiga menit yang disebut *ronde*. Kata tinju adalah terjemahan dari bahasa Inggris *boxing* atau *pugilism*. Kata *pugilism* berasal dari kata latin, *pugilatus* atau pinjaman dari kata Yunani *Pugno*, *Pignis*, *Pugnare*, yang menandakan sesuatu yang berbentuk kotak atau "box" dalam bahasa inggrisnya.

Demikian teknik pukulan dalam tinju:

1. JAB

Apa itu pukulan jab? Jab adalah pukulan pembuka dalam olahraga/beladiri tinju. Bagaimana pukulan jab itu? Pukulan jab itu berupa pukulan lurus ke depan, bisa mengarah ke badan atau muka lawan. Pukulan jab, biasanya berfungsi untuk mengganggu konsentrasi lawan atau sekedar pukulan pembuka dalam suatu serangan, walaupun demikian tidak jarang pukulan jab bisa terlontar keras dan memukul lawan hingga KO.

2. STRAIGHT

Straight adalah pukulan lurus dalam olahraga/beladiri tinju. Biasanya, pukulan straight dilontarkan setelah pukulan jab, tetapi tidak selalu begitu, karena bisa saja dikombinasikan dengan pukulan lain, sesuai strategi dan kondisi di atas ring.

3. HOOK

Hook dalam bahasa Inggris artinya kait. Dan memang posisi seperti itu dilakukan oleh seorang petinju dalam melontarkan sebuah pukulan hook. Pukulan hook ini dapat dilontarkan dengan kedua tangan, pukulan ini sangat mematikan dalam olahraga tinju.

4. UPPERCUT

Uppercut adalah pukulan pendek dalam olahraga tinju, biasanya ini merupakan pukulan andalan untuk mengalahkan lawan dengan KO. Pukulan ini dilontarkan dari bawah, posisi tangan dan siku petinju membentuk huruf "V" dengan membidik perut, ulu hati dan dagu lawan.

5. CROOS

Cross bukan merupakan pukulan standar dalam tinju seperti jab, straight, hook atau upper cut, melainkan ini adalah pukulan modifikasi. Cross adalah gabungan antara pukulan straight dan upper cut, dengan menargetkan rahang atau perut lawan.

6. LONG HOOK

Long hook merupakan pukulan hook yang dilontarkan dari jarak jauh. Pukulan ini juga bukan merupakan pukulan standar, melainkan pukulan modifikasi. Long hook adalah gabungan antara pukulan straight dan hook.

7. RABBIT PUNCH

Rabbit punch adalah salah satu pukulan dalam tinju yang sangat terlarang dan berbahaya bagi lawan. Cara melakukan rabbit punch adalah dengan melontarkan dari arah atas ke arah bawah, terutama saat lawan sedang dalam posisi merunduk. (Quipper, 2021)

Peralatan Dan Perlengkapan

Dalam olahraga tinju, seperti olahraga lainnya, ia membutuhkan peralatan dan perlengkapan untuk mendukung olahraga. Bahkan jika itu sepertinya saling memukul, bahkan dalam tinju, peralatan dan perlengkapan dibutuhkan, selama pelatihan atau dalam pertandingan tinju. Jelas, fungsi peralatan adalah untuk mencegah cedera atau melindungi tubuh dari serangan oleh pukulan.

Berikut ini adalah beberapa peralatan yang sering digunakan dalam tinju :

- *Sarung Tangan Tinju : Dipergunakan untuk melindungi tangan, terutama*

tulang jari, dari risiko patah tulang. Umumnya, sebelum mengenakan sarung tinju, petinju selalu membungkus pergelangan tangan dan telapak tangannya terlebih dahulu dengan pembungkus tangan.

- *Tutup Kepala : Sangat berfungsi sebagai pelindung kepala dari pukulan yang bisa mengakibatkan cedera kepala.*
- *Penjaga Mulut : Sangat berfungsi untuk melindungi mulut dan rahang dari pukulan, untuk mencegah cedera.*
- *Alat Pelindung Pangkal Paha Dan Tulang Kering Sangat berfungsi sebagai pelindung area sensitif petinju dari tendangan, agar tidak terluka.*
- *Sepatu Tinju : Sangat berfungsi untuk melindungi kaki petinju dari cedera didalam melakukan pertandingan.*
- *Celana Pendek : Sangat berfungsi untuk memudahkan petinju dalam melakukan semua gerakan.*
- *Kantong Beban Atau Tas Samsak : Sangat berfungsi sebagai alat untuk melatih gerakan meninju petinju, melatih ketepatan teknik tinju untuk lebih baik dan memahami gaya atau memukul yang bagus.*

Peraturan Tinju Sistem peraturan tinju telah ada sejak munculnya olahraga ini. Dalam sejarahnya, tinju di Yunani Kuno memiliki aturan berdasarkan referensi dan gambar yang ditemukan oleh para sejarawan.

Namun, karena ada beberapa sumber daya yang tersedia, aturan permainan tinju ini hanya dapat ditebak, yaitu :

1. Pemain tidak dapat bergelut atau berpelukan.
2. Anda dapat memukul dengan tangan anda, tetapi anda tidak dapat menggunakan jari anda untuk mencungkil.
3. Tidak gunakan ring tinju.
4. Tidak ada batasan waktu (ronde).
5. Seorang pemain dinyatakan sebagai pemenang jika salah satu petinju

menyatakan menyerah atau tidak dapat melanjutkan permainan.

6. Tidak ada kelas dalam permainan karena mereka dipilih secara acak.
7. Jika pertandingan berlanjut terlalu lama, petinju bisa bertarung tanpa bertahan sampai seseorang menyerah. (Quipper, 2021)

Mitra ditawarkan sebuah solusi yang perlu segera dilaksanakan untuk menangani permasalahan kenakalan remaja. Kondisi ini pengabdian mengambil judul Penyuluhan Teknik Dasar Tinju Amatir Junior Pertina Kota Surakarta.

METODE

Pelaksanaan Penyuluhan Teknik Dasar Tinju Amatir Junior Pertina Kota Surakarta ini untuk menyampaikan materi teknik permainan Tinju dengan metode praktek dan metode demonstrasi, sehingga peserta dapat melihat dan mempraktekkan langsung dalam permainan Tinju secara benar. Pengabdian ini dilaksanakan oleh dua praktikan yaitu : Danang Adhi Kusuma S.Pd., M.Pd, , Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or, Widagdo, S.Pd, M.Pd, Rustam Yulianto, S.Pd. M.Or (sebagai Anggota).

Lama pelaksanaan pengabdian adalah 1 hari, terinci sebagai berikut :

1. Tempat pelaksanaan :
Sasana Tinju PERTINA
Surakarta
2. Waktu Pelaksanaan : 17
Maret 2022
3. Alat yang digunakan :
Sarung Tinju, Stop watt

4. Pelaksanaan : Penyuluhan Teknik Permainan Tinju

Dengan di adakan penyuluhan pada penerapan pengabdian kepada masyarakat di Sasana Tinju PERTINA Surakarta di harapkan mereka bisa lebih meningkatkan kemampuan tehnik dengan cara latihan tehnik dengan baik dan benar. Dengan adanya kemampuan tehnik yang baik maka dapat menunjang prestasi yang maksimal.

Untuk sarana dan prasarana dalam pelaksanaan Pengabdian masyarakat Tinju adalah sebagai berikut :

1. Sasana Tinju PERTINA Surakarta
2. Sarung Tinju.
3. Peluit dan bendera.
4. Peralatan untuk melatih fisik (cone, skipping, dll).
5. Stopwatch.
6. Rompi, kostum dan lainnya yang bisa menunjang kegiatan pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2021 pukul 10.00-16.00 WIB bertempat di Sasana Tinju PERTINA Surakarta. Peserta berjumlah 20 atlit. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga Teknik Permainan Tinju yang sudah sangat bermasyarakat.

Pelaksanaan penyuluhan tentang permainan terutama teknik permainan tinju sudah sangat bagus sekali, pelatih setempat menghibau untuk mengadakan penyuluhan untuk tingkat yang lebih, guna untuk memaksimalkan prestasi Tinju di Indonesia.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Sosialisasi cabang Tinju sudah terlaksana dengan baik
2. Dengan metode penyuluhan seperti ini peserta merasa termudahkan dan sangat bisa mendalami materi dengan maksimal
3. Bahan untuk mendalami tentang permainan Tinju

DAFTAR PUSTAKA

- Andi. (2019). *Teknik Dasar Tinju dan Penjelasannya*.
<https://www.materiolahraga.com/2019/02/teknik-dasar-tinju-beserta-gambar.html>.
Retrieved from <https://www.materiolahraga.com/2019/02/teknik-dasar-tinju-beserta-gambar.html>
- Quipper, A. (2021). *Teknik Dasar Tinju*.
Retrieved from <https://quipper.co.id/teknik-dasar-tinju/>
<https://www.tribunnews.com/regional/2022/02/21/tawuran-pelajar-di-brebes-makan-korban-jiwa-pelajar-smp-tewas-dibacok>