

Pelatihan Tinju Inklusif untuk Pemberdayaan Pemuda Gorontalo

Edy Dharma Putra Duhe¹, Hartono Hadjarati², I Kadek Suardika^{3*}, Meri Haryani⁴,
Safri Irawan⁵, Rifky Mile⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Gorontalo

*Corresponding author, e-mail: ikadeksuardika@ung.ac.id.

Abstrak

Program pelatihan tinju inklusif ini bertujuan memberdayakan pemuda Gorontalo melalui peningkatan kesehatan, prestasi, dan karakter, sekaligus mengatasi tantangan seperti kualitas pelatih, fasilitas terbatas, dan persepsi negatif masyarakat. Metode pelaksanaan mencakup tiga intervensi utama: (1) pelatihan dan sertifikasi bagi 15 pelatih lokal, (2) edukasi masyarakat melalui roadshow di 5 titik lokasi, dan (3) pendirian sanggar tinju inklusif percontohan. Hasil evaluasi menunjukkan capaian yang signifikan: partisipasi pemuda meningkat 40% (dari 50 menjadi 70 partisipan aktif), insiden cedera menurun 30%, dan survei persepsi menunjukkan 85% responden masyarakat menyatakan pandangan yang lebih positif terhadap tinju sebagai olahraga edukatif. Diskusi mengidentifikasi bahwa keberhasilan program ditunjang oleh pendekatan pelatih bersertifikasi dan edukasi publik, meski keterbatasan infrastruktur tetap menjadi hambatan. Kesimpulannya model pemberdayaan ini terbukti efektif dan berpotensi sebagai kerangka kerja berkelanjutan untuk pengembangan olahraga daerah yang inklusif, dengan rekomendasi utama untuk penguatan fasilitas pendukung pada fase selanjutnya.

Kata Kunci: Kesehatan Olahraga; Pemberdayaan Pemuda; Pelatih Bersertifikasi; Tinju Inklusif.

Abstract

This inclusive boxing training program aims to empower Gorontalo youth through improved health, performance, and character, while addressing challenges such as coach quality, limited facilities, and negative community perceptions. The implementation method includes three main interventions: (1) training and certification for 15 local coaches, (2) community education through roadshows at 5 locations, and (3) the establishment of a pilot inclusive boxing studio. Evaluation results showed significant achievements: youth participation increased by 40% (from 50 to 70 active participants), injury incidents decreased by 30%, and a perception survey showed that 85% of community respondents expressed a more positive view of boxing as an educational sport. Discussions identified that the program's success was supported by the certified coach approach and public education, although limited infrastructure remained a barrier. In conclusion, this empowerment model proved effective and has the potential to serve as a sustainable framework for inclusive regional sports development, with key recommendations for strengthening supporting facilities in the next phase.

Keywords: Certified Coach; Inclusive Boxing; Sports Health; Youth Empowerment.

How to Cite: Duhe, E. D. P. et al. (2025). Pelatihan Tinju Inklusif untuk Pemberdayaan Pemuda Gorontalo. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(4), 1367-1371.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2025 by author.

Pendahuluan

Olahraga tinju di Provinsi Gorontalo memiliki potensi strategis sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kesehatan, dan pencapaian prestasi. Namun, pengembangannya terkendala oleh beberapa masalah mendasar, seperti rendahnya kualitas pelatih yang belum tersertifikasi, terbatasnya fasilitas, dan persepsi negatif masyarakat yang menganggap tinju sebagai olahraga keras dan berbahaya (Hale & Bay, 2024). Padahal, dengan pendekatan yang tepat, tinju dapat mengajarkan disiplin, sportivitas, serta meningkatkan kebugaran jasmani dan mental.

Kajian literatur menunjukkan bahwa program olahraga terstruktur yang mengedepankan keselamatan dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah cedera. Pendekatan inklusif dan aman diperlukan untuk mengubah persepsi dan memastikan keberlanjutan ekosistem olahraga. Selain itu, aspek keamanan memiliki dimensi hukum yang serius. Penyelenggara yang lalai memenuhi standar keselamatan dapat dimintai pertanggungjawaban pidana atas cedera fatal yang dialami atlet ("Analisis Yuridis Tentang Tanggung Jawab Pidana Atas Kematian Atlet Tinju Dalam Pertandingan," 2017). Urgensi program ini semakin kuat dengan mempertimbangkan variabel antropometri atlet, seperti tinggi dan panjang lengan, yang terbukti berkorelasi dengan kemampuan pukulan dan perlu diintegrasikan dalam pelatihan yang tepat guna (Iwandana, 2023). Hal ini menegaskan perlunya pelatih yang kompeten untuk merancang latihan yang aman dan efektif.

Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengatasi kesenjangan tersebut dengan tujuan: (1) meningkatkan kapasitas pelatih lokal melalui sertifikasi kompetensi, (2) mengedukasi masyarakat untuk mengubah persepsi negatif tentang tinju, dan (3) membangun model sanggar tinju inklusif percontohan yang aman. Program ini selaras dengan Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) 2025-2045 dalam aspek pengembangan SDM pemuda dan kesehatan masyarakat, serta mendukung tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs).

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama lima bulan, mulai Agustus hingga Desember 2024, di wilayah Kota Gorontalo dan Kabupaten Gorontalo Utara, Provinsi Gorontalo. Program ini menasar tiga kelompok utama yaitu 15 orang pelatih atau calon pelatih tinju lokal, 70 orang pemuda berusia 15-20 tahun yang direkrut dari sekolah dan komunitas setempat, serta masyarakat umum yang dijangkau melalui kegiatan edukasi. Tahap awal kegiatan berupa persiapan dan pengumpulan data baseline melalui observasi lapangan dan wawancara di lima sanggar tinju untuk memetakan kondisi fasilitas, metode pelatihan, serta tingkat partisipasi awal pemuda, yang menjadi acuan evaluasi dampak program.

Pelaksanaan program diawali dengan pelatihan intensif selama lima hari bagi para pelatih lokal, yang dibimbing langsung oleh instruktur tersertifikasi dari Pengurus Besar Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PB PBTI). Materi pelatihan mencakup aspek teori seperti prinsip biomekanik yang aman, pencegahan cedera, dan psikologi pelatihan, serta aspek praktik berupa teknik dasar tinju dan penggunaan peralatan proteksi yang benar. Di akhir pelatihan, peserta mengikuti ujian kompetensi teori dan praktik, dan yang lulus memperoleh sertifikat kompetensi dasar sebagai bukti peningkatan kapasitas.

Setelah pelatihan pelatih selesai, program memasuki fase implementasi dengan menyelenggarakan 24 sesi latihan tinju inklusif bagi 70 pemuda peserta. Latihan dilaksanakan dua kali seminggu di dua sanggar percontohan yang telah direhabilitasi, dengan panduan langsung dari pelatih-pelatih yang telah tersertifikasi. Bersama dengan itu, dilakukan edukasi kepada masyarakat melalui kegiatan roadshow di tiga sekolah dan dua titik komunitas, berupa demonstrasi teknik tinju aman, sosialisasi manfaat olahraga tinju, serta pembagian booklet dan pemutaran video edukasi untuk mengubah persepsi negatif masyarakat.

Evaluasi program dilakukan secara berkala dan komprehensif. Evaluasi formatif dilaksanakan selama proses pelatihan melalui pemantauan kehadiran peserta, pengecekan catatan pelatih, serta pemeriksaan rutin terhadap penggunaan alat proteksi. Evaluasi sumatif dilakukan di akhir program dengan mengukur peningkatan pengetahuan melalui pre-test dan post-test, menilai keterampilan dasar peserta, serta mengukur perubahan persepsi masyarakat menggunakan survei terhadap 100 responden. Tingkat partisipasi pemuda dan insiden cedera selama pelatihan juga dicatat secara sistematis sebagai indikator keberhasilan program.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan teknik yang sesuai. Data kuantitatif seperti skor tes, hasil survei, dan data kehadiran dianalisis secara statistik deskriptif dan diuji dengan paired sample t-test menggunakan software SPSS 25 untuk mengukur signifikansi perubahan. Sementara itu, data kualitatif dari observasi, wawancara, dan catatan lapangan dianalisis secara tematik untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang proses dan dampak program terhadap partisipan dan komunitas sasaran.

Hasil dan Pembahasan

Program ini menunjukkan hasil yang terukur pada beberapa aspek. Pertama, peningkatan kapasitas pelatih tercapai dengan tersertifikasinya seluruh 15 pelatih peserta (100%) setelah melalui ujian kompetensi teori dan praktik. Peningkatan pengetahuan pelatih signifikan, dari nilai rata-rata pre-test 52.4 (SD=6.7) menjadi 86.2 (SD=4.3) pada post-test ($t^* = 18.95$, $p^* < 0.001$). Kedua, peningkatan partisipasi dan keterampilan pemuda tercatat signifikan. Partisipasi aktif meningkat 40%, dari baseline 50 partisipan menjadi 70 partisipan di akhir program. Keterampilan dasar (*stance, footwork*, pukulan jab) peserta yang mencapai kategori "terampil" naik dari 30% di awal menjadi 82% di akhir program berdasarkan rubrik observasi.

Tabel 1. Hasil Postest

Aspek	Sebelum Program	Setelah Program	Perubahan
Rata-rata Pengetahuan Pelatih	52.4 (SD=6.7)	86.2 (SD=4.3)	+33.8 poin
Jumlah Partisipan Pemuda Aktif	50 orang	70 orang	+40%
Keterampilan Dasar 'Terampil'	30%	82%	+52%
Insiden Cedera per 100 Jam Latih	2.1 insiden	1.4 insiden	-33%
Persepsi Positif Masyarakat	35% (n=100)	85% (n=100)	+50%

Ketiga, outcome kesehatan dan persepsi menunjukkan kemajuan. Insiden cedera ringan (seperti keseleo) turun 33% dari 2.1 menjadi 1.4 insiden per 100 jam latihan. Persepsi positif masyarakat yang menyetujui tinju sebagai olahraga edukatif dan sehat meningkat drastis dari 35% menjadi 85% berdasarkan survei terhadap 100 responden.

Pembahasan

Hasil yang dicapai konsisten dengan teori dan penelitian terdahulu, sekaligus menunjukkan keefektifan model intervensi yang diterapkan. Pertama, peningkatan pengetahuan dan kompetensi pelatih merupakan fondasi kritis. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Iqbal et al., 2020) yang menegaskan bahwa kualitas pelatihan sangat bergantung pada kemampuan teknis dan pedagogis pelatih. Sertifikasi dan workshop intensif telah membekali pelatih tidak hanya dengan teknik, tetapi juga prinsip keselamatan (*safety-first*), yang secara langsung berkontribusi pada penurunan angka cedera sebesar 33% (Seta & Wijono, 2021). Hal ini juga menjawab urgensi hukum mengenai tanggung jawab pelatih dan penyelenggara dalam mencegah cedera fatal (Abdurrojak & Imanudin, 2016), dengan mengedepankan pencegahan melalui kapasitas sumber daya manusia. Kedua, peningkatan partisipasi dan keterampilan pemuda membuktikan bahwa pendekatan inklusif dan aman dapat menarik minat generasi muda (Latuheru, 2023). Lonjakan partisipasi sebesar 40% dan peningkatan keterampilan menunjukkan bahwa stigma negatif dapat diatasi melalui edukasi dan demonstrasi langsung (Nabillah et al., 2022). Hasil ini memperkuat temuan (Sinaga et al., 2025) bahwa tinju yang terstruktur dapat berkontribusi positif pada pengembangan fisik dan karakter pemuda. Fokus pada teknik dasar dan kebugaran tanpa kontak penuh pada fase awal, terbukti efektif sebagai pintu masuk yang aman (Duhe et al., 2024b). Ketiga, perubahan persepsi masyarakat sebesar 50% poin merupakan indikator keberhasilan strategi komunikasi program (Marisa & Umar, 2020). Roadshow dan media edukasi berhasil mendekonstruksi citra tinju sebagai olahraga 'keras' menjadi 'sehat dan edukatif'. Ini membuktikan bahwa perubahan sosial dalam olahraga memerlukan pendekatan *multi-pronged* yang tidak hanya menasar atlet, tetapi juga ekosistem sosial di sekitarnya (Billi & Lengo, 2022).

Menurut Berrezokhy et al. (2020) pembinaan kondisi fisik merupakan cara yang harus dilakukan dalam upaya pencapaian kondisi fisik yang baik, mengetahui potensi dan mengembangkannya hingga maksimal merupakan modal yang dapat digunakan sebagai patokan dalam membuat landasan untuk melakukan pembinaan fisik dari mana harus dimulai (Lahinda et al., 2020). Program ini tidak hanya mengutamakan peningkatan keterampilan fisik dalam olahraga tinju, tetapi juga memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya aspek kesehatan mental, motivasi, serta pembentukan karakter yang diperlukan bagi seorang atlet (Blegur & Mae, 2018). Di sisi lain, inovasi sosial yang diterapkan melalui model "Sanggar Tinju Inklusif", yang mengadopsi pendekatan community-based rehabilitation untuk disabilitas dan mengedepankan social entrepreneurship melalui merchandising, memberikan dimensi sosial yang luas bagi program ini (Setiasih, 2017). Kondisi fisik yang baik adalah salah satu faktor utama dalam mencapai prestasi di olahraga tinju. Atlet tinju harus memiliki kekuatan, daya tahan, kecepatan, serta koordinasi yang baik untuk dapat bertahan dan memenangkan pertandingan (Sinurat & Putra, 2020). Penelitian Alsukma et al. (2023) mengenai kondisi fisik atlet tinju amatir menunjukkan bahwa aspek kekuatan otot lengan dan daya ledak sangat penting untuk meningkatkan kecepatan pukulan. Selain itu, kelincahan dan koordinasi tangan-mata juga memainkan peran besar dalam menghindari serangan dan mencetak poin dalam pertandingan (Wani, 2018).



Gambar 1. Pengukuran Fisik Atlet

Kelemahan dan Tantangan yang dihadapi, seperti fasilitas yang masih terbatas, justru mengonfirmasi temuan (Siagian et al., 2024) bahwa infrastruktur adalah salah satu pilar kunci pembinaan olahraga. Keterbatasan ini tidak mengurangi capaian program, namun menyiratkan bahwa dampak yang lebih besar dapat dicapai dengan dukungan sarana yang memadai. Secara keseluruhan, program ini telah membangun model awal (*prototype*) pemberdayaan pemuda melalui olahraga yang berlandaskan ilmu pengetahuan (pelatih bersertifikasi, kurikulum aman) dan responsif terhadap konteks sosial (edukasi masyarakat). Hasil ini memberikan pijakan empiris untuk pengembangan program yang lebih berkelanjutan dan terintegrasi dengan kebijakan pembangunan daerah di bidang kepemudaan dan kesehatan.



Gambar 2. Peserta dan Pelatih Program Pengabdian Tinju di Gorontalo

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan program, dapat disimpulkan bahwa tujuan pengabdian telah tercapai secara signifikan. Pertama, terkait peningkatan kapasitas pelatih, program berhasil melatih dan menyertifikasi 15 pelatih lokal (100% peserta), sehingga meningkatkan kualitas pelatihan sesuai standar nasional. Kedua, tujuan mengubah persepsi masyarakat berhasil dibuktikan dengan peningkatan persepsi positif dari 35% menjadi 85%, melalui edukasi dan demonstrasi langsung. Ketiga, pembangunan model sanggar inklusif tercapai dengan beroperasinya 2 sanggar percontohan yang menerapkan kurikulum aman, ditandai dengan peningkatan partisipasi pemuda sebesar 40% dan penurunan insiden cedera sebesar 33%.

Program ini memberikan kontribusi nyata dalam tiga level. Secara praktis, program menyediakan pelatih tersertifikasi dan modul pelatihan siap pakai bagi komunitas. Secara akademis, program menguji dan memvalidasi model pemberdayaan pemuda berbasis olahraga inklusif yang integratif. Secara kebijakan, hasil program dapat menjadi masukan bagi pemerintah daerah untuk menyusun program kepemudaan dan kesehatan yang berbasis olahraga komunitas.

Daftar Pustaka

- Abdurrojak, H., & Imanudin, I. (2016). Hubungan Antara Reaction Time Dan Kekuatan Maksimal Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Pada Cabang Olahraga Tinju. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 53. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2681>
- Alsukma, V. R., Setianingrum, K., & Prayoga, A. S. (2023). Survei Kondisi Fisik Atlet Tinju Amatir Putri Kabupaten Ngawi Dalam Rangka Persiapan Porprov Jawa Timur Tahun 2023. *Dharmas Journal of Sport*, 3(2), 74–82. <https://doi.org/10.56667/djs.v3i2.1126>
- Analisis Yuridis Tentang Tanggung Jawab Pidana Atas Kematian Atlet Tinju dalam Pertandingan. (2024). *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9(6).

-
- Berrezokhy, F., Gustian, U., & Puspitawati, I. D. (2020). Analisis Kemampuan Fisik Atlet Tinju Amatir Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 109. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1753>
- Billi, L. D., & Lengo, D. (2022). Potret Pola Latihan Atlet Tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur pada Masa Pandemi Covid-19. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 230–234. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.229>
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 111–121.
- Duhe, E. D. P., Haryanto, A. I., Horman, J., & Punu, D. (2024a). Analisis Biomotorik Atlet Tinju: Optimalisasi Kemampuan Kekuatan Fisik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 120–126.
- Duhe, E. D. P., Haryanto, A. I., Horman, J., & Punu, D. (2024b). Pelatihan Pengukuran Biomotorik bagi Atlet Tinju Tingkat Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 5(3), 474. <https://doi.org/10.33394/jpu.v5i3.12437>
- Hale, H., & Bay, S. B. (2024). Mengkaji Nilai Nilai Tinju Adat di Masyarakat Nggolonio. *Fusion Multidisciplinary Journal Website*, 1(1), 5–24.
- Iqbal, M., Firdaus, K., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan pembinaan cabang olahraga tinju di kota padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 3(5), 13–18.
- Iwandana, D. T. (2023). Analisis hubungan antropometri terhadap kemampuan pukulan atlit tinju. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 11. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16418>
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada UKM Tinju. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasman*, 4(1), 167–186.
- Latuheru, R. V. (2023). Hubungan Daya Ledak Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Pukulan Straight Atlet Tinju Sasana Aroepala Kota Makassar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 356–363.
- Marisa, U., & Umar, U. (2020). Status Sosial Ekonomi, Status Pendidikan, Kemampuan Kondisi Fisik, Dan Kemampuan Teknik Tinju. *Jurnal Patriot*, 2(2), 576–589. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/563>
- Nabillah, A. A., Tarigan, B. S., Ramadhani, A., Lestari, E. A., Safei, I., & Iwandana, D. T. (2022). Analisis Kemampuan Koordinai Mata-tangan Atlet Tinju. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 8–15. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Seta, S. B., & Wijono. (2021). Analisis Frekuensi Pukulan dalam Pertandingan Tinju Profesional. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 144–150.
- Setiasih, A. (2017). Hengky gun atlet tinju profesional sasana Sawunggaling Surabaya. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 5(3), 950–964.
- Siagian, J. S., Nofrizal, D., Andriansyah, J., Purba, J., & Sitorus, J. M. (2024). Penanaman Karakter Sehat Melalui Event Tinju. *Jupadai: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 159–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38769>
- Sinaga, F., Oktadinata, A., & Hardiyanto, A. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Bahu dan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Olahraga Tinju di Sasana Kota Baru Jambi. *At-Taklim: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(5), 170–188.
- Sinurat, R., & Putra, M. A. (2020). Persepektif Olahraga Tinju Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Kabupaten Rokan Hulu. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 162–174. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1018>
- Wani, B. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tinju Pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar NTT. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 5(1), 35–43.
-