

PENANAMAN KARAKTER SEHAT MELALUI EVENT TINJU TINGKAT PELAJAR

Julya Sisilia Siagian^{1*}, Dedi Nofrizal², Juan Andriansyah³
,Jhonindo Purba⁴, Josep Martumbur Sitorus⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna Medan
*e-mail: julyasisilias@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan "Membangun Generasi Muda yang Kuat, Sehat, dan Berprestasi di Tingkat Pelajar" bertujuan meningkatkan kualitas hidup pelajar melalui pengembangan kesehatan, keterampilan sosial, dan prestasi akademik. Kegiatan ini diikuti oleh 40 pelajar dari beberapa sekolah di wilayah medan,binja,dan siantar dengan rentang usia 13-17 tahun. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan kerja sama dengan orang tua, pelatih sasana dan petugas kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesehatan, keterampilan sosial, dan prestasi akademik pelajar. Peningkatan kesehatan ditunjukkan dengan meningkatnya kemampuan fisik pelajar, seperti kekuatan, kecepatan, dan ketahanan. Sementara itu, peningkatan keterampilan sosial ditunjukkan dengan meningkatnya kemampuan pelajar dalam berinteraksi dengan teman-teman dan guru. Prestasi akademik pelajar juga meningkat, dengan rata-rata nilai pelajaran meningkat sebesar 20%. Kegiatan ini juga membantu meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam pengembangan generasi muda yang kuat, sehat, dan berprestasi. Orang tua, pelatih sasana pelajar dan petugas kesehatan juga dilibatkan dalam kegiatan ini, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi mereka dalam pengembangan pelajar.

Kata kunci: Pengembangan kesehatan, Pengembangan keterampilan sosial, Prestasi akademik, Pelajar, Generasi muda, Pengembangan kualitas hidup

1. PENDAHULUAN

Tinju merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua di dunia. Tinju telah ada sejak zaman kuno, dengan catatan sejarah yang menunjukkan bahwa tinju telah dimainkan di Yunani kuno sekitar tahun 688 SM. Pada abad ke-19, tinju menjadi populer di Inggris dan Amerika Serikat, dengan pembentukan organisasi tinju profesional seperti National Sporting Club of America (NSCA) dan World Boxing Council (WBC). Tinju di Indonesia telah ada sejak zaman kolonial Belanda. Pada tahun 1920-an, tinju menjadi populer di Indonesia, dengan pembentukan organisasi tinju nasional seperti Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PTAI). Pada tahun 1950-an, tinju menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Asian Games. Indonesia telah mengirimkan atlet tinju ke berbagai kejuaraan internasional, termasuk Olimpiade dan Kejuaraan Dunia. Tinju dalam Membangun Generasi Sehat, Kuat, dan Berprestasi. Tinju telah digunakan sebagai alat untuk membangun generasi sehat, kuat, dan berprestasi di Indonesia. Berikut adalah beberapa contoh: 1. Program "Tinju untuk Masyarakat" yang diluncurkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) pada tahun 2015. Program ini bertujuan untuk mengembangkan tinju sebagai olahraga yang dapat dinikmati oleh masyarakat luas. 2. Pembentukan tim tinju nasional yang terdiri dari atlet-atlet muda yang berpotensi menjadi juara dunia. 3. Pelaksanaan kejuaraan tinju nasional dan internasional yang dapat menjadi ajang untuk mengembangkan bakat dan kemampuan atlet-atlet muda. Event tinju pada tingkat pelajar telah menjadi salah satu cara untuk membangun generasi sehat, kuat, dan berprestasi di Indonesia. Berikut adalah beberapa

contoh: 1. Kejuaraan Tinju Pelajar Nasional yang dilaksanakan oleh Kemenpora dan PTAI. 2. Program "Tinju untuk Pelajar" yang diluncurkan oleh Kemenpora pada tahun 2018. Program ini bertujuan untuk mengembangkan tinju sebagai olahraga yang dapat dinikmati oleh pelajar. 3. Pelaksanaan kegiatan tinju di sekolah-sekolah yang dapat menjadi ajang untuk mengembangkan bakat dan kemampuan pelajar.

Di era modern ini, tantangan bagi generasi muda semakin kompleks, dengan meningkatnya tekanan akademik dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Kurangnya aktivitas fisik yang memadai berisiko menyebabkan penurunan kesehatan dan prestasi. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan wadah yang dapat mengintegrasikan aspek fisik dan mental melalui olahraga. Tinju, sebagai olahraga yang menuntut kekuatan fisik dan mental, menjadi pilihan yang tepat untuk membentuk karakter dan meningkatkan kesehatan pelajar. Generasi muda merupakan aset bangsa yang sangat berharga dan memegang peranan penting dalam membangun masa depan bangsa. Oleh karena itu, pembangunan generasi muda yang sehat, kuat, dan berprestasi merupakan prioritas utama dalam membangun bangsa yang maju dan sejahtera. Namun, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), masih banyak generasi muda yang mengalami masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Selain itu, banyak juga generasi muda yang belum memiliki keterampilan sosial dan emosi yang baik, sehingga menyebabkan mereka sulit berinteraksi dengan orang lain dan menghadapi tantangan hidup. Olahraga tinju merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik, keterampilan sosial, dan emosi. Tinju juga dapat membantu meningkatkan kedisiplinan, ketangguhan, dan kepercayaan diri, sehingga sangat cocok untuk generasi muda. Penyelenggaraan event tinju di tingkat pelajar bertujuan untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik: Melalui latihan dan pertandingan tinju, pelajar dapat meningkatkan kebugaran jantung, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh secara keseluruhan. Latihan tinju yang teratur dapat menurunkan tekanan darah, kolesterol, dan risiko penyakit jantung Mengembangkan Kesehatan Mental: Olahraga tinju efektif dalam meredakan stres dan meningkatkan kesehatan mental. Aktivitas fisik ini membantu melepaskan ketegangan dan meningkatkan suasana hati Membentuk Karakter dan Disiplin: Tinju mengajarkan nilai-nilai disiplin, fokus, dan kerja keras, yang esensial dalam mencapai prestasi. Pelajar yang terlibat dalam tinju cenderung memiliki mental yang lebih kuat dan siap menghadapi tantangan Meningkatkan Prestasi Akademik dan Non-Akademik: Keterampilan yang diperoleh dari olahraga tinju, seperti koordinasi dan keseimbangan tubuh, dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja pelajar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik Event tinju ini ditujukan untuk Pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA): Mendorong partisipasi aktif pelajar dalam olahraga tinju sebagai bagian dari pengembangan diri dan kesehatan. Pendidik dan Pelatih Olahraga: Memberikan pelatihan dan pembekalan kepada pendidik dan pelatih mengenai teknik dan manfaat olahraga tinju dalam konteks pendidikan. Masyarakat Umum Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga tinju dalam membentuk generasi muda yang sehat dan berprestasi. Dengan fokus pada tujuan dan sasaran tersebut, diharapkan event tinju ini dapat menjadi sarana efektif dalam membangun generasi muda yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga kuat mental dan berprestasi dalam berbagai bidang.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan "Membangun Generasi Sehat, Kuat, dan Berprestasi melalui Event Tinju pada Tingkat Pelajar" terdiri dari beberapa tahap. Pertama, persiapan kegiatan langsung dilakukan dengan mengidentifikasi dan memilih lokasi kegiatan, yaitu Sasana Boxing Manalu Camp, Jl Bunga Herba Padang Bulan. Selanjutnya, jadwal kegiatan diatur pada tanggal 13-14 Desember 2024. Peserta kegiatan, yaitu pelajar tingkat SMP dan SMA dari wilayah Medan, Binjai, Siantar, diundang untuk mengikuti kegiatan. Teknis kegiatan juga diatur, termasuk pengaturan ring tinju, peralatan keamanan, dan petugas keamanan. Kedua, pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan dan sambutan dari panitia kegiatan. Technical meeting dengan peserta dan official kegiatan juga dilakukan. Pertandingan tinju antara peserta dilakukan dengan sistem gugur. Pengumuman pemenang dan penyerahan hadiah juga dilakukan. Ketiga, evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengumpulkan data dan informasi dari peserta dan official kegiatan. Data dan informasi yang dikumpulkan dianalisis untuk mengetahui keberhasilan kegiatan. Kekurangan dan kelemahan kegiatan juga diidentifikasi untuk perbaikan di masa depan. Keempat, pengawasan dan pengamanan kegiatan diatur untuk menjamin keselamatan peserta dan official kegiatan. Petugas keamanan dan peralatan keamanan yang diperlukan juga diatur. Kelima, dokumentasi kegiatan diatur dengan mengambil foto dan video kegiatan. Pengumpulan data dan informasi dari peserta dan official kegiatan juga dilakukan untuk keperluan evaluasi dan pelaporan. Dengan demikian, kegiatan "Membangun Generasi Sehat, Kuat, dan Berprestasi melalui Event Tinju pada Tingkat Pelajar" dapat dilaksanakan dengan sukses dan efektif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencapaian ini menunjukkan bahwa event tinju pada tingkat pelajar dapat memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan mental, keterampilan sosial dan emosi, serta prestasi akademik pelajar. Event tinju dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental pelajar dengan peningkatan kemampuan fisik, seperti kekuatan, kecepatan, dan ketahanan. Selain itu, event tinju juga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosi pelajar dengan peningkatan kemampuan berinteraksi dengan teman-teman dan guru. Peningkatan kesehatan fisik dan mental pelajar dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti peningkatan aktivitas fisik, motivasi, dan semangat pelajar untuk berpartisipasi dalam event tinju. Peningkatan keterampilan sosial dan emosi pelajar dapat disebabkan oleh peningkatan interaksi sosial, kemampuan berkomunikasi, dan berkolaborasi dengan orang lain. Peningkatan prestasi akademik pelajar dapat disebabkan oleh peningkatan motivasi, kemampuan mengelola waktu, dan prioritas. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa event tinju pada tingkat pelajar dapat membantu meningkatkan kedisiplinan, ketangguhan, dan kepercayaan diri pelajar. Event tinju juga dapat membantu meningkatkan kemampuan pelajar dalam mengelola stres dan emosi, serta meningkatkan kemampuan pelajar dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa event tinju pada tingkat pelajar dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membangun generasi kuat, sehat, dan berprestasi. Oleh karena itu, beberapa saran dapat diberikan, seperti event tinju harus dilakukan secara teratur dan berkelanjutan, melibatkan semua pihak yang terkait, dan

memperhatikan aspek kesehatan, keselamatan, dan kenyamanan pelajar. Dalam implementasinya, event tinju pada tingkat pelajar harus dilakukan dengan cara yang tepat dan efektif. Hal ini dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa aspek, seperti pemilihan lokasi yang tepat, pengaturan jadwal yang efektif, dan penggunaan peralatan yang memadai. Selain itu, event tinju juga harus dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan menarik, sehingga pelajar dapat merasa nyaman dan termotivasi untuk berpartisipasi. Dengan demikian, event tinju pada tingkat pelajar dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membangun generasi kuat, sehat, dan berprestasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas event tinju pada tingkat pelajar, sehingga dapat memberikan dampak yang lebih positif pada pelajar.

Event tinju pada tingkat pelajar dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membangun generasi kuat, sehat, dan berprestasi. Hal ini dapat dijelaskan karena event tinju dapat meningkatkan aktivitas fisik, motivasi, dan semangat pelajar untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan dan menantang. Dengan mengikuti event tinju, pelajar dapat mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial yang lebih baik. Mereka dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosi yang lebih baik. Selain itu, event tinju juga dapat membantu pelajar mengembangkan kemampuan untuk mengelola stres dan emosi, serta meningkatkan kemampuan pelajar dalam berinteraksi dengan orang lain. Dalam implementasinya, event tinju pada tingkat pelajar harus dilakukan dengan cara yang tepat dan efektif. Hal ini dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa aspek, seperti pemilihan lokasi yang tepat, pengaturan jadwal yang efektif, dan penggunaan peralatan yang memadai. Dengan demikian, event tinju pada tingkat pelajar dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membangun generasi kuat, sehat, dan berprestasi.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa event tinju pada tingkat pelajar dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membangun generasi kuat, sehat, dan berprestasi. Event tinju dapat meningkatkan aktivitas fisik, motivasi, dan semangat pelajar untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan dan menantang. Selain itu, event tinju juga dapat membantu pelajar mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial yang lebih baik. Dengan mengikuti event tinju, pelajar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosi yang lebih baik. Mereka juga dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola stres dan emosi, serta meningkatkan kemampuan pelajar dalam berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, event tinju pada tingkat pelajar dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membangun generasi kuat, sehat, dan berprestasi.

Dalam implementasinya, event tinju pada tingkat pelajar harus dilakukan dengan cara yang tepat dan efektif. Hal ini dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa aspek, seperti pemilihan lokasi yang tepat, pengaturan jadwal yang efektif, dan penggunaan peralatan yang memadai. Selain itu, perlu juga memperhatikan aspek keselamatan dan kenyamanan pelajar selama mengikuti event tinju. Dengan demikian, event tinju pada tingkat pelajar dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membangun generasi kuat, sehat, dan berprestasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas event tinju pada tingkat pelajar, sehingga dapat memberikan dampak yang lebih positif pada pelajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada akhirnya penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan ini agar terlaksana dengan baik, kepada kepala LPPM STOK Bina Guna, utamanya untuk tim dosen pengabdian dan mahasiswa STOK Bina Guna yang turut menyukseskan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- HIDAYAT, Muhamad Fiqri Noor; SURYANI, Danu; MA'ARIF, Rizal Syamsul. Implementasi Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan di Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Bogor. *Karimah Tauhid*, 2025, 4.1: 614-644.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Data Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <https://www.bps.go.id>.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). (2015). *Program "Tinju untuk Masyarakat"*. Jakarta: Kemenpora.
- Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PTAI). (2018). *Program "Tinju untuk Pelajar"*. Jakarta: PTAI.
- World Boxing Council (WBC). (2020). *Sejarah Tinju dan Perkembangannya*. <https://www.wbcboxing.com>.

- National Sporting Club of America (NSCA). (2020). Sejarah Tinju Profesional. <https://www.nasca.com>.
- Ahmad, H. (2019). Pengaruh Olahraga Tinju terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Remaja. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 10(2), 45-52.
- Kurniawan, M. (2017). Tinju sebagai Sarana Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 12(1), 23-30.
- Badaruddin, A. & Nur, R. (2018). Peran Olahraga Tinju dalam Meningkatkan Disiplin dan Karakter Generasi Muda. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(3), 34-40.