



# Cabang Olahraga Tinju



Yos Wandik.,S.Pd.,M.FOr

# CABANG OLAHRAGA TINJU

Yos Wandik., S.Pd., M.FOr



**Tahta Media Group**

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

## CABANG OLAHRAGA TINJU

Penulis:  
Yos Wandik., S.Pd., M.For

Desain Cover:  
Tahta Media

Editor:  
Tahta Media

Proofreader:  
Tahta Media

Ukuran:  
viii, 101, uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-634-262-162-2

Cetakan Pertama:  
Maret 2026

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

**Copyright © 2026 by Tahta Media Group**  
All Right Reserved

### **PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP**

Perumahan Mitra Utama Residence 3 Blok A no 1, Sawahan, Tempel,  
Kec. Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57557

email: [tahtaliterasimedia@gmail.com](mailto:tahtaliterasimedia@gmail.com)

website: <http://store.tahtamedia.co.id/>

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

## KATA PENGANTAR

Olahraga tinju merupakan salah satu cabang olahraga tertua di dunia yang hingga kini tetap eksis dan berkembang mengikuti dinamika zaman. Tinju tidak hanya dikenal sebagai olahraga adu fisik, tetapi juga sebagai aktivitas yang menuntut kecerdasan taktik, pengendalian emosi, disiplin tinggi, serta ketangguhan mental. Dalam konteks olahraga modern, tinju telah berevolusi menjadi cabang olahraga yang terstruktur, berlandaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan prinsip keselamatan atlet.

Buku Cabang Olahraga Tinju hadir sebagai upaya untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai tinju dari berbagai perspektif, mulai dari hakikat dan perkembangan Tinju, teknik dasar, kondisi fisik dan kebugaran petinju, aspek psikologis dan mental bertanding, keselamatan, cedera dan pemulihan, hingga Etika, Profesional dan Masa Depan Tinju. Pembahasan dalam buku ini dirancang secara sistematis agar dapat dipahami oleh mahasiswa, pelatih, atlet, praktisi olahraga, akademisi serta masyarakat umum yang memiliki ketertarikan terhadap dunia tinju. Dengan pendekatan ilmiah yang disajikan secara sederhana, buku ini diharapkan mampu menjembatani kebutuhan akademik dan praktik lapangan. Dalam olahraga tinju, keberhasilan seorang petinju tidak semata-mata ditentukan oleh kekuatan pukulan, tetapi juga oleh kesiapan fisik yang optimal, kecerdasan strategi, serta kestabilan psikologis. Oleh karena itu, buku ini menekankan pentingnya pembinaan tinju yang holistik, berorientasi pada pengembangan potensi atlet secara menyeluruh dan berkelanjutan. Selain itu, perhatian khusus juga diberikan pada pencegahan cedera, etika olahraga, dan perlindungan atlet sebagai bagian integral dari praktik tinju modern.

Di tengah tantangan global seperti profesionalisme olahraga, pengaruh media, dan tuntutan prestasi, tinju diharapkan tetap menjunjung tinggi nilai sportivitas, fair play, dan kemanusiaan. Buku ini menempatkan tinju tidak hanya untuk berprestasi tetapi juga dalam konteks pendidikan dan kesehatan, sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kebugaran, serta penguatan kesehatan mental yang berkelanjutan.

Akhir kata, penulis berharap buku Cabang Olahraga Tinju dapat menjadi sumber referensi yang bermanfaat, memperkaya khazanah keilmuan olahraga khususnya di cabang olahraga tinju, serta memberikan kontribusi positif bagi pengembangan olahraga tinju yang aman, bermartabat, dan berkelanjutan di Indonesia.

Jayapura, Februari 2026

Penulis

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB 1 HAKIKAT DAN PERKEMBANGAN OLAHRAGA TINJU.....</b>	<b>1</b>
A. Pengertian Olahraga Tinju .....	1
B. Sejarah dan Evolusi Tinju Dunia .....	3
C. Perkembangan Tinju di Indonesia.....	5
D. Tinju sebagai Seni Bertarung dan Olahraga Prestasi .....	7
E. Tinju dalam Perspektif Pendidikan dan Kesehatan.....	9
<b>BAB 2 FILOSOFI, NILAI, DAN KARAKTER DALAM TINJU.....</b>	<b>12</b>
A. Makna Filosofis Olahraga Tinju .....	12
B. Disiplin, Keberanian, dan Sportivitas.....	14
C. Pengendalian Diri dan Etika Bertanding .....	16
D. Tinju sebagai Sarana Pembentukan Karakter.....	17
E. Nilai Sosial dan Budaya dalam Olahraga Tinju .....	19
<b>BAB 3 TEKNIK DASAR OLAHRAGA TINJU.....</b>	<b>22</b>
A. Sikap Dasar (Stance) dan Keseimbangan Tubuh .....	22
B. Footwork dan Mobilitas Petinju.....	23
C. Teknik Pukulan Dasar (Jab, Cross, Hook, Uppercut) .....	25
D. Teknik Pertahanan (Block, Slip, Bob and Weave).....	27
E. Kombinasi Pukulan dan Transisi Gerak.....	29
<b>BAB 4 KONDISI FISIK DAN KEBUGARAN PETINJU .....</b>	<b>32</b>
A. Komponen Kondisi Fisik Petinju .....	32
B. Latihan Kekuatan dan Daya Ledak .....	35
C. Latihan Daya Tahan dan Sistem Energi .....	37
D. Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi .....	40
<b>BAB 5 PSIKOLOGI DAN MENTAL BERTANDING.....</b>	<b>44</b>
A. Karakteristik Psikologis Petinju .....	44
A. Motivasi dan Kepercayaan Diri.....	47
B. Fokus, Konsentrasi, dan Regulasi Emosi .....	50
C. Manajemen Stres dan Kecemasan Bertanding .....	52
D. Mental Juara dan Ketangguhan Psikologis .....	55

<b>BAB 6 KESELAMATAN, CEDERA DAN PEMULIHAN DALAM TINJU .....</b>	<b>58</b>
A. Resiko Cedera dalam Olahraga Tinju .....	58
B. Cedera Umum pada Petinju.....	61
C. Prinsip Keselamatan dan Proteksi Atlet .....	63
D. Pemulihan, Rehabilitasi, dan Recovery.....	66
E. Tinju Aman dan Berkelanjutan .....	69
<b>BAB 7 ETIKA, PROFESIONALISME, DAN MASA DEPAN TINJU .</b>	<b>72</b>
A. Etika Atlet, Pelatih, dan Wasit Tinju.....	72
B. Fair Play dan Integritas Pertandingan .....	75
C. Profesionalisme dan Tata Kelola Tinju .....	78
D. Pembinaan dan Pengembangan Atlet Tinju .....	80
E. Tantangan dan Prospek Tinju di Era Modern .....	83
<b>BAB 8 TINJU SEBAGAI OLAHRAGA PRESTASI, EDUKASI, DAN TERAPI.....</b>	<b>87</b>
A. Refleksi Tinju sebagai Olahraga Prestasi.....	87
B. Tinju untuk Kesehatan Mental .....	89
C. Tinju sebagai Terapi Fisik dan Psikologis .....	92
D. Rekomendasi Pengembangan Tinju Nasional .....	94
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>97</b>
<b>PROFIL PENULIS.....</b>	<b>101</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Sikap Dasar (Stance) dan Keseimbangan Tubuh.....	22
Gambar 3.2 Footwork dan Mobilitas Tinju .....	24
Gambar 3.3 Teknik Pukulan Dasar.....	26
Gambar 3.4 Teknik Pertahanan .....	28
Gambar 3.5 Kombinasi Pukulkan dan Transisi Gerak .....	30

# BAB 1 HAKIKAT DAN PERKEMBANGAN OLAHRAGA TINJU

## A. PENGERTIAN OLAHRAGA TINJU

Olahraga tinju merupakan salah satu cabang olahraga bela diri tertua di dunia yang memadukan kekuatan fisik, kecerdasan taktik, ketangguhan mental, serta nilai-nilai etika dalam satu arena pertandingan. Secara umum, tinju dapat didefinisikan sebagai olahraga kompetitif yang melibatkan dua atlet yang saling berhadapan di atas ring dan bertanding menggunakan pukulan tangan dengan aturan, durasi, serta sistem penilaian yang telah ditetapkan. Namun, pengertian olahraga tinju tidak dapat disederhanakan hanya sebagai aktivitas adu pukul, karena di dalamnya terkandung aspek ilmu pengetahuan, seni gerak, serta pembentukan karakter atlet. Dalam perspektif olahraga modern, tinju merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut penguasaan teknik, kondisi fisik prima, serta kesiapan psikologis yang tinggi. Atlet tinju tidak hanya dituntut memiliki kekuatan pukulan, tetapi juga kemampuan mengontrol jarak, membaca gerak lawan, mengatur tempo pertandingan, dan menjaga efisiensi energi. Oleh karena itu, tinju sering disebut sebagai “seni bertarung” (the sweet science), karena keberhasilan seorang petinju sangat ditentukan oleh kecerdasan dalam menggabungkan strategi, teknik, dan timing, bukan semata-mata agresivitas.

Secara ilmiah, olahraga tinju dapat dikaji sebagai aktivitas fisik yang melibatkan kerja sistem muskuloskeletal, sistem saraf, dan sistem energi secara kompleks. Gerakan pukulan dalam tinju melibatkan koordinasi seluruh tubuh, mulai dari kaki, pinggul, batang tubuh, hingga lengan dan kepalan tangan. Prinsip biomekanika seperti keseimbangan, rotasi tubuh, transfer gaya, dan stabilitas menjadi faktor penting dalam menghasilkan pukulan yang efektif dan aman. Dengan demikian, tinju bukanlah olahraga yang mengandalkan kekerasan, melainkan olahraga yang berbasis pada penguasaan ilmu gerak dan efisiensi mekanis. Dari sudut pandang pedagogis, olahraga

tinju juga memiliki nilai edukatif yang kuat. Proses latihan tinju mengajarkan disiplin, konsistensi, pengendalian emosi, serta rasa hormat terhadap lawan. Atlet diajarkan untuk mematuhi aturan, menghargai keputusan wasit, dan menjunjung tinggi sportivitas. Nilai-nilai tersebut menjadikan tinju sebagai sarana pembentukan karakter, khususnya dalam menumbuhkan keberanian yang terkendali, kepercayaan diri, serta tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Pengertian olahraga tinju juga tidak dapat dilepaskan dari aspek kesehatan dan kebugaran. Dalam konteks olahraga rekreasi dan kebugaran, tinju sering digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, koordinasi, serta kelincahan. Program latihan berbasis tinju, seperti boxing fitness atau non-contact boxing, banyak diterapkan untuk masyarakat umum sebagai sarana menjaga kesehatan fisik dan mental. Hal ini menunjukkan bahwa tinju memiliki spektrum pemanfaatan yang luas, tidak hanya terbatas pada arena kompetisi profesional. Dalam konteks sosial dan budaya, olahraga tinju mencerminkan dinamika perjuangan, ketekunan, dan mobilitas sosial. Di berbagai negara, termasuk Indonesia, tinju kerap menjadi jalan bagi individu dari latar belakang sederhana untuk meraih prestasi, pengakuan, dan perubahan kualitas hidup. Oleh karena itu, tinju tidak hanya dipandang sebagai olahraga, tetapi juga sebagai fenomena sosial yang sarat dengan nilai perjuangan dan identitas.

Secara kelembagaan, olahraga tinju diatur oleh organisasi dan federasi yang menetapkan regulasi teknis, sistem kompetisi, serta standar keselamatan atlet. Adanya aturan yang ketat, penggunaan perlengkapan pelindung, serta pengawasan medis menunjukkan bahwa tinju modern berkembang sebagai olahraga yang mengedepankan keselamatan dan profesionalisme. Hal ini sekaligus menepis stigma bahwa tinju identik dengan kekerasan tanpa kendali. Dengan demikian, pengertian olahraga tinju dapat dirumuskan sebagai aktivitas olahraga bela diri yang terstruktur, berbasis ilmu pengetahuan, menjunjung tinggi etika dan sportivitas, serta berorientasi pada pengembangan prestasi, kesehatan, dan karakter. Tinju adalah perpaduan antara kekuatan dan kecerdasan, antara keberanian dan pengendalian diri, serta antara kompetisi dan nilai kemanusiaan. Memahami tinju secara komprehensif menjadi landasan penting bagi atlet, pelatih, akademisi, dan masyarakat agar olahraga ini dapat dikembangkan secara sehat, aman, dan berkelanjutan.

## **B. SEJARAH DAN EVOLUSI TINJU DUNIA**

Sejarah olahraga tinju merupakan cerminan panjang dari perkembangan peradaban manusia, di mana kebutuhan untuk bertahan hidup, mengekspresikan kekuatan fisik, serta menegakkan aturan sosial bertransformasi menjadi sebuah cabang olahraga yang terstruktur dan bermartabat. Tinju tidak lahir secara instan sebagai olahraga modern, melainkan melalui proses evolusi panjang yang dipengaruhi oleh budaya, nilai, serta perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Jejak awal tinju dapat ditelusuri hingga peradaban kuno. Bukti arkeologis berupa relief dan lukisan dinding di Mesir Kuno sekitar 3000 tahun sebelum Masehi menunjukkan aktivitas pertarungan menggunakan tangan kosong yang menyerupai tinju. Aktivitas serupa juga ditemukan di wilayah Mesopotamia dan Sumeria, yang menandakan bahwa pertarungan tangan telah menjadi bagian dari ritual, hiburan, maupun latihan fisik masyarakat kuno. Pada masa ini, tinju belum memiliki aturan baku dan sering kali bersifat brutal, dengan tujuan utama menunjukkan kekuatan dan keberanian.

Perkembangan signifikan terjadi pada masa Yunani Kuno, ketika tinju mulai diposisikan sebagai bagian dari ajang olahraga resmi. Tinju diperkenalkan dalam Olimpiade Kuno pada tahun 688 SM dengan sebutan *pygmachia*. Pada periode ini, petinju menggunakan tali kulit (*himantes*) yang dililitkan pada tangan untuk melindungi sekaligus memperkuat pukulan. Meskipun masih keras dan minim perlindungan, tinju Yunani mulai mengenal prinsip kompetisi, kehormatan, dan penghargaan bagi pemenang. Tinju tidak hanya dipandang sebagai adu fisik, tetapi juga sebagai ujian ketangguhan mental dan kehormatan atlet.

Pada era Romawi, tinju mengalami perubahan yang cukup ekstrem. Pertarungan tinju kerap dikombinasikan dengan unsur gladiator, sehingga tingkat kekerasan meningkat tajam. Penggunaan *cestus* sarung tangan dengan tambahan logam menjadikan tinju sebagai tontonan berdarah yang berisiko tinggi. Akibatnya, nilai olahraga dan edukatif tinju mulai tereduksi, dan pada akhirnya praktik tinju mengalami kemunduran seiring runtuhnya Kekaisaran Romawi dan menguatnya pengaruh agama yang menentang kekerasan. Tinju kemudian mengalami masa stagnasi selama Abad Pertengahan, sebelum kembali bangkit di Inggris pada abad ke-17 dan ke-18. Kebangkitan ini menandai awal dari tinju modern. Tinju *bare-knuckle* atau tinju tanpa sarung tangan menjadi populer sebagai hiburan publik, meskipun masih minim

aturan. Salah satu tonggak penting dalam evolusi tinju adalah lahirnya Broughton's Rules pada tahun 1743, yang mulai mengatur aspek dasar keselamatan dan tata cara bertanding. Aturan ini menjadi fondasi awal menuju sistem regulasi yang lebih manusiawi.

Perubahan paling revolusioner terjadi dengan diperkenalkannya Marquess of Queensberry Rules pada tahun 1867. Aturan ini menetapkan penggunaan sarung tangan, durasi ronde, sistem hitungan, serta larangan teknik berbahaya. Sejak saat itu, tinju bertransformasi menjadi olahraga yang lebih aman, terstruktur, dan berorientasi pada keterampilan teknis. Era ini juga melahirkan konsep tinju sebagai “seni bertarung” yang menekankan kecerdasan, strategi, dan efisiensi gerak. Memasuki abad ke-20, tinju berkembang pesat sebagai olahraga profesional dan internasional. Organisasi-organisasi tinju mulai dibentuk untuk mengatur kompetisi, klasifikasi kelas berat badan, dan gelar juara dunia. Figur-figur legendaris seperti Jack Johnson, Joe Louis, Muhammad Ali, hingga Mike Tyson tidak hanya mengangkat popularitas tinju, tetapi juga menjadikannya sarana ekspresi sosial, politik, dan identitas budaya. Tinju menjadi panggung global yang merefleksikan isu ras, kelas sosial, dan perjuangan kemanusiaan. Di sisi lain, tinju amatir juga mengalami perkembangan signifikan, terutama setelah masuk dalam Olimpiade modern pada tahun 1904. Tinju amatir menekankan aspek edukatif, keselamatan, dan pembinaan atlet usia dini. Perbedaan antara tinju amatir dan profesional menunjukkan fleksibilitas tinju sebagai cabang olahraga yang dapat disesuaikan dengan tujuan pembinaan, prestasi, maupun hiburan.

Memasuki era modern dan kontemporer, evolusi tinju semakin dipengaruhi oleh kemajuan sport science dan teknologi. Analisis biomekanika, pemantauan fisiologis, sistem penilaian digital, serta standar medis yang ketat menjadikan tinju semakin aman dan profesional. Selain itu, munculnya varian latihan tinju non-kontak dan boxing fitness memperluas makna tinju sebagai olahraga kesehatan dan gaya hidup. Dengan demikian, sejarah dan evolusi tinju dunia menunjukkan transformasi dari praktik pertarungan primitif menjadi cabang olahraga global yang sarat nilai, ilmu pengetahuan, dan etika. Tinju bukan hanya produk masa lalu, tetapi olahraga yang terus beradaptasi dengan perkembangan zaman. Memahami sejarah tinju secara komprehensif memberikan landasan penting bagi pelatih, atlet, dan

akademisi untuk mengembangkan tinju secara berkelanjutan, manusiawi, dan berprestasi.

### **C. PERKEMBANGAN TINJU DI INDONESIA**

Perkembangan cabang olahraga tinju di Indonesia tidak dapat dilepaskan dari dinamika sejarah, sosial, dan budaya bangsa. Tinju masuk ke Indonesia pada masa kolonial dan berkembang secara bertahap seiring dengan meningkatnya interaksi masyarakat dengan olahraga modern. Pada awalnya, tinju dikenal sebagai hiburan dan ajang adu ketangkasan fisik, namun dalam perjalanannya tinju bertransformasi menjadi cabang olahraga prestasi yang memiliki struktur organisasi, sistem pembinaan, serta peran penting dalam mengharumkan nama bangsa di tingkat nasional dan internasional. Pada masa awal kemerdekaan, tinju mulai mendapatkan tempat di hati masyarakat Indonesia. Pertandingan-pertandingan tinju sering digelar sebagai bagian dari hiburan rakyat dan sarana membangun semangat nasionalisme. Tinju juga dipandang sebagai olahraga yang merepresentasikan keberanian, daya juang, dan ketangguhan nilai-nilai yang sejalan dengan semangat bangsa yang baru merdeka. Dalam konteks ini, tinju tidak hanya berfungsi sebagai olahraga, tetapi juga sebagai simbol perjuangan dan identitas nasional.

Perkembangan signifikan tinju di Indonesia ditandai dengan terbentuknya organisasi resmi yang mengelola dan membina olahraga ini. Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PERTINA) menjadi lembaga utama yang berperan dalam pembinaan tinju amatir, mulai dari tingkat daerah hingga nasional. Melalui PERTINA, tinju Indonesia mulai memiliki sistem kompetisi yang terstruktur, seperti kejuaraan daerah, nasional, dan partisipasi dalam ajang multi-event seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), SEA Games, Asian Games, hingga Olimpiade. Keberadaan sistem ini menjadi fondasi penting dalam mencetak atlet-atlet tinju berprestasi. Dalam konteks prestasi, tinju Indonesia telah melahirkan banyak atlet yang mampu bersaing di tingkat regional dan internasional. Prestasi di ajang SEA Games menjadi bukti konsistensi tinju Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga andalan. Selain tinju amatir, perkembangan tinju profesional juga memberikan warna tersendiri bagi dunia tinju nasional. Kehadiran petinju profesional yang berhasil meraih gelar internasional telah meningkatkan popularitas tinju di mata masyarakat dan memberikan inspirasi bagi generasi muda untuk

menekuni olahraga ini. Media massa memainkan peran penting dalam perkembangan tinju di Indonesia. Siaran pertandingan tinju di televisi, pemberitaan di media cetak dan digital, serta kehadiran media sosial telah memperluas jangkauan dan daya tarik tinju. Petinju tidak lagi hanya dikenal di kalangan penggemar olahraga, tetapi juga menjadi figur publik yang memiliki pengaruh sosial. Popularitas ini berdampak positif terhadap meningkatnya minat masyarakat terhadap tinju, baik sebagai olahraga prestasi maupun sebagai aktivitas kebugaran.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, pembinaan tinju di Indonesia juga mengalami perubahan paradigma. Pendekatan tradisional yang mengandalkan pengalaman semata mulai dilengkapi dengan pendekatan sport science. Aspek biomekanika, fisiologi latihan, psikologi olahraga, serta nutrisi mulai diterapkan dalam program latihan atlet tinju. Perubahan ini bertujuan untuk meningkatkan performa atlet secara optimal sekaligus meminimalkan risiko cedera. Meskipun penerapannya belum merata di semua daerah, arah pembinaan tinju Indonesia menunjukkan kecenderungan yang semakin ilmiah dan profesional. Namun demikian, perkembangan tinju di Indonesia juga menghadapi berbagai tantangan. Keterbatasan sarana dan prasarana, distribusi pelatih berkualitas yang belum merata, serta pembinaan usia dini yang masih perlu diperkuat menjadi persoalan yang harus diatasi. Selain itu, isu keselamatan atlet dan persepsi negatif masyarakat terhadap tinju sebagai olahraga keras juga menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, edukasi tentang tinju yang aman, beretika, dan berbasis aturan menjadi sangat penting dalam menjaga keberlanjutan cabang olahraga ini.

Di sisi lain, tinju memiliki potensi besar sebagai sarana pembinaan karakter dan pemberdayaan sosial. Di berbagai daerah, sasana tinju berfungsi tidak hanya sebagai tempat latihan, tetapi juga sebagai ruang pembinaan disiplin, solidaritas, dan pengembangan diri bagi generasi muda. Tinju menjadi alternatif positif dalam membangun ketahanan mental dan mengalihkan energi anak muda ke aktivitas yang konstruktif. Ke depan, perkembangan tinju di Indonesia sangat ditentukan oleh sinergi antara organisasi olahraga, pemerintah, akademisi, pelatih, dan masyarakat. Integrasi antara pembinaan prestasi, pendekatan ilmiah, serta nilai-nilai etika dan keselamatan akan menjadi kunci dalam membangun tinju Indonesia yang berdaya saing dan berkelanjutan. Dengan pengelolaan yang profesional dan

visi jangka panjang, tinju Indonesia memiliki peluang besar untuk terus berkembang dan berkontribusi dalam mengharumkan nama bangsa di kancah internasional.

#### **D. TINJU SEBAGAI SENI BERTARUNG DAN OLAHRAGA PRESTASI**

Tinju sering dipersepsikan secara keliru sebagai olahraga yang mengandalkan kekuatan fisik dan agresivitas semata. Padahal, dalam sejarah dan perkembangannya, tinju justru dikenal sebagai salah satu cabang olahraga yang paling sarat dengan unsur seni, kecerdasan, dan perhitungan strategi. Istilah *the sweet science* yang kerap disematkan pada tinju menggambarkan bahwa olahraga ini merupakan perpaduan harmonis antara teknik, taktik, ketepatan waktu, dan pengendalian diri. Oleh karena itu, tinju layak dipahami tidak hanya sebagai bentuk pertarungan fisik, tetapi juga sebagai seni bertarung yang berorientasi pada prestasi.

Sebagai seni bertarung, tinju menuntut penguasaan gerak yang efisien dan estetis. Setiap pukulan, langkah kaki, serta gerakan bertahan memiliki pola dan ritme tertentu yang harus dilakukan dengan presisi tinggi. Seorang petinju yang baik tidak hanya memukul keras, tetapi mampu memilih momen yang tepat, sudut serangan yang efektif, dan jarak yang aman. *Footwork* yang luwes, posisi tubuh yang seimbang, serta kombinasi pukulan yang mengalir menciptakan tampilan pertandingan yang tidak hanya efektif secara teknis, tetapi juga indah untuk disaksikan. Inilah aspek seni dalam tinju yang membedakannya dari sekadar perkelahian. Seni bertarung dalam tinju juga tercermin dalam kemampuan membaca dan merespons gerakan lawan. Petinju dituntut untuk memiliki kepekaan terhadap ritme pertandingan, kecenderungan lawan, serta perubahan situasi di atas ring. Proses ini melibatkan kecerdasan taktis dan konsentrasi tinggi. Setiap keputusan, apakah menyerang, bertahan, atau mengatur tempo, merupakan hasil dari analisis cepat yang dilakukan dalam hitungan detik. Dengan demikian, tinju menjadi arena pertarungan intelektual yang berlangsung seiring dengan adu kemampuan fisik.

Dalam konteks olahraga prestasi, tinju berkembang sebagai cabang olahraga yang memiliki sistem pembinaan, regulasi, dan standar kompetisi yang jelas. Prestasi dalam tinju tidak diraih secara instan, melainkan melalui

proses latihan jangka panjang yang terencana dan sistematis. Atlet tinju dituntut untuk mengembangkan berbagai komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Seluruh komponen tersebut dipadukan dengan penguasaan teknik dan strategi agar atlet mampu tampil optimal dalam pertandingan. Tinju sebagai olahraga prestasi juga sangat bergantung pada penerapan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip biomekanika digunakan untuk meningkatkan efisiensi pukulan dan mengurangi risiko cedera. Fisiologi olahraga berperan dalam pengaturan intensitas latihan dan pemulihan, sedangkan psikologi olahraga membantu atlet mengelola tekanan, kecemasan, dan emosi saat bertanding. Pendekatan ilmiah ini menjadikan tinju modern semakin profesional dan berorientasi pada performa optimal yang berkelanjutan. Aspek prestasi dalam tinju tidak dapat dilepaskan dari nilai sportivitas dan etika bertanding. Meskipun bersifat kompetitif, tinju memiliki aturan yang ketat untuk melindungi keselamatan atlet dan menjaga integritas pertandingan. Petinju dituntut untuk menghormati lawan, wasit, dan keputusan pertandingan. Sikap saling menghargai sebelum dan sesudah pertandingan mencerminkan bahwa tinju bukanlah bentuk kekerasan, melainkan kompetisi olahraga yang bermartabat.

Di Indonesia, tinju sebagai seni bertarung dan olahraga prestasi memiliki peran strategis dalam pembinaan atlet dan pengembangan olahraga nasional. Banyak petinju nasional yang lahir dari proses pembinaan yang menekankan disiplin, kerja keras, dan ketangguhan mental. Prestasi di tingkat regional maupun internasional menjadi bukti bahwa tinju mampu menjadi sarana aktualisasi diri dan kebanggaan bangsa apabila dikelola secara profesional dan berkelanjutan. Dengan demikian, tinju sebagai seni bertarung dan olahraga prestasi merupakan perpaduan antara keindahan gerak, kecerdasan strategi, dan pencapaian performa maksimal. Tinju mengajarkan bahwa kemenangan sejati tidak hanya ditentukan oleh kekuatan, tetapi oleh kemampuan mengendalikan diri, berpikir jernih, dan menghormati nilai-nilai olahraga. Pemahaman ini penting agar tinju terus berkembang sebagai cabang olahraga yang berprestasi, beretika, dan memiliki nilai edukatif bagi atlet dan masyarakat luas.

## **E. TINJU DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN DAN KESEHATAN**

Tinju selama ini kerap dipersepsikan secara sempit sebagai olahraga keras yang identik dengan kekerasan fisik. Pandangan tersebut muncul karena fokus masyarakat lebih banyak tertuju pada aspek pukulan dan kontak fisik dalam pertandingan. Padahal, jika dikaji secara lebih mendalam, cabang olahraga tinju justru memiliki nilai pendidikan dan manfaat kesehatan yang sangat signifikan. Dalam perspektif olahraga modern, tinju tidak hanya dipahami sebagai ajang kompetisi, tetapi juga sebagai media pembelajaran dan sarana peningkatan kualitas kesehatan fisik maupun mental. Dalam konteks pendidikan, tinju merupakan wahana pembentukan karakter yang kuat. Proses latihan tinju menuntut disiplin tinggi, konsistensi, dan tanggung jawab. Atlet harus mengikuti program latihan yang terstruktur, mematuhi instruksi pelatih, serta menghormati aturan yang berlaku. Nilai-nilai ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga, yaitu membentuk individu yang berkarakter, berintegritas, dan memiliki kontrol diri. Melalui tinju, peserta didik belajar bahwa keberhasilan tidak datang secara instan, melainkan melalui proses panjang yang menuntut kerja keras dan ketekunan.

Tinju juga mengajarkan pengendalian emosi dan manajemen agresivitas. Dalam pertandingan, petinju dihadapkan pada situasi tekanan tinggi yang menuntut ketenangan, fokus, dan pengambilan keputusan yang tepat. Atlet tidak diperbolehkan bertindak berdasarkan emosi semata, karena setiap tindakan harus sesuai dengan aturan dan strategi. Proses ini memiliki nilai edukatif yang besar, khususnya dalam membantu individu mengelola emosi, mengurangi perilaku impulsif, serta meningkatkan kecerdasan emosional. Oleh karena itu, tinju justru dapat menjadi sarana yang efektif untuk menyalurkan energi dan agresivitas secara positif dan terkendali. Dalam pendidikan formal, tinju dapat diintegrasikan sebagai bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, baik dalam bentuk pengenalan dasar, latihan non-kontak, maupun simulasi teknik. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik mengenal tinju sebagai olahraga yang aman, terstruktur, dan sarat nilai. Selain itu, tinju juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran kontekstual untuk mengenalkan konsep biomekanika, fisiologi olahraga, serta prinsip latihan fisik secara sederhana dan aplikatif.

Dari sudut pandang kesehatan fisik, tinju merupakan olahraga yang melibatkan hampir seluruh komponen kebugaran jasmani. Latihan tinju secara teratur dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya

ledak otot, kelincahan, koordinasi, serta keseimbangan tubuh. Gerakan footwork, kombinasi pukulan, dan latihan reaksi menuntut kerja sistem saraf dan otot secara simultan, sehingga berdampak positif terhadap kebugaran secara menyeluruh. Tidak mengherankan jika latihan berbasis tinju banyak digunakan dalam program kebugaran modern untuk meningkatkan kesehatan jantung dan metabolisme tubuh. Selain manfaat fisik, tinju juga memiliki kontribusi penting terhadap kesehatan mental. Aktivitas latihan tinju dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan psikologis melalui mekanisme pelepasan endorfin. Gerakan yang ritmis dan intens memungkinkan individu melepaskan ketegangan emosional secara sehat. Dalam beberapa konteks, tinju bahkan digunakan sebagai pendekatan terapeutik untuk membantu individu mengatasi depresi ringan, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki citra diri. Hal ini menunjukkan bahwa tinju tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga bagi kesehatan psikologis.

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, tinju dapat dikembangkan sebagai olahraga rekreatif yang aman melalui modifikasi latihan dan penerapan prinsip non-kontak. Program seperti boxing fitness, shadow boxing, atau pad work tanpa sparring keras memungkinkan masyarakat umum merasakan manfaat tinju tanpa risiko cedera serius. Pendekatan ini memperluas akses masyarakat terhadap olahraga tinju sekaligus menghilangkan stigma negatif yang selama ini melekat. Dengan pengawasan pelatih yang kompeten dan penerapan prinsip keselamatan, tinju dapat menjadi pilihan aktivitas fisik yang inklusif dan berkelanjutan. Aspek keselamatan merupakan bagian penting dalam mengaitkan tinju dengan kesehatan. Tinju modern menempatkan keselamatan atlet sebagai prioritas utama melalui penggunaan alat pelindung, pemeriksaan medis, serta regulasi pertandingan yang ketat. Dalam konteks pendidikan dan latihan, prinsip “safety first” harus menjadi landasan utama. Pemahaman tentang teknik yang benar, pemanasan yang adekuat, serta pemulihan pascalatihan menjadi bagian integral dari pembelajaran tinju yang sehat dan bertanggung jawab.

Tinju juga memiliki potensi besar sebagai sarana pendidikan kesehatan, khususnya dalam menanamkan kesadaran akan gaya hidup aktif dan sehat. Melalui latihan tinju, individu belajar pentingnya menjaga kebugaran, mengatur pola makan, istirahat yang cukup, serta menghindari perilaku berisiko. Nilai-nilai ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam kesehatan, yang menekankan pencegahan penyakit melalui aktivitas fisik

teratur dan perilaku hidup sehat. Tinju dalam perspektif pendidikan dan kesehatan tidak dapat dipandang secara parsial. Tinju adalah cabang olahraga yang memiliki dimensi edukatif, preventif, dan promotif sekaligus. Ketika dikemas dan diterapkan dengan pendekatan yang tepat, tinju mampu menjadi sarana pembelajaran yang membentuk karakter, meningkatkan kebugaran fisik, serta memperkuat kesehatan mental. Pemahaman yang komprehensif terhadap tinju akan membantu masyarakat, pendidik, dan praktisi olahraga melihat tinju sebagai olahraga yang bermartabat, bermanfaat, dan relevan dengan kebutuhan pembangunan manusia secara holistik.

# BAB 2 FILOSOFI, NILAI, DAN KARAKTER DALAM TINJU

## A. MAKNA FILOSOFIS OLAHRAGA TINJU

Olahraga tinju kerap dipersepsikan secara sederhana sebagai aktivitas adu pukul yang menonjolkan kekuatan fisik dan agresivitas. Namun, pandangan tersebut sesungguhnya tidak mencerminkan makna hakiki dari olahraga tinju itu sendiri. Di balik gerakan pukulan, elakan, dan strategi bertarung, tinju menyimpan nilai-nilai filosofis yang mendalam tentang manusia, kehidupan, dan perjuangan. Tinju bukan sekadar kompetisi fisik, melainkan medium refleksi tentang pengendalian diri, keberanian, ketahanan mental, serta etika dalam menghadapi konflik. Secara filosofis, tinju merepresentasikan dialektika antara tubuh dan pikiran. Setiap petinju dituntut untuk tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga cerdas dalam membaca situasi, mengendalikan emosi, dan mengambil keputusan secara cepat serta tepat. Dalam satu ronde, seorang petinju harus mampu menyeimbangkan insting menyerang dengan kemampuan bertahan. Di sinilah makna tinju sebagai olahraga rasional bukan sekadar agresif menjadi jelas. Pukulan yang efektif bukan hasil dari amarah, melainkan buah dari perhitungan, kesabaran, dan kesadaran diri.

Tinju juga mengandung filosofi tentang disiplin dan pengorbanan. Proses latihan yang panjang, repetitif, dan melelahkan mencerminkan prinsip bahwa pencapaian tidak pernah instan. Seorang petinju harus merelakan kenyamanan, menahan rasa sakit, serta konsisten menjalani rutinitas latihan untuk mencapai performa terbaik. Dalam konteks ini, tinju mengajarkan nilai asketisme modern, yakni kesediaan membatasi diri demi tujuan yang lebih besar. Filosofi ini relevan tidak hanya dalam olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sosial dan profesional. Makna filosofis lain yang menonjol dalam tinju adalah keberanian menghadapi ketidakpastian. Setiap pertandingan tinju mengandung risiko, baik fisik maupun psikologis. Petinju memasuki ring dengan kesadaran penuh bahwa kemenangan dan kekalahan sama-sama

mungkin terjadi. Keberanian dalam tinju bukanlah ketiadaan rasa takut, melainkan kemampuan untuk mengelola rasa takut tersebut secara konstruktif. Nilai ini selaras dengan pandangan eksistensial bahwa manusia didefinisikan oleh keberaniannya dalam mengambil pilihan dan bertanggung jawab atas konsekuensinya. Dalam perspektif etika olahraga, tinju mengajarkan penghormatan terhadap lawan. Meskipun bersifat konfrontatif, tinju diatur oleh aturan yang ketat, wasit, dan kode etik. Salam sebelum dan sesudah pertandingan, kepatuhan terhadap regulasi, serta pengakuan terhadap keunggulan lawan merupakan simbol bahwa konflik dapat dikelola secara bermartabat. Dengan demikian, tinju mencerminkan filosofi fair play, yakni pertarungan yang adil, terbuka, dan menjunjung tinggi nilai kemanusiaan.

Tinju juga dapat dimaknai sebagai simbol perjuangan hidup, terutama bagi kelompok masyarakat yang menjadikannya sebagai sarana mobilitas sosial. Dalam sejarahnya, banyak petinju besar lahir dari latar belakang sosial ekonomi yang kurang beruntung. Ring tinju menjadi ruang di mana status sosial menjadi setara, dan yang menentukan adalah kerja keras, ketekunan, serta mental juang. Secara filosofis, hal ini menunjukkan bahwa tinju berfungsi sebagai arena meritokrasi, tempat individu dinilai berdasarkan usaha dan kompetensinya, bukan asal-usulnya. Dari sudut pandang psikologi dan filsafat pendidikan, tinju berperan sebagai sarana pembentukan karakter. Proses latihan dan pertandingan mengajarkan nilai tanggung jawab, kontrol diri, sportivitas, dan resiliensi. Kekalahan dalam tinju bukan akhir dari segalanya, melainkan pengalaman belajar yang berharga. Seorang petinju dituntut untuk melakukan refleksi, mengevaluasi kelemahan, dan bangkit dengan strategi yang lebih baik. Nilai reflektif ini sejalan dengan prinsip pembelajaran sepanjang hayat (lifelong learning).

Makna filosofis tinju juga berkaitan dengan kesadaran tubuh (body awareness). Dalam tinju, petinju harus memahami batas dan potensi tubuhnya sendiri. Gerakan kaki, posisi tangan, pernapasan, dan ritme tubuh menjadi elemen penting yang saling terintegrasi. Kesadaran ini menumbuhkan hubungan yang harmonis antara manusia dan tubuhnya, yang dalam filsafat fenomenologi dipandang sebagai dasar pengalaman manusia di dunia. Tinju, dengan demikian, menjadi sarana untuk mengenali diri secara holistik. Dalam konteks budaya, tinju merefleksikan nilai-nilai masyarakat tempat olahraga ini berkembang. Tinju sering dipandang sebagai simbol ketangguhan, kehormatan, dan harga diri. Namun, nilai-nilai tersebut tidak berdiri sendiri,

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrojak, H., & Imanudin, I. (2016). Hubungan antara reaction time dan kekuatan maksimal otot lengan dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 53-58.
- Akbar, K. N., Afrizal, A., Masrun, M., & Putra, J. (2024). Pembinaan Prestasi Atlet Tinju Pertina Kota Sungai Penuh. *Jurnal Gladiator*, 4(5), 1442-1455.
- AMAHORU, A. (2021). Analisis Koordinasi Mata-Tangan Dan Daya Ledak Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Jab Straight Atlet Tinju Pplp Sulawesi Selatan (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Andriansyah, R., Septianingrum, K., Utomo, A. W. B., & Rachman, B. (2025). PERAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI ATLET TINJU DI SASANA SOERJO NGAWI. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 165-172.
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., Wani, B., & Bali, Y. F. (2024). WARISAN BUDAYA DAN TRANSFORMASI ETNOOLAHRAGA: KAJIAN EMPIRIS TRADISI TINJU ADAT SAGI MASYARAKAT SO'A, KABUPATEN NGADA. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 13(1), 129-142.
- Darmayasa, I. P., Suratmin, S., Gozali, W., & Indrawati, N. P. V. (2025). Profil psikologis atlet seni bela diri: Kepercayaan diri, agresivitas, motivasi, dan dorongan kompetitif. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(3), 582-599.
- Duhe, E. D. P., Haryanto, A. I., Horman, J., & Punu, D. (2024). Analisis Biomotorik Atlet Tinju: Optimalisasi Kemampuan Kekuatan Fisik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 120-126.
- Hale, H., & Bay, S. B. (2024, March). Mengkaji Nilai Nilai Tinju Adat Di Masyarakat Nggolonio. In *FUSION* (Vol. 1, No. 1, pp. 79-82).

- Hamid, M., Rhesa, M., Mahyuddin, R., Hasyim, H., & Irwin, I. (2024). PELATIHAN MENTAL IMAGERY UNTUK ATLET TINJU KOTA MAKASSAR: MENTAL IMAGERY TRAINING FOR MAKASSAR BOXING ATHLETES. *KORSACs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 46-50.
- Haq, A. D., Priambodo, A., & Darisman, E. K. (2025). Analisis Peran Pelatih dalam Pengembangan Mental Juara. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 769-776.
- Iqbal, M., Firdaus, K., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan Pembinaan Cabang Olahraga Tinju di Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 3(5), 13-18.
- Irawan, S., Haryani, M., & Lamusu, Z. (2024). Pengabdian Berbasis Sportivitas: Kontribusi Dosen Sebagai Wasit Dan Hakim Pada Prapopnas Cabor Tinju. *Jambura Arena Pengabdian*, 2(2), 84-94.
- Lamusu, Z. A. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Pukulan Jab Dan Stright Pada Mata Kuliah Tinju Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner*, 2(3), 612-618.
- 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.
- Lookman, W. (2024). ANALISIS YURIDIS TENTANG TANGGUNG JAWAB PIDANA ATAS KEMATIAN ATLET TINJU DALAM PERTANDINGAN. *Journal of Syntax Literate*, 9(6).
- Lumba, A. J. (2018, November). Peningkatan kualitas latihan daya tahan atlet tinju. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 1, No. 1).
- Mustakim, R. H., & Wahidi, R. (2025). Perbandingan latihan padwork dengan latihan shadow boxing terhadap kecepatan pukulan jab straight pada

atlet tinju di siliwangi fighting camp. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 10852-10863.

Nabillah, A. A., Tarigan, B. S., Ramadhani, A., Lestari, E. A., Safei, I., & Iwandana, D. T. (2022). Analisis Kemampuan Koordinasi Mata-Tangan Atlet Tinju. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 8-15.

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.

Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85-91.

Pemuda, K., & Indonesia, O. R. (2022). Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data. *Img-Deputi3. Kemenpora. Go. Id.*

Permadi, N. D., & Wijono, W. (2021). ANALISIS STRENGTH, WEAKNESS, OPPORTUNITY, AND THREAT CABANG OLAHRAGA TINJU KABUPATEN JEMBER: Studi kasus pada cabang olahraga tinju Kabupaten Jember. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 32-39.

Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2020). Perbandingan Kemampuan Fisik Dasar Petinju Nasional Dengan Petinju Daerah. *Jurnal Porkes*, 3(2), 149-158.

Putra, I. A. (2025). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET DALAM PERSIAPAN PORPROV 2026: STUDI KASUS OLAHRAGA BELA DIRI KONI KOTA SURAKARTA.

Sa'ad, S. M. (2026). Kajian Olahraga Boxing Perspektif Hadits, Kesehatan, dan Maqāṣid al-Syarī 'ah. *Al-Kindi*, 2(1), 228-239.

- Serly Yusinta Tits, A. (2025). Pengaruh Latihan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Atlet Tinju di Lingkungan Militer TNI AU Cilangkap Jakarta Timur (Doctoral dissertation, Universitas Mohammad Husni Thamrin).
- Setiawan, A. (2011). Faktor timbulnya cedera olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Siagian, J. S., Nofrizal, D., Andriansyah, J., Purba, J., & Sitorus, J. M. (2024). PENANAMAN KARAKTER SEHAT MELALUI EVENT TINJU TINGKAT PELAJAR. *JUPADAI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 159-164.
- 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. *Jurnal penjaskesrek*, 7(1), 162-174.
- Walu, D. G. (2025). ANALISIS KESEHATAN FISIK TERHADAP PETINJU PUTRI AMATIR DI SASANA BIDORA KOTA KUPANG. *Jurnal Sport & Science* 45, 7(1), 490-496.
- Wijono, W., Daulay, D. A. A., Fajar, M. K., Rusdiawan, A., & Sari, S. F. M. (2025). PELATIHAN TINJU MINI UNTUK USIA DINI: MENINGKATKAN KETERAMPILAN OLAHRAGA DAN KARAKTER SISWA SMP MUHAMMADYAH 2 SURABAYA. *PROFICIO*, 6(2), 444-448.

## PROFIL PENULIS



Yos Wandik, S.Pd., M.FOR

Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih Penulis lahir di Golo Tiom, pada tanggal 15 Oktober 1967. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi pada Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Manado bergelar S.Pd (1995) dan melanjutkan S2 pada program Pascasarjana Magister Fisiologi Olahraga (2003) bergelar M.FOR, di Universitas Udayana, saat ini Penulis diberikan tugas tambahan sebagai Pembantu Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih. Adapun pengalaman menjabat penulis selama bekerja di Universitas Cenderawasih, Pernah menjabat sebagai Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, Pembantu Dekan I bidang akademik hingga saat ini Penulis diberikan tugas tambahan sebagai Pembantu Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Saat ini Penulis di percayakan sebagai Pembantu Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih.

# Cabang Olahraga Tinju



Buku Cabang Olahraga Tinju menyajikan kajian komprehensif mengenai olahraga tinju sebagai cabang olahraga prestasi yang sarat dengan nilai fisik, mental, sosial, dan edukatif. Tinju tidak semata-mata dipahami sebagai olahraga adu kekuatan, melainkan sebagai aktivitas olahraga yang menuntut penguasaan teknik, kecerdasan taktik, kesiapan kondisi fisik, serta ketangguhan psikologis. Melalui pendekatan ilmiah yang disajikan secara sistematis, buku ini memberikan pemahaman utuh tentang tinju dalam konteks olahraga modern.

Pembahasan dalam buku ini diawali dengan pengenalan hakikat dan perkembangan olahraga tinju, baik di tingkat global maupun nasional. Selanjutnya, pembaca diajak memahami filosofi, nilai dan karakter dalam tinju sebagai fondasi penting dalam memahami cabang olahraga tinju. Aspek teknik dasar, seperti sikap tubuh, gerak kaki, teknik pukulan, pertahanan, dan kombinasi gerak, dijelaskan secara sistematis untuk memberikan gambaran praktis sekaligus teoritis bagi pembaca.

Buku ini juga menaruh perhatian besar pada komponen kondisi fisik petinju, meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, serta fleksibilitas. Selain itu, aspek psikologis petinju dibahas cukup mendalam, mencakup motivasi, kepercayaan diri, pengendalian emosi, fokus, dan mental juara. Pendekatan ini menegaskan bahwa keberhasilan dalam tinju merupakan hasil integrasi antara kesiapan fisik dan kematangan mental.

Dalam konteks pembinaan dan pelatihan, buku ini mengulas etika, profesionalisme dan masa depan tinju. Isu cedera, pencegahan, dan pemulihan juga menjadi bagian penting dalam buku ini, sejalan dengan tuntutan pengembangan tinju yang aman dan berkelanjutan. Tidak kalah penting, selain prestasi tinju juga dapat ditempatkan dalam perspektif pendidikan dan kesehatan sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kebugaran jasmani, dan penguatan kesehatan mental. Dengan demikian, Buku dengan judul Cabang Olahraga Tinju diharapkan menjadi referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa, pelatih, atlet, praktisi, dan masyarakat umum dalam memahami dan mengembangkan olahraga tinju secara aman, etis, dan bermartabat.



IKAPI  
IKATAN PERSERIKAT INDONESIA

CV. Tahta Media Group

Surakarta, Jawa Tengah

Web : [www.tahtamedia.com](http://www.tahtamedia.com)

Ig : tahtamedia group

Telp/WA : +62 896-5427-3996

