



# **Richard Elber Barends Atlet Karate ITN Malang Juara 1 Karate Piala Panglima Divif 2 Kostrad**

*Richard Elber Barends, mahasiswa Teknik Sipil S-1 ITN Malang Juara 1 Karate Piala Panglima Divif 2 Kostrad, Kejuaraan 4th National Open Karate Championship 2023. (Foto: Istimewa)*

---

Malang, [ITN.AC.ID](http://ITN.AC.ID) – Richard Elber Barends, mahasiswa Institut Teknologi Nasional (ITN) Malang menorehkan prestasi Juara 1 Karate Piala Panglima Divif 2 Kostrad, Kejuaraan 4th National Open Karate Championship 2023. Kejuaraan memperingati HUT ke-62 Divisi Infanteri 2 Kostrad ini diselenggarakan pada Jumat-Sabtu, 6-7 Mei 2023, di Gor Vira Cakti Yudha Divif 2 Kostrad Malang.

Richard merupakan mahasiswa Teknik Sipil S-1, ITN Malang. Mahasiswa angkatan 2020 ini berlaga pada komite under 55 kg mahasiswa dan umum putra. Kejuaraan National Open Karate Championship 2023 diikuti sebanyak 98 kontingen, terdiri dari 30 kontingen TNI/Polri, dan 68 kontingen sipil dengan total peserta sebanyak 1.643 atlet.

“Pertandingannya sangat seru. Lewat pertandingan ini banyak hal yang bisa saya jadikan penilaian atas kekurangan saya.

Namun sayangnya, belum ada UKM Karate di ITN Malang. Makanya dari ITN hanya saya yang ikut (kejuaraan),” ujar Richard, saat dihubungi lewat sambungan Whatsapp.

Dalam Kejuaraan 4th National Open Karate Championship 2023, Richard melakukan tiga kali pertandingan. Dimana pada babak terakhir ia berhadapan dengan Rifki Permana dari Universitas Airlangga Surabaya (UNAI). Kampus lainnya yang ikut berpartisipasi ada dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Surabaya, Universitas Airlangga Surabaya, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dan lain-lain.

*Baca juga : [Borong Medali, Dojo Jujitsu ITN Malang Juara Umum 3 Kejuaraan Jujitsu Kota Malang](#)*

“Kejuaraan ini menjadi pertandingan saya yang ketiga selama kuliah di ITN Malang. Bersyukur kemarin sama sekali tidak cedera,” imbuh mahasiswa asal Kota Atambua, Kabupaten Belu, NTT tersebut.

Sebelumnya Richard juga telah menorehkan prestasi juara 3 kumite under 61 Kg mahasiswa umum putra, pada Kejuaraan Karate Antar Pelajar dan Mahasiswa se-Jawa Timur, Piala Kapolres ke-III, Dinas pendidikan & kebudayaan ke-XI, KONI ke-III, Kabupaten Jombang Tahun 2022, di GOR Merdeka Jombang pada Mei 2022 lalu.



*Richard Elber Barends, mahasiswa Teknik Sipil S-1 ITN Malang juara 3 Kejuaraan Karate Piala Kapolres ke-III, Dinas pendidikan & kebudayaan ke-XI, KONI ke-III, Kabupaten Jombang Tahun 2022. (Foto: Istimewa)*

Ketertarikan Richard dengan Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) berawal sejak SMP. INKAI adalah salah satu perguruan karate tertua dan terbanyak di Indonesia yang telah memiliki nama besar, dan atlet berprestasi dalam berbagai even baik skala Nasional maupun Internasional. Harapan Richard adalah bisa terus mengembangkan kemampuannya, dan membawa nama ITN Malang ke kancah lebih tinggi lagi di dalam Karate.

Menurut Richard Karate sendiri merupakan satu cabang olahraga bela diri yang hanya menggunakan tangan kosong. Memanfaatkan kaki dan tangan sebagai alat untuk melepaskan serangan, pukulan, serta tendangan. Gerakan karate berfokus pada daya

ledak saat meninju, menendang, serangan siku dan lutut, serta serangan menggunakan dasar telapak tangan. Ini berbeda dengan jujitsu yang berfokus pada kuncian dan bantingan, atau taekwondo yang berfokus pada kaki.

“Saya tertarik ikut INKAI, dan setelah bergabung saya ikut pertandingan karate. Mulai dari situ saya mulai berlatih sampai dipanggil pelatih untuk ikut kejuaraan. Selama ini mahasiswa ITN Malang masih jarang yang meraih prestasi di bidang karate,” jelasnya.

*Baca juga : [PSHT ITN Malang Raih Tiga Medali Kejuaraan Pencak Silat AremaSHTer 2 se-Malang Raya](#)*

Untuk menghadapi kejurnas, satu bulan sebelumnya Richard berlatih di ruang UKM bersama tiga sampai dua kali seminggu. Jadwal tersebut menyesuaikan dengan jadwal UKM lainnya. Latihannya sendiri ada dua sesi, sesi pagi dan sore. Sesi pagi dimanfaatkan dengan latihan fisik dan peningkatan stamina. Mulai dari lari, *push up* , *sit up*, dan berbagai latihan untuk meningkatkan stamina serta reflek tubuh.

“Kedepannya akan ada event kejuaraan lagi mulai dari Pemprov Jatim, sampai kejuaraan internasional di Yogyakarta. Saya berharap nantinya bisa membawa nama ITN Malang,” tutupnya.  
(Mita Erminasari/Humas ITN Malang)