



Wajah Ikli Syaf Mahasiswa ITN Malang Juara 1 Kejuaraan Jujitsu Unesa Open 2024, se-Asia Tenggara

Wajah Ikli Syaf Mahasiswa ITN Malang saat mendapat Juara 1 Kejuaraan Jujitsu Unesa Open 2024, se-Asia Tenggara.

Malang, ITN.AC.ID – Prestasi gemilang diraih oleh Wajah Ikli Syaf atlet jujitsu Institut Teknologi Nasional Malang (ITN Malang). Wajah mahasiswa Prodi Perencanaan Wilayah dan Kota (PWK) S-1 meraih Juara 1 Kategori Kumite Amatir Senior Upper 17, pada Kejuaraan Jujitsu Unesa Open XVIII 2024, se-Asia Tenggara pada 18-20 Oktober 2024 lalu. Kejuaraan ini diikuti sekitar 500 atlet dari berbagai dojo di Indonesia dan Asia Tenggara.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Jujitsu ITN Malang pada kejuaraan ini menurunkan tiga atlet. Namun sayangnya hanya satu atlet yang berhasil meraih medali, ini diluar ekspektasi. Menurut Wajah banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi. Salah satunya, kurangnya persiapan karena informasi kejuaraan didapat mendekati pertandingan.

“Harapan saya anggota lainnya juga bisa memenangkan pertandingan. Namun, apapun hasilnya ini akan menjadi

pembelajaran bagi kami untuk lebih siap menghadapi kejuaraan. Kedepan, kami akan berusaha mengikuti berbagai kompetisi baik kompetisi jujitsu maupun di luar jujitsu untuk menambah jam terbang (bertanding),” katanya saat dihubungi lewat sambungan WhatsApp.

Pada kompetisi ini Wajih bertanding tiga kali hingga ke final. Menurutnya, lawan-lawannya lumayan berat terutama dari Ubaya. Pada final dia berhasil memperoleh poin 5:2. Info pertandingan yang didapat sangat mendadak membuat atlet jujitsu ITN Malang harus ekstra fokus dalam berlatih. Ditambah lagi grade atau tingkatnya tidak main-main, yakni kelas internasional. Sehingga porsi latihan menjadi berlipat-lipat lebih banyak dan lebih padat.

“Kalau latihan rutin kami bisa seminggu tiga kali. Begitu ada pertandingan kami bisa hampir tiap hari latihan. Menu latihannya beragam, mulai latihan fisik, teknik, hingga sparing,” katanya.

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

UKM Jujitsu biasanya berlatih di Gedung UKM Bersama, atau di Aula Kampus 1 ITN Malang. Dengan keterbatasan anggota mereka berlatih sparing saling bergantian. Selama ini anggota UKM Jujitsu dilatih oleh Diah Wilis Lestarining Basuki yang akrab disapa Wilis. Sebagai eks atlet dan asisten pelatih di kepelatihan atlet jujitsu Kota Malang Wilis banyak memberikan menu-menu latihan khusus, seperti latihan fisik terutama latihan teknik. Perlu diketahui, di dalam jujitsu bukan hanya ada pukulan dan tendangan, tapi juga ada bantingan dan kunci. Sehingga sebagai atlet harus mempersiapkan fisik dan juga mental.



INSTITUT
TEKNOLOGI
NASIONAL
MALANG

Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

Mahasiswa Perencanaan Wilayah dan Kota S-1 ITN Malang **JUARA 1 KATEGORI KUMITE AMATIR SENIOR UPPER 17**

Kejuaraan Jujitsu Unesa Open XVIII 2024, se-Asia Tenggara



Wajih Ikli Syaf

www.itn.ac.id

Wajih Ikli Syaf, UKM Jujitsu ITN Malang usai meraih Juara 1 Kejuaraan Jujitsu Unesa Open 2024, se-Asia Tenggara.

“Kami berlatih cara membanting lawan dalam pertandingan, dan teknik serta trik-triknya. Karena dalam latihan tentu akan sangat berbeda dibanding saat bertanding,” ujarnya.

Dijelaskan Wajih, dalam pertandingan seperti saat di Unesa Open atlet tidak hanya dibatasi oleh tingkatan sabuk. Untuk kelas amatir dibatasi sabuk kuning (kyu V) sampai sabuk hijau (kyu IV). Sehingga tidak menutup kemungkinan peserta bisa berhadapan dengan lawan dari sabuk yang lebih tinggi darinya. Selain dibatasi sabuk, juga dibatasi oleh berat badan. Kadang kala jika ingin mencapai bobot atas dari kelas tertentu, atlet harus melakukan cutting berat badan.

“Kalau sudah begini (cutting berat badan) bukan hanya porsi latihan kardio yang ditambah, tapi kami juga harus diet ketat. Seperti yang saya alami, karena saya kelebihan berat badan hingga 4 kg maka saya harus ikut program cutting dari Kak Wilis. Benar-benar PR berat buat saya karena bukan hanya harus menurunkan berat badan dalam waktu singkat, tapi juga harus tetap menjaga kondisi badan agar tetap prima,” ungkapnya.

Baca juga: [Richard Elber Barends Atlet Karate ITN Malang Juara 1 Karate Piala Panglima Divif 2 Kostrad](#)

Bukan kali pertama Wajih meraih prestasi dalam kejuaraan jujitsu. Sebelumnya di tahun 2023 Wajih pernah meraih juara 1 U77 putra kategori fighting system, dan juara 3 kategori show system pada Kejuaraan Jujitsu Pengurus Besar Jujitsu Indonesia (PBJI) Kota Malang. UKM Jujitsu ITN Malang memang kerap mengikuti kejuaraan daerah hingga internasional dan pulang membawa medali.

“Latihan menghadapi pertandingan memang tidaklah mudah, tapi bukan berarti tidak bisa. Semoga kedepan semakin banyak calon-calon petarung yang muncul di ITN Malang sehingga bisa menorehkan prestasi lebih banyak lagi,” harapnya. (Mita Erminasari/Humas ITN Malang)