

Bangga! Mahasiswa UPNVJ Raih Juara Umum 1 pada POMNAS 2025

Selasa, 30 September 2025 20:33 WIB

HumasUPNVJ- Lovia Gindha Puspita, mahasiswi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta (UPNVJ), meraih medali emas pada cabang olahraga karate kelas beregu putri senior dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) 2025. Kompetisi yang berlangsung di GOR Universitas Diponegoro, Semarang, Jawa Tengah, pada 22-27 September 2025, ini diikuti sekitar 50-100 atlet dari berbagai daerah, termasuk Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, dan Riau.

Lovia, yang mewakili Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan UPNVJ dan Provinsi DKI Jakarta, berhasil membawa DKI Jakarta menjadi juara umum I cabang karate. Total, kontingen DKI Jakarta mengumpulkan 6 medali emas, 4 medali perak, dan 4 medali perunggu. Cabang karate sendiri diikuti 20 atlet dari provinsi DKI Jakarta.

Dalam wawancara daring dengan Humas UPNVJ, Lovia mengungkapkan bahwa kemenangan ini merupakan mimpinya sejak awal menjadi atlet pembinaan. "Kompetisi ini adalah target saya. Ini langkah awal sebelum mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON) nanti," ujarnya, Senin (29/9/2025).

Untuk menghadapi POMNAS 2025, Lovia menjalani persiapan intensif. "Saya rutin latihan fisik, menjaga pola makan, dan istirahat cukup. Saya juga fokus pada latihan teknik, menyusun strategi bersama pelatih dan tim, serta sparring untuk membiasakan diri dengan situasi pertandingan," katanya. Ia menambahkan, latihan mental seperti menjaga fokus dan kepercayaan diri menjadi kunci keberhasilannya.

Lovia berharap dapat terus konsisten berlatih untuk meraih prestasi lebih tinggi. Ia juga mengajak rekan-rekannya untuk tetap kompak dan bekerja keras. "Kerja keras tidak pernah mengkhianati hasil. Kita bisa jika kita bersama," tuturnya.

Keberhasilan Lovia dan kontingen DKI Jakarta di POMNAS 2025 menjadi bukti dedikasi dan kerja sama tim yang kuat. Prestasi ini diharapkan memotivasi mahasiswa lain untuk terus berjuang meraih prestasi di bidang olahraga.

Export tanggal : Selasa, 19 Mei 2026 Pukul 16:22:20 WIB.

Exported dari [<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2025/09/bangga-mahasiswi-upnvj-raih-juara-umum-1-pada-pomnas-2025.html>
(<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2025/09/bangga-mahasiswi-upnvj-raih-juara-umum-1-pada-pomnas-2025.html>)]
