



Media: Radar

Hari: Rabu

Tanggal: 14 April 2021

Halaman: 8

PSIM Jogja Latihan Sore selama Ramadan

JOGJA, Radar Jogja - Skuad PSIM Jogja diliburkan dari aktivitas latihan selama tiga hari. Pada awal Ramadan ini. Terhitung sejak Senin (12/4) hingga hari ini. Nah, rencananya Yoga Pratama cs akan kembali berlatih pada Kamis (15/4).

Sejak diliburkan, sejumlah pemain memilih pulang kampung. Mereka diharapkan bisa fokus beribadah puasa. Sekaligus beradaptasi dengan kondisi tubuh saat menjalankan puasa. Hal tersebut diungkapkan Media Officer (MO) PSIM Ditya Fajar Rizkizha. "Saat ini pada balik kampung. Kemarin tim memang diliburkan tiga hari. Nanti latihan kembali Kamis," kata Ditya kepada Radar Jogja, kemarin (13/4).

Sama seperti tim lain, selama Ramadan PSIM juga mengubah jadwal latihan. Dari yang biasanya sehari dua kali, pagi dan sore menjadi sore hari saja. Plus dilakukan dengan intensitas rendah. Tujuannya untuk menjaga kondisi fisik penggawa Laskar Mataram -julukan PSIM.

Pelatih fisik PSIM Asep Ardiansyah mengatakan, latihan sore dirasa tepat untuk menjaga kondisi pemain. Sebab, memaksakan latihan pagi di bulan Ramadan juga tidak bagus. Termasuk kemungkinan materi yang diberikan juga tidak terlalu berat. "Latihan di bulan puasa ini hanya *maintenance* saja. Ya tetap fokus ke *strength* dan *endurance*, tapi mungkin intensitasnya agak dikurangi," ujar Asep.

Namun, eks pelatih fisik PSS Sleman



BERDOA DULU: Gelandang PSIM Jogja Yoga Pratama memanjatkan doa sebelum memulai latihan. Pada awal Ramadan ini skuad PSIM diliburkan dari latihan.

itu menegaskan bahwa selama Ramadan tak ada perlakuan khusus bagi pemain. Artinya semua akan disera-gamkan. Baik yang berpuasa maupun tidak. "Sama saja, cuma mungkin biasanya individu mereka yang akan minta pribadi ke saya untuk program latihan mandiri," jelasnya.

Yang pasti, Asep berharap dengan adanya latihan ini, setelah Ramadan pemain tetap dalam kondisi fisik

yang bagus. Stabil dan tidak mengalami penurunan signifikan. Sehingga pasca-lebaran program latihan bisa langsung berfokus ke peningkatan dapat berjalan lancar, efektif dan efisien.

Sejauh ini, klub berlogo Tugu Pal Putih itu sudah mempersiapkan diri menghadapi kompetisi Liga yang rencananya dihelat Juni nanti. Selain itu, mereka juga telah mendatangkan

13 pemain anyar. Di antaranya, Sugeng Efendi dan Heru Setyawan (eks Persela Lamongan), Jodi Kustiawan dan Ilham Irahaz (eks Persijap Jepara), Imam Arief Fadillah, Firman Septian (eks Sriwijaya FC), Akbar Tanjung, Ahmad Ihwan (eks Badak Lampung FC), Arbeta Rockyawan (eks PSCS Cilacap), Dadang Tri (eks Persik Kediri), Savio Sheva, Hendika Arga Permana, dan Aditya Putra Dewa. (ard/pru/by)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. PSIM Jogja	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 02 September 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005