



► LIGA 2

Pemain PSIM Dites Fisik

JOGJA—PSIM Jogja melakukan tes fisik kepada seluruh pemain Laskar Mataram pada hari kedua latihan, Sabtu (4/6).

Pelatih fisik PSIM Jogja, Sansan Susanpur, mengatakan seluruh pemain PSIM Jogja berada dalam kondisi bugar. Hasil data dari tes fisik akan dijadikan sebagai acuan dan pedoman dalam menyusun menu latihan. "Hari ini [Sabtu] kita tidak hanya bicara tentang kondisi fisik tapi kita berkolaborasi dengan psikologi, adanya kemauan dari mereka untuk menyelesaikan sebuah rangkaian tes. Dan Alhamdulillah semua pemain dalam kondisi bugar," katanya.

"Memang ada database yang harus kita data dan itu menjadi prioritas masing-masing individu bahwa di dalam sebuah proses berlatih ada target *psycho conditioning*, yang mana sebagai standar *performance* untuk sepak bola dan nanti menjadi acuan dan menjadi sebuah pedoman untuk latihan ke depan," ujar Sansan.

Sansan juga menjelaskan bahwa meskipun secara keseluruhan hasil tes fisik pemain dinilai baik, akan tetapi hasil tes fisik pemain masih dalam standar normal dan harus ditingkatkan untuk menyesuaikan dengan standar *performance* atlet. "Tes fisik hari ini [Sabtu] memang kita bedakan, di mana untuk kiper kita tidak menggunakan *cooper test* atau *VO2Max*, tapi ada *vertical jump*, *standing long jump*, dan ada *tendrill test agility*, serta 10 meter *speed*," ungkapnya.

"Sedangkan untuk pemain lain menggunakan 10 meter *speed*, 46 meter *speed*, *illinois agility test*, dan *cooper test* 12 meter, dan ini menunjukkan hasil yang signifikan bahwa mereka kondisinya terjaga, namun masih dalam standar awal normal bukan standar *performance* atlet, dalam artian beberapa hasil tes memang harus ditingkatkan, karena kita memang mengacu pada standar *performance*, tidak hanya standar tes kebugaran jasmani saja," tambahnya.

Mantan pelatih fisik Timnas U-16 ini juga menambahkan jika dirinya dan tim pelatih telah menyusun rencana untuk kembali mengadakan tes fisik kepada para pegawai Laskar Mataram di kemudian hari. (Jurnal)

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

Yogyakarta, 14 Juni 2026

Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM

NIP. 19690723 199603 1 005