



LATIHAN FISIK JADI MENU UTAMA

Agresivitas Pemain PSIM Mulai Terlihat

YOGYA (KR) - Sepekan menjalani latihan rutin guna persiapan Kompetisi Liga 2 musim 2023/2024, para pemain PSIM Yogyakarta mulai memperlihatkan keagresifannya saat menjalani sesi *game internal*. Meski materi teknik dan strategi mulai diberikan, namun menu latihan fisik tetap akan menjadi yang utama dalam beberapa pekan ke depan.

Pelatih Fisik tim PSIM Yogyakarta, Ruly Hidayansyah kepada wartawan di Yogya, Senin (10/7) mengatakan, setelah menjalani latihan rutin selama sepekan perkembangan para pemain PSIM semakin positif. Ke depan diharapkan kesiapan tim berjudul 'Laskar Mataram' menghadapi kompetisi kasta kedua di Indonesia bisa semakin maksimal.

"Dari penampilan pertama waktu latihan perdana, saat mereka main kita tahu

perkembangannya masih delay, masih adaptasi, masih belum berani pressing. Tapi sudah beberapa kali pertemuan di sesi games, kita lihat ada progress apa yang Head coach mau. Pemain agresif, datang, pressing itu sudah mulai terlihat," tegasnya.

Meski agresifitas para pemain sudah mulai nampak, namun menurutnya memang belum maksimal. Karena program latihan yang saat ini diberikan masih berfokus pada pembentukan daya tahan. "Saat ini kita lagi *aerobic capacity*. Untuk strength kita adaptasi anatomi. Jadi memang target kita untuk memaksimalkan kondisi fisik," ujarnya.

Rencananya, program latihan yang fokus pada pembenahan fisik pemain ini masih akan terus dilaksanakan dalam dua pekan ke depan demi meningkat-

kan kemampuan para pemain hingga kompetisi digelar. Saat ini, lanjut Ruly, setelah menjalani latihan dan tes fisik kepada para pemainnya, kekhawatiran akan turunnya kemampuan fisik para pemain selepas libur panjang menurutnya tidak benar-benar terjadi.

"Tidak seperti yang saya bayangkan. Dengan kondisi pemain libur, ternyata pada saat tes saya percaya pada teman-teman pemain mereka jaga (kondisi fisik). Sehingga pada tes awal sebenarnya tidak terlalu jauh," tandasnya.

Sementara itu Pelatih Kepala, PSIM Yogya Kas Hartadi dalam kesempatan lain mengatakan, untuk persiapan kompetisi dan turnamen Pra Musim ini, dirinya terus memaksimalkan program latihan pagi dan sore. Biasanya, latihan pagi digelar di Lapangan Kenari dan



KR-Dok PSIM Yogya

Sejumlah pemain PSIM Yogyakarta tengah menjalani latihan rutin di Lapangan Kenari.

untuk latihan sore dilaksanakan di Stadion Mandala Krida demi untuk menguji performa awal pemain masuk. Terkait target latihan, Kas Hartadi mengungkapkan bagaimana langkah ke depannya.

"Kita targetnya untuk meningkatkan kondisi fisik sampai dua minggu ini. Untuk latihan sore ini kami gelar untuk mengetahui kon-

disi fisik para pemain karena ada tes untuk kelincahan, kecepatan, dan daya tahan," ungkap Kas Hartadi.

Pemain PSIM Hapidin merasa senang akhirnya bisa berlatih lagi. "Cukup senang juga, karena ini baru pertama latihan lagi. Untuk materi fisik tadi, ya mau tidak mau kita harus siap juga," ujar penyerang kelahiran Bandung ini. **(Hit)-d**

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

Yogyakarta, 17 Juli 2026
Kepala

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