



Minimalisasi Cedera

■ PSIM Masih Prioritaskan Latihan Fisik untuk Pemain

GENAP sebelum skuat PSIM Yogyakarta melakukan latihan dalam rangka persiapan untuk ikut kompetisi Liga 2 2023/2024.

Sejauh ini, materi peningkatan kapasitas fisik para pemain jadi fokus utama sebelum beralih ke taktikal. PSIM Yogyakarta memula latihan setelah tim musim ini terbentuk pada 1 Juli 2023 lalu. Dalam sepekan mereka berlatih dalam enam hari, sesi pagi diselingi dengan latihan di pusat kebugaran, dan sore di lapangan untuk melakukan latihan internal.

Pelatih PSIM, Kas Hartadi memutar, peningkatan fisik pemain sampai saat ini dinilai cukup baik. Stamina dan kekuatan otot mulai

terlihat hasilnya setelah menjalani latihan intensif. Ini jadi awal yang baik untuk menatap kompetisi. "Sebelum kemarin kami memang fokus pada pembentukan fisik. Kalau untuk waktu uji coba kemarin itu sisanya hanya untuk *refreshing* saja," kata Kas Hartadi, Rabu (2/8).

Pelatih asal Surakarta itu melanjutkan, peningkatan fisik di pra musim dapat meminimalisasi risiko cedera. Hal ini dilakukan sekaligus untuk melatih para pemain menjadi mudah kelebihan ketika mereka nanti bermain 90 menit penuh.

Selain itu, banyak pemain PSIM yang musim lalu cukup cukup lama dari kompetisi. Praktis,

kondisi fisik menurun karena mereka tidak menjalankan latihan secara terstruktur. "Ada yang bisa menjaga, ada yang kurang, jadi kami harus kejar kondisi fisik dulu," kata Kas.

Kas menyebut, fisik para pemain PSIM saat ini sudah sekitar 70 persen sesuai dengan harapan tim pelatih. "Kalau *chemistry* sudah bagus, kekompakannya, dan untuk taktikal saya nilai masih 30 persen sampai sekarang," jelasnya.

Nantinya, timnya baru akan beralih fokus ke latihan taktikal pada dua pekan yang datang. Ini berarti

ti paling tidak, Laskar Mataram akan

menjalankan rencana itu pada pekan ketiga Agustus mendatang.

Kas menilai, dua pekan persiapan taktikal cukup untuk mematangkan tim tampil di kompetisi. "Saat ini juga masih coba-coba starting yang cocok, jadi di uji coba nanti akan benar-benar saya maksimalkan," ujar Kas.

Untuk itu, Kas belum bisa memastikan siapa saja pemain yang bakal masuk 11 utama untuk menjalani kompetisi Liga 2 2023/2024. Selain karena pemain belum lengkap, pemain yang ada saat ini masih fokus meningkatkan kapasitas fisik.

Tim berlogo Tiga Pal Putih itu sementara ini baru mengantongi sekitar 20

pemain dari target 25 pemain yang akan didaftarkan pada kompetisi. Mereka juga masih membina dua pemain asing dan pemain U21 untuk mengenaptkan skuat musim ini.

"Pemain tinggal tunggu asing saja, dari manajemen yang pasti striker dan gelandang. Pemain asing koordinasi dengan manajemen, tidak asal, pasti melihat *track record*nya. Mungkin

untuk pemain depan cukup lima pemain," beber dia. (tsf)

Uji Coba Jalan Terus

KAS Hartadi menyebut, timnya berencana terus menggelar uji coba tiap pekan. Upaya ini dilakukan untuk menemukan formasi terbaik tim sebelum tampil di kompetisi. Ia menyebut, uji coba sangat diperlukan untuk melihat bagaimana mereka akan bersaing di kompetisi.

"Jadi uji coba setiap Jumat, mungkin sampai 28 Agustus akan terus uji coba. Perkiraan kami kompetisi tanggal 3 atau 8 September," ungkapnya.

Dari kabar terkini, sejumlah tim Liga 2 berminat untuk melakukan uji

coba dengan PSIM. Misalnya Bekasi FC yang tengah berlatih di Yogyakarta. Ada pula Sriwijaya FC yang disebut-sebut akan dijajal sebelum *kick off* Liga 2.

"Kami coba lihat untuk lawan selevel, mungkin 'bagi' tim yang sedang TC di sini. Gak harus Jumat, kami coba yang sedang sedang dulu saja," tutupnya. (tsf)

Brajamusti Rapatkan Barisan

SALAH satu wadah kelompok suporter PSIM, Brajamusti menggelar agenda keakraban yang bertajuk 'Ngontel Bareng Brajamusti'. Agenda ini digelar untuk menyambut bergulirnya kompetisi Liga 2 musim ini sekaligus memperingati HUT ke-78 Kemerdekaan RI.

Kegiatan ngontel bareng yang diikuti sekitar 300 anggota Brajamusti itu dimulai dari Wisma PSIM di kawasan Badiro, Kota Yogyakarta kemudian berkeliling di kawasan Kota Yogyakarta. Selasa (1/8) malam.

Wasejen Brajamusti, Fandi Budiawan mengatakan, agenda ini sengaja diinisiasi sebagai salah satu bentuk rapat-rapat rekan-rekan suporter PSIM di DIY dan sekitarnya sebelum kompetisi Liga 2 digulirkan.

"Paling tidak kegiatan ini sebagai pemanasan untuk kami bisa bersilaturahmi dan berkumpul menyambut bergulirnya kompetisi yang akan digelar awal bulan September mendatang," jelas Fandi Budiawan, Rabu (2/8).

Melihat antusiasme anggota, Fandi berharap agenda ngontel bersama ini bisa dilaksanakan secara rutin paling sedikit setahun sekali. "Kami selaku Brajamusti juga ingin mewujudkan cita-cita kepada masyarakat khususnya di Kota Jogja lewat sepeda bersama," tandas Fandi. (tsf)



DOR. PSIM YOGYAKARTA

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

Yogyakarta, 22 Juli 2026

Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM

NIP. 19690723 199603 1 005