



SIAP ADAPTASI BERMAIN MALAM HARI

Pemain PSIM dalam Kondisi Prima

YOGYA (KR) - Sepekan menjalani latihan rutin jelang tampil di babak 12 besar Liga 2, seluruh pemain PSIM Yogyakarta dalam kondisi prima. Penggawa 'Laskar Mataram' difokuskan meningkatkan kondisi fisik dan stamina demi meraih hasil maksimal.

Pelatih fisik PSIM, Ruly Hidayansyah menilai, setelah menjalani latihan selama sepekan, seluruh pemainnya mengalami perkembangan positif. "Perkembangannya sejauh ini rata-rata pemain oke. Hanya ada beberapa yang masih jalani pemulihan. Sukarja sudah mulai adaptasi. *Insyallah* untuk melawan Semen Padang siap," kata Ruly dikutip dari keterangan resmi klub, Kamis (28/12).

Pelatih berlisensi B AFC tersebut menyampaikan, bagaimana ia akan merancang latihan pada fase 12 besar. "Sekarang kita persiapannya untuk meningkatkan ketahanan fisik, dari intensitas rendah, menengah, sampai besok intensitas tinggi. Kalau di 12 besar itu lebih ke pemulihan nanti fokus latihannya. Karena kita padat sekali. Kita fokus di pemulihan dan suplemen," paparnya.

Jadwal babak 12 besar terbilang cukup padat. Total lima pertandingan harus dimainkan oleh Laskar Mataram pada Januari. Maka dari itu Ruly berharap anak asuhnya tetap memiliki kondisi yang bagus. "Semoga di 12 besar anak-anak tetap main stabil, konsisten dan agresif seperti karakter yang pelatih kepala mau. Karena 12 besar itu pasti semua tim persiapannya bagus," paparnya.

Sementara itu, pelatih kepala PSIM, Kas Hartadi menyebut pihaknya akan menggelar latihan pada malam hari sebagai upaya adaptasi, karena babak 12 besar pertandingan kemungkinan digelar malam. Selama babak penyisihan Grup 2 kemarin, PSIM tidak pernah bertanding malam. Sebagai antisipasi dan adaptasi, Kas Hartadi mengajak anak asuhnya berlatih menghadapi hal itu.



KR-Dok PSIM Yogya

Para pemain PSIM Yogyakarta terus menjalani latihan rutin.

"Kita akan latihan malam di tanggal 29. Hanya di Maguwo Football Park, bisanya karena tempat lain penuh, tidak bisa semua. Jadi kita paksa untuk main malam. Di sini agak gelap tidak apa-apa, kalau di Padang lebih terang. Sebenarnya tidak masalah (main malam)," ujar Kas Hartadi.

Saat ini Kas Hartadi terus

memompa performa pemain, khususnya untuk laga tandang pertama menghadapi Semen Padang FC. "Latihannya tetap untuk meningkatkan kondisi fisik. Baik daya tahan, kekuatan, dan juga sudah masuk taktik. Sekarang taktiknya masih bertahan. Karena main tandang, kita pertahanannya harus kuat," tandas Kas Hartadi. **(Hit)-d**

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

Yogyakarta, 22 September 2024
 Kepala

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