



► PSIM JOGJA

Pemain Diberi Porsi Cross Country



Psimjogja.id

Pemain PSIM Jogja saat menjalani latihan fisik di kawasan Kaliurang, Rabu (17/7).

JOGJA—Pemain PSIM tengah menjalani pemusatan latihan di Kaliurang selama sepekan. Pelatih PSIM Jogja, Seto Nurdiyantoro, membeberkan materi latihan fisik yang dijalani anak asuhnya selama pemusatan latihan di wilayah Kaliurang. Kondisi fisik pemain tampaknya jadi hal penting yang dipersiapkan jajaran staf kepelatihan sebelum Liga 2 dimulai.

Seto menyatakan pada hari ketiga pemusatan latihan di kawasan Kaliurang itu skuad

Laskar Mataram diberikan materi latihan lari lintas alam. "Pagi ini *cross country*, artinya banyak kerja jantung. Sebenarnya kekuatan dan daya tahannya juga dapat. Jalannya cukup jauh, 14 KM, ada tanjakan dan turunan," katanya, Rabu (17/7).

Meskipun setiap pemain memiliki catatan waktu yang berbeda saat finis, mereka tetap menyelesaikan latihan hingga tahap akhir. Hal ini yang menjadi perhatian penting dari Seto

atas capaian anak asuhnya. "Secara mental, mereka bisa menyelesaikan. Jadi mereka mengalahkan diri dengan rasa lelahnya," ujar Seto.

Dalam latihan intensitas berat ini, pemain asing asal Jepang, Yusaku Yamadera berhasil finis pertama. Setelah Yusaku, Saldi dan Teddy mengikuti di posisi kedua dan ketiga. Setelah berlari, sesi ditutup dengan metode *ice bath*.

Menjadi yang tercepat saat lari lintas alam, Yusaku merasa sesi ini cukup berat. Meski begitu, dia merasa senang dalam latihan ini. "Sangat gila, tapi sangat bagus bagi pramusim. Jadi ini sangat penting," ujar Yusaku.

PSIM Jogja masih akan melanjutkan program pemusatan latihan ini sampai beberapa hari ke depan. Berbagai program latihan dijalankan demi mendongkrak stamina fisik para pemain jelang bergulirnya Liga 2 musim 2024/2025 yang disinyalir berlangsung September nanti. *(Yosef Leon)*

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

Yogyakarta, 01 Oktober 2024
 Kepala

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