



TINGKATKAN KEKUATAN FISIK JELANG KOMPETISI

Pemain PSIM Jalani Latihan di Pantai

BANTUL (KR) - Jelang bergulirnya kompetisi Liga 2 musim 2024/2025, tim PSIM Yogyakarta terus melakukan persiapan demi mengejar tiket promosi ke Liga 1. Peningkatan fisik pemain masih menjadi fokus, membuat tim pelatih menggelar latihan spesial dengan membawa seluruh pemain latihan di Pantai Parangkusumo, Bantul, Sabtu (3/8).

Para pemain mendapat materi latihan yang ditunjukkan untuk meningkatkan kemampuan dari sisi kekuatan dan tenaga. "Hari ini mungkin banyak dominan di kekuatan dan tenaga. Kita di pantai karena beberapa pekan ini kita latihan pagi dan sore di lapangan, jadi kita cari



KR-Dok PSIM Yogya

Para pemain PSIM Yogyakarta saat menjalani latihan di Pantai Parangkusumo, Bantul.

suasana yang berbeda," kata pelatih fisik PSIM Yogyakarta, Asep Ardiansyah di sela kegiatan.

Latihan di pantai ini juga untuk mencari suasana yang berbeda agar

pemain tidak jenuh. "Untuk segi fisik sudah masuk ke kekuatan. Mungkin minggu depan masuk ke kecepatan. Jadi nanti untuk daya tahan dan tenaga kita lakukan pemeli-

haraan saja karena sudah dapat di Kaliurang saat TC kemarin," ujar Asep.

Lebih lanjut Asep melihat perkembangan positif pemain. Menurutnya, program latihan fisik bagi para pemain sudah sesuai dengan apa yang dia rencanakan. "Sejauh ini kemajuan masih sesuai dengan jalur. Terakhir bermain dengan Persita Tangerang secara visual tidak masalah. Meskipun ada beberapa catatan pemain yang masih belum optimal, untuk pemain yang lain secara garis besar tidak ada salah," ungkapnya.

Sementara itu, tiga pemain asing 'Laskar Mataram' yang seluruhnya penggawa anyar, Rafael de

Sa Rodrigues, Joao Pedro Santos, dan Yusaku Yamadera mengaku sudah mulai menyatu dengan tim. "Kesan pertama saya baik. Saya sudah lihat, ini adalah tim yang kuat. Mentalnya juga kuat untuk fokus latihan," ucap Rafinha.

Hal senada diungkapkan Joao Pedro yang merasa kagum dengan skuadnya sekarang karena rata-rata masih berusia muda. Sementara pemain asing PSIM Yogyakarta asal Jepang, Yusaku Yamadera juga merasa senang bisa bergabung dengan Laskar Mataram. Pemain belakang tersebut merasa yakin jika dengan timnya saat ini bisa lolos ke Liga 1. **(Hit)-f**

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

Yogyakarta, 02 Oktober 2024
 Kepala

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