



Setop yang Manis-Manis

■ Yusaku Yamadera Jaga Kondisi Saat Libur Kompetisi

Saya membutuhkan massa otot lebih banyak untuk bermain di Liga 1, karena di sana lebih banyak pemain asing.

YOGYA, TRIBUN - Yusaku Yamadera tengah menikmati libur kompetisi dengan berkunjung ke beberapa negara di Asia Tenggara seperti Singapura dan Thailand. Pemain asal Jepang yang berhasil membawa PSIM Yogyakarta keluar sebagai juara Liga 2 2024/2025 dan promosi ke Liga 1 itu mengaku tetap menjaga kondisi fisiknya selama liburan.

Baginya, mengambil sebagian waktu untuk rehat total adalah kunci utama pemulihan fisik dan mental setelah musim kompetisi yang menguras tenaga. "Menurut saya, cara terbaik untuk recovery adalah tidak melakukan apa-apa," ujar Saku, sapaan akrabnya, Rabu (23/4). Kesibukannya di lapangan hijau selama musim kompetisi, membuat Saku mendambakan waktu rehat yang sesungguhnya.

Momen libur ini dimanfaatkan untuk menjaga *quality time* bersama dengan keluarga. "Saya pergi ke Singapura dan Thailand bersama keluarga dalam 2-3 minggu dan saya menghabiskan banyak waktu bersama keluarga," ungkapnya.

Meskipun demikian, libur panjang ini tak lantas membuat Saku jauh dari dunia sepak bola. Dirinya memiliki cara tersendiri untuk tetap aktif latihan, meski dalam kondisi liburan.

"Saya memiliki libur yang panjang, hampir dua bulan. Jadi, minggu pertama saya tidak melakukan apa-apa. Minggu kedua, saya mulai latihan kembali, mulai berlari, latihan otot, dan minggu terakhir berlatih bersama bola," jelasnya.

Saku mengaku sering bermain bola bersama dengan beberapa rekannya dari berbagai kalangan. Hal ini dilakukan untuk menjaga sentuhan bolanya agar tak hilang. "Jika tidak latihan dengan bola, saya tidak bisa melakukan apapun di lapangan. Terkadang saya pergi latihan bersama anak-anak universitas dan mantan pemain sepak bola di sana," ujarnya dengan antusias.

Disiplin tinggi tetap menjadi pondasi gaya hidup Saku, termasuk dalam menjaga asupan makanan. Menurutnya, hal ini menjadi investasi penting untuk menjaga performa di level kompetisi yang lebih tinggi.

"Saya sangat memperhatikan makan saya. Bahkan, saya tidak makan kue manis, tidak minum kopi dengan gula. Saya hanya minum air mineral, makan ayam, dan terkadang babi," tutur pemain berusia

27 tahun tersebut.

Penguatan Fisik

Menatap Liga 1, Saku sadar betul bahwa tantangan berat menantinya di depan mata. Ia pun memilih fokus untuk meningkatkan kekuatan fisiknya.

"Saya membutuhkan massa otot lebih banyak untuk bermain di Liga 1, karena di sana lebih banyak pemain asing. Saya membutuhkan massa otot lebih banyak dan saya harus menjaga tubuh saya lebih baik lagi untuk ke depannya," jelasnya.

Libur panjang itu menjadi momen bagi Saku untuk mengisi kembali energi, baik fisik maupun mental, demi menggaransi kerasinya persaingan di Liga 1. Dirinya berharap, dengan persiapan ini, ia bisa tampil secara prima ketika kompetisi sudah dimulai. (mmr)

PSI Glesan Kehilangan Lima Pemain Kunci

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

Yogyakarta, 24 Juli 2026
Kepala

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