



TIDAK MAKAN KUE MANIS, MINUM KOPI TANPA GULA

Bek PSIM Jogja asal Jepang Yusaku Yamadera Bersiap Jelang Liga 1

JOGJA - Usai bertanding terakhir pada 25 Februari lalu, bek andalan PSIM Jogja Yusaku Yamadera untuk rehat total. Menurut dia, itu 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, belum lama ini.

Kesibukannya di lapangan hijau selama musim kompetisi, membuat Saku mendambakan waktu rehat yang sesungguhnya. Momen libur ini dimanfaatkannya untuk *quality time* bersama dengan keluarga.



Bagu pemain asal Jepang ini, disiplin tinggi tetap menjadi pondasi gaya hidupnya. Termasuk dalam menjaga asupan makanan. Menurutnya, hal ini menjadi investasi penting untuk menjaga performa di level kompetisi yang lebih tinggi. "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.

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

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 Liga 1 lebih banyak pemain asing," tekadnya. (pra/zi)

Saya tidak makan kue manis, tidak minum kopi dengan gula. Saya hanya minum air mineral, makan ayam, dan terkadang babi."

YUSAKU YAMADERA
Bek PSIM Jogja



INSTAGRAM YUSAKU YAMADERA

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

Yogyakarta, 23 Juli 2026
Kepala

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