



# YUSAKU PEMAIN ASING TERKUAT, GHULAM UNTUK LOKAL

## Tes VO2Max dalam Latihan Rutin PSIM

**JOGJA** - PSIM Jogja terus mempersiapkan skuad-nya jelang melakoni Kompetisi Super League musim 2025/2026. Terbaru, Pelatih Kepala Jean -Paul Van Gastel memberikan tes volume oksigen maksimal (VO2Max) bagi para pemainnya dalam latihan rutin di Stadion Mandala Krida, kemarin (21/7) pagi.

Dalam tes VO2Max itu, bek tengah asal Jepang Yusaku Yamadera menjadi pemain yang paling lama bertahan menjalani tes tersebut. Selain itu, ada Deri Corfe di posisi kedua.

Kemudian disusul Nermin Haljeta serta Ze Valente di posisi ketiga dan keempat, lalu Ghulam Fatkhur Rahman kelima. Ghulam Fatkhur Rahman menjadi pemain lokal paling lama bertahan dalam menjalani tes ini.

Van Gastel menjelaskan, tes VO2Max dilakukan guna melihat daya tahan dari individual pemain. Sebab, tim pelatih ingin mengetahui seberapa lama para pemain bisa bertahan di atas lapangan.

"Kami ingin memeriksa seberapa jauh mereka (pemain) berada dalam *endurance*. Jadi ya hanya ujian bagian fisik para pemain," ujarnya usai latihan.

Menurutnya, hasil dari tes VO2Max akan diolah oleh pelatih fisik Jorge Gomez Alba sebagai acuan untuk menentukan program latihan bagi para pemain di masa pramusim ini.

Meski belum mengetahui secara rinci hasil tes itu, pelatih asal Negeri Kincir Angin ini menilai anak asuhnya



**UJIAN FISIK:** Para pemain PSIM Jogja saat menjalani latihan rutin di Stadion Mandala Krida, Jogja, Senin (21/7) pagi.

sudah mengalami peningkatan fisik selama 20 hari menjalani latihan bersama.

"Secara progres perkembangan pemain cukup bagus dan memang ada pemain yang terakhir berlatih Febru-

ari. Ini jadi PR untuk tingkatan fisiknya. Kita sudah bersiap untuk musim ini dengan baik," tuturnya. **(ayu/laz/zl)**

## Tiga Kali Uji Tanding, Soroti Lemahnya Pertahanan

**SELAMA** dua pekan terakhir, skuad PSIM telah digembleng dalam serangkaian latihan intensif di bawah komando Pelatih Kepala Jean -Paul Van Gastel. Sebagai bagian dari persiapan yang tidak terpisahkan, PSIM telah melakoni tiga pertandingan uji coba untuk mematangkan strategi dan mengukur kekuatan tim.

Dari tiga uji tanding itu, tereatat hanya

menang sekali saat melawan Madura United dengan skor 2-0. Adapun dua pertandingan lain, Rafinha dan kawan-kawan belum bisa meraih kemenangan, yakni saat melawan Persik Kediri dengan skor 0-2 dan lalu terbaru saat menghadapi Persis Solo dengan skor 0-1.

Menanggapi hal ini, Van Gastel pun mengakui di tiga pertandingan uji coba

itu anak asuhnya belum bisa menciptakan peluang untuk mencetak gol. "Pada dasarnya hasil itu karena kesalahan. Kami kehilangan dua permainan karena kesalahan individu," jelasnya kemarin (21/7).

Untuk saat ini dia akan terus evaluasi, terutama pada pertahanan tim. "Dua kali kekalahan juga dari kesalahan individual pemain," beberrnya. **(ayu/laz/zl)**

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

Yogyakarta, 10 Juli 2026

Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**

NIP. 19690723 199603 1 005