



Yusaku Nomor Satu

● Para Pemain PSIM Yogyakarta Jalani Tes VO2Max

YOGYA, TRIBUN - PSIM Yogyakarta terus menyiapkan skuatnya dalam menyongsong Super League 2025/2026 yang akan dimulai pada 8 Agustus mendatang.

Terbaru, skuat Laskar Mataram menjalani tes fisik di sela-sela latihan tim di Stadion Mandala Krida, Yogyakarta, Senin (21/7) pagi.

Pantauan *Tribun Jogja* di lapangan, latihan dilaksanakan mulai sekitar pukul 08.00 WIB dan berlangsung hingga pukul 09.30 WIB.

Tak seperti biasanya, pada sesi latihan ini, pelatih PSIM Jean-Paul Van Gastel, memulainya dengan memberikan tes volume oksigen maksimal (VO2Max) bagi para pemainnya.

Pada sesi tes ini, bek tengah asal Jepang, Yusaku Yamadera menjadi pemain dengan nilai tertinggi atau paling lama bertahan menjalani tes VO2Max tersebut.

Legiun asal Inggris, Deri Corfe di posisi kedua. Kemudian, Nermin Haljeta dan Ze Valente menempati posisi ketiga dan keempat.

Ghulam Fatkhur Rahman mengahuni posisi kelima, membuatnya menjadi pemain lokal paling lama bertahan dalam menjalani tes tersebut.

"Tes ini untuk melihat daya tahan dari individual pemain. Kita ingin tahu berapa lama mereka bisa bertahan di atas lapangan," ujar Jean-



TRIBUN JOGJA/ALMURFI SYOFYAN

JALANI TES - Pemain PSIM Yogyakarta saat menjalani tes VO2Max di Stadion Mandala Krida, Yogyakarta, Senin (21/7).

Paul Van Gastel usai memimpin latihan.

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

"Untuk hasilnya akan diolah pelatih fisik, ini bagian dari peningkatan fisik pemain untuk menghadapi musim ini," ulas pelatih asal Belanda itu.

Van Gastel melanjutkan, selama 20 hari memimpin latihan tim Laskar Mataram, dia mengakui sudah ada per-

kembangan yang cukup signifikan dari pemain. -

"Secara progres perkembangan pemain cukup bagus dan memang ada pemain yang terakhir berlatih Februari dan ini jadi PR untuk tingkatkan fisiknya," katanya.

"Kita sudah bersiap untuk musim ini dengan baik," tegas Jean-Paul Van Gastel.

Selain menjalani tes VO2Max tersebut, pada sesi latihan tersebut Van Gastel juga memberikan materi rondo dan ditutup dengan minigames. (mur)

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