



Melihat Sisi Lain Gelandang PSIM Jogja Ze Valente

✓ Rutin Tambah Latihan Mandiri hingga Kebiasaan Minum Jamu

Sejauh ini PSIM Jogja sudah melakoni empat pertandingan di kompetisi BRI Super League 2025/2026. Dari empat laga itu, salah seorang pemain yang memiliki peranan besar dan sama sekali tidak tergantikan adalah Jose Pedro Magalhaes Valente atau yang lebih dikenal sebagai Ze Valente.

FAHMI FAHRIZA, *Jogja*

MEMAINKAN peran nomor 10, gelandang asal Portugal ini tampil menawan dan menjadi motor serangan bagi Laskar Mataram. Sejauh ini dari empat pertandingan yang dijalani, Valente sudah mencatatkan 1 gol dan 1 umpan kunci sebelum proses terjadinya gol.

Diakuinya, untuk tetap menjaga kebugaran dan kualitas yang dimiliki, pemain yang pernah membela Persebaya Surabaya hingga PSS Sleman itu memang melakukan latihan secara intensif.

Dari pantauan *Radar Jogja* di latihannya bersama PSIM, Valente

te kerap menambah porsi latihan secara mandiri. Salah satunya bolak-balik melakukan sprint berjarak 50 meter selama beberapa kali. Di samping itu, ia juga terpantau melakukan olahraga gym secara mandiri di luar jadwal rutinitasnya bersama PSIM.

"Ini kompetisi yang panjang dan sulit. Saya selalu menyiapkan diri dan menjaga performa secara maksimal," katanya kemarin (2/9).

Secara pribadi, Valente mengaku selain porsi latihan yang memang penting, *mindset* bermain juga sangat penting. Seperti laga terakhir

yang baru dijalani PSIM kontra Malut United. Bermain di kandang lawan, ia berharap bisa bermain dengan tim terbaik tuan rumah.

"Kalau bermain saya selalu ingin melawan tim terbaik musuh. Saya suka atmosfer yang besar di setiap pertandingan," tuturnya.

Di sisi lain, pemain berusia 31 tahun itu sudah memiliki beberapa tahun pengalaman di kompetisi sepakbola Indonesia. Sedikit banyak ia juga akhirnya mengetahui hingga menjajal berbagai tradisi dan budaya lokal Indonesia, salah satunya jamu.

"Aku mencoba jamu sekitar sebulan lalu, karena aku melihat ada yang menjual di dekat tempat tinggalku. Aku mencoba dan ternyata suka," paparnya.

Dari keisengannya untuk mencoba, ia kemudian menyukai rasa jamu. Saat ini secara rutin mengonsumsi jamu tradisional tersebut.

"Sekarang aku minum cukup rutin, hampir setiap hari di pagi hari. Jamu kunir asam. Rasa dan baunya cukup kuat, tapi aku suka. Apalagi ternyata ada manfaat kesehatan setelah aku cari tahu," tandasnya. (*iza/laz/fj*)



Gelandang serang PSIM Jogja Ze Valente

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

Yogyakarta, 04 Juli 2026
Kepala

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