



Media: Radar

Hari: Rabu

Tanggal: 17 September 2025

Halaman: 5

## Apresiasi Pola Latihan, Yusaku Yamadera Nilai Disiplin dan Intens

**BEK** tengah PSIM Jogja asal Jepang Yusaku Yamadera menjadi salah satu dari beberapa pemain yang dipertahankan manajemen setelah keberhasilan Laskar Mataram promosi dari Pegadaian Liga 2 2024/2025 ke BRI Super League 2025/2026. Keputusan dan kepercayaan itu membuat ia semakin bertekad terus berkembang dan meningkatkan kualitas permainan.

Pemain kelahiran 4 Agustus 1997 ini menyadari, kompetisi Super League yang merupakan kasta tertinggi sepak bola Indonesia memiliki level permainan jauh lebih tinggi dibandingkan Liga 2. Untuk itu, ia menambahkan

program latihan mandiri di luar jadwal tim, seperti berlatih di gym dan memperbanyak sesi kardio.

"Tim-tim di Super League jelas lebih berat dibanding musim lalu. Karena itu saya rutin menambah latihan di luar program tim agar bisa menjaga performa," ujarnya kemarin (16/9).

Dalam prosesnya, Yusaku mengaku mendapat banyak masukan agar menambah massa otot dan bobot tubuh guna memperkuat duel fisik. Namun Yusaku berujar ia tetap memilih menjaga kecepatan dan mobilitasnya. Baginya, aspek itu menjadi modal paling penting dalam gaya bermainnya seba-

gai bek tengah.

"Kalau saya menambah berat badan, pasti ada dampaknya terhadap kecepatan. Saya ingin tetap mengandalkanantisipasi, *intercept*, dan *clearances* cepat," terangnya.

Secara pribadi ia juga menyadari posturnya yang 181cm tidak setinggi kebanyakan bek tengah lain di Super League. Namun hal itu tidak membuatnya gentar. Ia justru berusaha memaksimalkan hal-hal lain yang menjadi kelebihannya, terutama dalam membaca permainan lawan.

"Saya bukan tipe bek yang hanya mengandalkan duel fisik. Saya ber-

usaha ambil posisi, membaca ruang, dan melakukan sapuan tepat waktu," jelasnya.

Yusaku juga memberikan apresiasi terhadap pola latihan yang diterapkan Pelatih Kepala PSIM Jean Paul van Gastel serta pelatih fisik Jorge Gomez Alba. Ia menilai program latihan tim memiliki disiplin tinggi dan intensitas yang sesuai standar kompetisi tertinggi.

"Saya merasa nyaman dengan pola latihan ini. Intensitasnya tinggi, disiplin, dan benar-benar membantu kami berkembang," katanya.

Dengan pendekatan itu, Yusaku berharap bisa terus berkontribusi untuk PSIM



Saya merasa nyaman dengan pola latihan ini. Intensitasnya tinggi, disiplin, dan benar-benar membantu kami berkembang."

**YUSAKU YAMADERA**  
Bek tengah PSIM Jogja

di musim perdana BRI Super League. Ia menegaskan siap bersaing dengan penyerang-penyerang top lawan dan berusaha memberikan rasa aman di lini belakang Laskar Mataram. (iza/laz/zi)

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

Yogyakarta, 01 Juli 2026  
Kepala

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