



Jaga Performa, Reva Adi Sewa Personal Trainer Mandiri

JOGJA - Konsistensi dan peningkatan performa jadi hal yang disikapi secara serius oleh pemain bertahan PSIM Jogja Reva Adi Utama. Apalagi, pemain asal Makassar itu kini juga didapuk sebagai kapten utama Laskar Mataram.

Kepada *Radar Jogja*, Reva mengungkapkan, selain menjalani latihan rutin bersama tim, ia juga secara konsisten melakukan la-

atihan tambahan. Bahkan ia turut menyewa khusus personal trainer (PT) untuk mengatur pola latihannya.

Sejauh ini Reva merasa sejinanya pola latihan dari pelatih Jean Paul van Gastel masih bisa ia ikuti secara optimal. Ia berujar dalam setiap sesi latihan, Van Gastel banyak meminta pemain untuk selalu dekat dengan bola atau mem-

bawa bola dalam berbagai skema.

"Latihan fisik pun kami selalu latihan dengan bola. Jadi hampir tidak pernah hanya lari lari kosong saja," katanya kepada *Radar Jogja*, kemarin (23/9).

Menurutnya, hal itu adalah pola latihan yang bagus, karena bisa meningkatkan stamina, kreativitas, hingga sentuhan para pemain. Di luar itu semua, Reva mengaku

selama beberapa tahun terakhir sudah rutin menjalani latihan secara mandiri di luar tim. "Saya sudah lima tahun belakangan ini menambah latihan sendiri, dan saya punya pelatih pribadi juga," ulasnya.

Sebagai pemain, pemilik nomor punggung 35 di PSIM itu menyadari ada beberapa kekurangan dalam dirinya yang masih perlu

ditingkatkan secara berkala. Itu semua dilakukan agar ia senantiasa memiliki level kebugaran yang terus terjaga, dan bisa terus bersaing serta mengamankan posisi di tim utama PSIM.

"Menurut saya di latihan tim saja kurang, makanya saya tambah porsi saya. Utamanya fisik seperti kekuatan dan bentuk badan," bebernya. **(tza/laz/zi)**



Saya sudah lima tahun belakangan ini menambah latihan sendiri, dan saya punya pelatih pribadi juga."

REVA ADI UTAMA
Pemain Bertahan PSIM Jogja

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

Yogyakarta, 30 Juni 2026
Kepala

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