




► SUPER LEAGUE
Fisik Pemain PSIM Tetap Terjaga

JOGJA—Prestasi PSIM Jogja yang mampu bercokol di papan atas klasemen sementara Super League tak lepas dari primanya fisik pemain.

Pelatih fisik PSIM Jogja, Jorge Gomez Alba, menyatakan fisik pemain tetap prima meski kini tengah menjalani jeda kompetisi bertepatan dengan agenda *FIFA Match Day*. "Kondisi fisik pemain sekarang cukup baik. Mereka bisa menyelesaikan pertandingan tanpa masalah, melakukan lari intensitas tinggi di menit-menit akhir," ungkap Jorge dikutip dari laman klub, Selasa (7/10).

Menurut Jorge, salah satu faktor yang bisa menjadi indikator kondisi fisik pemain adalah keadaan setelah laga. Ia mengimbau kepada anak asuhnya untuk selalu melaporkan, apabila ada keluhan fisik yang dialami oleh mereka. "Setelah pertandingan, mereka tidak melaporkan kelelahan yang berlebihan. Ini menunjukkan bahwa mereka dalam kondisi yang baik," kata pelatih kelahiran 9 Desember 1994 tersebut.

Jorge menyebut meski tidak semua pemain memiliki beban fisik yang sama dalam pertandingan, ia selalu memberikan program latihan yang intensitasnya lebih untuk menyamakan beban fisik pemain yang belum atau jarang dimainkan. "Untuk pemain yang belum atau jarang bermain, kami mencoba menyamakan beban fisik mereka selama di latihan," jelas Jorge. Menurutnya hal ini penting untuk menjaga stabilitas performa tim.

Jorge juga menuturkan fisik pemain Laskar Mataram saat ini sudah lebih baik apabila dibandingkan ketika pramusim. Mengingat kondisi fisik pemain secara individu berbeda-beda, ia memberi beban latihan secara bertahap kepada semua penggawa. "Selama ini, kami memulai dengan intensitas rendah dan secara bertahap meningkatkan intensitas latihan," kata pelatih kelahiran Madrid tersebut.

Dengan intensitas latihan bertahap, Jorge mengaku bahwa para pemain bisa menerima pola latihannya sehingga membuahkan kondisi fisik yang baik, seperti saat ini. "Hasil kondisi fisik yang baik ini karena pemain mau bekerja keras dan berlatih intensif. Kami akan terus menjaga intensitas latihan seperti ini," katanya. *(Ariq Fajar Hidayat)*

Pemain PSIM Jogja menjalani sesi latihan di Stadion Mandala Krida, Jogja, beberapa waktu lalu.

187 Dok. PSIM Jogja

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

Yogyakarta, 27 Juni 2026
 Kepala

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