



Jeda Kompetisi, Kondisi Fisik Skuad Tetap Prima

PSIM Jogja kini tengah menjalani jeda kompetisi cukup lama karena bertepatan dengan agenda FIFA Match Day. Meskipun demikian, kondisi fisik penggawa Laskar Mataram dinilai tetap prima.

Pelatih Fisik PSIM Jogja Jorge Gomez Alba mengungkapkan, saat ini kondisi fisik para pemain cukup baik. Tidak ada masalah berarti untuk kondisi pemain usai menyelesaikan laga sebelumnya.

"Mereka bisa menyelesaikan pertandingan tanpa masalah, melakukan lari intensitas tinggi di menit-menit akhir," katanya kemarin (7/10).

Menurut Jorge, salah satu faktor yang bisa menjadi indikator kondisi fisik pemain adalah keadaan setelah laga. Sehingga pihaknya mengimbau kepada para pemain agar selalu melapor apabila ada keluhan fisik yang dialami.

"Setelah pertandingan, mereka tidak melaporkan kelelahan yang berlebihan. Ini menunjukkan bahwa mereka dalam kondisi yang baik," lontarnya.

Meski tidak semua pemain memiliki

beban fisik yang sama dalam pertandingan, pelatih kelahiran 9 Desember 1994 silam itu selalu memberikan program latihan dengan intensitas lebih.

Hal ini dilakukan untuk menyamakan beban fisik pemain yang belum atau jarang dimainkan.

"Ini penting untuk menjaga stabilitas performa tim," tegasnya.

Tak hanya itu, bagi Jorge, fisik pemainnya kini sudah

lebih baik dibandingkan ketika saat pramusim lalu. Untuk bisa memperbaiki dan menyamakan kondisi fisik pemain, tim pelatih telah memberi beban latihan secara bertahap kepada semua penggawa.

Mengingat kondisi fisik setiap individu pemain itu sangat berbeda-beda.

"Selama ini kami memulai dengan intensitas rendah dan secara bertahap meningkatkan intensitas latihan," tutur pelatih kelahiran Madrid ini.

Dengan intensitas latihan bertahap, Jorge berharap para pemain bisa menerima pola latihannya. Sehingga latihan tersebut bisa membuahkan kondisi fisik yang baik, seperti saat ini.

(ayu/laz/by)



DOKUMENTASI PSIM JOGJA

HARUS PRIMA:

Gelandang PSIM Jogja Savio Sheva saat menjalani latihan rutin bersama tim di Stadion Mandala Krida, 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