



Isi Waktu Luang dengan Gym dan Tenis

BEK tangguh PSIM Jogja Yusaku Yamadera menjadi salah satu pemain paling konsisten di skuad asuhan Jean Paul van Gastel sejauh ini. Sejak awal kompetisi BRI Super League 2025/2026 bergulir, pemain asal Jepang ini belum sekalipun absen dari 20 pertandingan yang telah dijalani Laskar Mataram.

Pemain kelahiran 4 Agustus 1997 tersebut mengungkapkan, performa stabil yang ia tunjukkan tak lepas dari rutinitasnya untuk menjaga kondisi tubuh di luar sesi latihan tim. Bahkan, saat PSIM mendapat jatah libur, Yusaku tetap disiplin menjalani latihan tambahan.

"Ketika hari libur biasanya saya pergi ke gym di pagi hari. Ini untuk pemulihan tubuh saya dan melakukan latihan sendiri," katanya kemarin (4/11).

Selain berlatih di gym, Yusaku juga senang mencoba olahraga lain sebagai variasi sekaligus cara menjaga kebugaran tubuh. Salah satunya bermain tenis di waktu luang. "Jika ada waktu libur dan tidak ada latihan tim, kadang saya suka bermain tenis," lontarnya.

Meski begitu, pemain berusia 28 tahun itu juga tahu kapan tubuhnya butuh istirahat total. Terutama setelah menjalani pertandingan berat, seperti setelah PSIM meng-

h a d a p i Persebaya Surabaya, M a l u t United, atau Bali United.

"Itu beberapa pertandingan yang berat dan melelahkan. Saya merasa tubuh saya sangat lelah, dan saya tidak melakukan apa pun. Hanya beristirahat," ungkapnya.

Kebiasaan menjaga keseimbangan antara latihan, olahraga tambahan, dan pemulihan itu disebut Yusaku sebagai kunci agar dirinya selalu siap tampil maksimal di setiap pertandingan. Ia menilai, ketenangan dan kesiapan fisik yang baik membuatnya bisa lebih fokus dalam menjalani latihan berikutnya.

"Setelah beristirahat satu hari setelah pertandingan *away*, biasanya saya lebih siap untuk kembali ke latihan," bebernya. (iza/laz/zi)



GUNTUR AGA TIRTANA/RADAR JOGJA

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

Yogyakarta, 21 Juni 2026
 Kepala

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