



**EPA PSIM**

# Genjot Fisik Jelang Tur ke Samarinda

**TIM** Elite Pro Academy (EPA) PSIM Jogja memanfaatkan jeda kompetisi dengan menggelar program latihan intensif di dua lokasi berbeda. Langkah ini dilakukan sebagai persiapan menghadapi laga tandang ke Samarinda, 6-7 Desember 2025 mendatang.

Seluruh kelompok usia (KU) mulai dari U-16, U-18, hingga U-20 kini fokus memperkuat fisik sekaligus mematangkan skema bermain agar lebih siap menghadapi sisa kompetisi. Program latihan fisik dilakukan secara terpusat di kawasan Kaliurang serta Pantai Depok, Parangtritis.

Di Kaliurang, para pemain mendapat menu latihan dengan karakter medan yang menanjak dan cuaca dingin untuk meningkatkan daya tahan serta stamina. Manajer EPA PSIM Jogja Joshua Dio menjelaskan, latihan di kawasan pegunungan itu berjalan lancar. "Kami baru melakukan program fisik di Kaliurang. Latihan fisik di Kaliurang meliputi lari sekitar 8 kilometer, dengan kondisi jalan yang cukup



DOKUMENTASI PSIM JOGJA

**ANGKAT STAMINA:** Tim EPA PSIM saat mengikuti latihan di Kaliurang.

menanjak, ditambah cuaca yang juga dingin," ujar Joshua, kemarin (17/11).

Joshua menambahkan, seluruh pemain bisa menyelesaikan sesi tersebut. Meski ada sedikit kendala pada beberapa pemain yang kurang fit.

"Semua pemain menyelesaikan lari dengan baik, tidak ada

catatan khusus. Hanya ada satu-dua pemain yang dalam kondisi kurang fit, selesai lari sempat mual," jelasnya.

Sementara itu, latihan fisik di Pantai Depok diperuntukkan khusus bagi tim U-16. Program utamanya tetap berfokus pada peningkatan fisik melalui sesi lari, namun cuaca hujan



sempat membuat tim pelatih menyesuaikan kegiatan.

"Fisik U-16 di pantai juga sama, yaitu lari. Tapi kemarin sempat ada kendala hujan. Jadi kami selingi dengan beberapa permainan untuk para pemain," tutur Joshua.

Di waktu yang bersamaan, tim U-18 dan U-20 tidak mengikuti latihan pantai karena menjalani laga uji coba melawan tim-tim Liga 4 DIJ. U-18 melawan Bina Taruna dan Mataram Utama, sedangkan U-20 beruji coba dengan PORS Segoroyoso. Menurut Joshua, uji coba itu menunjukkan progres positif.

"Progresnya lumayan bagus, lebih baik daripada laga terakhir. Tapi, bukan menang atau kalah yang kami cari. Kami ingin memperbaiki cara bermain," tegasnya.

Meski demikian, ia tetap mencatat beberapa evaluasi dari hasil uji coba itu, terutama terkait aspek transisi dan penyelesaian akhir. "Selain kendala transisi, untuk U-18 dan U-20, pekerjaan rumahnya masih tentang *finishing*," ungkapnya. (iza/laz/hep)

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

Yogyakarta, 20 Juni 2026

Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**

NIP. 19690723 199603 1 005