



EPA PSIM Yogya Gelar Latihan Intensif Jelang Tur ke Samarinda

YOGYA, TRIBUN - PSIM Yogyakarta Elite Pro Academy (EPA) memanfaatkan jeda kompetisi dengan menggelar program latihan intensif sebagai persiapan menghadapi laga tandang ke Samarinda pada 6-7 Desember 2025 mendatang.

Seluruh kelompok usia kini digembleng untuk memperkuat fisik sekaligus mematangkan skema permainan. Program latihan fisik terpusat dilakukan di dua lokasi berbeda, kawasan pegunungan Kaliurang dan Pantai Depok, Parangtritis. Kedua tempat dipilih untuk memberikan variasi beban latihan yang menantang.

Manajer EPA PSIM Yogyakarta, Joshua Dio, menjelaskan bahwa sesi di Kaliurang menitikberatkan pada peningkatan daya tahan pemain. "Untuk semua kelompok usia, kami baru saja melaksanakan program fisik di Kaliurang. Latihan meliputi lari sekitar 8 kilometer dengan kondisi jalan menanjak, ditambah cuaca yang dingin," ujarnya, Selasa (18/11).



DOK. PSIM YOGYAKARTA

GEMBLENGAN FISIK - PSIM Yogyakarta Elite Pro Academy (EPA) memanfaatkan jeda kompetisi dengan menggelar program latihan intensif.

Meski seluruh pemain mampu menyelesaikan latihan, Joshua menyebut ada sedikit kendala pada beberapa pemain. "Semua pemain menyelesaikan lari dengan baik. Hanya saja ada satu-dua pemain yang kurang fit, sehingga setelah lari sempat mual," jelasnya.

Sementara, latihan fisik di Pantai Depok hanya diikuti kelompok usia U16. Cuaca hujan sempat mengganggu program, sehingga staf pe-

latih menyisipkan sejumlah permainan untuk menjaga intensitas latihan. "Fisik U16 di pantai juga sama, yaitu lari. Tapi, karena hujan, kami selingi dengan beberapa games," kata Joshua.

Di saat bersamaan, kelompok U18 dan U20 menjalani laga uji coba melawan tim Liga 4 DIY. Tim U18 berjumpa Bina Taruna dan Mataram Utama, sedangkan tim U20 menghadapi PORS Segoroyoso. Menurut Jos-

hua, performa tim mulai menunjukkan progres positif.

"Progresnya sudah 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 memberikan catatan evaluasi, khususnya soal transisi dan penyelesaian akhir. "Untuk U18 dan U20, pekerjaan rumahnya masih tentang finishing," paparnya.

Dalam dua pekan ke depan, EPA PSIM kembali dijadwalkan menjalani uji coba dengan lawan yang memiliki level lebih tinggi. Tim U20 akan berhadapan dengan Pekanbaru FC, klub Liga 3 yang sedang menjalani pemusatan latihan di Jogja, serta melawan tim EPA PSBS Biak.

"Tujuannya, kami ingin mengasah lagi organisasi pertahanan (shaping defending) dan transisi. Kalau lawannya lebih kuat, penerapan strategi kami pasti lebih teruji," tutup Joshua. (mur)

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