



**KEMBALIKAN
KEBUGARAN:** Sesi pertandingan uji coba antara PSIM Jogja melawan PSIS Semarang.



ANDY SETYO NUGROHO
**Genjot Latihan Mandiri,
Perkuat Lutut dan Paha**

BEK multiposisi milik PSIM Jogja Andy Setyo Nugroho telah kembali memperkuat tim berjuluk Laskar Mataram di BRI Super League 2025/2026, setelah sempat absen sekitar tiga bulan akibat cedera lutut yang dialaminya pada masa pra-musim.

Kembalinya Andy Setyo terlihat dalam dua pertandingan terakhir PSIM menghadapi Bhayangkara Presisi Lampung FC dan terakhir melawan Persija Jakarta. Meskipun masih memulai dari bangku cadangan, penampilan pemain kelahiran Pati, Jawa Tengah ini menjadi sinyal positif pemulihannya.

Andy Setyo mengungkapkan, kondisi fisiknya saat ini sudah jauh membaik, meskipun ia mengakui masih perlu bekerja keras untuk mengembalikan performa terbaiknya di lapangan hijau.

"Untuk kondisi, *alhamdulillah* sekarang sudah baik, hanya tinggal balikin ke performa terbaik. *Itu aja sih*," ujar Andy Setyo saat diwawancarai *Radar Jogja*, Minggu (14/12).

Diakui, meskipun sudah kembali bermain dan tidak ada program latihan tambahan khusus dari tim pelatih, Andy Setyo memilih untuk menjalani latihan individual secara mandiri. Program ini fokus untuk memperkuat kembali area tubuh yang sempat cedera, yaitu lutut dan sekitarnya.

"Enggak ada latihan tambahan dari tim pelatih, paling individual dari saya sendiri aja," katanya.

Pemain yang telah mencatatkan 28 penampilan bersama Timnas Indonesia ini menuturkan, fokus utama latihannya adalah area lutut ke atas, mencakup bagian paha. "Di bagian lutut sih, Lutut ke atas, jadi ke kayak di bagian paha penguatan latihannya," imbuhnya.

Diketahui, cedera yang dia-

lami Andy Setyo merupakan cedera baru yang didapaknya saat latihan di Stadion Mandala Krida pada masa pra-musim. Ia menjelaskan situasi cedera tersebut didapat secara tidak terduga.

"Jatuh sendiri, pas nendang bola, pas tumpuan. Saat latihan di Mandala Krida," ungkap Andy menjelaskan kronologi cederanya.

Berdasarkan diagnosa dari dokter di Rumah Sakit Bethesda, Andy menjelaskan ia mengalami cedera Anterior Cruciate Ligament (ACL). Namun, ia bersyukur cederanya tidak tergolong parah.

"Kalau diagnosa dari dokter di Bethesda, katanya ACL. Cuma enggak yang putus. Masih ada kekuatan 80% gitu sih," jelasnya.

Dengan semangat untuk kembali pulih sepenuhnya, dan rutin latihan tambahan ini, Andy Setyo berharap dapat segera mencapai kebugaran 100 persen dan kembali menjadi tembok pertahanan yang kokoh bagi PSIM di sisa kompetisi. (*tza/laz/hep*)

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

Yogyakarta, 11 Juni 2026
Kepala

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