



► PSIM JOGJA

Pemain Diminta Kendalikan Makan

JOGJA—Manajemen dan kapten PSIM Jogja meminta kepada seluruh penggawa Laskar Mataram untuk tetap disiplin menjaga asupan nutrisi selama libur Idulfitri 1447 Hijriah. Meski kompetisi Super League 2025/2026 sedang memasuki masa jeda, level kebugaran fisik dan berat badan pemain menjadi parameter utama yang tidak boleh diabaikan demi menjaga asa di papan atas klasemen.

Skuad kebanggaan warga Jogja ini secara resmi akan memulai masa libur selama enam hari, terhitung sejak Selasa (17/3) hingga Senin (23/3). Sebelum

membubarkan diri dari markas di Stadion Mandala Krida pada Senin (16/3) sore, tim pelatih telah membekali para pemain dengan program latihan mandiri agar kondisi mereka tidak menurun drastis saat kembali berkumpul nanti.

“Yang penting berat badan jangan sampai *over* lah, ya harus dikontrol. Ya pasti pelatih bakal *ngingetin* jaga makan. Meskipun kami libur tetap latihan sendiri, latihan mandiri karena kita sebagai profesional harus tanggung jawab sama diri kita,” ujar Kapten PSIM Jogja, Reva Adi Utama, Senin (16/3).

Reva menyadari hidangan khas hari raya seperti opor ayam, rendang, dan bakso memiliki kandungan kalori serta lemak yang sangat tinggi. Oleh karena itu, mantan bek Persebaya Surabaya ini menekankan pentingnya kesadaran individu setiap pemain dalam memilih menu makanan agar tidak merusak program latihan yang telah dijalani selama satu musim penuh. Sebagai bentuk komitmen pribadinya, Reva berencana untuk tetap menjalani rutinitas fisik secara intensif.

(Ariq Fajar Hidayat)



Reva Adi Utama
Harian Jogja/Ariq Fajar Hidayat

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

Yogyakarta, 23 Mei 2026
Kepala

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