



Reva Adi selama Libur Kompetisi

TAK MUDIK LEBARAN, FOKUS JAGA KONDISI

JOGJA - Kapten PSIM Jogja Reva Adi Utama memastikan dirinya tetap akan menjaga kondisi fisiknya selama jeda kompetisi BRI Super League musim 2025/2026 yang bertepatan dengan momen Lebaran.

Meski para pemain mendapatkan jatah libur dari tim, Reva menegaskan sebagai pemain profesional tetap memiliki tanggung jawab untuk menjaga kebugaran secara mandiri.

Skuad PSIM menjalani latihan pada Senin (16/3). Setelah itu, para pemain mendapat waktu istirahat selama 6 hari, mulai 17 hingga 22 Maret. Mereka akan kembali berkumpul pada 23 Maret untuk melanjutkan persiapan menghadapi sisa pertandingan kompetisi.

Menurut Reva, menjaga kondisi selama masa libur menjadi hal penting agar pemain tidak kembali dalam kondisi fisik yang menurun. Ia menilai para pemain di tim sudah memahami kebutuhan itu tanpa harus selalu diingatkan oleh pelatih.

"Ya pasti pelatih *ningetin* jaga makan. Meskipun kita libur tetap latihan sendiri, latihan mandiri karena kita sebagai profesional harus tanggung jawab sama diri kita," ujar Reva, Senin (16/3).

Pemain asal Makassar itu menambahkan, selama masa libur ia telah menyiapkan program latihan pribadi. Hal



GUNTUR AGA TRITANA/RADAR JOGJA

HARUS BUGAR: Reva Adi Utama saat berusaha mempertahankan bola dari pemain lawan.

tersebut dimungkinkan karena ia memiliki pelatih pribadi yang membantunya menjaga kebugaran.

"Kebetulan saya punya pelatih sendiri kan. Jadi kalau saya pribadi aman-aman aja, paling saya isi dengan gym, penguatan, sedikit lari jadi enggak ada masalah," jelasnya.

Di sisi lain, momen libur kompetisi kali ini juga bertepatan dengan perayaan Lebaran. Namun berbeda dengan sebagian pemain lain yang pulang ke kampung halaman, Reva memilih tetap berada di Jogja bersama keluarganya.

Keputusan itu diambil karena mempertimbangkan kondisi perjalanan serta keberadaan buah hatinya yang masih bayi. Ia mengaku sempat berencana pulang ke Jakarta, ke tempat sang istri. Namun

menurunkan niat tersebut karena khawatir perjalanan akan terlalu melelahkan bagi keluarganya.

"Kalau saya enggak mudik, dan Lebaran di sini, *stay* di Jogja. Kemarin rencana mau ke Jakarta, tapi kasihan saya ada bayi, takut perjalanan terlalu lama," ungkapnya.

Meski tidak pulang kampung, suasana Lebaran tetap akan terasa hangat karena keluarga dari pihak istrinya rencananya akan datang ke Jogja untuk merayakan hari raya bersama.

"Keluarga dari Jakarta mungkin yang datang ke sini. Orang tua saya juga kemarin sudah sempat datang waktu anak lahir, jadi Lebaran kali ini di Jogja saja," katanya.

Di sisi lain, pemain yang berposisi sebagai bek kiri itu juga menyadari momen Idul

Fitri identik dengan berbagai hidangan khas yang menggugah selera. Meski demikian, ia tetap berusaha menjaga pola makan agar berat badannya tidak melonjak selama masa libur.

"Ya kalau Lebaran biasanya ayam, daging, lalu opor, bakso. Tapi yang penting berat badan jangan sampai *over*, harus tetap dikontrol," ujarnya.

Dengan tetap menjalani latihan mandiri serta menjaga pola makan, Reva berharap dirinya dan rekan-rekan setim dapat kembali ke latihan tim dalam kondisi siap. Ia menilai langkah tersebut penting agar tim tidak perlu memulai kembali dari nol ketika kompetisi kembali bergulir.

"Situasi seperti ini bukan pertama kali. Jadi sudah tahu dan sadar harus jaga tubuh dan pola makan juga," bebernya. (*tza/laz/hep*)



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