



BERLATIH USAI LIBUR
Pemain PSIM Jaga Fisik



KR-Dok. PSIM Yogya

Latihan perdana pemain PSIM, Senin (23/3).

YOGYA (KR) - Selepas menjalani libur panjang selama enam hari dalam jeda hari raya Idul Fitri sejak Selasa (17/3) hingga Minggu (22/3), para pemain PSIM Yogyakarta mulai menjalani latihan rutin untuk persiapan lanjutan BRI Super League 2025/2026. Para pemain hadir dengan kondisi fit dan tak banyak mengalami perubahan kemampuan fisik meski berhadapan dengan kuliner lezat penuh kalori selama liburan.

Kapten PSIM, Reva Adi Utama, memiliki siasat tersendiri. Ia berusaha membatasi porsi santapan demi kebugaran fisik. "Paling keluarga bikin opor, bakso dan rendang. Ya apa sajalah (dicipi), yang penting berat badan jangan sampai berlebihan," ujar Reva usai latihan, Senin (23/3).

Konsumsi makanan berlimpah menuntut para peng-gawa 'Laskar Matarām' ekstra disiplin mengontrol kondisi fisik. Reva mengingatkan rekan setim agar terus menjaga kebugaran secara mandiri selama masa jeda lebaran. "Meskipun kita libur, tetap latihan mandiri. Kita sebagai profesional harus tanggung jawab sama diri kita. Sudah paham kebutuhan kita di lapangan, jadi saya harap anak-anak bisa paham dan mengerti apa kebutuhan kita," tegasnya.

Kesadaran merawat kebugaran fisik secara ketat ditun-jukkan pemain PSIM lainnya, Fahreza Sudin, yang meng-aku menghindari libur total tanpa aktivitas olahraga fisik. "Kalau terkait itu (menjaga kebugaran fisik), kita profes-ional saja. Kita harus jaga kondisi, jaga pola makan. Kalau saya biasa nge-gym. Fokusnya nge-gym," bebernya.

Sebelumnya, pelatih kepala PSIM, Jean-Paul Van Gas-tel menegaskan bahwa semua pemain harus bisa menja-ga kondisi tubuh mereka selama perayaan Lebaran yang identik dengan konsumsi hidangan manis dengan kadar gula cukup tinggi. "Secara keseluruhan, makanan Indonesia mengandung banyak gula dalam masakannya. Anda harus sadar akan apa makanan untuk Anda kon-sumsi," tuturnya. **(Hit)**

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