



# ANTON MEMBAIK, RAHMATSHO KEMBALI LATIHAN

Tim Medis PSIM Jogja soal Kondisi Pemain setelah Alami Cedera

**JOGJA** - Tim medis PSIM Jogja membagikan perkembangan terbaru terkait kondisi dua pemainnya, Anton Fase dan Rahmatsho Rahmatzoda. Keduanya menunjukkan progres pemulihan positif setelah sempat mengalami cedera dalam beberapa waktu terakhir.

Dokter tim PSIM Hansel menjelaskan, proses penyembuhan cedera retak tulang jempol kaki yang dialami Anton Fase memang memakan waktu lebih lama dari perkiraan awal. Namun, saat ini kondisinya sudah mendekati tahap akhir pemulihan.

"Pemulihan cedera Anton saat ini harapannya sudah berada di tahap akhir dan tinggal sedikit lagi untuk sembuh total. Proses penyembuhannya memang waktu agak lama dan tidak secepat ekspektasi awal kami," terang Hansel, Selasa (7/4).

Ia menambahkan, keterlambatan tersebut salah satunya turut dipengaruhi oleh proses mobilisasi yang sempat dilakukan saat kondisi mulai membaik, namun justru memicu kambuhnya rasa nyeri.

"Saat satu setengah bulan pasca cedera, kami coba mulai melakukan mobilisasi dengan gerakan sederhana, karena kondisinya sudah menunjukkan tanda

membalik. Tapi ternyata setelah jalan seminggu, nyerinya kambuh lagi," jelas Hansel.

Saat ini Anton sendiri masih menjalani terapi dengan pengawasan ketat dari tim medis, terutama untuk menjaga kondisi fisik dan massa otot tubuh bagian atas. Jika tidak ada kendala, ia diproyeksikan segera kembali ke lapangan dalam waktu dekat.

"Harapannya, pada minggu depan Anton sudah bisa mulai turun lapangan. Ia akan memulainya dengan melakukan program latihan individu terlebih dahulu," tutur Hansel.

Sementara itu kondisi Rahmatsho juga menunjukkan perkembangan yang bisa dikatakan mengembirakan. Pemain asal Tajikistan ini sebelumnya mengalami memar otot di paha kiri usai laga uji coba melawan PSBS Biak pada 27 Maret lalu.

"Setelah pertandingan uji coba melawan Biak itu dia mengalami benturan. Benturan menghasilkan ada memar otot di paha kirinya, tepatnya bagian rectus femoris," ujar Hansel.

Cedera itu sempat membuat Rahmatsho harus ab-

sen saat PSIM menghadapi Dewa United pada pekan ke-26 BRI Super League. Tim medis mengambil keputusan untuk mengistirahatkannya agar kondisi tidak menjadi lebih buruk.

"Hingga jelang laga melawan Dewa masih terasa tidak nyaman. Tim medis memutuskan mengistirahatkannya agar kondisi tidak memburuk," tutur Hansel.

Perkembangan terkini, tim medis memaparkan kondisi Rahmatsho saat ini sudah *clear* dan kemarin sudah kembali berlatih. (iza/laz/zl)



VAN GASTEL

## Enggan Terapkan Latihan Lari tanpa Bola

**PELATIH** PSIM Jogja Jean Paul van Gastel membawa pendekatan berbeda dalam membangun kebugaran pemainnya. Alih-alih mengandalkan latihan fisik konvensional yang identik dengan lari tanpa bola, pelatih asal Belanda itu memilih menggabungkan aspek fisik dengan permainan.

Pendekatan ini bukan tanpa alasan. Van Gastel yang besar dalam kultur sepak bola Belanda, dikenal dengan filosofi permainan yang menekankan efisiensi gerak, penguasaan bola tinggi, dan keterlibatan aktif seluruh pemain dalam setiap fase permainan, sebuah prinsip yang berakar dari tradisi Total Football.

Dalam sesi latihan pascagejeda kompetisi, ia menegaskan, aspek fisik tetap menjadi perhatian, namun tidak dilakukan secara terpisah dari konteks permainan. "Saya pelatih yang tidak suka memisahkan pemain berlari tanpa bola. Jadi latihan fisik saya selalu menggunakan bola. Itu yang selalu kami lakukan," ujar Van Gastel, Selasa (7/4).

Menurutnya, pendekatan ini tidak hanya menjaga kebugaran pemain, tetapi juga mempertajam pemahaman taktik secara bersamaan. Dengan demikian, setiap sesi latihan memiliki relevansi langsung dengan situasi pertandingan.

Filosofi ini sejalan dengan gaya sepak bola modern Belanda yang mengedepankan intensitas tinggi tanpa mengorbankan kualitas teknik para pemain. "Pemain dituntut tetap aktif, bergerak dinamis, sekaligus terlibat di pengambilan keputusan saat menguasai bola," ulasnya. Di PSIM, pendekatan ini mulai terlihat dalam pola latihan yang menekankan prinsip menyerang dan bertahan secara bersamaan. (iza/laz/zl)

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

Yogyakarta, 20 Mei 2026

Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**

NIP. 19690723 199603 1 005