

140 Atlet Ikut Kejurda Tenis Meja



KR-Dani Ardiyanto

Dua atlet bertanding di Kejurda tenis meja DIY di GOR Cangkring Wates, Sabtu (4/6).

WATES (KR) - Sebanyak 140 atlet putra-putri mengikuti Kejuaraan Daerah (Kejurda) tenis meja DIY yang digelar Pengurus Daerah (Pengda) Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) DIY di GOR Cangkring Wates. Event ini dibuka Ketua Umum PP PTMSI, Komjen Pol (Purn) Drs Oegroseno SH, Sabtu (4/6).

Ketua Pengda PTMSI DIY, H Bagiya Rakhmadi SH MM didampingi ketua panitia pelaksanaan, Sofyan Daryana menyampaikan, event ini berlangsung dua hari pada Sabtu-Minggu (4-5/6). Melombakan nomor tunggal perorangan putra-putri U-13, U-15, U-19 dan perorangan ganda senior. "Diikuti 140 atlet. Event ini juga untuk memilih 4 atlet putra dan 4 atlet putri terbaik untuk dikirim mewakili DIY di kejuaraan tenis meja pada pertengahan Juni di GOR Among Raga," jelas Bagiya.

Komjen Pol (Purn) Drs Oegroseno SH mengapresiasi terselenggaranya kejurda tenis meja ini. **(Dan)-d**

INDONESIA U-19 VS MEKSIKO U-21, TOULON CUP 2022

Wajib Menang Bermodal Percaya Diri dan Kekompakan

SETELAH menghempaskan Ghana dengan skor 1-0, Kamis(2/6), timnas Indonesia U-19 punya harapan melaju ke babak selanjutnya: semifinal turnamen Toulon Cup 2022 di Prancis.

Malam ini, Minggu (5/6), Indonesia akan melawan timnas Meksiko U-21 dalam pertandingan menentukan di Stadion De Lattre De Tassigny Prancis. Pertandingan ini akan disiarkan langsung RCTI pukul 22.30 WIB.

Kedua tim punya nilai sama: 3 poin. Meksiko dan Indonesia sama-sama dikandaskan Venezuela yang kini di puncak klasemen Grup B, juga sama-sama menaklukkan Ghana. Maka pertandingan malam ini akan menarik dan habis-habisan.

Meski Indonesia hanya bermateri pemain usia 19 tahun, percaya diri tetap mengalir. Timnas Indonesia yakin bisa mengalahkan Meksiko. "Kami tentu mengincar kemenangan seperti laga-laga sebelumnya. Saya yakin dan percaya diri. Karena lawan-lawan kami umurnya sama. Kami akan terus

berjuang hingga final," kata Dzenan Radoncic, pelatih timnas Indonesia U-19.

Radoncic sangat lega, Indonesia berhasil mengalahkan Ghana di pertandingan yang berjalan alot tersebut. Raka Cahyana berhasil menjebol gawang Ghana pada menit ke-57. Kemenangan tersebut, menurut pelatih asal Montenegro itu didapat tidak mudah. Penuh kerja keras.

Pemain Indonesia U-19 Al-friyanto Nico membenarkan beratnya perjuangan timnas. "Kunci kemenangan kami adalah kekompakan dan mengikuti instruksi pelatih. Juga juga bermain sabar," papar Nico asal Persija.

Keyakinan Radoncic bukan tanpa hitungan logis. Meksiko dikalahkan Venezuela. "Kami akan melakukannya *game by game*. Saya

pikir *fifty-fifty* (peluang Indonesia vs Meksiko), dengan segala hormat untuk Meksiko. Jika kami bisa menaklukkan Ghana, Meksiko juga bisa saja dikalahkan," ujar pelatih berusia 38 tahun yang dipilih langsung oleh Shin Tae-yong untuk mengawal timnas U-19.

Mengacu dua pertandingan sebelumnya, Radoncic diperkirakan menurunkan pemain: Cahya Supriadi (kiper), Raka Cahyana, Muhammad Ferrari, Ahmad Rusadi, Edgard Amping, Dimas Pamungkas, Arkhan Fikri, Fachrezi, Ronaldo Kwateh, Hokky Caraka, Alfriyanto Nico.

Pelatih Meksiko, Raul Chabrand, membawa 22 pemain terbaik di turnamen Toulon Cup 2022. Dua di antaranya main di liga Eropa: Eugenio Pizzuto (SC Braga Portugal) dan Santiago Munoz (Newcastle United U-23).

Kiper Hector Holguin layak di-

waspadai pemain Indonesia. Pada laga melawan Ghana, Holguin beberapa kali mengamankan gawang. Penampilan bagus Holguin berkontribusi dalam kemenangan Meksiko melawan Ghana.

Toulon Cup 2022 diikuti tim berusia U-17, U-19 hingga U-23. Timnas U-19 Indonesia diikuti Toulon Cup 2022 dalam rangka persiapan Piala Dunia U-20 2023, di mana Indonesia menjadi tuan rumah. Sedang Meksiko membawa timnas U-21 yang akan diproyeksikan menjadi timnas U-23 di ajang Olimpiade 2024.

Toulon Cup 2022 terbagi tiga grup, masing-masing grup terdiri empat tim. Juara grup otomatis ke semifinal. Satu semifinalis tersisa akan ditempati *runner up* terbaik dari tiga *runner up*.

Dan Indonesia berpeluang menjadi *runner up* terbaik tersebut. **(Lat)-d**

Live RCTI, Minggu (5/6) Pukul 22.30 WIB

PELANTIKAN PENGURUS AMDI DIY 2022-2026

Mampu Kembangkan Dansa Indonesia

YOGYA (KR)- Pelantikan Pengurus Asosiasi Masyarakat Dansa Indonesia (AMDI) DIY periode 2022-2026, dilantik Ketua Umum Pengurus Besar AMDI Robbin Danudibrata, di Royal House Sleman, Rabu (1/6) malam. Disaksikan para Pengurus Besar AMDI, pegiat dansa, pedansa Yogyakarta dan Surabaya, Kalimantan, serta Jakarta.

Pengurus AMDI DIY 2022-2026 yang dibacakan Sekjen Pengurus Besar AMDI Ratmoyo Adi Kunandoyo (Deddy Ratmoyo): Ketua MH Irawan, Wakil Ketua Enny Karmin, Sekretaris Umum Dwi Pristiawati, Wakil Sekretaris Ryansyah Ramadan Adju, Bendahara Umum Ny Yulhendri. Bidang Pelatihan dan Penjurian Ketua Marco Dinata, Wakil Bambang Haryana. Bidang Pertandingan Ende Riza, Bidang Hubungan Antarlembaga Ketua Tika Parikesit, Wakil Isti Muryani, Dra Hj Sri Arofah Wahyuningtyas. Bidang Perencanaan, Pengembangan dan

Pendidikan Ketua Ki Mujar Sangkerta, Wakil Mai Aprilia Intan. Bidang Organisasi dan Hukum Ketua Mulyono SH, Sumarni, Bidang Media dan Promosi Eko Bambang W. Bidang Seni dan Pertunjukan Supono, Wakil Marcella Apriari Hendraswati.

Robin Danudibrata mengatakan, pengurus AMDI DIY 2022-2026 bisa membangun semangat kebersamaan untuk mengembangkan olahraga dansa di Yogyakarta. Termasuk melaksanakan pelatihan dansa untuk regenerasi pedansa muda. Juga aktif menggelar lomba dansa di Yogyakarta. Bahkan mengikuti lomba dansa tingkat regional, nasional dan internasional. "Pengurus AMDI DIY 2022-2026 ini, organisasi pengurus AMDI yang terbentuk awal, bisa diikuti pembentukannya oleh pengurus AMDI di berbagai daerah di Indonesia. Sehingga keberadaan AMDI di berbagai daerah bisa berkembang," harap Robbin. **(Cil)-d**

PRAMBANAN ROLLER SPORT FESTIVAL

Libatkan 800 Pesepatu Roda Berbagai Kota

SLEMAN (KR) - Sebanyak 800 atlet sepatu roda kategori pemula hingga veteran dari berbagai kota di Indonesia, tumpah ruah memenuhi ruang parkir dan jalan beraspal di seputar Candi Prambanan Sleman. Mereka ikut kejuaraan sepatu roda terbuka *Prambanan Roller Sport Festival*, yang diselenggarakan Pengurus Daerah Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia (Pengda Porserosi) DIY, kerja sama Badan Promosi Pariwisata Sleman (BPPS).

Event cukup meriah dan baru pertama kali diadakan di kompleks Candi Prambanan tersebut dibuka Wakil Ketua KONI DIY



KR-Abrah

Peserta pemula kelompok umur 3-5 tahun bersemangat mengikuti kejuaraan sepatu roda.

Ir Pramana yang juga Ketua Pelaksana Porda DIY, "Event yang juga dalam rangka *Road to Porda* DIY XVI yang akan berlangsung di Sleman 1-9 Septem-

ber 2022, tersaji selama dua hari mulai Sabtu (4/6) dan berakhir Minggu (5/6). Ajang ini juga bertujuan menggalakkan *sport tourism*, maka kami memilih

kompleks Candi Prambanan untuk lokasi lomba," ujar Ketua Panitia Edwin Himna, didampingi Ketua Pengda Porserosi DIY Edy Sunaryoto.

Dikatakan Edwin, dalam event ini pihak penyelenggara melombakan tiga kategori: *freestyle*, *speed*, dan marathon 45 km.

Anggota BPPS Sleman Wahjudi Djaja SS MPd menambahkan, kejuaraan ini selain mendukung *Road to Porda* DIY XVI/2022 di Sleman, juga mengangkat kepariwisataan.

Yona, panitia penyelenggara *freestyle* menjelaskan, khusus untuk kategori ini lebih mengutamakan ketangkasan. **(Rar)-d**

EMPON-EMPON

Daun dan Biji Mlandingan Membantu Kesehatan Kulit

BIASA disebut mlandingan atau 'mandhing', lamtoro atau petai cina. Mudah ditemukan, umumnya sebagai tanaman pagar di halaman rumah. Ibu-ibu rumah tangga sering memasak menjadi makanan olahan sebagai 'bothok', urap atau bumbu gubahan, sambal goreng, sambal biasa, oseng-oseng dan lain sebagainya untuk hidangan makan nasi.

Dalam 'Serat Jampi Jawi' yang berisi hampir 261 resep 'Jamu Jawa' tinggalan leluhur, salah satunya disebut manfaat daun dan buah mlandingan untuk kesehatan tubuh. Hal ini karena dalam biji mlandingan mengandung kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, zat besi, serta vitamin A, B1 dan C yang sangat bermanfaat untuk kesehatan.

Salah satunya adalah dengan mengonsumsi biji mlandingan secara lang-

sung, anak yang menderitanya cacingan bisa sembuh. Cacingan umumnya dialami anak-anak, dapat menyerang sistem pencernaan membuat pertumbuhan berat badan sulit bertambah. Senyawa pada biji mlandingan, dipercaya mampu membunuh dan menghilangkan cacing gelang mau pun cacing cacing. Anak akan segera kembali sehat, dan pertumbuhan berat badan menjadi normal.

Menjaga Kesehatan Mata

Bagi yang kesehariannya dituntut harus bekerja di depan komputer, harus memperhatikan kesehatan mata. Selain wortel, ternyata biji mlandingan dengan kandungan vitamin A sangat membantu menjaga kesehatan mata karena kelamaan di depan gadget. Bisa dikonsumsi langsung, atau ditambahkan variasi menu olahan makanan di rumah. Menjaga kesehatan tu-

lang, banyaknya nutrisi yang terdapat pada biji mlandingan seperti protein, kalsium, zat besi, fosfor jika dikonsumsi secara rutin akan bisa membantu kesehatan tulang dan terhindar dari radang sendi, kram, rematik, serta pengeroposan tulang atau osteoporosis.

Kesehatan Kulit

Daun mlandingan ternyata juga bermanfaat untuk membantu kesehatan kulit. Hal ini karena mengandung enzim alami, sehingga memicu pertumbuhan kulit pada sel kulit sehingga terhindar dari kulit kusam. Selain mencegah kulit kusam, daun mlandingan juga menjaga timbulnya keriput pada wajah yakni sebagai toner berfungsi mengurangi minyak yang berlebihan sehingga wajah tetap bersinar atau 'sumringah'.

Di samping itu juga membantu penderita penyakit kulit psoriasis

yakni inflamasi kronis, tidak menular tetapi bila dibiarkan bisa menyebar dengan cepat ke seluruh tubuh terasa gatal, kemerahan-merahan dan kering di kulit. Selain untuk obat luar, biji mlandingan bisa juga dikonsumsi langsung atau sekadar direbus saja.

Daun mlandingan berdayaguna juga untuk penyembuhan luka serta mengurangi pembengkakan. Caranya, tumbuk daun mlandingan terutama yang masih muda 'sinom' sampai halus. Kemudian tempelkan pada tempat yang luka, lakukan berkali-kali hingga luka kering dan bengkak berkurang. Ternyata cara ini sudah dilakukan sejak lama oleh para leluhur, kini tinggal melestarikan saja.

Menetralisir Racun

Kondisi udara yang tidak menentu seperti saat ini tubuh mudah terkena radikal bebas, salah satunya mrnyebabkan peny-



KR-Sutopo Sgh

Tanaman mlandingan dengan daun yang subur banyak manfaat untuk kesehatan.

kit degeneratif seperti kanker dan diabetes. Dengan mengonsumsi biji mlandingan dengan diseduh atau langsung, akan membantu mengatasinya. Hal ini karena kandungan zat tanin seperti senyawa polifenol yang berasal dari tumbuhan, bisa menetral-

isir racun dalam tubuh akibat radikal bebas.

Meningkatkan gairah seks, konon biji mlandingan selain untuk kesehatan tubuh bisa juga meningkatkan gairah kehidupan rumah tangga terutama soal hubungan seks. Campurkan biji

mlandingan secukupnya dengan 1 sendok lada hitam, 1 sendok madu dan 2 butir kuning telur ayam kampung. Minumlah ramuan ini secara rutin, terutama sebelum melakukakan hubungan seks agar gairah meningkat. **(Sutopo Sgh)-d**

Kedaulatan Rakyat

SIUPP (Surat Izin Usaha Penerbitan Pers) No. 127/SK/MENPEN/SIUPP/A.7/1986 tanggal 4 Desember 1990. Anggota SPS. ISSN: 0852-6486.

Penerbit: PT-BP Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, Terbit Perdana: Tanggal 27 September 1945.

Perintis: H Samawi (1913 - 1984) M Wonohito (1912 - 1984).

Penerus: Dr H Soemadi M Wonohito SH (1985-2008), dr H Gun Nugroho Samawi (2011-2019) **Penasihat:** Drs HM Idham Samawi. **Komisaris Utama:** Prof Dr Inajati Adrisjanti. **Direktur Utama:** M Wirnon Samawi SE MIB. **Direktur Pemasaran:** Fajar Kusumawardhani SE. **Direktur Keuangan:** Imam Satriadi SH. **Direktur Umum:** Yurriya Nugroho Samawi SE MM MSc. **Direktur Produksi:** Bakoro Jati Prabowo SSoS.

Pemimpin Umum: M Wirnon Samawi SE MIB. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** Drs H Octo Lampito MPd. **Wakil Pemimpin Redaksi:** Drs H Ahmad Luthfie MA. Ronny Sugiantoro SPd, SE, MM. **Redaktur Pelaksana:** Primaswolo Sudjono SPT, Joko Budhiarto, Mussahada, Drs Widyo Suprayogi. **Manajer Produksi Redaksi:** Ngabdul Wakid. **Redaktur:** Dra Hj Fadmi Susitwi, Dra Prabadari, Benny Kusumawan, Drs H Hudono SH, Drs Swasto Dayanto, Husein Effendi SSI, Hanik Afriati, MN Hassan, Drs Jayadi K Kastari, Subchan Mustafa, Drs Hasto Sutadi, Muhammad Fauzi SSos, Drs Mukti Haryadi, Retno Wulandari SSos, H M Sobirin, Linggar Sumukti, Daryanto Widagdo, Latief Noor Rochmans. **Fotografer:** Effy Widjono Putro, Surya Adi Lesmana. **Gratis:** Joko Santoso SSn, Bagus Wijanarko. **Sekretaris Redaksi:** Dra Hj Supriyanti.

Pemimpin Perusahaan: Fajar Kusumawardhani SE. **Kepala TU Langganan:** Drs Asri Salman, Telp (0274)- 565685 (Hunting)

Manajer Iklan: Agung Susilo SE, Telp (0274) - 565685 (Hunting) Fax: (0274) 555660. E-mail: iklan@kr.co.id, iklankryk23@yahoo.com, iklankryk13@gmail.com.

Langganan per bulan termasuk 'Kedaulatan Rakyat Minggu'.. Rp 90.000,00, Iklan Umum/Display...Rp 27.500,00/mm klm, Iklan Keluarga...Rp 12.000,00/mm klm, Iklan Baris/Cilik (min. 3 baris. maks. 10 baris). Rp 12.000,00 /baris, Iklan Satu Kolom (min. 30 mm. maks. 100 mm) Rp 12.000,00 /mm klm, Iklan Khusus: Ukuran 1 klm x 45 mm. . Rp 210.000,00, (Wisuda lulus studi D1 s/d S1, Permikahan, Ulang Tahun) ● Iklan Warna: Full Colour Rp 51.000,00/mm klm (min. 600 mm klm), Iklan Kuping (2 klm x 40 mm) 500% dari tarif. Iklan Halaman I: 300 % dari tarif (min. 2 klm x 30 mm, maks. 2 klm x 150 mm). Iklan Halaman Terakhir: 200% dari tarif. Tarif iklan tersebut belum termasuk PPN 10%

Alamat Kantor Utama dan Redaksi: Jalan Margo Utomo 40, Gowongan, Jetis, Yogyakarta, 55232. Fax (0274) - 563125, Telp (0274) - 565685 (Hunting)