

PUSLATDA BERJALAN DI BULAN RAMADAN

Intensitas Latihan Wajib Dikurangi

YOGYA (KR) - Keputusan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) DIY untuk melanjutkan program Pemusatan Latihan Daerah Pekan Olahraga Nasional (Puslatda PON) membuat para atlet yang beragama Islam harus tetap berlatih meski menjalani ibadah puasa Ramadan.

Guna tak mengganggu ibadah yang dijalani, KONI DIY meminta kepada para atlet untuk mengurangi intensitas latihannya. Ketua Umum (Ketum) KONI DIY, Prof Dr Djoko Pekik Irianto MKes AIFO kepada *KR* di Yogya, Jumat (8/5) mengatakan, memasuki bulan Ramadan di mana atlet muslim menjalani puasa, proses latihan

an tetap tidak bisa dihentikan. Hanya saja, proses latihan dapat dimodifikasi atau disesuaikan dengan kondisi atlet yang tengah menjalani ibadah puasa. Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh para atlet dalam penyesuaian atau memodifikasi program latihan yang akan dilakukan di antaranya dengan menurunkan intensitas latihan saat tengah

menjalani ibadah puasa. "Intensitasnya dikurangi, atlet jangan memaksakan dan mungkin intensitasnya hanya 75-80 persen saja dibandingkan hari biasa," jelasnya. Guna tetap menjaga hasil latihan selama di bulan puasa sama seperti hari biasa, pengurangan intensitas latihan tersebut, menurut Djoko wajib dibarengi dengan peningkatan volume latihannya. Hal tersebut dicontohkannya dengan, pola latihan sehari dua kali di mana latihan pagi diisi oleh materi ringan, sedangkan untuk latihan sore dan malam diisi materi sedang atau bahkan hingga berat. "Jadi mungkin atlet yang

biasanya lari *sprint* bolak-balik, kecepatan atau intensitasnya dikurangi 75-80 persen saja. Tapi, jumlah lari bolak-baliknya justru ditambah, misalnya jika biasanya 10 kali dengan kecepatan maksimal, saat ini hanya kecepatan terbatas namun jadi 12 kali. Atau kalau latihan beban biasanya 10 kg, sekarang cuma 7,5 kg saja namun diperbanyak," jelasnya. Selain mengurangi intensitas latihan dan menambah volume latihan, tips lain yang bisa dimanfaatkan atlet untuk tetap menjaga proses latihan berjalan sesuai program adalah mengganti materi latihan. Dijelaskan Djoko, mengganti materi ini di-



KR-Adhitya Asros

Sejumlah atlet Puslatda PON saat menjalani tes fisik beberapa waktu lalu.

contohkannya dengan mengurangi latihan fisik dan menggantinya dengan materi latihan teknik. Dengan mengganti materi latihan yang banyak menggunakan fisik ke latihan teknik, diharapkan

program tetap bisa berjalan sesuai arahan, namun ibadah sang atlet juga tetap bisa dilaksanakan dengan baik. "Mungkin sekarang saat puasa ini dimaksimalkan dulu latihan teknik dan mungkin taktik.

Sedangkan untuk latihan dengan materi fisik diminimalisasi, kalau hari biasa fisik yang 60 persen dan teknik hanya 35 persen, sekarang dibalik. Teknik yang 60 persen, fisik 35 persen," bebernya. **(Hit)-d**

INGIN TEKUNI BISNIS KULINER

Frida 'Pensiun' dari Basket

SLEMAN (KR) - Pemain center senior Bank BPD DIY Bima Perkasa Jogja (BPJ) Frida Aris Susanto, memutuskan pensiun dari dunia basket profesional. Pemain bertinggi badan 193 cm ini ingin menekuni bisnis kuliner yang ia rintis beberapa tahun lalu. Frida juga sudah berpacaran dengan manajemen dan para pemain lain sebelum kembali ke Demak untuk berkumpul bersama keluarga. "Kontrak saya juga sudah habis bersama Bank BPD DIY Bima Perkasa. Saya juga mau fokus menekuni bisnis kuliner yang saya rintis. Jadi saya putuskan pensiun," terang pemain yang malang melintang di sejumlah klub



KR-Dok BPJ

Frida Aris Susanto

besar di Indonesia ini, Selasa (5/5) petang. Frida mengucapkan banyak terima kasih pada owner Bank BPD DIY Bima Perkasa, manajemen, Kanca Bima, media dan tim pelatih maupun pemain. Baginya tiga tahun bersama Bank BPD DIY

Bima Perkasa mampu membentuknya menjadi pribadi yang jauh lebih baik. "Saya banyak dibantu dan jujur berutang budi sekali sama coach Eboss dan dr Edy selaku owner. Tidak akan pernah saya lupakan semua ini," tambah Frida Aris. Azzaryan Pradhitya, Point Guard (PG) Bank BPD DIY Bima Perkasa melihat Frida Aris adalah contoh bagi para pebasket muda di Indonesia. Sempat berseragam Satria Muda dan Hangtuah lalu menciptakan kerasnya persaingan Timnas, karier pemain kelahiran 7 Januari 1986 itu mengalami jatuh bangun. Ia sempat cedera cukup parah, putus tendon achilles 2015 lalu. **(Rar)-d**

BERKAH PENUNDAAN OLIMPIADE

Eko Yuli Punya Waktu Latihan Lebih



KR-Antara Foto/Hafidz Mubarak

Eko Yuli Irawan saat menjalani pemusatan latihan nasional (Pelatnas) Angkat Besi.

JAKARTA (KR) - Lifter Indonesia Eko Yuli Irawan memetik berkah di balik penundaan Olimpiade Tokyo 2020 ke tahun depan akibat pandemi Covid-19, yakni ia kini punya waktu lebih panjang untuk mempersiapkan diri tampil dalam ajang yang sudah dipastikan diikutinya. Pasalnya, Eko mengaku

dalam usianya yang menginjak 31 tahun kondisi fisiknya jauh berbeda dibandingkan ketika ia masih kepada dua dan mampu melahap porsi latihan berintensitas tinggi. "Usia sekarang memang agak sedikit keteteran jadi butuh waktu lebih panjang. Di usia saya sekarang beda dengan usia 20-an, latihan

masih bisa digeber," kata Eko dalam acara bincang olahraga bersama Komite Olahraga Indonesia (KOI) di Jakarta, Kamis (7/5). Bahkan, Eko mengaku optimistis mampu mewujudkan target meraup medali emas berkat penundaan Olimpiade Tokyo, mengingat dari tiga edisi terakhir penampilannya ia hanya meraih perunggu dan perak. Eko mengaku ia akan fokus memulihkan total persiannya dalam masa persiapan setahun ke depan, sesuatu yang biasanya bisa memakan waktu satu hingga dua bulan. Total angkatan terbaik Eko adalah 310 kg, yang dicatatkan saat tampil dalam Fajr Cup di Iran pada Februari lalu, sedangkan rekor dunia kelas 61 kg masih dipegang lifter China Li Fabin dengan total angkatan 318 kg. **(Ben)-d**

MANFAATKAN SITUASI KONTRAK

AC Milan Coba Tawar Depay



KR-AP Photo/Peter Dejong

Memphis Depay

MILAN (KR) - AC Milan siap melepas tawaran kepada Olympique Lyon untuk mencoba memboyong penyerang sayap Memphis Depay pada musim panas ini. Sudah bukan rahasia lagi jika AC Milan berencana melakukan perubahan cukup besar terhadap skuat mereka untuk menghadapi musim depan. Selain pergantian di sektor pelatih dan manajemen klub, AC Milan juga beren-

cana menggaet sejumlah pemain dengan nama kelas dunia. Kontrak Depay bersama Lyon akan habis pada tahun depan. Namun, pemain internasional Belanda itu seperti tak bakal memperpanjangnya. Hal ini dikarenakan Lyon sudah dipastikan tak akan berlaga di pentas Eropa musim depan usai Ligue 1 musim ini resmi rampung dan Lyon finis di peringkat ketujuh. Dilansir Tuttomercatoweb, Milan siap melayangkan tawaran senilai 20 juta euro plus persentase penjualan di masa depan kepada Lyon. Jika diterima, maka penawaran AC Milan ini bisa terbilang sangat menguntungkan karena beberapa waktu lalu Lyon memasang banderol 50 juta euro untuk Depay. Usai sempat gagal bersinar selama 1,5 musim memperkuat Manchester United, Depay kembali menunjukkan talenta hebatnya di Prancis dan langsung menjadi andalan di lini depan Les Gones. Musim ini kiprah Depay bersama Lyon terganjal masalah cedera ligamen yang memaksanya absen sejak Desember 2019 lalu. Sebelum cedera, Depay menunjukkan performa impresif dengan mencetak 14 gol dalam 18 laga, termasuk lima gol dari lima laga di Liga Champions. **(Ben)-d**

POPWIL KALSEL BELUM ADA PENUNDAAN

BPO Tetap Siapkan Kontingen DIY

YOGYA (KR) - Balai Pemuda dan Olahraga (BPO) Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) DIY tetap menyiapkan proses pembentukan kontingen pelajar menuju Pekan Olahraga Wilayah (Popwil) 2020 di Kalimantan Selatan (Kalsel). Pada ajang yang dijadwalkan berlangsung November ini, 8 cabang olahraga (cabor) akan dipertandingkan. Kepala BPO Disdikpora DIY, Drs Eka Heru Prasetya kepada *KR* di Yogya, Jumat (8/5) menjelaskan, Popwil yang akan berlangsung November mendatang di Kalsel memang menjadi satu-satunya event olahraga yang akan diikuti di instansinya. Pasalnya, Popwil hingga ke-



KR-Adhitya Asros

Drs Eka Heru Prasetya

marin masih belum ada keterangan akan ditunda pelaksanaannya. "Hingga kemarin, kami belum mendapatkan keterangan dari Kemenpora mengenai adanya rencana penundaan ajang ini, jadi sementara masih tetap on

schedule pada akhir November. Karena masih sesuai jadwal, jadi kami tetap menganggarkan untuk keberangkatan kontingen dan menyiapkan kontingennya sementara ini," tegas Eko. Pada Popwil tahun ini, kontingen DIY nantinya akan turun di semua cabor yang ditandingkan yakni, sepakbola, bolavoli, bola basket, tenis lapangan, tenis meja, sepak takraw, pencak silat dan bulutangkis. Di cabor-canor tersebut, atlet-atlet wakil DIY akan bertanding guna mengejar tiket menuju ajang lebih tinggi yakni Pekan Olahraga Pelajar Nasional (Popnas) yang akan berlangsung tahun 2021. Mengingat Popwil ini

adalah seleksi atlet untuk menuju Popnas, Eko mengatakan, pihaknya tetap mempertahankan anggaran untuk keberangkatan kontingen selagi Kemenpora belum memberikan kepastian mengenai adanya penundaan. "Kan hasil Popwil ini dijadikan dasar untuk tampil di Popnas, jadi meski sedang pandemi Covid-19, kami tetap akan siapkan atlet dan berangkatkan," jelasnya. Selain akan menjadi ajang berburu tiket ke Popnas, kesempatan seorang atlet pelajar untuk tampil di Popwil atau Popnas menurut Eka Heru juga terkadang hanya datang sekali dalam seumur hidup. **(Hit)-d**

RENCANA TARUNG ULANG KETIGA

Fury vs Wilder Mustahil Tanpa Penonton

LAS VEGAS (KR) - Pertandingan ulang antara juara dunia kelas berat Tyson Fury dengan petinju Amerika Serikat, Deontay Wilder, mustahil dilakukan tanpa banyak orang. Hal itu diungkapkan promotor Inggris Frank Warren. Fury menundukkan Wilder dalam pertandingan ulang di Las Vegas pada Februari silam sekaligus merekrut mahkota juara WBC dengan TKO di ronde ketujuh. Mereka sebelumnya bertarung imbang pada Desember 2018. Pertandingan ketiga di antara keduanya direncanakan di Las Vegas pada Juli, tetapi kemudian terpaksa ditunda karena pandemi virus Korona dan selanjutnya lagi tidak mungkin digelar paling cepat sebelum November atau Desember. Otoritas Tinju Inggris (BBBoFC) berharap bisa

melanjutkan tinju profesional di Inggris pada bulan Juli, tetapi dengan kondisi yang ketat dan tanpa penonton. "Tidak akan ada nama besar petinju di luar sana. Tidak ada pula kemungkinan Fury vs Wilder tanpa adanya penonton yang menyaksikan," kata Warren kepada BBC tentang pertarungan pertama yang mungkin digelar setelah lockdown Inggris. Promotor Bob Arum mengatakan pada bulan lalu bahwa penundaan bisa lebih lama lagi karena pentingnya keberadaan penonton itu. "Para penggemar di pertarungan terakhir memasuki hampir 17 juta dolar AS ke dalam pundi-pundi hasil pembelian tiket. Bagaimana Anda mengganti 17 juta dolar AS itu?" katanya. Menurutnya, pertarungan Fury vs Wilder mungkin



KR- AP Photo/Mark J Terrill

Tyson Fury (kanan) melepaskan pukulan ke arah wajah Deontay Wilder.

kin harus menunggu beberapa bulan lagi sampai bisa kembali mendatangkan penonton sepenuhnya. Proposal BBBoFC untuk Juli, yang masih dibahas dengan para promotor, mengusulkan agar para petinju di Inggris harus memakai masker wajah saat pertandingan dan dilarang menggunakan ember untuk membuang lu-

dah mereka di sela-sela ronde. Mantan juara dunia kelas ringan WBA, Anthony Crolla, mengatakan kepada BBC bahwa tidak mungkin untuk mengikuti aturan semacam itu. "Seorang petinju tidak bisa meludah di ember? Bagaimana jika petarung itu berlumuran darah di mulutnya?" tanyanya. **(Ben)-d**

SAMPDORIA KLAIM KE SPORTING CP

FIFA Lacak Proses Bruno Fernandes ke MU

MANCHESTER (KR) - Federasi Sepakbola Dunia (FIFA) sedang menyelidiki transfer Bruno Fernandes dari Sporting CP ke Manchester United. Penyelidikan dilakukan setelah Sampdoria meluncurkan klaim terhadap klub Portugal itu. Keluhan Sampdoria terkait dengan hak pembayaran pada mereka terkait transfer Fernandes senilai awal 48 juta pounds (55 juta euro) ke Manchester United pada Januari. Sampdoria kabarnya berhak menerima bagian senilai 4,6 juta euro yang bisa dibayarkan dengan skema pencicilan sebanyak tiga kali. Seperti diketahui, gelandang Portugal ini sebelum pindah ke Manchester United bergabung dengan Sporting dari Sampdoria. Nilai transfernya 8,5 juta euro pada Juni 2017. Setelah tampil mengesan-

kan bersama Sporting, Fernandes direkrut Manchester United dengan biaya transfer senilai 55 juta euro. Fernandes pun kini

menjadi bintang di MU. Dalam sebuah pernyataan lewat juru bicaranya FIFA mengatakan, pihaknya dapat mengonfirmasi



KR-AP Photo

Bruno Fernandes

pada 3 April 2020 klub Italia, UC Sampdoria, mengajukan klaim pada FIFA terhadap klub Portugal, Sporting Clube de Portugal, terkait dengan kewajiban keuangan yang ditetapkan dalam kontrak terkait dengan transfer pemain Portugal, Bruno Miguel Borges Fernandes. "Masalahnya saat ini sedang diselidiki dan akibatnya kami tidak dapat memberikan komentar lebih lanjut," tuturnya. Sebuah laporan The Times mengklaim Sampdoria yakin mereka berhak mendapatkan 4,65 juta euro. Ini berdasarkan klausa jual-beli berdasarkan ketentuan kepindahan Fernandes ke Lisbon. Namun, pemain berusia 25 tahun itu adalah salah satu dari beberapa pemain Sporting untuk membatalkan kontraknya sebelum penandatanganan kembali. **(Ben)-d**