

# 24Jam

## Dandim Batang Latih Fisik Para Pemain Sepak Bola Kombat FC

Edi Purwanto - [PEKALONGAN.24JAM.CO.ID](http://PEKALONGAN.24JAM.CO.ID)

Oct 30, 2024 - 05:24



Batang,- Latihan kekuatan fisik untuk pemain sepak bola sangat diperlukan, seperti halnya yang dilakukan oleh kesebelasan sepak bola dari Kombat FC yang tampak terlihat sedang melakukan latihan fisik bertempat di GOR Sarengat Batang, Selasa (29/10/24) sebelum menjalani pertandingan persahabatan.

Dandim 0736/Batang, Letkol Inf. Ahmad Alam Budiman usai latihan menyampaikan. Latihan fisik sangat diperlukan untuk semua atlit apalagi sepak bola, jadi jangan remehkan pentingnya latihan fisik. Sepak bola itu bukan hanya masalah kelincahan dan daya tahan, latihan fisik untuk pemain sepak bola juga diperlukan agar terhindar dari cedera. Latihan fisik untuk pemain sepak bola juga dapat meningkatkan ketahanan, akselerasi, dan kelincahan tubuh saat bermain bola.

Dengan fisik yang bagus pesepak bola akan mudah menggiring, merebut, mempertahankan bola atau menahan serangan dari tim lawan "imbuh Letkol Alam". Selain melakukan latihan ketahanan fisik, kali ini kita juga melakukan latihan kekompakan dan strategi. Dengan latihan kekompakan dan strategi ini, rekan satu tim bisa menguasai permainan dan berhasil membobol gawang lawan "harapnya".

Latihan fisik juga baik untuk menambah massa otot, sehingga para pemain dapat terhindar dari cedera saat bermain sepak bola. Dandim juga menjelaskan, selain menjalani latihan kekuatan fisik, latihan kelincahan dan keseimbangan secara rutin juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola yang tidak cuma berfokus pada kekuatan. Kelincahan, koordinasi, kecepatan dan kerjasama time juga menjadi modal utama dalam meraih kemenangan "tutupnya".