



FOTO-FOTO:IBISNIS/MARDIYAH NUGRAHANI

# Sambil menyelam main **hoki**

**MARDIYAH NUGRAHANI**  
Kontributor *Bisnis Indonesia*

**Dalam pertandingan ini, para pemain dituntut mampu menahan napas serta menguasai teknik dasar berenang.**



**A**pa jadinya bila olahraga hoki yang biasa dimainkan di atas es, dipertandingkan di dalam air. Hal itu tentu dirasa asing bagi sebagian masyarakat yang belum mengenal olahraga air yang satu ini.

Namanya *underwater hockey* atau yang sering juga disebut *Octopush*. *Underwater hockey* atau hoki bawah air pun dapat dikategorikan sebagai salah satu cabang olahraga air. Olahraga ini diciptakan pada 1954 oleh Alan Blake dari Southsea Sub-Aqua Club dan pertama kali dimainkan di Kolam Renang Eastney, Portsmouth, Inggris.

Olahraga Underwater Hockey (UWH) ini memang tidak berbeda jauh dengan olahraga hoki pada umumnya yakni terdapat dua tim yang bermain untuk menggiring sebuah bola hoki hingga mencetak gol, yang membedakan justru karena permainan ini dilakukan di dasar air kolam renang sedalam 3 meter.

Bermula dari keunikan olahraga inilah Cristianto Sahat mulai merasa ketagihan untuk terus menggeluti olahraga tersebut. Cris yang juga merupakan pencetus terbentuknya komunitas Jakarta Underwater Hockey Club (JUHC) ini mengaku mulai mengenal olahraga Underwater Hockey ketika dirinya bergabung dalam sebuah tim yang berada di Singapura.

"Awalnya ketika di Singapura saya diajak teman menjajal olahraga ini, karena saya penyuka olahraga air maka ketika saya mencobanya langsung ketagihan," paparnya.

Kerinduannya akan olahraga tersebut pun semakin terasa ketika di Indonesia karena di sini belum terlalu dikenal. Oleh karena itulah Cris berinisiatif untuk menggaet beberapa rekannya dalam klub menyelam untuk menyosialisasikan olahraga tersebut dengan tujuan agar semakin banyak peminatnya.

Minimnya antusias dari masyarakat untuk bergabung dalam olahraga tersebut tak lantas membuat Cris patah semangat untuk terus memperkenalkan olahraga air yang terbilang cukup ekstrim. Dia pun membuat sebuah akun JUHC melalui situs jejaring sosial dan kemudian



disebarkan ke beberapa rekanannya. Salah satu yang berhasil diyakinkan untuk mencoba olahraga *underwater hockey* yakni Katrina Aqwino. Katrin begitu dia disapa mengaku mulai tertarik ketika menerima sebuah informasi yang dikirimkan oleh Cris dalam sebuah akun jejaring sosialnya.

## Bentuk klub

Peningkatan jumlah anggota yang bergabung dalam JUHC membuat Cris beserta rekan-rekannya semakin memantapkan komunitas tersebut dengan susunan keanggotaan dan jadwal latihan yang lebih terencana.

Akhirnya pada Agustus 2010, JUHC resmi dibuka dengan jumlah anggota lebih dari 20 orang. "Para pemain yang sudah mencoba dan tercatat di data kami sudah hampir 50 orang hanya saja tim inti kami masih 20 orang" ujar Katrin.

Untuk para pemain yang memang ingin fokus menggeluti olahraga tersebut Katrin mengaku dibutuhkan kemampuan dasar berenang serta yang tak kalah penting yakni kekuatan menahan napas di dalam air.

Dalam sebuah area kolam renang berukuran 15 x 25 meter atau 12 x 21 meter serta kedalaman air hingga 3 meter para pemain dituntut untuk cekatan dalam menggiring bola hoki di dasar air.

Pertandingan yang terdiri dari dua babak masing-masing diberikan

waktu selama 15 menit dan dilakukan di dasar air. Dalam pertandingan ini, para pemainnya sangat dituntut mampu menahan napas serta cukup menguasai teknik dasar berenang.

Bagi pemula, perlengkapan hoki di dalam air bisa disewa di komunitas JUHC. Namun jika mereka berminat memiliki sendiri maka biaya yang dikeluarkan untuk membeli perlengkapan tersebut bisa mencapai Rp850.000 hingga Rp1 juta tergantung merek dan kualitasnya.

Bermain olahraga *underwater hockey* menuntut para pemainnya selalu dalam kondisi sehat. Hal ini karena pondasi fisik dalam permainan ini membutuhkan 70% stamina dan gerak tubuh di dalam air sisanya 30% adalah keahlian dan strategi.

Manfaat dari bermain olahraga inipun beragam di antaranya untuk membangun ketahanan dan kelenturan otot-otot karena hampir seluruh otot tubuh semua terlibat, sehingga jasmani akan terasa lebih bugar.

Kegunaan lainnya adalah berkurangnya ketegangan pada sendi-sendi, tulang tubuh dan cocok untuk penderita asma dan insomnia. Terakhir olahraga ini merupakan salah satu olahraga kardiovaskular yang berhubungan dengan jantung, pembuluh darah dan paru-paru, karena para pemainnya dituntut untuk fokus berkonsentrasi pada ritme gerakan dan pernapasan. (*redaksi@bisnis.co.id*)