

## ALKO, Klub Voli Tertua dengan Kekeluargaan Tinggi!

Contributed by ahmad zul  
Tuesday, 09 March 2010  
Last Updated Tuesday, 09 March 2010

Script by : Belia (Pikiran Rakyat) Di lantai V Pasar Kosambi, terdapat satu GOR yang biasa digunakan oleh teman-teman dari klub voli bernama ALKO. Jumat lalu belia menyempatkan buat mampir di sana, pas anak-anak ALKO pada latihan. Ada yang pemanasan angkat barbel, loncatin kursi, skipping, sit up, back up, push up, ada juga yang berlatih teknik spike. Belia sampe terkesima sama energi yang mereka punya.

ALKO adalah klub voli tertua di Bandung, yang beranggotakan anak-anak dan remaja yang ingin mendalami olah raga voli. Klub yang berdiri sejak 1983 ini membagi anggotanya menjadi empat kelompok, yaitu kelompok pemula, kelompok lanjutan, kelompok praprestasi, dan kelompok prestasi. Sampai saat ini, anggota yang aktif mencapai sekitar 270 orang! "Di sini kita melatih voli buat usia belia dan berharap ada penerus dari atlet-atlet voli serta berharap, remaja jadi punya kegiatan positif untuk mengisi waktu. Jadi, kita fasilitasi biar mereka nggak ngabisin waktu percuma, tetapi berlatih biar jadi bibit-bibit unggul," kata Pak Hendra Ahyadi, ketua ALKO.

Jujur, belia salut deh melihat temen-temen yang semangat banget berlatih, walaupun mereka baru pulang sekolah. "Nggak capek kok dan nggak masalah, walaupun nggak bisa maen keluar. Lebih enak latihan dari pada jalan-jalan, kalo jalan-jalan mah kan pake uang, kalo latihan enggak," kata Andhiny, siswa kelas X SMAN 10 yang termasuk di kelompok prestasi. Kalo ngerjain hal yang kita suka sih, emang nggak kerasa capek, ya? Makanya teman-teman yang belia tanya, rata-rata enjoy aja tuh walau jadwal latihan mereka cukup berat, yaitu Senin sampai Jumat dari pukul 15.30 WIB sampai pukul 19.00 WIB.

Menurut Pak Deddy pelatih ALKO, latihan dari Senin sampai Jumat itu sudah punya polanya sendiri. Hari Senin mereka latihan fisik, Selasa latihan teknik, Rabu latihan kerja sama, sedangkan Kamis berlatih taktik game. Nah hari Jumat, baru trial game! Mereka mengaplikasikan hal-hal yang sudah dipelajari dalam bentuk pertandingan. "Kadang Jumat itu juga suka dipakai tuker pikiran dengan pemain ALKO yang senior. Walaupun udah kerja, mereka suka kumpul di sini. Jadi ngobrol dan ngasih saran ke adik-adiknya. Bagi-bagi pengalaman," kata Pak Deddy.

Pengen gabung tetapi nggak bisa maen voli? Jangan khawatir! Sebab, di tahap pemula kamu akan dilatih dari teknik yang paling dasar. Kira-kira berapa lama sih waktu yang ditempuh dari kelompok pemula hingga masuk kelompok prestasi? "Beda-beda! Kalo rajin, dua tahun juga udah bisa masuk kelompok prestasi. Tekun aja belajar teknik-tekniknya, dari passing yang termasuk dasar, sampai spike yang paling menantang," kata M. Rizki, siswa kelas XII SMAN 9 yang tergabung di kelompok prestasi putra.

Setelah diperhatikan, di voli itu sangat dibutuhkan loncat yang tinggi, khususnya ketika melakukan spike. "Katanya nih ya, berdasarkan penelitian, satu pertandingan itu rata-rata membutuhkan tiga ratus loncatan," kata Pak Deddy. Tiga ratus loncatan?? Wah, terang aja pemanasannya lebih mengutamakan bagian kaki! Sewaktu-waktu juga mereka berlatih di pasir, tepatnya di Lodaya. "Kalo di pasir kan loncatnya lebih berat, jadi begitu ke indoor udah bisa lebih kuat fisiknya," kata Wilda, siswa SMAN 10 yang tergabung di kelompok prestasi. Pantas anak ALKO itu tinggi-tinggi!

Oke, kalo kamu tertarik sama olah raga yang satu ini, jangan lupa siapin fisik dan mental. "Fisik itu karena latihannya berat, kalo mental biar kita nggak drop ketika ditegur pelatih pas latihan atau pertandingan," kata Wilda.

Kata Pak Hendra, di ALKO itu kekeluargaannya kuat meskipun anggotanya banyak. "Di sini ada kelompok dari pemula sampai kelompok prestasi, serta ada tim putra dan putri. Kalo yang lain kan rata-rata mengkhususkan di tim putra atau putri, atau hanya beranggotakan anak-anak prestasi. Di sini mencakup semuanya tetapi kita akrab," kata beliau. Itulah, makanya mereka punya lima lapangan dan semuanya terisi penuh! "Salah satu keunikan kita ya itu, berada di lantai lima, dengan lima lapangan," kata Pak Dedi.

Sarana yang disediakan harus dibalas dengan prestasi, bukan? Tentu saja! Prestasi terakhir yang mereka raih adalah juara I ALKO Cup yang diadakan Desember lalu. Anggota ALKO juga sering ikut serta dalam pertandingan berskala provinsi atau nasional. "Biasanya kita diseleksi, waktu itu saya ikut kejurnas yang diadakan di Bali, mewakili Jawa Barat. Kalo Andhiny mewakili Kalimantan Selatan. Enak deh, selain nambah teman, pengalaman, juga nambah uang saku," kata Wilda.

Agree! Buat kamu yang lagi nyari kegiatan positif untuk ngisi waktu luang, tampaknya ALKO bisa jadi salah satu jalan keluar yang oke. Tentunya siapin fisik dan mental dulu, ya!

Sumber : Pikiran Rakyat