

***HASH HOUSE HARRIERS* SEBAGAI OLAHRAGA REKREASI DALAM MENCAPAI KESEHATAN DAN *SOCIAL WELL-BEING***

*(Sebuah Kajian terhadap Komunitas Hash House Harriers di Yogyakarta)*

**Oleh: Komarudin**

**Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga FIK-UNY**

---

**Abstrak**

Kemajuan teknologi di satu sisi tidak sertamerta membuat kesehatan masyarakat menjadi lebih baik. Oleh karena itulah masalah kesehatan tetap menjadi bagian yang penting di era globalisasi ini. Salah satu cara pencegahan penyakit adalah dengan berolahraga atau aktivitas fisik. Sekarang ini berkembang berbagai macam tawaran kegiatan yang berfungsi untuk merawat kondisi tubuh dan psikologis, seperti berbagai macam bentuk aktivitas fisik atau olahraga yang bersifat rekreatif.

Untuk memilih suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang bersifat olahraga rekreatif dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti waktu yang tersedia, alat yang ada, ketrampilan yang dimiliki atau kesenangan terhadap kegiatan tertentu. Salah satu olahraga rekreatif yang dikenal dan eksis di Yogyakarta, adalah *Hash House Harriers* (HHH). *Hash House Harriers* yang mengusung semboyan *fun, fitness, and friendship* yang bermakna kesenangan, kebugaran, dan persahabatan sangat sesuai dengan falsafah olahraga sekaligus membantu para member-nya (*Hasher*) untuk menjalin persahabatan dalam sebuah komunitas untuk mencapai *social well-being* (kebahagiaan, kepuasan, dan kesejahteraan).

Ada dua makna penting dari *Hash House Harriers* sebagai olahraga rekreasi, yakni dapat menciptakan kesehatan karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani pesertanya dan dapat mengembangkan *social well-being* yang sangat dibutuhkan manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan hidup, terutama dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki rasa kebersamaan dan mendorong tumbuhnya rasa sosial.

**Kata kunci :** *Hash House Harriers, social well being*

Pada era globalisasi dan kemajuan teknologi sekarang ini manusia dihadapkan pada banyaknya pilihan hidup sehingga muncul berbagai gaya hidup (*life style*) dalam masyarakat. *Life style* sangat beragam jenisnya dan sangat mudah dipilih untuk dilaksanakan dengan dukungan pengetahuan dan teknologi yang ada. Budaya *life style* juga merambah pada negara berkembang seperti Indonesia. Masyarakat Indonesia saat ini sudah mulai berpikir kritis dan praktis. Pemikiran yang demikian ini adalah baik tetapi di sisi lain juga membawa efek negatif. Individu-individu yang saat ini dihadapkan pada kemajuan teknologi digital seperti komputer yang dapat mengendalikan perangkat lain dalam jarak yang jauh, sudah menjadi kegiatan yang biasa bagi masyarakat global dalam menyelesaikan pekerjaannya. Hal ini menimbulkan dampak

negatif yaitu semakin sedikitnya tubuh manusia dalam bergerak karena digantikan mesin atau komputer. Kondisi ini biasa dikenal dengan penyakit kurang gerak atau hipokinetik. Hipokinetik yang mulai menjangkiti masyarakat global membawa dampak negatif yang akan menyebabkan penyakit lanjutan seperti kegemukan (*obesitas*), penyakit jantung koroner, dan penyakit-penyakit degeneratif lainnya.

Munculnya berbagai macam penyakit di masyarakat menunjukkan pembangunan kesehatan di Indonesia belum mencapai tahap selesai atau *unfinished agenda* (Kompas, 2007). Berbagai penyakit degeneratif maupun penyakit yang disebabkan oleh infeksi banyak dijumpai di semua lapisan masyarakat, hal ini dapat terbukti banyak orang berbaring di rumah sakit karena harus di rawat inap karena penyakit tertentu. Kemajuan teknologi di satu sisi tidak sertamerta membuat kesehatan masyarakat menjadi lebih baik. Oleh karena itulah masalah kesehatan tetap menjadi bagian yang penting di era globalisasi ini. Pepatah melayu mengatakan mencegah lebih baik dari pada menyembuhkan penyakit. Salah satu cara pencegahan penyakit adalah dengan berolahraga atau aktivitas fisik. Sekarang ini berkembang berbagai macam tawaran kegiatan yang berfungsi untuk merawat kondisi tubuh dan psikologis, seperti berbagai macam bentuk aktivitas fisik atau olahraga yang bersifat rekreatif.

Manusia dikenal sebagai *homo sapiens* yang mampu berpikir cerdas, dan manusia juga dikenal sebagai *homo ludens* yaitu makhluk yang suka bermain (Huizinga, J, 1990: xiii). Dalam era modern seperti ini kesibukan seseorang dapat menghilangkan kesempatan untuk menjadi *homo ludens*, karena itu sebagai pengganti rekreasi menjadi kebutuhan penting yang harus dipenuhi. Dorongan individu untuk memilih suatu kegiatan atau aktivitas fisik yang bersifat olahraga rekreatif tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti waktu yang tersedia, alat yang ada, ketrampilan yang dimiliki atau kesenangan terhadap kegiatan tertentu. Ciri-ciri olahraga rekreatif antara lain adalah mudah dilakukan, menyenangkan, dan mengandung nilai-nilai pendidikan. Salah satu olahraga rekreatif yang dikenal dan eksis di Yogyakarta, adalah *Hash House Harriers* (HHH). Di Yogyakarta, olahraga yang bersifat rekreatif dan nonkompetisi ini sudah begitu akrab di sebagian masyarakat, faktanya adalah adanya beberapa klub hash yang berkembang di tengah-tengah masyarakat kota Yogyakarta.

Di Yogyakarta, *Hash House Harriers* sudah berkembang sejak 25 tahun yang lalu yakni sekitar tahun 1979 dengan berdirinya klub *Hash* yaitu Yogyakarta HHH. Karena frekuensinya hanya satu minggu sekali, muncul klub *Hash* yang ke dua, yaitu Mataram Yogyakarta HHH.

Seiring dengan bertambahnya minat masyarakat mendorong munculnya klub *Hash* lain, yaitu Malioboro HHH. Malioboro *Hash House Harries* yang memiliki ribuan anggota sudah berdiri sejak tahun 1994. Sampai saat ini Malioboro HHH mempunyai jadwal *run* dua kali setiap minggunya, yaitu setiap Selasa sore dan Minggu pagi (Malioboro HHH, 2002:15). *Hash House Harriers* mengusung semboyan *fun, fitness, and friendship* yang bermakna kesenangan, kebugaran dan persahabatan. Semboyan tersebut sangat sesuai dengan falsafah olahraga yang mengedepankan kesehatan, persahabatan, dan kesenangan. Selain itu, dengan *Hash House Harriers* yang merupakan aktivitas komunitas dapat pula membantu para member-nya (*Hasher*) untuk mencapai *social well-being* demi kebahagiaan, kepuasan, dan kesejahteraan.

Persahabatan menjadi fenomena penting dari olahraga yang terkadang tidak dicermati oleh para peserta maupun pemerhati olahraga. persahabatan merupakan bagian penting dalam rangka menjalin kerjasama antar sesama, antara peserta, bahkan antar bangsa atau negara. Karena tingginya nilai persahabatan yang termuat dalam suatu aktivitas olahraga, maka tulisan ini akan mencoba mengupas bagaimana nilai persahabatan dari aktivitas *Hash House Harriers* dapat terbentuk sedemikian rupa sehingga pada akhirnya dapat mengembangkan *social well-being* yang diharapkan manusia dalam menjalani kehidupannya.

## **HAKIKAT OLAHRAGA**

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak asing bagi setiap orang. Bentuk aktivitas ini sangat populer di dunia. Walaupun demikian olahraga bagi sebagian orang dianggap tidak begitu penting karena berabagai alasan. Dilihat dari asal katanya olahraga menurut Sukintaka (1999: 25) berasal dari bahasa Jawa kuno, yaitu *ulah* dan *raga*. *Ulah* berarti perbuatan atau aktivitas, sedangkan *raga* bermakna jasmani atau badan. Dalam bahasa Jawa, jika awalan "a" bertemu kata kerja, berarti mengerjakan sesuatu atau "ber-" dalam bahasa Indonesia. Pada "a"+*ulah raga*, awalan "a" bertemu huruf "u" akan berasimilasi menjadi huruf "o" sehingga sering ditulis dan dibaca "olah raga". Jadi aulahraga dalam bahasa Jawa berarti beraktivitas badan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa olahraga adalah latihan gerak badan untuk menguatkan dan meyehatkan badan seperti sepak bola, berenang, lempar lembing dan sebagainya (Poerwadarminta, 1976: 76). Di negara-negara barat olahraga sering disepadankan dengan kata *sport*. Meskipun demikian asal kata *sport* tidak berasal dari Inggris. *Sport* merupakan kata kerja dalam bahasa Prancis, *desporter* yang berarti membuang lelah.

Dalam bahasa Melayu yang digunakan di Malaysia disebutkan *sukan* sebagai istilah yang sepadan dengan olahraga (Sukintaka, 1999: 27).

Beberapa ahli mendefinisikan olahraga ditinjau dari berbagai sudut dan aspek mereka masing-masing. Dewan Internasional Olahraga dan Pendidikan Jasmani atau *International Council of Sport and Physical Education* memberikan batasan olahraga sebagai sebuah aktivitas jasmani yang memiliki ciri permainan dan ada unsur satu perjuangan dengan diri sendiri, atau dengan orang lain atau suatu tantangan alam. Kemenegpora (1987: 57) mengartikan olahraga sebagai bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi yang optimal. *Sport* sendiri dapat dijelaskan oleh Wuest dan Bucher (1995: 75) sebagai berikut:

*“Sport is an institutionalized competitive activity that involves vigorous physical exertion or the use of relatively complex physical skills by individuals whose participation is motivated by combination of intrinsic and extrinsic factors.”*

Berdasarkan jenisnya, menurut Bart Crum (2003: 87) olahraga dibedakan menjadi tujuh jenis, yaitu:

1. *Elite sport* yaitu olahraga yang dominan pada pencapaian prestasi absolut, status, dan uang. Olahraga ini kebanyakan dikomersialkan dan seringkali menuntut partisipasi semi profesional.
2. *Competitive club sport* yaitu lebih dominan pada campuran untuk memenangkan kompetisi, pengejaran prestasi diri, relaksasi, dan kontak sosial.
3. *Recreational sport* yaitu mempunyai motif yang dominan pada relaksasi, kesehatan dan kebersamaan. Olahraga ini biasanya dikelola secara mandiri.
4. *Fitness sport* yaitu dominan pada kebugaran jasmani dan ditawarkan dalam bentuk yang *massive* (misalnya *jogging*, latihan dengan alat-alat modern).
5. *Risk and adventure sport* yaitu dominan pada kemampuan petualangan dan tantangan biasanya dikelola secara komersial dan berbiaya yang tinggi.
6. *Lust sport* yaitu olahraga yang berfokus pada hedonisme dan kesenangan eksklusif. Biasa dikelola secara komersial dan sering dikombinasikan dengan kegiatan pariwisata, (seperti berjemur di pantai di bawah matahari, olahraga pasir, salju, seks, kecepatan, dan kepuasan)

7. *Cosmetic sport* yaitu olahraga yang berfokus pada penampilan diri. Dikelola secara komersial untuk pembentukan postur tubuh, gaya, dan bentuk penampilan tubuh dengan kegiatan pemanasan dan pendinginan di atas *sun bed*.

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga (1987: 98) mengategorikan olahraga menjadi tujuh jenis, yaitu:

1. Olahraga Prestasi. Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan dan diselenggarakan secara sah dengan tujuan untuk dapat lebih mencapai tingkat kemahiran dengan tetap mendasarkan jiwa keolahragaaan, di samping memperoleh pendapatan dan keuntungan materiil lainnya.
2. Olahraga Profesional. Olahraga profesional merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan dan diselenggarakan secara sah dan dengan tujuan untuk dapat lebih mencapai tingkat kemahiran dengan tetap mendasarkan jiwa keolahragaan, di samping memperoleh pendapatan dan keuntungan-keuntungan materiil lainnya.
3. Olahraga Massal. Olahraga massal merupakan suatu bentuk kegiatan olahraga yang terikat oleh peraturan jumlah peserta dan diikuti banyak orang seperti gerak jalan, lintas alam dan lain sebagainya.
4. Olahraga Rekreasi. Olahraga rekreasi merupakan suatu bentuk kegiatan olahraga yang bersifat menyalurkan ketegangan jiwa karena di dalamnya mengandung unsur kesenangan bagi dirinya maupun orang lain.
5. Olahraga Tradisional. Olahraga tradisional merupakan suatu bentuk kegiatan olahraga yang sejak lama hidup dalam masyarakat yang kadang-kadang masih ada kaitannya dengan upacara adat/keagamaan atau kegiatan ritual lainnya.
6. Olahraga Khusus. Olahraga khusus merupakan suatu bentuk kegiatan olahraga yang disesuaikan dengan kondisi fisik/mental seseorang dan untuk tujuan yang sifatnya khusus.
7. Olahraga Rehabilitasi. Olahraga rehabilitasi merupakan suatu jenis olahraga tertentu yang bertujuan memulihkan kesehatan, kesegaran, ketahanan, dan fungsi sebagian atau seluruh jasmani seseorang yang memerlukan/melalui terapi. De Knop sebagaimana dikutip oleh Rusli Luthan dan Amung Ma'mun (2000: 37), menjelaskan bahwa melalui kegiatan olahraga seseorang akan memperoleh kesempatan untuk menyatakan dirinya atau memperlampiasikan ketegangan. Pada buku yang lain Rusli Luthan dan Amung Ma'mun (2000: 41) menyatakan olahraga memiliki fungsi sosio emosional, yaitu pemenuhan kebutuhan diri untuk

mempertahankan stabilitas sosio-psikologis, meliputi tiga mekanisme yaitu: (1) mekanisme untuk mengelola ketegangan dan konflik, (2) pemberian kesempatan untuk membangkitkan perasaan adanya komunitas, (3) kesempatan untuk memperlampiasikan perilaku agresif yang aman, direstui dan kesempatan langka dalam mengekspresikan diri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik suatu pengertian bahwa olahraga merupakan suatu aktivitas yang menggunakan jasmani sebagai objeknya untuk memperoleh suatu tujuan tertentu dan bergantung pada setiap individu yang melaksanakannya. Tujuan itu dapat berupa kesehatan, kepuasan, pemanfaatan waktu luang serta pencarian nilai-nilai luhur dari olahraga itu sendiri demi kesejahteraan umat manusia. Oleh sebab itu, tidak berlebihan jika *United Nation Secretary General* (dalam Kofi Annan, 2005) menyatakan “*Sport is a universal language. At its best it can bring people together, no matter what their origin, background, religious beliefs or economic status.*” ([www.un.org/sport](http://www.un.org/sport) 2005).

## **HAKIKAT HASH HOUSE HARRIERS**

### **Sejarah Hash House Harriers**

*Hash House Harriers* merupakan olahraga yang dilaksanakan di luar ruang atau alam bebas (*outdoor activity*) yang sangat mirip dengan olahraga lari lintas alam. Kegiatan *hashing* sebenarnya sudah dimulai sejak 246 SM yang dilakukan oleh Hanibal berlari dengan *start* atau *on* dari pintu gerbang Roma, dengan rute sepanjang Pegunungan Alpen dengan menandai perjalanannya dengan kotoran gajah (Jumhan Pida, 2001: 56). *Hashing* secara modern dilaksanakan pada bulan Desember 1938 di Kuala Lumpur Malaysia oleh Albert Stephen Ignatius Gispert sebagai seorang Akuntan di *Evant & Co.*, berkebangsaan Inggris yang berada di Malaysia. *Hash House Harriers* berawal dari klub yang didirikan oleh Horse Thomson, Cecil Lee, Bennet, dan Albert Stephen Ignatius Gispert yang berada di Kuala Lumpur. Klub ini pertama hanya beranggotakan 12 orang, tetapi dengan keaktifan Albert Stephen Ignatius Gispert anggotanya mulai bertambah. Mereka melakukan *run* (lari) pertama pada hari Jumat yang kemudian diubah pada setiap hari Senin. Dari kegiatan ini, *Registra of Societies* mengesahkan Albert Stephen Ignatius Gispert sebagai orang pertama yang mengawali *The Hash House Harriers*.

Pada mulanya kegiatan lari ini hanya mengitari padang. Pada akhir padang terdapat rumah makan Cina yang mereka kenal dengan nama *Hash House*. Rumah makan tersebut

mereka gunakan sebagai tempat *finish* dan untuk minum bir dingin. Pada tanggal 11 Februari 1942 Albert Stephen Ignatius Gispert terbunuh dalam perang Asia Timur Raya di Pulau Singapura. Kegiatan lari (*hashing*) ini menjadi terhenti dan baru tahun 1946 salah satu anggota *Hash House Harriers* yang ada di Selangor berhasil mengkoordinasikan kembali kegiatan lari ini. Bennet selama 12 bulan berusaha mengumpulkan kembali teman-temannya yang selamat dalam perang Asia Timur Raya untuk dapat melakukan *hashing* kembali. Pada bulan Agustus 1946 itulah dapat dilaksanakan *run* (lari) yang pertama setelah Albert Stephen Ignatius Gispert mangkat. Dari sanalah berkembang kegiatan lari lintas alam yang terkenal dengan istilah *Hash House Harriers* ke seluruh penjuru dunia termasuk Indonesia dan Yogyakarta pada khususnya (Jumhan Pida, 2001: 55).

### **Sejarah Malioboro *Hash House Harriers* Yogyakarta**

*Hash House Harriers* yang merupakan bentuk olahraga lari lintas alam mulai masuk ke Indonesia sekitar tahun 1970-an. Pada mulanya *Hash House Harriers* hadir di Yogyakarta pada tahun 1978, tepatnya 28 Mei 1978 yang diperkenalkan oleh Andrew Pinhead Kilsby seorang warga negara Inggris yang bekerja di Yogyakarta menangani Proyek Irigasi Kali Progo. *Run* pertama mereka pertama di Kampung Kota menyusuri jalan Gejayan. Dari sinilah berdiri klub pertama yaitu Yogyakarta *Hash House Harriers* yang *hasher*-nya dominan warga negara asing yang tinggal di Yogyakarta (Yogyakarta HHH, 2004: 37)

Banyaknya peserta dan kurangnya frekuensi *hashing*, serta kesulitan dalam berkomunikasi bagi para *hasher* Indonesia, mendorong Ita, Penny, dan Keliek yang juga anggota Yogyakarta HHH mendirikan Mataram Yogyakarta *Hash House Harriers* pada tanggal 1 November 1990 pukul 15.30 WIB dengan *run* perdana bertempat di Lapangan Tenis Kaliurang yang diikuti oleh 275 *hasher* (Mataram HHH Yogyakarta, 1992: 21). Meskipun dua klub sudah berdiri, para *hasher* merasa frekuensi *run* perlu ditambah lagi karena peminatnya bertambah banyak. Atas prakarsa Sombo Tantri Utomo yang juga termasuk komite pendiri Mataram HHH Yogyakarta berdirilah klub baru dengan nama Malioboro *Hash House Harriers*. Malioboro merupakan nama yang diambil dari nama jalan Malioboro yang sangat terkenal di Yogyakarta serta untuk memromosikan Malioboro baik secara nasional maupun internasional. Malioboro HHH pada awalnya melaksanakan *Testing Run* pada tanggal, 18 Januari 1994 di Lapangan

Merdikorejo Tempel, Sleman dan *Grand Opening* pada tanggal 29 Maret 1994 di Hastorenggo Kaliurang dengan didatangi oleh 412 *hasher* (Malioboro HHH, 2002: 65).

Malioboro HHH melaksanakan *run* setiap hari Selasa sore pukul 15.30 WIB dan hari Minggu pagi pukul 06.30 WIB. Kegiatan ini sangat dipadati oleh para *members* maupun *visitor*-nya. Dengan adanya klub yang paling muda ini kegiatan olahraga lari lintas alam *hash house harriers* di Yogyakarta semakin marak dan teratur.

### **Pelaksanaan *Hash House Harriers***

Pelaksanaan *hashing* pada umumnya dilakukan setiap hari Minggu. Kegiatan ini mengambil lokasi di daerah pinggiran perkotaan yang memiliki udara bebas polusi dengan medan berupa perbukitan, pegunungan, lembah-lembah, alur sungai yang terletak di daerah pedesaan yang masih asri, pemandangannya indah, dan sejuk. Sebelum melakukan *run* sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, para peserta atau *hasher* berkumpul di suatu tempat (*run site*) sebagai tempat *start* (*on-on*) dan *finish* (*down-down*) dalam kegiatan *hashing*.

*Hash Master* atau *Hash Mistress* memimpin pelaksanaan *hashing*. Pada waktu yang ditentukan *Hash Master* atau *Hash Mistress* meneriakan *on-on* dengan suara keras dan dibarengi suara terompet kemudian para *hasher* mulai berlari mengikuti kawul yang disebar oleh *hares*, rutenya sesuai dengan kemampuan tiap-tiap *hasher*. Biasanya jarak tempuh dalam olahraga *Hash House Harriers* ini terdiri atas tiga kategori, yaitu: (1) *Short/Puppy Run* :3-5 km, (2) *Medium Run* : 5-8 km dan (3) *Long Run* : 8-13 km (Mataram Yogyakarta HHH,1994: 27). Kadang-kadang terdapat kategori *Super Long Run* yang jaraknya lebih jauh dari *Long Run* sekitar 10-15 km (Malioboro HHH, 2002: 35).

Setelah berlari mengikuti kawul sesuai kategori masing-masing, peserta akan kembali menuju *finish* di *run site*. Setelah semua *hasher* tiba di *run site* diadakan upacara kehormatan, yaitu *down-down*. *Down-down* merupakan upacara sakral yang menjadi ciri khas olahraga ini, yaitu dengan menunjuk salah satu atau beberapa *hasher* yang pada saat *run* tadi melanggar aturan, aneh-aneh atau secara spontan perlu diberi kehormatan atau sedang berbahagia memperingati ulang tahun ataupun syukuran, dengan minum bir atau *soft drink* dengan sekali teguk habis jika tidak habis sisa minumannya tidak boleh di buang begitu saja melainkan harus disiramkan ke kepalanya sendiri (Jumhan Pida, 2001: 29). Upacara *down-down* ini dipimpin oleh *Hash Master* atau *Hash Mistress* dan *Hash Music* yang membantu menyanyikan lagu *down-*

*down*. Saat acara ini berlangsung para *hasher* yang lain berkumpul membentuk lingkaran (*circle*) mengelilingi *hasher* yang terkena hukuman di upacara *down-down*, sambil menyanyikan lagu *down-down* yang telah dibakukan secara internasional. Berikut adalah syair lagu *Down-Down*:

*Down-down* (Lagu Internasional)

*Here's to the.....he's\* blue*

*He's\* a bastard thru'n'thru*

*He's\* a bastard so they say,*

*And he'll\* never get to heavent in a long long way,*

*Drink it down down down down down .....(13X)*

*Reff :*

*Why are waiting (2x)*

*Oh, why are waiting, oh, why,why,why,*

*Why are waiting (2x)*

*Oh, why are waiting(3x)*

*Oh, why,why,why,*

\*bentuknya berubah sesuai jumlah *hasher* dan jenis kelamin yang terkena hukuman, yaitu Pria tunggal = *he's*, Pria banyak = *he'll*, Wanita tunggal = *she's*, Wanita banyak = *she'll*, Campuran = *they are/they 'll* (Mataram Yogyakarta HHH, 1994: 55).

## ***HASH HOUSE HARIERS* UNTUK MENCAPAI KESEHATAN DAN SOCIAL WELL-BEING**

Sebagaimana telah diuraikan di atas bahwa *Hash House Harriers* termasuk dalam kategori olahraga rekreasi yang mengusung semboyan *fun, fitness, and friendship* yang bermakna kesenangan, kebugaran, dan persahabatan. Kesenangan dalam *Hash House Harriers* dapat dengan mudah didapat mengingat aktivitas olahraga ini dilakukan tanpa aturan yang baku sehingga tiap-tiap *hasher* dapat dengan bebas berekspresi dan berkreasi. Para peserta *Hash House Harriers* yang dengan rutin mengikuti kegiatan yang telah diberlakukan oleh kelompok *Hash House Harriers* akan mendapat manfaat kesehatan. Hal ini terjadi karena kegiatan pada olahraga ini berbentuk lari lintas alam. Lari lintas alam merupakan lari jarak jauh dengan tenaga utama dibentuk melalui sistem aerobik. Seperti dikatakan Sharkey (2003) bahwa aktivitas lari jauh dapat merangsang kebugaran kardiorespirasi dan dapat memperbaiki kesehatan. Orang yang aktif berolahraga terutama yang bersifat aerobik secara teratur dan terprogram akan menyebabkan jantung menjadi lebih kuat dalam memompa darah ke seluruh tubuh dan peredaran darah menjadi lancar. Penelitian yang dilakukan Jumhan Pida, dkk (2000) menunjukkan bahwa

Status Kesegaran Jasmani Para *Hasher* MYHHH di Yogyakarta hampir 50 % berada pada kategori segar. Secara rinci hasil penelitian tersebut adalah yang berstatus Istimewa ada 2,6 %, Sangat Baik ada 20,5 %, Baik ada 24,4 %, Cukup ada 28,2 %, Kurang ada 25,4 %, dan Sangat Kurang ada 8,9 %.

Keys dalam Compton (2005: 77) mengemukakan bahwa *social well-being* akan berkembang jika memperhatikan lima dimensi dari *social well-being*, yaitu:

1. *Social Acceptance*, yaitu suatu tingkat di mana orang-orang secara umum menjaga sikap-sikap positif terhadap orang lain.
2. *Social Actualization*, yaitu suatu tingkat di mana orang percaya bahwa masyarakat mempunyai kapasitas untuk berkembang dan tumbuh menjadi suatu tempat yang baik untuk hidup.
3. *Social Contribution*, yaitu mengacu pada berapa banyak orang percaya bahwa aktivitas sehari-hari mereka berkontribusi/berperan untuk masyarakat dan berapa banyak aktivitas tersebut dihargai oleh masyarakat mereka.
4. *Social Coherence*, yaitu suatu tingkat di mana masyarakat kelihatan mampu memahami, mampu meramalkan, dan logis.
5. *Social Integration*, mengacu pada berapa banyak seseorang merasa menjadi bagian dari masyarakat mereka sendiri dan berapa banyak dukungan dan *commonality* yang mereka rasakan dengan orang lain dalam lingkungan sosial mereka.

Dimensi *social well-being* berkorelasi positif dengan ukuran-ukuran kebahagiaan (*happiness*), kepuasan hidup (*life satisfaction*), *generativity*, perasaan lingkungan percaya dan aman, seperti persepsi subjektif terhadap kesehatan fisik seseorang dan tingkat keterlibatan dalam masyarakat pada masa lalu. Dimensi *Social well-being* berkorelasi secara negatif dengan ukuran-ukuran dari depresi, *meaninglessness* dan merasa tertekan serta hambatan-hambatan dalam hidup. *Social well being* juga cenderung meningkat dengan level pendidikan dan usia. Ukuran-ukuran baru dari *social well-being* adalah sama dengan ukuran-ukuran dari kesehatan mental yang lain, tetapi tidak identik. *Social well-being* merupakan suatu cara tersendiri dimana orang memutuskan sendiri *sense of well-being* mereka dan hal itu penting untuk *mental health* dan *well-being* secara keseluruhan.

Dalam konteksnya dengan *Hash House Harriers*, lima dimensi *social well-being* tersebut di atas secara tidak langsung, tetapi inheren, sudah sedemikian baik dikembangkan dalam

komunitas *Hash House Harriers*, para *hashers* mengembangkan *social acceptance*-nya dengan menjaga sikap-sikap positif terhadap *hashers* lain. Mereka juga percaya bahwa komunitas *Hash House Harriers* mempunyai kapasitas untuk berkembang dan tumbuh menjadi suatu tempat yang baik untuk hidup sehingga *social actualization* para *hasher* pun dapat diwujudkan. Dalam hal *social contribution*, para *hashers* pun percaya bahwa aktivitas sehari-hari mereka berkontribusi/berperan untuk masyarakat dan berapa banyak aktivitas tersebut dihargai oleh masyarakat mereka, komunitas *Hash House Harriers* bukan hanya melakukan olahraga alam dengan berjalan atau berlari di sepanjang pegunungan melainkan mereka juga melakukan banyak kegiatan demi pelestarian alam itu sendiri, seperti penanaman pohon dan pembersihan alam. Adapun dimensi *social coherence* dan *social integration* secara tidak langsung terbentuk dan dikembangkan dalam komunitas *Hash House Harriers*, hal ini mengacu pada para *hashers* yang merasa menjadi bagian dari *Hash House Harriers*. Selain itu, dukungan dan *commonality* yang mereka rasakan dengan *hashers* lain dalam lingkungan *Hash House Harriers*, tidak jarang terjadi *share* di antara sesama *hashers* untuk mencari *problem solving* dari masalah-masalah sosial yang dihadapi.

Ada beberapa dimensi lain dari *social well-being* yang perlu diperhatikan dari *Hash House Harriers* ini yaitu menyangkut psikologi komunitas. Satu dari gagasan kunci dalam psikologi komunitas adalah *empowerment* (Rappaport & Seidman dalam Compton, 2005: 70). *Empowerment* mengacu pada proses memampukan orang yang dimarginalisasi atau di bawah penindasan untuk tujuan mempunyai satu ukuran dari kekuatan personal dan politik. Menjadi berdaya adalah mengambil beban dari hidup seseorang dan *sense of efficacy*, kompeten dan mampu menentukan nasibnya sendiri. Intervensi psikologi komunitas dirancang untuk membantu orang mengambil kontrol terhadap lingkungan mereka dan *be master* dari permasalahan mereka sendiri.

Hal ini sangat sesuai dengan komunitas *Hash House Harriers* di Yogyakarta yang hampir didominasi *hashers* warga keturunan (Etnis China) yang secara sosial dan politik merasa dimarginalkan. Gore dalam Compton (2005: 57) mempercayai bahwa lingkungan seperti itu menciptakan suatu *sense of learned powerlessness*. Ide ini serupa dengan gagasan Seligman dalam Saryono (2005: 89) bahwa belajar ketidakberdayaan dapat mendorong orang untuk depresi. Yaitu, jika usaha-usaha seseorang untuk menyelesaikan masalah di lingkungan mereka

secara konsisten gagal, orang tersebut mulai percaya bahwa mereka tidak mempunyai dampak nyata dari perubahan kondisi di masyarakat mereka untuk lebih baik.

## **KESIMPULAN**

*Hash House Harriers* belajar tidak dari ketidakberdayaan, melainkan belajar pemberdayaan. Aktivitas *Hash House Harriers* mempunyai hasil yang nyata, maka orang dapat belajar untuk mengambil suatu ukuran dan kontrol atas masyarakat mereka. Satu format dari belajar pemberdayaan adalah sebuah *sense of collective efficacy*. Secara umum, *collective efficacy* adalah *sense of social cohesion* dari suatu masyarakat yang menciptakan jaringan persahabatan lokal dan *sense of agency* atau suatu kemauan untuk terlibat dalam membuat lingkungan yang lebih baik untuk tempat tinggal dan bergaul. Ketika *social efficacy* adalah tinggi dalam suatu lingkungan, aktivitas kejahatan adalah rendah. *A sense of cohesion* dan pertalian sosial informal dengan lingkungan sosial akan menjadi “*buffer*” dari ketakutan dan *mistrust*. *Sense of trust* dapat secara parsial dibangun oleh suatu keinginan untuk terlibat. Intervensi dapat mengambil format dari partisipasi dalam suatu organisasi dalam lingkungan. *A sense of agency* atau suatu keinginan untuk terlibat dapat juga datang dari sesuatu yang kecil seperti memperhatikan *hashers* lain, memberikan perhatian pada aktivitas yang luar biasa dari para *hashers*. *Sense of community* berkontribusi untuk kualitas lingkungan yang lebih baik dalam hidup. Ada dua makna penting dari *Hash House Harriers* sebagai olahraga rekreasi, yakni dapat menciptakan kesehatan karena dapat meningkatkan kesegaran jasmani pesertanya dan dapat mengembangkan *social well-being* yang sangat dibutuhkan manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan hidup, terutama dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki rasa kebersamaan dan mendorong tumbuhnya rasa sosial.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Compton, W.C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Crum, Bart. (2003). Physical Education and School Sport and the Multiformity of Movement Culture. *Proceeding International Conference on Sport and Sustainable Development September 2003* Yogyakarta.

- Jogjakarta HHH.(2004). *Jogjakarta Hash House Harriers Silver Anniverssary 1974-2004*. Yogyakarta: Jogjakarta HHH.
- Johan Huizinga. (1990). *Homo Ludens (Terjemahan Hasan Basri)*. Jakarta: LP3ES.
- Jumhan Pida, dkk. (2000). “*Status Kesegaran Jasmani para Hasher MYHHH di Yogyakarta.*” Laporan Penelitian. PSO Lemlit Universitas Negeri Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2001). “*Hashing sebagai Olahraga Alternatif*”. *Olahraga. Majalah Ilmiah Olahraga*. Volume 7 Edisi Desember 2001.Hlm 83-97.
- Malioboro HHH. (2002). *8<sup>th</sup> Anniversary*. Yogyakarta: Malioboro Hash House Harriers.
- Mataram Yogyakarta HHH. (1994). *Buku Panduan Mataram Yogyakarta Hash House Harriers*. Yogyakarta: Mataram Yogyakarta HHH.
- Poerwadarminta. (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Pusat Komunikasi Pemuda MENPORA. (1987). *Informasi Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pusat Komunikasi Pemuda MENPORA.
- Rusli Luthan & Amung Ma'mun. (2000). *Sosiologi Olahraga*. Jakarta: DEPDIKNAS Dirjen Dikdasmen.
- Saryono. (2005). *Motivasi Anggota Malioboro HHH dalam Mengikuti Olahraga HHH*. Skripsi. FIK UNY. Yogyakarta.
- Sharkey, B.J. (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sukintaka. (1999). ”*Ilmu Olahraga atau Ilmu Keolahragaan.*” *Olahraga. Majalah Ilmiah Olahraga*.Vol. 4 No.1 April 1999. Hlm. 16-23.
- Wuest & Bucher. (1995). *Foundations of Physical Education and Sport*. Missouri: Mosby Dedicated to Publishing Excellence.
- [www.kompas.com/kompas-cetak/0507/21/opini/1914253.htm](http://www.kompas.com/kompas-cetak/0507/21/opini/1914253.htm): 2007.