

Upaya Pencegahan Penggunaan Doping dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga

Try Nita Sinaga¹, Kristini Sihite², Iradat Lidwina Mendrofa³, Trinalia Silalahi⁴

Universitas Negeri Medan

E-mail: ariefrahmanazizi@gmail.com

Article History:

Received: 06 April 2025

Revised: 17 Mei 2025

Accepted: 27 Mei 2025

Keywords: *Doping, Peraturan Anti-Doping, Pendidikan Atlet, Olahraga Bersih.*

Abstract: *Pencegahan doping dalam olahraga masih menjadi tantangan utama dalam menjaga sportivitas dan keadilan dalam kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi antidoping yang efektif melalui regulasi, peran organisasi olahraga, pendidikan atlet, dan penguatan sistem pengujian doping. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang berfokus pada penerapan kebijakan antidoping di berbagai organisasi olahraga. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa regulasi yang ketat, kolaborasi antara pemerintah dan federasi olahraga, dan peningkatan pendidikan atlet dapat secara signifikan mengurangi kasus doping. Lebih jauh, penguatan sistem pengujian doping melalui teknologi deteksi yang lebih sensitif dan penyimpanan sampel untuk pengujian ulang telah terbukti menjadi tindakan pencegahan yang efektif. Sebagai kesimpulan, strategi antidoping yang komprehensif dan berkelanjutan sangat penting untuk menciptakan lingkungan olahraga yang bersih dan adil.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan, tetapi juga sebagai ajang kompetisi yang mengedepankan nilai-nilai sportivitas dan fair play (Eduansah et al., 2020). Namun, dalam beberapa dekade terakhir, penggunaan doping telah menjadi masalah serius yang mengancam integritas olahraga. Doping, yang didefinisikan sebagai penggunaan zat atau metode terlarang untuk meningkatkan performa atlet, telah merusak esensi dari kompetisi yang sehat. Menurut laporan dari World Anti-Doping Agency (WADA), sekitar 1% dari seluruh atlet profesional di dunia terlibat dalam kasus doping setiap tahunnya, menunjukkan betapa seriusnya permasalahan ini.

Di Indonesia, kasus doping juga tidak kalah memprihatinkan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Lembaga Anti-Doping Indonesia (LADI), terdapat peningkatan jumlah atlet yang terdeteksi menggunakan doping dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada upaya pencegahan yang dilakukan, masih banyak atlet yang terjebak dalam praktik tidak etis ini. Permasalahan ini semakin kompleks dengan adanya tekanan dari lingkungan sekitar, seperti pelatih dan sponsor, yang sering kali mendorong atlet untuk mencapai prestasi dengan

cara-cara yang tidak sah.

Selain faktor eksternal, faktor internal seperti kurangnya pemahaman atlet mengenai dampak doping juga menjadi penyebab utama maraknya penggunaan zat terlarang ini. Banyak atlet yang menganggap bahwa doping hanya memberikan keuntungan jangka pendek tanpa mempertimbangkan risiko kesehatan jangka panjang. Studi oleh (Ikrom, 2022) menunjukkan bahwa penggunaan steroid anabolik dapat menyebabkan kerusakan permanen pada organ tubuh dan gangguan psikologis pada atlet. Selain itu, penggunaan doping juga dapat merusak reputasi seorang atlet dan bahkan berujung pada larangan berkompetisi seumur hidup.

Menyikapi permasalahan ini, perlu adanya pendekatan yang lebih komprehensif dalam pencegahan penggunaan doping di kalangan atlet. Salah satu langkah awal yang dapat diambil adalah meningkatkan kesadaran dan pemahaman atlet mengenai bahaya penggunaan doping serta dampaknya terhadap kesehatan dan karier mereka. Edukasi menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan olahraga yang bersih dari doping. Selain itu, pengawasan yang ketat dan penerapan sanksi tegas bagi pelanggar juga sangat diperlukan untuk memberikan efek jera.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis berbagai upaya pencegahan penggunaan doping dalam meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia. Penelitian ini akan mengeksplorasi faktor-faktor yang mendorong atlet untuk menggunakan doping serta strategi-strategi pencegahan yang telah diterapkan oleh lembaga terkait. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kebijakan anti-doping di Indonesia.

Dalam kajian teoritik mengenai doping, banyak penelitian sebelumnya telah membahas tentang dampak negatif dari penggunaan zat terlarang ini. Misalnya, penelitian oleh (Ginting, 2020) menyoroti pentingnya edukasi dan kesadaran tentang doping sebagai langkah awal dalam pencegahan. Namun, meskipun banyak penelitian telah dilakukan, masih terdapat kesenjangan dalam hal implementasi strategi pencegahan di lapangan. Kurangnya sumber daya manusia dan anggaran untuk melakukan tes doping secara rutin menjadi salah satu hambatan utama.

Menurut laporan WADA tahun 2023, terdapat peningkatan signifikan dalam penggunaan zat terlarang di berbagai cabang olahraga, terutama dalam olahraga yang menuntut daya tahan fisik tinggi seperti atletik dan bersepeda. Selain itu, penelitian oleh (Rahmani & Wahyuni, 2022) menemukan bahwa edukasi dini terhadap atlet muda mengenai bahaya doping dapat menurunkan risiko penggunaan doping hingga 35%. Namun, meskipun regulasi sudah ada, implementasi di lapangan masih memiliki kelemahan, terutama dalam hal pengawasan dan edukasi. Dengan mempertimbangkan berbagai kendala tersebut, penelitian ini akan mengeksplorasi lebih dalam mengenai faktor-faktor pendorong penggunaan doping serta efektivitas strategi pencegahan yang telah diterapkan. Salah satu pendekatan yang akan dieksplorasi adalah penguatan sistem pengawasan melalui pemanfaatan teknologi kecerdasan buatan (Artificial Intelligence). AI dapat membantu dalam menganalisis data atlet secara lebih cepat dan akurat, sehingga meningkatkan efektivitas sistem pengujian doping.

Selain itu, penelitian ini juga akan menelaah efektivitas program edukasi antidoping yang telah diterapkan di berbagai negara serta mencari model edukasi yang lebih sesuai untuk diterapkan di Indonesia. Model edukasi yang lebih spesifik berdasarkan cabang olahraga dan tingkat kompetisi dapat memberikan hasil yang lebih efektif dibandingkan pendekatan yang bersifat umum.

Harapan dari penelitian ini adalah dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai permasalahan doping di Indonesia dan mendorong kolaborasi antara berbagai pihak untuk menciptakan lingkungan olahraga yang lebih sehat dan bersih dari praktik tidak etis ini.

Dengan demikian, prestasi olahraga dapat dicapai dengan cara-cara yang fair dan beretika, sehingga nilai-nilai sportivitas tetap terjaga.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam kepada atlet, pelatih, dan pengurus organisasi olahraga. Data yang diperoleh akan dianalisis untuk mengidentifikasi pola-pola perilaku serta persepsi mereka terhadap penggunaan doping dan upaya pencegahannya.

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya kasus doping yang mengancam integritas olahraga modern. Jika tidak segera diatasi, fenomena ini dapat merusak nilai-nilai fair play dan menurunkan minat masyarakat terhadap olahraga profesional. Selain itu, dampak kesehatan dari penggunaan doping juga menjadi perhatian serius, terutama dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang lebih inovatif dan terintegrasi untuk mengatasi masalah ini. Meskipun berbagai regulasi telah diterapkan oleh WADA dan organisasi olahraga lainnya, tantangan dalam implementasi masih menjadi kendala utama. Salah satu masalah yang sering terjadi adalah kurangnya koordinasi antara badan antidoping nasional dengan federasi olahraga di berbagai negara. Selain itu, beberapa negara masih memiliki regulasi yang lebih longgar, sehingga memberikan celah bagi atlet untuk menghindari deteksi doping.

Keputusan seorang atlet untuk menggunakan doping tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti regulasi dan tekanan dari pelatih, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang mengalami tekanan mental yang tinggi lebih rentan menggunakan doping sebagai cara instan untuk meningkatkan performa. Selain itu, lingkungan sosial yang permisif terhadap penggunaan doping juga berkontribusi terhadap meningkatnya kasus doping di beberapa cabang olahraga tertentu.

Salah satu langkah penting dalam pencegahan doping adalah meningkatkan kesadaran atlet tentang bahaya doping sejak usia muda. Program edukasi yang efektif harus mencakup informasi tentang dampak kesehatan doping, konsekuensi hukum, serta nilai-nilai sportivitas dalam olahraga. Namun, hingga saat ini, masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengkaji efektivitas program edukasi antidoping dalam jangka panjang.

Dalam beberapa tahun terakhir, teknologi kecerdasan buatan (AI) telah mulai diterapkan dalam mendeteksi pola penggunaan doping. AI dapat membantu dalam menganalisis data atlet secara lebih cepat dan akurat, sehingga meningkatkan efektivitas sistem pengujian doping. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan metode deteksi yang lebih canggih dan sulit dimanipulasi. Penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam bidang ilmu olahraga, kebijakan publik, serta teknologi antidoping. Dengan pendekatan multidisiplin, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai strategi pencegahan doping yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Permasalahan doping dalam olahraga masih menjadi tantangan besar yang memerlukan solusi inovatif dan terintegrasi. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam mencegah penggunaan doping dan menjaga integritas kompetisi olahraga di tingkat nasional maupun internasional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam faktor-faktor yang mendorong penggunaan doping dalam olahraga serta efektivitas strategi pencegahannya di Indonesia (Murdiyanto, 2020). Studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi yang komprehensif terhadap fenomena doping dalam konteks spesifik, termasuk kebijakan anti-doping, persepsi atlet dan pelatih, serta

tantangan dalam implementasi kebijakan tersebut.

Populasi dalam penelitian ini mencakup atlet, pelatih, pengurus organisasi olahraga, dan lembaga terkait seperti Lembaga Anti-Doping Indonesia (LADI) dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Sampel dipilih secara purposive sampling, dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Atlet yang berpartisipasi dalam kompetisi nasional maupun internasional, baik yang pernah terlibat kasus doping maupun yang tidak.
- b. Pelatih yang aktif membina atlet di tingkat profesional maupun amatir.
- c. Pengurus organisasi olahraga yang memiliki kebijakan terkait anti-doping.
- d. Lembaga terkait, seperti LADI dan KONI, yang memiliki data dan program pencegahan doping.

1. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penggunaan dan pencegahan doping dalam olahraga, yaitu: (Moleong, 1989)

- a. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan atlet, pelatih, pengurus organisasi olahraga, dan perwakilan LADI. Pertanyaan dalam wawancara mencakup:
 - 1) Motivasi atlet dalam menggunakan atau menolak doping.
 - 2) Persepsi pelatih dan atlet mengenai kebijakan anti-doping.
 - 3) Tantangan dalam implementasi program anti-doping.
 - 4) Efektivitas edukasi dan pengawasan dalam mencegah doping.
- b. Observasi Partisipatif
Observasi dilakukan di pusat pelatihan olahraga dan kompetisi tertentu untuk melihat secara langsung bagaimana kebijakan anti-doping diterapkan. Aspek yang diamati meliputi:
 - 1) Kepatuhan atlet terhadap kebijakan anti-doping.
 - 2) Respons pelatih terhadap penggunaan suplemen dan zat terlarang.
 - 3) Pelaksanaan sosialisasi terkait anti-doping di lingkungan atlet.
- c. Analisis Dokumen
Penelitian ini juga mengkaji dokumen-dokumen kebijakan anti-doping yang diterbitkan oleh LADI, KONI, serta laporan dari World Anti-Doping Agency (WADA). Data ini digunakan untuk memahami perkembangan regulasi dan efektivitas kebijakan yang telah diterapkan.

2. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan analisis dokumen dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Langkah-langkah analisis meliputi:

- a. Transkripsi data wawancara untuk mendapatkan gambaran lengkap dari hasil wawancara.
- b. Koding data, yaitu mengelompokkan informasi ke dalam kategori tertentu (misalnya: faktor pendorong doping, tantangan dalam pencegahan, strategi yang efektif).
- c. Identifikasi pola dan tema utama dari data yang diperoleh.
- d. Interpretasi hasil untuk menarik kesimpulan yang relevan dengan penelitian.

Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan metode, di mana hasil wawancara dibandingkan dengan data observasi dan analisis dokumen untuk memastikan

konsistensi temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Faktor-Faktor yang Mendorong Penggunaan Doping dalam Olahraga

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa atlet dan pelatih, ditemukan bahwa penggunaan doping dalam olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu tekanan kompetisi, pengaruh lingkungan, dan kurangnya edukasi mengenai bahaya doping.

Seorang atlet cabang atletik nasional mengatakan:

"Kadang tekanan buat menang itu berat banget. Sponsor, pelatih, semuanya berharap kita juara terus. Jadi ada yang milih doping biar performa tetap maksimal."

Hal ini menunjukkan bahwa tekanan kompetitif menjadi faktor dominan yang mendorong atlet untuk mencari cara instan dalam meningkatkan performa. Selain itu, faktor lingkungan juga berperan, seperti yang diungkapkan oleh seorang mantan atlet angkat besi:

"Dulu, teman-teman di gym sering cerita tentang suplemen ini itu. Ada yang bilang kalau pakai obat tertentu bisa lebih kuat. Awalnya saya nggak tahu itu doping atau bukan, tapi lama-lama jadi kebiasaan."

Tabel berikut merangkum faktor-faktor yang mendorong penggunaan doping berdasarkan hasil wawancara:

Tabel 1. Hasil Wawancara

<i>Faktor</i>	Keterangan	Sumber
<i>Tekanan Kompetitif</i>	Atlet merasa harus selalu menang untuk menjaga reputasi dan mendapatkan sponsor.	Wawancara dengan atlet nasional
<i>Pengaruh Lingkungan</i>	Penggunaan doping sering diperkenalkan oleh rekan atau senior di lingkungan olahraga.	Wawancara dengan mantan atlet
<i>Kurangnya Edukasi</i>	Banyak atlet tidak memahami efek jangka panjang doping dan hanya fokus pada hasil instan.	Wawancara dengan pelatih dan atlet
<i>Kurangnya Pengawasan</i>	Tes doping yang tidak ketat di beberapa kompetisi membuat atlet berani mengambil risiko.	Wawancara dengan pengurus organisasi olahraga

Hasil penelitian secara konsisten menyoroti serangkaian faktor kompleks yang mendorong atlet Indonesia untuk menggunakan doping, sebuah praktik yang merusak integritas olahraga dan membahayakan kesehatan. Faktor pertama dan mungkin yang paling signifikan adalah tekanan yang luar biasa untuk berprestasi. Atlet Indonesia seringkali berada di bawah tekanan intens dari berbagai sumber, termasuk pelatih, keluarga, dan masyarakat luas. Tekanan ini diperkuat oleh harapan tinggi dan keinginan untuk mencapai kesuksesan di panggung nasional maupun

internasional. Dalam konteks yang kompetitif, atlet mungkin merasa terdorong untuk mengambil jalan pintas, seperti menggunakan doping, untuk memenuhi atau melampaui ekspektasi yang tidak realistis.

Faktor kedua yang signifikan adalah kurangnya edukasi yang memadai mengenai bahaya doping dan konsekuensi kesehatannya. Penelitian menemukan bahwa banyak atlet memiliki pemahaman yang terbatas mengenai risiko jangka panjang yang terkait dengan penggunaan zat terlarang. Kurangnya kesadaran ini membuat atlet lebih rentan terhadap pengaruh luar dan keputusan impulsif yang dapat membahayakan karier dan kesejahteraan mereka. Program edukasi yang tidak efektif atau kurangnya akses ke informasi yang akurat berkontribusi pada masalah ini, yang menunjukkan perlunya pendekatan edukasi yang lebih komprehensif dan dapat diakses (Hilmainur & Syampurma, 2019).

Selain itu, pengaruh lingkungan sekitar atlet memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan mereka terkait doping. Lingkungan ini meliputi pelatih, rekan sesama atlet, dan bahkan sponsor, yang semuanya dapat memberikan tekanan atau insentif untuk menggunakan zat terlarang. Dalam beberapa kasus, pelatih mungkin secara aktif menganjurkan penggunaan doping sebagai cara untuk meningkatkan performa dengan cepat, sementara rekan sesama atlet dapat menciptakan budaya di mana penggunaan doping dinormalisasi. Sponsor juga dapat secara tidak langsung mendorong penggunaan doping dengan memberikan tekanan untuk mencapai hasil yang lebih baik dan meningkatkan nilai komersial atlet.

Selanjutnya, ketersediaan zat doping yang mudah diperoleh berkontribusi pada masalah ini. Akses yang mudah ke zat doping melalui pasar gelap dan sumber-sumber ilegal lainnya memudahkan atlet untuk memperoleh dan menggunakan zat terlarang tanpa pengawasan yang memadai (Giriwijoyo et al., 2020). Kurangnya kontrol dan pengawasan yang efektif atas peredaran zat doping ilegal memperburuk masalah ini, yang menunjukkan perlunya tindakan yang lebih ketat untuk membatasi ketersediaan zat-zat ini.

Terakhir, motivasi finansial juga memainkan peran penting dalam mendorong atlet untuk menggunakan doping. Iming-iming hadiah dan bonus yang besar bagi atlet yang berprestasi dapat menciptakan tekanan untuk mengambil risiko menggunakan doping sebagai cara untuk mencapai kesuksesan finansial yang lebih cepat. Dalam beberapa kasus, atlet mungkin melihat penggunaan doping sebagai investasi yang dapat menghasilkan imbalan finansial yang signifikan, meskipun dengan risiko kesehatan dan karier mereka. Faktor ini menyoroti perlunya sistem hadiah dan insentif yang lebih adil dan transparan yang tidak mendorong atlet untuk mengambil jalan pintas yang berbahaya.

2. Tantangan dalam Implementasi Kebijakan Anti-Doping

Meskipun Indonesia telah memiliki regulasi anti-doping yang mengacu pada standar World Anti-Doping Agency (WADA), implementasi di lapangan masih menghadapi berbagai kendala. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pengawasan dalam kompetisi tingkat nasional dan regional.

Seorang pelatih dari cabang olahraga bela diri mengungkapkan:

"Kalau di turnamen internasional, tes dopingnya ketat. Tapi kalau di kejuaraan daerah, jarang banget ada tes doping. Jadi ada celah buat mereka yang mau coba-coba."

Selain itu, beberapa atlet juga merasa bahwa sosialisasi mengenai bahaya doping masih kurang maksimal. Seorang atlet muda mengatakan:

"Saya baru tahu beberapa suplemen yang dijual di pasaran ternyata masuk kategori doping. Sosialisasi soal ini kurang jelas, apalagi buat atlet-atlet junior kayak saya."

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun berbagai strategi pencegahan doping telah

diterapkan di Indonesia, efektivitasnya masih perlu ditingkatkan secara signifikan. Salah satu strategi utama adalah program edukasi anti-doping yang diselenggarakan oleh Lembaga Anti Doping Indonesia (LADI). Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada atlet, pelatih, dan staf pendukung tentang bahaya doping serta peraturan yang berlaku. Namun, hasil penelitian mengindikasikan bahwa program ini belum sepenuhnya menjangkau seluruh atlet di Indonesia, terutama mereka yang berada di daerah-daerah terpencil. Di samping itu, materi edukasi yang disampaikan sering kali dianggap kurang menarik dan tidak sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet, sehingga mengurangi dampak positif dari inisiatif tersebut. Untuk meningkatkan efektivitas program edukasi, diperlukan pendekatan yang lebih interaktif dan relevan dengan konteks lokal.

Selain program edukasi, LADI juga melakukan tes doping secara rutin terhadap atlet, baik di dalam maupun di luar kompetisi. Meskipun demikian, jumlah tes yang dilakukan masih terbatas jika dibandingkan dengan total populasi atlet di Indonesia. Proses pengujian doping seringkali memakan waktu yang lama dan kurang efisien, yang dapat mengurangi kepercayaan publik terhadap sistem anti-doping (Syukri et al., 2019). Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi tes dan efisiensi proses pengujian sangat penting untuk menciptakan efek deterrent yang lebih kuat terhadap penggunaan doping.

Pengawasan dan penegakan hukum juga merupakan aspek penting dalam strategi pencegahan doping. Badan Narkotika Nasional (BNN) memiliki peran dalam melakukan pengawasan terhadap peredaran zat doping ilegal. Namun, upaya ini masih menghadapi berbagai kendala, termasuk kurangnya sumber daya manusia dan anggaran yang memadai, serta lemahnya koordinasi antara lembaga terkait (Indargairi et al., 2022). Hal ini menunjukkan perlunya penguatan kapasitas BNN dan peningkatan kerjasama antara lembaga-lembaga pemerintah untuk menciptakan sistem pengawasan yang lebih efektif.

Kerjasama internasional juga menjadi salah satu strategi penting dalam pencegahan doping. LADI telah menjalin kerjasama dengan WADA dan lembaga anti-doping internasional lainnya untuk meningkatkan kapasitas program anti-doping di Indonesia. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa kerjasama ini masih perlu ditingkatkan, terutama dalam hal pertukaran informasi dan pelatihan bagi petugas anti-doping. Dengan memperkuat kerjasama internasional, Indonesia dapat memanfaatkan pengalaman dan praktik terbaik dari negara lain dalam upaya pencegahan doping.

Secara keseluruhan, meskipun berbagai strategi pencegahan doping telah diterapkan, hasil penelitian menegaskan bahwa efektivitasnya masih jauh dari optimal. Diperlukan langkah-langkah konkret untuk meningkatkan program edukasi, memperbanyak tes doping, memperkuat pengawasan dan penegakan hukum, serta meningkatkan kerjasama internasional. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan terintegrasi, diharapkan upaya pencegahan doping di Indonesia dapat berjalan lebih efektif dan berkontribusi pada terciptanya lingkungan olahraga yang bersih dan berintegritas.

3. Strategi Pencegahan Doping yang Efektif

Pencegahan doping dalam dunia olahraga membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan sistematis. Berbagai strategi telah diterapkan untuk memastikan bahwa olahraga tetap bersih dan berintegritas. Beberapa langkah utama yang menjadi kunci dalam mencegah penggunaan doping antara lain penerapan regulasi yang ketat, peran aktif organisasi olahraga dan pemerintah, edukasi bagi atlet, serta penguatan sistem pengujian doping (Abd Hamid & Mohamad Saleh,

2020).

a. Regulasi dan Kebijakan Antidoping

Salah satu langkah awal dalam mencegah penyalahgunaan doping adalah penerapan regulasi dan kebijakan antidoping yang ketat. World Anti-Doping Agency (WADA) telah mengembangkan World Anti-Doping Code (WADC) sebagai pedoman global dalam pengawasan doping di dunia olahraga. Kode ini diadopsi oleh berbagai federasi olahraga internasional dan nasional untuk menegakkan aturan antidoping secara menyeluruh.

Regulasi ini mencakup beberapa aspek penting, di antaranya:

- 1) Daftar zat dan metode terlarang, yang diperbarui setiap tahun berdasarkan perkembangan ilmu pengetahuan (AF Nasution, 2022).
- 2) Sistem pengujian doping secara acak dan kompetitif, di mana atlet dapat dites kapan saja, baik dalam masa latihan maupun kompetisi.
- 3) Sanksi bagi pelanggar, yang mencakup diskualifikasi, pencabutan medali dan gelar, serta larangan bertanding dalam jangka waktu tertentu atau seumur hidup.
- 4) Penerapan regulasi ini bertujuan untuk menekan angka pelanggaran doping dan memberikan efek jera bagi para atlet yang berusaha mencari keuntungan tidak adil melalui penggunaan zat terlarang.

b. Peran Organisasi Olahraga dan Pemerintah

Organisasi olahraga dan pemerintah memiliki tanggung jawab besar dalam menegakkan kebijakan antidoping. Berbagai langkah strategis dapat dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan atlet terhadap regulasi antidoping, seperti:

- 1) Pembentukan badan antidoping nasional, yang bertugas mengawasi implementasi aturan antidoping serta melakukan pengujian doping pada atlet di tingkat nasional. Di Indonesia, peran ini dijalankan oleh Lembaga Anti-Doping Indonesia (LADI).
- 2) Peningkatan kerja sama dengan WADA dan federasi olahraga internasional, agar sistem pengawasan berjalan efektif dan sesuai standar global.
- 3) Penegakan sanksi tegas bagi atlet, tim, atau federasi olahraga yang terbukti terlibat dalam skandal doping, guna menunjukkan bahwa pelanggaran doping tidak akan ditoleransi.

Tanpa dukungan dan penegakan hukum yang kuat dari organisasi olahraga dan pemerintah, regulasi antidoping tidak akan berjalan efektif. Oleh karena itu, sinergi antara berbagai pihak menjadi kunci dalam menjaga kebersihan olahraga dari penggunaan zat terlarang (Ningsih, 2022).

c. Edukasi dan Kesadaran Atlet

Peningkatan edukasi bagi atlet dan pelatih menjadi strategi utama dalam mencegah doping. Banyak kasus doping yang terjadi karena kurangnya pemahaman tentang bahaya doping serta konsekuensi jangka panjangnya. Untuk itu, berbagai program edukasi dapat diterapkan, seperti: (Prayoga & Asri, 2019)

- 1) Workshop dan seminar antidoping, yang memberikan informasi mendalam tentang dampak negatif doping terhadap kesehatan dan karier atlet.
- 2) Integrasi materi antidoping dalam kurikulum pembinaan atlet muda, sehingga atlet memahami sejak dini bahwa prestasi harus diraih melalui usaha yang jujur dan sesuai regulasi.
- 3) Kampanye media sosial, yang dapat menjangkau lebih banyak masyarakat untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga sportivitas dalam olahraga.

Seorang pengurus KONI menyampaikan dalam wawancara:

"Sebenarnya banyak cara buat ningkatin performa tanpa doping, tapi atlet harus

dibimbing biar tahu cara yang benar. Makanya edukasi harus diperbanyak."

Hal ini menunjukkan bahwa selain regulasi yang ketat, pendidikan dan sosialisasi mengenai doping juga memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir atlet agar tetap menjunjung tinggi nilai-nilai fair play.

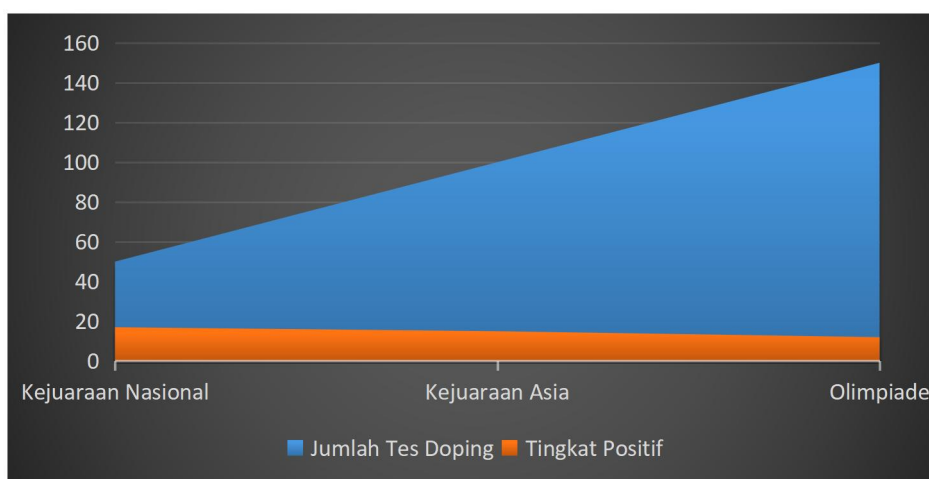
d. Penguatan Sistem Pengujian Doping

Seiring berkembangnya teknologi, sistem pengujian doping juga mengalami peningkatan untuk mendeteksi penggunaan zat terlarang dengan lebih efektif. Penguatan sistem pengujian doping mencakup beberapa metode utama, seperti: (Soemardiawan et al., 2019).

- 1) Pengujian darah dan urine secara acak, yang memungkinkan identifikasi zat terlarang di dalam tubuh atlet kapan saja tanpa pemberitahuan sebelumnya.
- 2) Pengembangan metode deteksi yang lebih sensitif dan akurat, seperti analisis isotop karbon untuk membedakan zat doping sintetis dari hormon alami tubuh.
- 3) Penyimpanan sampel untuk pengujian ulang di masa mendatang, sehingga jika teknologi pendeteksian berkembang, sampel lama masih bisa diperiksa untuk mengungkap kasus doping yang sebelumnya tidak terdeteksi.

Dalam penelitian, ditemukan bahwa frekuensi pengujian yang lebih tinggi dapat menekan angka penggunaan doping oleh atlet. Berikut adalah data mengenai jumlah tes doping yang dilakukan di berbagai tingkat kompetisi:

Tabel 2. Jumlah Tes Doping



Dari tabel tersebut, terlihat bahwa semakin tinggi tingkat kompetisi, semakin ketat pengujian dilakukan, dan semakin rendah tingkat kasus doping yang ditemukan. Hal ini menunjukkan efektivitas penguatan sistem pengujian doping dalam menekan penggunaan zat terlarang di kalangan atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pencegahan doping dalam dunia olahraga memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan terintegrasi. Regulasi dan kebijakan antidoping yang dikembangkan oleh WADA melalui World Anti-Doping Code (WADC) telah menjadi landasan utama dalam pengawasan dan pencegahan doping. Penerapan kebijakan ini semakin efektif dengan dukungan penuh dari organisasi olahraga dan pemerintah, yang

bertanggung jawab dalam menegakkan aturan serta memberikan sanksi bagi pelanggar.

Selain regulasi yang ketat, edukasi dan peningkatan kesadaran atlet menjadi faktor penting dalam mencegah penyalahgunaan doping. Program pelatihan, integrasi materi antidoping dalam pembinaan atlet muda, serta kampanye melalui berbagai media dapat membentuk pemahaman yang lebih baik mengenai bahaya doping dan pentingnya sportivitas dalam olahraga. Penguatan sistem pengujian doping, dengan penerapan teknologi deteksi yang lebih canggih serta pengujian darah dan urine secara acak, semakin mempersempit peluang penggunaan zat terlarang di kalangan atlet. Sebagai solusi, perlu adanya upaya berkelanjutan dalam meningkatkan efektivitas strategi pencegahan doping, terutama dalam memperketat pengawasan di tingkat nasional hingga internasional. Edukasi antidoping harus terus diperluas agar atlet memahami bahwa performa optimal dapat dicapai secara alami melalui pola latihan dan nutrisi yang tepat. Dengan kerja sama antara berbagai pihak, diharapkan olahraga dapat tetap bersih dan menjunjung tinggi nilai-nilai fair play, sehingga prestasi yang diraih benar-benar mencerminkan usaha dan dedikasi atlet secara jujur dan bermartabat.

DAFTAR REFERENSI

- Abd Hamid, M. A. S., & Mohamad Saleh, M. S. (2020). Analisis Pelaporan Akhbar The Guardian dan The Telegraph Dalam Talian Terhadap Isu Penyalahgunaan Bahan Terlarang (Doping) Dalam Kalangan Atlet. *Jurnal Komunikasi Borneo (JKoB)*. <https://doi.org/10.51200/jkob.vi.2425>
- AF Nasution. (2022). Penggunaan Zat Atau Metode Terlarang Oleh Olahragawan Yang Termasuk Dalam Pelanggaran Doping Ditinjau Dari Hukum Progresif Di Indonesia. In *Repository.Uki.Ac.Id*.
- Eduansah, fiki, Nuzuli, & Mansur. (2020). UPAYA PENCEGAHAN PENGGUNAAN DOPING PADA ATLET CABANG OLAHRAGA ANGKAT BESI BINAAN KONI ACEH TAHUN 2019. *Urnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan RekreasiFakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*.
- Ginting, A. A. (2020). DOPING GLUKOKORTIKOID. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.24114/ko.v4i2.20430>
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). Kesehatan Olahraga dan Kinerja. In *Bumi Medika*.
- Hilmainur, & Syampurma, S. R. (2019). Doping Education and the Dangers As a Prevention. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*.
- Ikrom, D. F. (2022). UPAYA PENCEGAHAN PENGGUNAAN DOPING MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI DAN KESEHATAN (PENJASKES). *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*.
- Indargairi, Rahmani, S., & Wahyuni, S. (2022). Upaya Peningkatan Prestasi Atlit Renang, Pelari, Pemain Futsal danGamers Mobile Legend tanpa Penggunaan Doping. *Piramida : Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Moleong, L. J. (1989). Metodologi penelitian kualitatif. (No Title).
- Murdiyanto, E. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif). In *Yogyakarta Press*.
- Ningsih, S. (2022). Sektor Privat sebagai Otoritas Moral Alasan dibalik Kepatuhan PBSI terhadap Peraturan Anti – Doping WADA. *Jurnal Hubungan Internasional*. <https://doi.org/10.20473/jhi.v15i1.33766>

-
- Prayoga, H. D., & Asri, N. (2019). PENYALAHGUNAAN AMPHETAMIN PADA ATLET TINJU. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v1i1.1723>
- Rahmani, S., & Wahyuni, S. (2022). Deteksi Dini Perubahan Nilai GDS pada Olahragawan dalam Upaya Pencegahan Penggunaan Doping. *Jurnal Keperawatan Silampari*. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3012>
- Soemardiawan, S., Yundarwati, S., Primayanti, I., & Sukarman, S. (2019). Pelatihan Peningkatan Kapasitas Manajemen Olahraga Pengurus KONI NTT. *Abdi Masyarakat*. <https://doi.org/10.36312/abdi.v1i2.961>
- Syukri, M., Badri, H., & Effendi, H. (2019). Tinjauan Pengetahuan Doping Atlet Balap Sepeda, Atletik, Dan Binaraga Di Kota Padang. *Sport Science*. <https://doi.org/10.24036/jss.v19i1.25>