

HUBUNGAN PENGETAHUAN KESEHATAN OLAHRAGA TERHADAP PENCEGAHAN PENGGUNAAN DOPING PADA ATLET ATLETIK

Nimrot Manalu¹, Dimmichael Ginting², Febrina Panggabean³,
Remika Maretama Situmorang⁴, Sundari Ramahsita⁵

^{1,2,3,4,5} Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
nimrot@unimed.ac.id¹, dimmiginting5@gmail.com²,
febrinapanggabean23@gmail.com³,
remikamaretamasitumorang03@gmail.com⁴,
sundariramahsita@gmail.com⁵

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between sports health knowledge and the prevention of doping use among athletics athletes. The problem addressed in this study is based on the ongoing risk of doping use among athletes due to the lack of understanding regarding sports health and the dangers of prohibited substances. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 30 athletics athletes who were actively training and had participated in competitions, selected through purposive sampling techniques. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using descriptive analysis and Pearson Product Moment correlation analysis with the assistance of SPSS software. The results showed that the athletes' level of sports health knowledge was in the good category, while the level of doping prevention was in the high category. The correlation test results indicated a correlation coefficient value of 0.672 with a significance value of $0.000 < 0.05$. These findings indicate that there is a positive and significant relationship between sports health knowledge and the prevention of doping use among athletics athletes. The higher the athletes' sports health knowledge, the higher their awareness and efforts to prevent doping use. Therefore, sports health education and anti-doping socialization programs need to be improved to create a healthy, safe, and fair play-oriented sports environment.

Keywords: sports health knowledge, doping, athletics athletes

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan kesehatan olahraga terhadap pencegahan penggunaan doping pada atlet atletik. Permasalahan dalam penelitian ini didasarkan pada masih adanya risiko penggunaan doping pada atlet akibat rendahnya pemahaman mengenai kesehatan olahraga dan bahaya zat terlarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 atlet atletik yang aktif berlatih dan pernah mengikuti kompetisi, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berskala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan analisis

deskriptif dan uji korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan olahraga atlet berada pada kategori baik dan tingkat pencegahan penggunaan doping berada pada kategori tinggi. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,672 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan kesehatan olahraga dengan pencegahan penggunaan doping pada atlet atletik. Semakin tinggi pengetahuan kesehatan olahraga yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula kesadaran dan upaya dalam mencegah penggunaan doping. Oleh karena itu, edukasi kesehatan olahraga dan sosialisasi anti-doping perlu ditingkatkan guna menciptakan lingkungan olahraga yang sehat, aman, dan menjunjung tinggi prinsip fair play.

Keywords: pengetahuan kesehatan olahraga, doping, atlet atletik

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, serta membentuk karakter individu seperti disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas. Dalam olahraga prestasi, atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang optimal agar mampu mencapai hasil terbaik dalam pertandingan (Mutohir & Maksum, 2007). Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik prima adalah atletik. Cabang olahraga atletik menuntut kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tinggi sehingga atlet harus menjalani program latihan yang intensif dan berkelanjutan. Tingginya tuntutan prestasi dalam olahraga atletik sering kali menimbulkan tekanan bagi atlet untuk memperoleh hasil maksimal dalam waktu singkat.

Kondisi tersebut dapat memunculkan perilaku menyimpang, salah satunya penggunaan doping sebagai cara instan untuk meningkatkan performa olahraga (Backhouse et al., 2014).

Doping merupakan penggunaan zat atau metode terlarang yang bertujuan meningkatkan kemampuan fisik secara tidak wajar dan bertentangan dengan prinsip *fair play* dalam olahraga. Penggunaan doping tidak hanya melanggar aturan olahraga internasional, tetapi juga memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis atlet. World Anti-Doping Agency (WADA) menjelaskan bahwa penggunaan doping dapat menyebabkan gangguan jantung, kerusakan hati, gangguan hormon, serta ketergantungan obat yang berbahaya bagi kesehatan atlet dalam jangka panjang (WADA, 2023). Selain

itu, penggunaan doping juga dapat merusak citra olahraga dan menghilangkan nilai sportivitas yang seharusnya dijunjung tinggi oleh setiap atlet (Mazzeo, 2019).

Fenomena penggunaan doping hingga saat ini masih menjadi perhatian serius dalam dunia olahraga, baik di tingkat nasional maupun internasional. Kasus doping yang melibatkan atlet menunjukkan bahwa masih terdapat rendahnya kesadaran dan pemahaman atlet mengenai bahaya penggunaan zat terlarang. Beberapa atlet bahkan menggunakan suplemen tanpa mengetahui kandungan bahan yang terdapat di dalamnya sehingga berisiko mengandung zat yang termasuk dalam daftar doping (Backhouse et al., 2014). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan olahraga menjadi salah satu faktor penting dalam upaya pencegahan penggunaan doping pada atlet (Mazzeo, 2019).

Pengetahuan kesehatan olahraga mencakup pemahaman mengenai pola hidup sehat, nutrisi olahraga, pemulihan kondisi fisik, penggunaan suplemen yang aman, serta bahaya penggunaan zat

terlarang dalam olahraga. Atlet yang memiliki pengetahuan kesehatan olahraga yang baik cenderung lebih mampu menjaga kondisi tubuh dan memahami risiko penggunaan doping terhadap kesehatan maupun karier olahraga mereka (Backhouse et al., 2014). Sebaliknya, kurangnya pengetahuan kesehatan olahraga dapat meningkatkan risiko atlet melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri, termasuk penggunaan doping (Mazzeo, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Backhouse, Whitaker, Patterson, Erickson, dan McKenna (2014) yang berjudul "*Social Psychology of Doping in Sport: A Mixed-Studies Narrative Synthesis*" menyatakan bahwa pendidikan anti-doping dapat meningkatkan kesadaran atlet terhadap bahaya doping dan pentingnya menjaga sportivitas dalam olahraga. Selain itu, penelitian Mazzeo (2019) yang berjudul "*Drugs in Sport: Doping and Supplementation*" menjelaskan bahwa penggunaan doping masih sering terjadi karena rendahnya pemahaman atlet terhadap dampak kesehatan yang ditimbulkan. Oleh karena itu, pengetahuan kesehatan olahraga perlu ditingkatkan sebagai

langkah preventif dalam menciptakan lingkungan olahraga yang sehat dan bebas doping.

Berdasarkan fenomena tersebut, permasalahan dalam penelitian ini adalah masih adanya risiko penggunaan doping pada atlet atletik yang dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan kesehatan olahraga. Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan kesehatan olahraga terhadap pencegahan penggunaan doping pada atlet atletik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan kesehatan olahraga dengan upaya pencegahan penggunaan doping pada atlet atletik (Backhouse et al., 2014; Mazzeo, 2019).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menjadi sumber referensi ilmiah terkait kesehatan olahraga dan pencegahan doping pada atlet. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada atlet, pelatih, dan pihak terkait mengenai pentingnya pengetahuan kesehatan olahraga dalam mencegah penggunaan doping sehingga dapat menciptakan

lingkungan olahraga yang sehat, aman, dan menjunjung tinggi nilai sportivitas (Backhouse et al., 2014; WADA, 2023).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara pengetahuan kesehatan olahraga dan upaya pencegahan penggunaan doping pada atlet atletik. Sampel dipilih melalui teknik purposive sampling dari populasi atlet atletik yang aktif berlatih dan pernah mengikuti kompetisi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berskala Likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson melalui aplikasi SPSS, dengan hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $\text{sig} < 0,05$. Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan etika penelitian, termasuk persetujuan responden dan kerahasiaan data.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan terhadap 30 atlet atletik yang aktif berlatih dan pernah mengikuti kompetisi. Data diperoleh melalui

penyebaran kuesioner mengenai pengetahuan kesehatan olahraga dan pencegahan penggunaan doping. untuk lebih memperjelas kami gambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Pengetahuan Kesehatan Olahraga

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	86–100	10	33,3%
2	Baik	71–85	14	46,7%
3	Cukup	56–70	5	16,7%
4	Kurang	41–55	1	3,3%
5	Sangat Kurang	≤40	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar atlet memiliki tingkat pengetahuan kesehatan olahraga pada kategori baik sebanyak 14 atlet (46,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memahami pentingnya kesehatan olahraga, nutrisi, pemulihan kondisi fisik, serta bahaya penggunaan doping.

Tabel 2. Deskripsi Data Pencegahan Penggunaan Doping

No	Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	86–100	11	36,7%
2	Tinggi	71–85	13	43,3%
3	Sedang	56–70	5	16,7%
4	Rendah	41–55	1	3,3%
5	Sangat Rendah	≤40	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa tingkat pencegahan penggunaan doping pada atlet atletik berada pada kategori tinggi sebanyak 13 atlet (43,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki sikap menolak penggunaan doping dan memahami pentingnya sportivitas dalam olahraga.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearso

Variabel	r hitung	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pengetahuan Kesehatan Olahraga dengan Pencegahan Penggunaan Doping	0,672	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson menggunakan SPSS diperoleh nilai koefisien korelasi

sebesar 0,672 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan kesehatan olahraga dengan pencegahan penggunaan doping pada atlet atletik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan olahraga memiliki hubungan yang kuat terhadap upaya pencegahan penggunaan doping pada atlet atletik. Atlet yang memiliki pengetahuan kesehatan olahraga yang baik cenderung memahami bahaya doping terhadap kesehatan fisik dan psikologis sehingga memiliki kesadaran lebih tinggi untuk menghindari penggunaan zat terlarang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Backhouse et al. (2014) yang menyatakan bahwa edukasi anti-doping dapat meningkatkan kesadaran atlet terhadap bahaya doping dan pentingnya menjaga sportivitas dalam olahraga. Selain itu, penelitian Mazzeo (2019) juga menjelaskan bahwa rendahnya pemahaman atlet mengenai dampak kesehatan doping menjadi salah satu penyebab masih terjadinya

penggunaan zat terlarang dalam olahraga.

Nilai korelasi sebesar 0,672 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat. Hal tersebut berarti semakin tinggi pengetahuan kesehatan olahraga yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula upaya pencegahan penggunaan doping. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan kesehatan olahraga dapat meningkatkan risiko atlet melakukan tindakan yang menyimpang, termasuk penggunaan doping.

Peningkatan pengetahuan kesehatan olahraga dapat dilakukan melalui edukasi berkelanjutan, seminar anti-doping, sosialisasi mengenai penggunaan suplemen yang aman, serta pembinaan dari pelatih dan organisasi olahraga. Dengan demikian, atlet dapat meningkatkan prestasi olahraga melalui cara yang sehat, aman, dan sesuai dengan prinsip fair play.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan kesehatan olahraga terhadap pencegahan penggunaan doping

pada atlet atletik. Hasil analisis menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,672 yang termasuk dalam kategori hubungan kuat dan positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan kesehatan olahraga yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula kesadaran dan upaya atlet dalam mencegah penggunaan doping.

Pengetahuan kesehatan olahraga yang baik membantu atlet memahami pentingnya pola hidup sehat, nutrisi olahraga, pemulihan kondisi fisik, penggunaan suplemen yang aman, serta bahaya penggunaan zat terlarang terhadap kesehatan dan karier olahraga. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan kesehatan olahraga dapat meningkatkan risiko atlet melakukan tindakan yang menyimpang, termasuk penggunaan doping sebagai cara instan untuk meningkatkan performa olahraga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan olahraga dan sosialisasi anti-doping memiliki peranan penting dalam membangun sikap sportif dan kesadaran atlet

terhadap bahaya doping. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan dari pelatih, organisasi olahraga, dan institusi pendidikan dalam memberikan edukasi terkait kesehatan olahraga dan pencegahan doping guna menciptakan lingkungan olahraga yang sehat, aman, dan menjunjung tinggi prinsip fair play.

DAFTAR PUSTAKA

- Backhouse, S. H., Whitaker, L., Patterson, L., Erickson, K., & McKenna, J. (2014). *Social psychology of doping in sport: A mixed-studies narrative synthesis*. World Anti-Doping Agency.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4140700/>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Bandung, Indonesia: Remaja Rosdakarya.
- Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: How individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 20(1), 1–3.
- Lyznicki, J. M., Young, D. C., Riggs, J. A., Davis, R. M., & Dickinson,

- B. D. (2001). Obesity: Assessment and management in primary care. *American Family Physician*, 63(11), 2185–2196.
- Mazzeo, F. (2019). Drugs in sport: Doping and supplementation. *Sport Sciences for Health*, 15(2), 289–299. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6422928/>
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport development index*. Jakarta, Indonesia: PT Indeks.
- Nicholls, A. R., Madigan, D. J., Levy, A. R., & Perry, J. L. (2017). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional athletes. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00060/full>
- World Anti-Doping Agency. (2023). *World anti-doping code*. Montreal, Canada: WADA. https://www.wada-ama.org/sites/default/files/2023-01/2023_wada_code.pdf
- Buku :**
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport development index*. Jakarta, Indonesia: PT Indeks.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Bandung, Indonesia: Remaja Rosdakarya.
- Artikel in Press :**
- Lyznicki, J. M., Young, D. C., Riggs, J. A., Davis, R. M., & Dickinson, B. D. (2001). Obesity: Assessment and management in primary care. *American Family Physician*, 63(11), 2185–2196.
- Mazzeo, F. (2019). Drugs in sport: Doping and supplementation. *Sport Sciences for Health*, 1–6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6422928/>
- Jurnal :**
- Backhouse, S. H., Whitaker, L., Patterson, L., Erickson, K., & McKenna, J. (2014). Social psychology of doping in sport: A mixed-studies narrative synthesis. *World Anti-Doping Agency Journal*, 1–99. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4140700/>
- Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, 2(2), 255–262.
- Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: How individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 20(1), 1–3.

- Nicholls, A. R., Madigan, D. J., Levy, A. R., & Perry, J. L. (2017). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional athletes. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00060/full>
- World Anti-Doping Agency. (2023). *World anti-doping code*. Montreal, Canada: WADA. https://www.wada-ama.org/sites/default/files/2023-01/2023_wada_code.pdf
- Laure, P., & Binsinger, C. (2007). *Doping prevalence among preadolescent athletes: A 4-year follow-up*. *British Journal of Sports Medicine*, 41(10), 660–663.
 Link jurnal:
<https://bjsm.bmj.com/content/41/10/660>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Barkoukis, V., & Backhouse, S. (2014). *Personal and psychosocial predictors of doping use in physical activity settings: A meta-analysis*. *Sports Medicine*, 44(11), 1603–1624.
 Link jurnal:
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-014-0240-4>
- Barkoukis, V., Lazuras, L., Tsorbatzoudis, H., & Rodafinos, A. (2013). *Motivational and social cognitive predictors of doping intentions in elite sports: An integrated approach*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(5), e330–e340.
 Link jurnal:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12068>
- Erickson, K., Backhouse, S. H., & Carless, D. (2015). *“The ripples are big”: Storying the impact of doping in sport beyond the sanctioned athlete*. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 92–99.
 Link jurnal:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029214000990>
- Morente-Sánchez, J., & Zabala, M. (2013). *Doping in sport: A review of elite athletes’ attitudes, beliefs, and knowledge*. *Sports Medicine*, 43(6), 395–411.
 Link jurnal:
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-013-0037-x>
- Woolf, J., & Swain, A. (2014). *The relationship between nutrition knowledge and doping attitudes among athletes*. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1929–1936.
 Link jurnal:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2014.942684>
- Donovan, R. J., Egger, G., Kapernick, V., & Mendoza, J. (2002). *A conceptual framework for achieving performance enhancing drug compliance in sport*. *Sports Medicine*, 32(4), 269–284.
 Link jurnal:
<https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200232040-00005>

Petróczi, A. (2007). *Attitudes and doping: A structural equation analysis of the relationship between athletes' attitudes, sport orientation and doping behaviour*. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 2(1), 34.
Link jurnal:
<https://substanceabusepolicy.biomedcentral.com/articles/10.1186/1747-597X-2-34>