



## **Doping dan etika olahraga Cabang Olahraga pencak silat maunglugay**

**Azahra<sup>1</sup>, Erika Nurfauziah<sup>2</sup>, Muhammad Amar<sup>3</sup>, Rayya<sup>4</sup>, Tabah Raharja<sup>5</sup>, Avinda Rizki Kusumaningtyas<sup>6</sup>, Sandi Prayudho<sup>7</sup>, Miftahudin Sigit<sup>8</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

---

### **Article Info**

---

#### **Keyword:**

Doping dan etika olahraga dalam cabang olahraga pencak silat

---

### **Abstrak**

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam cabang olahraga pencak silat, membahas jenis doping yang umum digunakan dalam olahraga bela diri, bahaya yang ditimbulkannya bagi kesehatan, dan bagaimana hal ini berdampak pada fair play kompetisi, juga membahas etika olahraga Pencak Silat Maunglugay, yang mencakup nilai-nilai seperti integritas, kejujuran, tanggung jawab, dan sportivitas, serta hubungannya dengan pencegahan doping.

Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2025 di Club Beladiri pencak silat Maung Lugay Bekasi dengan melibatkan 9 Atlet. metode pelaksanaan menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, dengan tujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan, perspektif, dan praktik etika olahraga tentang masalah doping pada atlet pencak silat. Penelitian ini dirancang sebagai penelitian tindakan dan menggunakan Penelitian Tindakan Lapangan *Action Research* untuk menyebarkan informasi tentang bahaya doping melalui kegiatan sosialisasi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berjalan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta terhadap teknik, strategi, serta nilai-nilai sportivitas dalam Pencak Silat. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan dan kepercayaan diri peserta dalam mengembangkan potensi diri di bidang olahraga Pencak Silat.



## Jurnal Dorkes (Dedikasi Olahraga dan Kesehatan)

Volume 03, Nomor 02, Bulan September, Tahun 2025

E-ISSN: 3047-2377 dan P-ISSN: 3047-0366



This work is licensed under a *Creative Commons Attribution 4.0 International License*

### *Abstract :*

*This outreach program aims to improve participants' skills in the sport of pencak silat. It discusses the types of doping commonly used in martial arts, their health risks, and how this impacts competitive fair play. It also discusses the sports ethics of Maunglugay Pencak Silat, which encompasses values such as integrity, honesty, responsibility,*

---

*and sportsmanship, and their relationship to doping prevention.*

*The outreach program was held on October 20, 2025, at the Maung Lugay Pencak Silat Martial Arts Club in Bekasi, involving five athletes. The implementation method used was a qualitative descriptive research method, with the aim of describing the level of knowledge, perspectives, and practices of sports ethics regarding doping issues among pencak silat athletes.*

*This study was designed as action research and utilized Field Action Research (FAR) to disseminate information about the dangers of doping through outreach activities. This demonstrated that the outreach program was effective in improving participants' understanding and skills regarding techniques, strategies, and sportsmanship values in Pencak Silat. Thus, this activity has a positive impact on increasing the participants' abilities and self-confidence in developing their potential in the field of Pencak Silat sports.*

---

**Corresponding Author:**

Azahra,

[Email: 2310631240022@student.unsika.ac.id](mailto:2310631240022@student.unsika.ac.id)

---

## **Pendahuluan**

Doping dalam berbagai cabang olahraga, telah menjadi masalah global. Penggunaan steroid anabolik, eritropoietin (EPO), dan hormon pertumbuhan yang meningkatkan kinerja telah menimbulkan perdebatan tentang moralitas dan efeknya terhadap kesehatan atlet. Untuk menghentikan kebiasaan ini, WADA telah menetapkan peraturan ketat. Doping dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan tingkat pemulihan atlet. Sebagai contoh, EPO meningkatkan produksi sel darah merah, yang meningkatkan oksigenasi otot dan meningkatkan daya tahan otot. Namun, dibandingkan dengan atlet yang bersaing secara alami, efek ini memberikan keuntungan yang tidak adil bagi pengguna.

Etika dalam berolahraga berfungsi sebagai landasan moral yang mendorong setiap individu yang berpartisipasi dalam olahraga untuk berperilaku dengan cara yang benar, jujur, dan bertanggung jawab, Sportivitas adalah komponen penting dari etika berolahraga. Setiap atlet yang berpartisipasi dalam olahraga harus bertindak dengan jujur, menerima kemenangan dengan rendah hati, dan mengakui kekalahan dengan lapang dada. Etika olahraga juga menekankan pentingnya bermain adil, yang berarti atlet harus mematuhi aturan tanpa melakukan kecurangan, seperti menghindari tindakan berbahaya, manipulasi hasil, atau penggunaan doping. Penggunaan doping merupakan pelanggaran etika yang serius karena tidak hanya merusak kesehatan atlet, tetapi juga mencederai keadilan dan integritas olahraga. Dalam etika olahraga, disiplin dan tanggung jawab juga sangat penting. Secara umum, etika olahraga berfungsi sebagai pedoman perilaku untuk memastikan bahwa kegiatan olahraga berjalan dengan baik, aman, dan memiliki makna. Atlet yang memiliki moral yang baik tidak hanya menjadi atlet yang kuat secara fisik, tetapi juga menjadi orang yang bermoral. Olahraga tidak hanya meningkatkan prestasi fisik tetapi juga menghasilkan individu yang setia, tangguh, dan memberi contoh yang baik bagi masyarakat.

Pencak silat merupakan salah satu cabang berolahraga tradisional kepunyaan bangsa Indonesia hingga butuh dilindungi kelestariannya. Pencak silat merupakan salah satu cabang berolahraga yang meningkatkan sebagian aspek di dalamnya ialah aspek keolahragaan, kesenian, beladiri serta kerohanian ataupun mental spiritual, (Lubis, 2004). (Gristyutawati,

Purwono, & Widodo, 2012) menjelaskan bahwa budi pekerti luhur merupakan dasar nilai-nilai norma kebudayaan masyarakat yang menjadikan pencak silat adalah warisan bangsa Indonesia. (Mulyana, 2013) menjelaskan bahwa kepribadian jati diri bangsa Indonesia terbentuk melalui cerminan ajaran-ajaran kebudayaan masyarakat yang mampu melahirkan dan menciptakan nilai luhur kualitas karakter pencak silat. (Purbodjati, 2018) juga menjelaskan bahwa pencak silat merupakan upaya pembangunan fisik, mental terhadap aspek mental spiritual dalam pengembangan individu dengan menanamkan nilai-nilai kebudayaan dengan tujuan membentuk kualitas jati diri yang berkepribadian bangsa.

Tujuan pencak silat adalah membentuk sikap dan mental dengan peranan peningkatan kualitas diri dan anggota, tidak menjadikan organisasi sebagai bentuk kelompok pemberontak. Bentuk penanaman sikap toleransi dalam keberagaman multikultural perbedaan, maka konflik kekerasan menuju kedamaian akan membentuk nilai-nilai karakter individu (Maksum et al., 2016).

Proses pembentukan individu melalui ajaran pencak silat, mampu mengembangkan nilai-nilai karakter konsep diri dan kepercayaan diri. (Marsh & Shavelson, 1985), (Cashmore, 2008) & (Kirmizi, 2015) mendefinisikan konsep diri merupakan penilaian diri melalui proses interaksi terhadap dirinya, diri dengan orang lain, sehingga pemahaman diri dan segala aktifitas terhadap dirinya dengan lingkungan menjadikan penilaian dan penghargaan terhadap dirinya. (Gana, 2012) & (Nirmalawati, 2011) menjelaskan bahwa konsep diri merupakan pengetahuan dari pengalaman terhadap diri setiap individu, yang mampu berkembang menyesuaikan dengan lingkungan. Konsep diri merupakan bentuk pengendalian terhadap

pengenalan diri sendiri, akibat dari proses interaksi dengan lingkungan (Shavelson & Bolus, 1981).

Keterkaitan nilai pengetahuan dan keterampilan terhadap pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri, mempunyai peranan untuk mengajarkan dan menanamkan dasar berlatih pencak silat yang benar, efektif dan terarah sejak dini. Karena menurut (Mulyana, 2017), ajaran pencak silat tidak hanya memfokuskan pada olahraga beladiri, melainkan lebih menekankan keyakinan aspek mental spiritual hubungan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, sehingga didalamnya terdapat kepercayaan diri, disiplin diri bahkan konsep diri, serta toleransi kepada sesama dan rasa sosial, selain dari pada itu, aspek lainnya lebih menekankan kepada kemampuan ketrampilan untuk menjaga kondisi fisik serta untuk menumbuhkan jiwa ksatria dan melahirkan suatu bangsa yang berintegritas.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan penyuluhan tentang bagaimana meningkatkan kemampuan pada cabang olahraga pencak silat yang dilaksanakan pada hari Selasa, 20 Oktober 2025, pukul 15.00 hingga 17.00 WIB, bertempat di Club Beladiri Maung Lugay Bekasi. Waktu pelaksanaan dilakukan pada sore hari dikarenakan setiap atlet tersebut harus melakukan latihan rutinitas terlebih dahulu. Kegiatan tersebut diikuti sebanyak 9 orang dari Club Beladiri Maung Lugay. Mereka menjadi sasaran untuk kegiatan tersebut karena agar setiap peserta dapat bisa berkembang lagi dan mampu meningkatkan kemampuan mereka, dengan kegiatan ini peserta diharapkan mampu memahami dan bisa jauh lebih baik dari sebelumnya.

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara edukatif, partisipatif, dan agar peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berpartisipasi dalam proses penyuluhan. 1) Pendekatan Analisis Situasi: Melakukan studi awal untuk memahami secara mendalam permasalahan dan tantangan yang dihadapi oleh IPSI Kota Pekalongan terkait latihan kebugaran jasmani pada Pencak Silat. Mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan analisis dokumen terkait untuk mengidentifikasi kebutuhan dan harapan mitra kegiatan; 2) Pendekatan Edukasi dan Informasi: Mengadopsi pendekatan edukatif untuk menyampaikan informasi mengenai norma-norma latihan kebugaran jasmani yang sesuai dengan prinsip-prinsip Pencak Silat. 3) Pendekatan Partisipatif: Menerapkan pendekatan partisipatif dengan melibatkan atlet, pelatih dalam proses perencanaan dan pelaksanaan penyuluhan. Mengadakan diskusi kelompok, studi kasus, dan sesi tanya jawab untuk mendorong keterlibatan aktif peserta; 4) Pendekatan Praktis: Menyajikan materi dengan pendekatan praktis dan aplikatif, termasuk demonstrasi teknik latihan, contoh latihan, dan simulasi latihan pencak silat. Mengadakan sesi pelatihan langsung yang melibatkan partisipasi

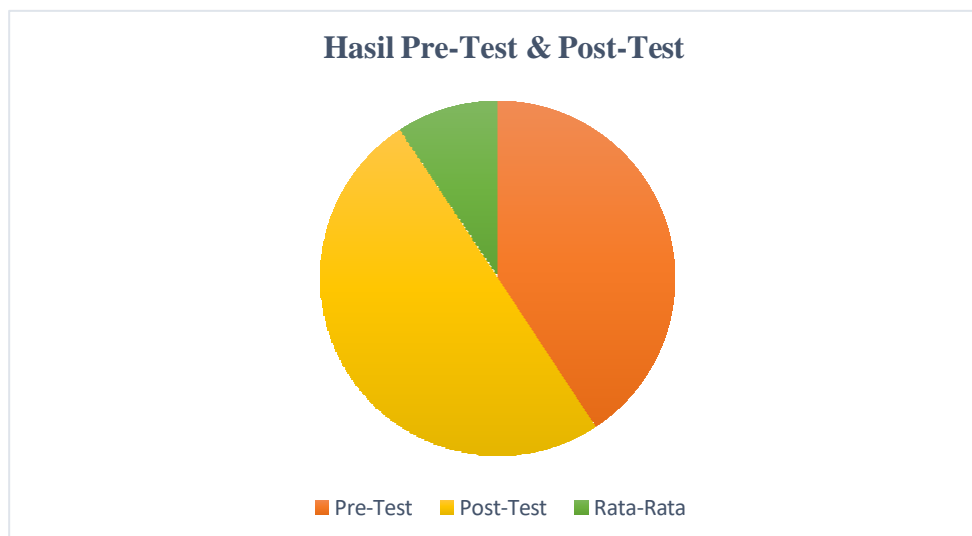
aktif peserta dalam latihan fisik; 5) Pendekatan Integratif: Mendorong integrasi atlet Pencak Silat dalam latihan.

Sebagai penutup, dilakukan sharing session atau sesi berbagi pengalaman antar peserta dan narasumber. Pada tahap ini, peserta dapat menyampaikan pendapat, pengalaman, serta hal-hal baru yang mereka pelajari selama kegiatan. Sharing session bertujuan untuk memperkuat pemahaman, memperluas wawasan, serta membangun komunikasi yang lebih terbuka antara peserta dan narasumber.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan ini bertujuan untuk menciptakan proses pembelajaran yang terstruktur, terukur, dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi seluruh peserta.

### Hasil Dan Pembahasan

Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, dilakukan pre-test sebelum kegiatan dimulai dan post-test setelah kegiatan selesai. Tujuan dari pelaksanaan kedua tes ini adalah untuk mengukur seberapa besar peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi cabang olahraga Pencak Silat setelah mengikuti pelatihan.



Berikut data hasil nilai *pre-test* dan *post-test*

1. Rata-rata nilai pre-test : 62,5
2. Rata-rata nilai post-test : 76,7
3. Rata-rata peningkatan poin : 14,2 poin (peningkatan sekitar 22,7%)

Menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai yang cukup signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Sebelum materi diberikan, rata-rata nilai peserta berada pada 62,5, yang menunjukkan bahwa pemahaman awal peserta terhadap cabang olahraga Pencak Silat masih tergolong sedang. Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, rata-rata nilai meningkat menjadi 76,7, yang berarti terjadi peningkatan pemahaman sebesar 22,7%.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode pelaksanaan yang diterapkan — dimulai dari *pre-test*, penyampaian materi secara interaktif, *post-test*, hingga *sharing session* — berjalan efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta. Peserta tampak lebih memahami teknik dasar, strategi bertanding, serta nilai-nilai sportivitas dalam Pencak Silat setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Selain itu, *sharing session* yang dilakukan setelah *post-test* memberikan kesempatan bagi peserta untuk saling bertukar pengalaman, mengajukan pertanyaan, dan memperdalam pemahaman terhadap materi yang telah dipelajari. Tahapan ini berperan penting dalam memperkuat hasil belajar karena peserta dapat merefleksikan apa yang telah mereka pahami dan mengaitkannya dengan pengalaman praktik di lapangan. Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pelatihan berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam cabang olahraga Pencak Silat, baik dari aspek teknik, taktik, maupun pemahaman teori.

## Kesimpulan

Doping merupakan isu kunci yang merusak integritas saat ini, termasuk dalam pencak silat Maunglugay, yang kuat dalam prinsip moral, filosofi diri, dan etika olahraga. Penggunaan zat terlarang dalam konteks kompetisi tidak hanya memberikan keuntungan performa yang tidak sah, tetapi juga berkaitan langsung dengan esensi pencak silat sebagai seni bela diri yang menekankan kejujuran, disiplin, kehormatan, dan pengendalian diri sebagai pilar utamanya. Dari perspektif etika olahraga, doping dapat dipahami sebagai bentuk manipulasi yang merusak daya saing, merendahkan martabat atlet, dan melemahkan kepercayaan publik terhadap lembaga olahraga.

Di luar pertimbangan moral, doping juga menimbulkan risiko kesehatan yang signifikan, mulai dari disfungsi organ hingga kerusakan psikologis jangka panjang. Hal ini menunjukkan bahwa doping melibatkan lebih dari sekadar pelanggaran hukum; doping juga melibatkan tindakan yang membahayakan integritas pribadi seorang atlet. Pencak silat Maunglugay, yang menekankan saling ketergantungan aspek fisik, mental, dan spiritual,

secara filosofis mengkaji semua bentuk praktik yang menyelaraskan aspek-aspek ini.

Upaya pencegahan doping pada pencak silat Maunglugay harus dilakukan melalui pendekatan holistik yang mencakup pengetahuan atlet, pelatih, ofisial, dan seluruh peserta tentang jenis-jenis zat terlarang dan dampaknya. Selain itu, diperlukan sistem pengawasan dan penegakan hukum yang konsisten guna menciptakan lingkungan kerja yang jelas dan transparan. Pengembangan karakter melalui internalisasi nilai-nilai pencak silat luhur juga menjadi alat strategis dalam pengembangan etis sejak dini.

Secara umum, kebersihan olahraga dari praktik doping merupakan tanggung jawab kolektif yang tidak dapat diabaikan. Pencak silat Maunglugay tidak hanya akan melahirkan atlet-atlet yang berdaya saing namun juga individu-individu yang berintegritas tinggi dengan berpegang teguh pada prinsip-prinsip sportivitas dan etika olahraga. Ini adalah landasan penting bagi martabat dan kerinduan pencak silat kancah nasional dan internasional.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan mengenai peningkatan kemampuan pada cabang olahraga Pencak Silat, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta. Melalui tahapan yang terstruktur, mulai dari *pre-test*, penyampaian materi, *post-test*, hingga *sharing session*, peserta memperoleh pengalaman belajar yang bermakna dan mampu meningkatkan kemampuan mereka secara nyata.

Hasil perbandingan nilai menunjukkan adanya peningkatan rata-rata dari 62,5 pada *pre-test* menjadi 76,7 pada *post-test*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 14,2 poin atau sekitar 22,7%. Hal ini membuktikan bahwa metode penyuluhan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap teknik, strategi, dan prinsip dasar dalam Pencak Silat.

Selain itu, sesi *sharing session* memberikan dampak positif karena peserta dapat bertukar pendapat, berbagi pengalaman, dan memperkuat pengetahuan yang telah diperoleh

selama kegiatan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya menambah wawasan dan keterampilan peserta, tetapi juga menumbuhkan semangat belajar, kerja sama, dan rasa percaya diri dalam mengembangkan kemampuan di bidang olahraga Pencak Silat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan kemampuan dan pemahaman peserta terhadap cabang olahraga Pencak Silat melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada:

1. Pihak Universitas Singaperbangsa Karawang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan dukungan dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan ini.
2. Dosen pembimbing dan panitia pelaksana, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan berlangsung.
3. Seluruh peserta Club pencak silat Maung lugay yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan dengan semangat dan antusiasme tinggi.
4. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan dukungan moril maupun materil demi kelancaran kegiatan ini.

Penulis menyadari bahwa kegiatan ini masih jauh dari sempurna, namun diharapkan hasilnya dapat memberikan manfaat bagi peserta, khususnya dalam meningkatkan kemampuan dan pemahaman terhadap cabang olahraga Pencak Silat. Semoga kegiatan seperti ini dapat terus dilaksanakan dan dikembangkan di masa yang akan datang.

## Hasil Dokumentasi



Gambar 1: Pembukaan dan melakukan pemansan



Gambar 2 : Peragaan teknik tendangan



---

Gambar 3 : Dokumentasi Kegiatan

### **Daftar Pustaka**

- Manalu, N., Saragih, M., Turnip, D., Sinabutar, P., Sirumapea, F., Sirait, A., ... & Presto, R. (2025). Pengaruh Doping Terhadap Performa Atlet Dan Dampak Dalam Dunia Olahraga. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan/ E-ISSN: 3063-1467*, 1(4), 365-367.
- Agus, A. (2019). *Pencak Silat: Sejarah, Filosofi, dan Teknik Dasar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Fajar, M., & Nurdiansyah, R. (2020). *Kesehatan Olahraga dan Pencegahan Cedera pada Atlet*. Bandung: Alfabeta.
- Hastuti, S. (2021). "Pengaruh Penyalahgunaan Obat pada Atlet Olahraga Bela Diri." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 15(2), 112–124.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Anti-Doping bagi Atlet Indonesia*. Jakarta: Kemenpora RI.
- World Anti-Doping Agency (WADA). (2023). *The World Anti-Doping Code: International Standard Prohibited List*. Montreal: WADA.
- Widiatmoko, A. (2018). *Farmakologi Dasar untuk Olahraga*. Yogyakarta: Samudra Ilmu.
- Yulianto, H. (2019). "Doping dalam Olahraga Prestasi: Tantangan dan Solusinya." *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 45–56.