

Tinjauan Yuridis Terhadap Kopi Dapat Dikatakan Doping Jika Melebihi Takaran Yang Telah Ditentukan

Bayu Sakti¹, Alif Lutfi Rohman²

Alex Sandro Lumban Gaol³

Universitas Negeri Surabaya

Abstract. *Coffee has become a beverage not only refreshing but also an energy drink that dominates the global beverage market with its unparalleled appeal. coffee opens up many positive opportunities in sports. Dope was first introduced in 1889. The ergogenic dose of caffeine is about 250-500 mg per day (three cups of coffee or six to eight soft drinks). Most athletes consume caffeine in pill form. Caffeine can be considered doping if it exceeds the set maximum limit. That is why a controlling body is needed to control this issue, thus WADA was born. WADA is an independent international agency that was established in 1999 to also control world anti-doping standards. This private sector was created after a historic event in the world. of sports when it was discovered that a cyclist had used doping at the 1998 Summer Olympics..*

Keywords: *Judicial review, coffee, doping, dosage*

Abstrak. Kopi telah menjadi minuman yang tidak hanya menyegarkan, minuman energy yang merajai pasar minuman global dengan daya tariknya yang tertanding. kopi mengungkapkan beragam potensi positif dalam olahraga. Dope pertama kali dikenalkan pada tahun 1889. Dosis kafein ergogenik adalah sekitar 250 hingga 500 mg per hari (3 cangkir kopi atau 6 hingga 8 soda). Jika Anda mengonsumsi kafein dalam bentuk pil, kemungkinan besar Anda melebihi batas maksimum yang ditetapkan. Oleh karena itu diperlukan badan pengawas untuk mengatasi hal tersebut, maka lahirlah WADA. WADA adalah badan independen internasional yang dibangun pada tahun 1999 menjadi pengawas norma anti-doping dunia, juga menyesuaikan kebijakan anti-doping di seluruh cabang olahraga dan negara. Sektor privat tersebut berdiri setelah adanya peristiwa bersejarah dalam dunia olahraga, yakni ketika seorang atlet di cabang olahraga bersepeda ketahuan memakai obat doping di olimpiade musim panas 1998.

Kata kunci : Tinjauan yuridis , kopi , doping , takaran

PENDAHULUAN

Kopi telah menjadi minuman yang tidak hanya menyegarkan, tetapi juga membawa kedalaman dan keceriaan dalam kebiasaan setiap hari bagi setiap orang dewasa maupun yang mudah. Dari kafe sederhana di sudut jalan hingga kedai kopi mewah di pusat kota, minuman yang dihasilkan dari biji kopi ini telah merajai pasar minuman global dengan daya tariknya yang tak tertandingi. Keberadaannya telah menyatu dengan kebiasaan dan budaya masyarakat, menjadi simbol pertemuan, refleksi, dan inspirasi. (S et al. 2016)

Di samping terkenal nya sebagai minuman energi, kopi telah dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan yang sangat mudah teruji. Studi epidemiologi dan penelitian ilmiah telah mengungkapkan beragam potensi positif yang terkait dengan konsumsi kopi secara moderat. Dalam konteks ini, minuman yang diseduh dari biji kopi telah menjadi lebih dari sekadar minuman yang dinikmati, tetapi juga sebuah komponen dalam gaya hidup yang sehat.

Kopi ini dianggap para atlet sebagai doping alami yang mempunyai kadar kandungan kafein. Efek dari adanya kafein ini memiliki efek singkat untuk meningkatkan kemampuan tubuh untuk menjadi kuat bagi para tubuh manusia serta meningkatkan aktivitas fisik dengan

singkat. (Jambi 2022) Dengan menjadi doping alami kopi masih dipertanyakan apakah termasuk dalam pelanggaran sportifitas saat pertandingan olahraga.

Pada mulanya, doping pertama kali muncul pada tahun 1889 pada suatu lomba balap kuda di Negara Inggris. Istilah doping tersebut terlahir dari suku di Negara Afrika Tengah. Dikali itu, penggunaan doping masih belum menjadi suatu permasalahan. Awal mula dari penggunaan doping pada bidang disiplin olahraga yakni pada abad ke 19 dalam cabang olahraga renang. Juga kerap kali dijumpai pada cabang olahraga balap sepeda. Kala itu obat yang digunakan dan terkenal adalah gula yang dilarutkan dalam ether, minuman beralkohol, kafein, kokain, heroin, dan nitrogliserin. (Sismadiyanto n.d.)

Sismadiyanto pada jurnalnya yang berjudul “Masalah Doping dalam olahraga” menjelaskan bahwa adanya bahaya dari penggunaan doping dalam olahraga antara lain dapat menyebabkan atlet menjadi ketergantungan sehingga dosis pada atlet tersebut harus terus ditingkatkan, dosis yang tinggi dapat menyebabkan gangguan sistem saraf, dapat menyebabkan gangguan mental dan bisa sampai terjadinya kematian akibat kegagalan fungsi organ seperti gagal jantung

Doping adalah suatu penggunaan perangsang untuk mempertinggi prestasi atau menambahkan daya ketahanan tubuh secara sementara, doping tersebut sejenis narkoba yang dapat membuat pemakainya keseringan untuk memakai secara terus menerus. Akibat dibalik penggunaan doping pada tubuh kita sendiri dapat membahayakan atau merusak kesehatan bagi tubuh itu sendiri. (Budiawan 2013). Lembaga IOC melakukan persidangan membahas mengenai suatu permasalahan penggunaan zat yang bermasalah dan termasuk dalam pelanggaran doping dalam olahraga. Penggunaan zat atau metode tersebut dilarang karena berpengaruh negatif bagi karier dan masa depan sebagai olahragawan, sehingga dapat merusak organ organ atau saraf pada tubuh, dan membuka kesempatan penyakit ada di tubuh. (Airlangga 2022)

Penggunaan doping dapat memberikan keuntungan tidak adil bagi atlet yang menggunakan doping tersebut dibandingkan dengan atlet yang murni yang tidak menggunakan doping tersebut. Perbuatan tersebut dapat melanggar semangat olahraga yang murni atau sehat. Atlet yang menggunakan doping dapat merusak citra kompetisi olahraga. Dalam penggunaan doping bagi atlet dapat dihukum melalui organisasi olahraga dan memiliki protokol pemeriksaan untuk mendeteksi penggunaan doping. Apabila atlet yang ditemukan memakai doping akan mendapatkan sanksi yang sangat berat, dan juga diskualifikasi berat dari kompetisi, pencabutan dan juga larangan untuk bertanding dalam jangka waktu yang sangat lama. Dalam pencegahan penggunaan doping pada atlet ini sangat penting bagi kehidupan

olahraga seperti pentingnya suatu organisasi untuk meningkatkan pencegahan doping. Pentingnya adanya suatu organisasi ini dapat memberikan edukasi kepada kita semua terutama pada atlet mengenai risiko dan konsekuensi atau akibat penggunaan doping, serta menerapkan sanksi yang berat kepada atlet pengguna doping sehingga tidak ada atlet yang menggunakan doping.

Kemudian ada organisasi yang bernama world anti doping agency atau yang biasa disebut dengan WADA dimana organisasi ini adalah organisasi yang berskala internasional independen yang didirikan secara khusus guna mengatur serta menangani tentang penyalahgunaan doping dalam olahraga. Kegunaan adanya organisasi ini sebagai mempromosikan, mengkoordinasikan atau memantau kegiatan yang berhubungan dengan penggunaan doping dalam bentuk olahraga nasional maupun internasional. Dan juga organisasi WADA (*world anti Doping Agency*) ini mempunyai tujuan untuk menjadikan olahraga bersih dari segala hal-hal yang berbau illegal serta membentuk sportifitas dalam bidang olahraga. upaya penegakan peraturan anti doping ini merupakan upaya guna melindungi serta terjaminnya kesehatan atlet, seperti pada pasal 103 ayat (1) UU No. 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan yang tidak memenuhi persyaratan keolahragaan. Efek penggunaan doping pada setiap atlet sangat lah berbeda beda mungkin dengan dosis yang berbeda beda juga dalam penggunaan doping karena atlet dalam menggunakan doping tidak menggunakan takaran mereka dan selalu melakukan penggunaan doping secara berlebihan demi ketahanan stamina mereka dalam bidang olahraga.

Oleh sebab itu penulis melakukan penelitian yang berjudul TINJAUAN YURIDIS TERHADAP KOPI DAPAT DIKATAKAN DOPING JIKA MELEBIHI TAKARAN YANG TELAH DITENTUKAN untuk para pembaca dapat mengetahui Mengapa kopi dapat dikategorikan sebagai Doping ? serta Bagaimana aturan yang mengatur tentang kopi sebagai Doping ?, maka peneliti akan memfokuskan penelitian tentang kedua permasalahan tersebut agar masyarakat pada umumnya serta pembaca khususnya dapat mengetahui tentang hal tersebut.

METODE

Peneliti dari penelitian ini menggunakan penelitian hukum normatif sebagai metodenya guna melakukan penelitian serta menulis penelitian ini, karena metode Penelitian hukum normatif mengandalkan studi kasus normati yaitu produk dari tingkah laku hukum, contohnya mengkaji Undang-Undang. (Sonata, Hukum, and Lampung 2014) Pokok dari kajian yakni hukum yang menjadi konsep sebagai norma atau kaidah yang masih berlaku dalam kehidupan bermasyarakat serta menjadi pedoman perilaku setiap orang. Sehingga penelitian hukum normatif berfokus

pada inventarisasi hukum positif, asas-asas dan doktrin hukum, penemuan hukum dalam perkara *in concreto*, sistematik hukum, taraf sinkronisasi, perbandingan hukum dan sejarah hukum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kopi adalah sebuah minuman seduh yang memiliki zat kafein yang memiliki efek samping bagi pengguna kopi secara terus menerus yang berdampak bagi tubuh manusia. Dalam kandungan kopi ini ada ketentuan kandungan tertentu yang dapat bisa dikatakan kopi sebagai doping yang digunakan para atlet untuk meningkatkan stamina pada atlet (Nugraha, Universitas, and Malang 2020) ketika para atlet atau olahragawan ketahuan dalam penggunaan doping dalam pelaksanaan olahraga akan dibawa ke pihak yang berwajib dan akan menerima sanksi yang cukup berat ketika ketahuan penggunaan kopi melebihi batas yang ditentukan dan dapat dikatakan penggunaan doping. Menurut *jebabli* kafein memiliki pengaruh terhadap kemampuan kardiovaskular dan pemakaian glukosa dalam darah. (Nugraha, Universitas, and Malang 2020). Hal ini bisa menguatkan sebuah pengaruh positif kafein terhadap fisiologi tubuh dalam mempertahankan suatu kinerja fisik dalam tubuh. pemberian kafein yang berlebihan bagi tubuh dapat menyebabkan akan menerima efek negatif.

Doping adalah suatu penggunaan yang dapat meningkatkan untuk mempertinggi metabolisme pertahanan tubuh atau menambahkan daya tahan tubuh, secara sementara, kopi ini semacam doping yang dapat membuat penggunaanya kecanduan untuk memakai secara terus menerus. Akibat adanya penggunaan doping secara terus menerus pada tubuh kita sendiri dapat membahayakan atau merusak bagian kesehatan bagi tubuh itu sendiri. Sementara Kopi dapat dianggap sebagai doping yang mengandung kafein jika melebihi batas takaran yang telah ditentukan. Dengan menjadi doping alami kopi masih dipertanyakan apakah termasuk dalam pelanggaran sportivitas saat pertandingan olahraga. (Budiawan 2013)

Namun kopi bisa dikategorikan sebagai doping dalam olahraga karena adanya terkandungnya takaran kafein yang ada di dalam kopi tersebut. kafein ini dapat meningkatkan ketahanan daya tahan tubuh, meningkatkan ketajaman konsentrasi dan tidak akan lelah, oleh karena itu para atlet atau olahragawan menggunakan kopi untuk meningkatkan performa mereka terutama atlet atau olahragawan. Manfaat dalam mengkonsumsi kopi dapat mengandung lebih banyak antioksidan, adanya kafein yang dimana kafein ini dapat membuat di otak manusia memiliki efek yang dapat mengatur konsentrasi bagi manusia, kopi ini bisa

juga melindungi dari adanya kemampuan yang signifikan seperti mencegah penyakit, kopi juga bisa mencegah penyakit kanker, Kopi juga bisa mengurangi resiko terkena diabetes dan juga kopi dapat membantu pernapasan karena kafein sudah diteliti bahwa kafein dapat memperkuat stabilitas otot paru paru pada manusia yang dapat membantu pernafasan sehingga dengan mengkonsumsi kopi dapat melancarkan pernafasan(Nandatama et al. 2015). kemudian dalam mengkonsumsi kopi dapat mengakibatkan dampak negatif seperti kopi yang mengandung kafein dalam mengonsumsi dapat kecanduan, kemudian orang yang hendak minum kopi dapat menyebabkan rasa khawatir, cemas dan cepat murka, mengkonsumsi kopi secara berlebihan dapat menimbulkan efek racun seperti muntah muntah, demam atau rasa dingin, dan juga kopi ini dapat rusaknya sistem dalam syaraf yang terdapat pada tubuh.(Nugraha, Universitas, and Malang 2020)

Ada kalanya kafein diizinkan untuk atlet oleh aturan dengan dibatasinya konsumsi sesuai oleh apa yang telah dianjurkan dianjurkan, berdasarkan Committe Olimpiade Internasional (2004) memberi ketentuan batasan maksimal pada kafein di urine atlet yang tidak boleh lebih dari 12 mikrogram/ml urine atau 15 mikrogram/ml urine menurut National Alumni Athletic Association (NCAA). Dosis dari kafein berada pada sekitar 250 sampai 500 mg/hari (tiga cangkir kopi atau enam sampai delapan soda). Tak sedikit dari atlet menggunakan kafein yang berbentuk pil. Kafein yang terkandung dapat dikategorikan sebagai doping jika lebih dari batas maksimal yang telah ditentukan.(Nandatama et al. 2015)

Oleh Karena itu diperlukan badan pengawas untuk mengawasi hal tersebut, maka lahirlah WADA. WADA yakni organisasi internasional independen yang telah berdiri dari tahun 1999 sebagai pengawas anti-doping dunia, dan penyelaras sistem anti-doping di semua cabang olahraga di semua negara. Sektor privat tersebut telah berdiri setelah hadirnya peristiwa bersejarah dalam cabang olahraga, yaitu saat seorang atlet dari cabang olahraga bersepeda tertangkap tangan menggunakan obat doping pada olimpiade musim panas 1998.(Airlangga 2022)

KESIMPULAN

Kopi telah menjadi minuman yang tidak hanya menyegarkan, tetapi juga membawa kedalaman dan keceriaan dalam keseharian hidup bagi seluruh manusia di dunia ini. Di samping popularitasnya sebagai minuman energi, kopi telah dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan yang signifikan. Studi epidemiologi dan penelitian ilmiah telah mengungkapkan beragam potensi positif yang terkait dengan konsumsi kopi secara moderat. Kopi mengandung kafein dan oleh karena itu dianggap sebagai obat bius alami.

Kafein memiliki efek jangka pendek yang meningkatkan kinerja tubuh, seperti meningkatkan metabolisme energi tubuh dan mengaktifkan saraf tubuh untuk sementara.

Sejarah penggunaan doping dalam bidang olahraga dimulai pada abad ke 19 di cabang olahraga renang. Pada saat itu doping yang terkenal adalah gula yang dilarutkan dalam ether, Minuman Beralkohol, Kafein, Kokain, Heroin, Nitrogliserin Pada tahun 1910, gerakan anti-doping dalam olahraga mulai mendapat perhatian setelah Rusia menemukan metode pengendalian doping. Doping adalah suatu penggunaan perangsang untuk mempertinggi prestasi atau menambahkan daya tahan tubuh, secara sementara, doping ini sejenis narkoba yang bisa membuat penggunanya ketergantungan. Akibat dibalik penggunaan doping pada tubuh kita sendiri dapat membahayakan atau merusak kesehatan bagi tubuh itu sendiri. Dalam penggunaan doping bagi atlet dapat dihukum melalui organisasi olahraga yang bernama Komite Olimpiade Internasional (IOC) dan badan anti doping nasional memiliki protokol pemeriksaan untuk mendeteksi penggunaan doping. Dalam pencegahan penggunaan doping pada atlet ini sangat penting bagi kehidupan olahraga seperti pentingnya suatu organisasi untuk meningkatkan pencegahan doping. Dan juga organisasi WADA (world anti Doping Agency) ini mempunyai tujuan untuk menyelenggarakan olahraga yang bersih dan jujur dari segala bentuk illegal dan menjunjung tinggi sportifitas dalam olahraga. upaya penegakan peraturan anti doping ini merupakan salah satu upaya untuk menjamin dan melindungi kesehatan atlet, seperti pada pasal 103 ayat (1) UU No. Peneliti memilih untuk meneliti dan menulis penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian hukum normatif.

Sebab, penelitian hukum normatif menggunakan studi kasus normatif yang berupa produk perbuatan hukum, misalnya dalam tinjauan hukum. Subjek kajiannya adalah hukum, yang dipahami sebagai norma dan aturan yang berlaku dalam masyarakat dan menjadi standar perilaku semua orang. biji kopi yang berasal dari buah yang berbentuk seperti beri-berian yang sudah matang, diproses dan dikeringkan. Biji kopi terbuat dari buah-buahan yang dibentuk, diolah, dan dikeringkan hingga terlihat seperti buah beri yang matang. Hal ini memungkinkan Anda untuk meningkatkan dampak positif kafein terhadap fisiologi tubuh Anda sekaligus menjaga kinerja fisik Anda. Doping adalah suatu penggunaan perangsang untuk mempertinggi

prestasi atau menambahkan daya tahan tubuh, secara sementara, doping ini semacam narkoba yang dapat membuat penggunaanya kecanduan. Akibat dibalik penggunaan doping pada tubuh kita sendiri dapat membahayakan atau merusak bagian kesehatan bagi tubuh itu sendiri. Namun kopi bisa dikategorikan sebagai doping dalam olahraga karena adanya kandungan kafein yang cukup besar di dalam kopi tersebut. Sebagai aturan umum, asupan kafein untuk atlet diperbolehkan dalam kisaran asupan yang disarankan. Menurut Komite Olimpiade Internasional (2004) dan National Alumni Athletic Association (NCAA), batas atas kafein dalam urin seorang atlet tidak boleh melebihi 12 mikrogram per mL urin atau 15 mikrogram per mL urin. Dosis kafein ergogenik adalah sekitar 250 hingga 500 mg per hari (3 cangkir kopi atau 6 hingga 8 soda). Oleh Karena itu diperlukan badan pengawas untuk mengawasi hal tersebut, maka lahirlah WADA. WADA merupakan badan independen internasional yang dibentuk pada tahun 1999 sebagai pengawas norma anti-doping dunia, juga menyelaraskan kebijakan anti-doping di semua cabang olahraga dan di seluruh negara.

DAFTAR PUSTAKA

8.BAB III. (n.d.).

86583-none-37e671d1. (n.d.).

Budiawan Jurusan Ilmu Keolahragaan, M., & Olahraga Dan Kesehatan, F. (2013). DOPING DALAM OLAHRAGA. In *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun*.

Hukum, J. K. H. ; J. I., & Undiksha, F. (n.d.). *PENERAPAN HUKUM PROGRESIF DALAM PERKARA PENGGUNAAN DOPING ALTET DI INDONESIA. 4.*

Iqroni, D., & Artikel, I. (2022). Pengaruh Konsumsi Kafein Sebelum Latihan Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Pemain PB. Siguntung Kabupaten Tebo Effect of Caffeine Consumption Before Exercise On Cardiovescular Endurance PB players. Siguntung Tebo Regency. In *David Iqroni Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* (Vol. 04, Issue 01). <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>

Liber Sonata, D. (2014). METODE PENELITIAN HUKUM NORMATIF DAN EMPIRIS: KARAKTERISTIK KHAS DARI METODE MENELITI HUKUM. *Fiat Justisia Jurnal Ilmu Hukum*, 8(1).

Ningsih, S. (2022). Sektor Privat sebagai Otoritas Moral Alasan dibalik Kepatuhan PBSI terhadap Peraturan Anti – Doping WADA. *Jurnal Hubungan Internasional*, 15(1), 130–147. <https://doi.org/10.20473/jhi.v15i1.33766>

PENGARUH KOPI TERHADAP KELELAHAN OTOT PADA SPRINT 100 METER (Studi pada Mahasiswa Universitas Diponegoro). (n.d.).

Rischi Nandatama, S., Rosidi, A., Noor Setiawati Ulvie, Y., Studi, P. S., & Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, I. (n.d.-a). *Minuman Kopi (Coffea) Terhadap Kekuatan Otot dan Ketahanan Otot Atlet Sepak Bola Usia Remaja di SSB PERSISAC*.

Rischi Nandatama, S., Rosidi, A., Noor Setiawati Ulvie, Y., Studi, P. S., & Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, I. (n.d.-b). *Minuman Kopi (Coffea) Terhadap Kekuatan Otot dan Ketahanan Otot Atlet Sepak Bola Usia Remaja di SSB PERSISAC*.

Surya Gemilang, P., & Astuti, P. (n.d.). *UPAYA PENCEGAHAN PENGGUNAAN DOPING DALAM PORPROV JATIM 2023*.

Wirama, A. N., Yunus, M., & Andiana, O. (n.d.). Dampak Pemberian Kafein Terhadap Hasil Tes Kecepatan Dan Tes Kelincahan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health* |, 2(1), 2020. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index><http://fik.um.ac.id/>