

- 1 ▶ **Pertanyaan:** Pada akhirnya, saya yang bertanggungjawab penuh terhadap apa yang telah saya konsumsi, menyuntikkan atau memakaikan sesuatu kedalam tubuh saya.
Jawab: Betul
Penjelasan: Semua atlet perlu proaktif dalam mengajukan pertanyaan sehingga mereka tidak membahayakan karir olahraganya. Jika anda memiliki pertanyaan - TANYAKAN! Jika anda tidak dapat memastikan 100% dari komposisi atau tidak mengetahui status dari sebuah zat - JANGAN MEGAMBILNYA!
-
- 2 ▶ **Pertanyaan:** Hanya para atlet yang bertanding di Olympics, Paralympics, dan Kejuaraan Dunia yang tunduk atau patuh terhadap Pengawasan Doping (Doping Control).
Jawab: Salah
Penjelasan: Banyak negara dan federasi internasional memiliki program anti-doping. Ini berarti bahwa jika anda menjadi bagian dari tim nasional, anda mungkin akan dites doping selama kompetisi atau diluar kompetisi, di rumah ataupun di tempat latihan.
-
- 3 ▶ **Pertanyaan:** WADA merupakan singkatan dari : World Anti-Doping Administration atau World Anti-Doping Agency?
Jawab: World Anti-Doping Agency
Penjelasan: Misi dari World Anti-Doping Agency (WADA) adalah untuk mempromosikan, mengkoordinasikan, dan pengawasan di tingkat internasional dalam memerangi doping pada olahraga dalam segala bentuk.
-
- 4 ▶ **Pertanyaan:** Jika sebuah obat dapat dikonsumsi dengan aman di negara saya, maka saya pun bisa mengkonsumsi obat tersebut (dengan merk yang sama) secara aman di negara lain.
Jawab: Salah
Penjelasan: Beberapa obat memiliki bahan yang sedikit berbeda jika kita membeli di negara yang berbeda. Dalam beberapa kasus, mungkin mengandung zat terlarang. Anda harus memeriksa komposisinya dengan hati-hati dan mencari saran dari dokter anda, jika anda tidak yakin.
-
- 5 ▶ **Pertanyaan:** Berapa batas jumlah maksimal pengujian atau tes doping pada atlet setiap tahunnya?
a. 2
b. 5
c. 20
d. Tidak Terbatas
Jawab: d. Tidak Terbatas
Penjelasan: Tidak ada batas jumlah, seberapa banyak atlet melakukan tes doping dalam satu tahun termasuk dalam kompetisi, di luar kompetisi, secara acak, ataupun secara target.
-
- 6 ▶ **Pertanyaan:** Analisis urine dapat dilakukan oleh laboratorium manapun dengan perlengkapan yang diperlukan untuk mendeteksi suatu zat atau metode terlarang dalam olahraga.
Jawab: Salah
Penjelasan: Analisis urin untuk mendeteksi zat atau metode yang dilarang dalam olahraga hanya dapat dilakukan di laboratorium yang telah memenuhi standar WADA dan telah memiliki status TERAKREDITASI.
-
- 7 ▶ **Pertanyaan:** Jika suplemen nutrisi dibeli dari sebuah apotek (tanpa resep dokter), maka hal tersebut dengan jelas diperbolehkan dalam olahraga.
Jawab: Salah
Penjelasan: Meminum suplemen dan atau zat apapun adalah risiko anda sendiri. Banyak suplemen yang mengandung zat terlarang. Karena industri suplemen tidak diatur di banyak negara, hal ini sangat penting diketahui agar benar-benar percaya diri untuk mengkonsumsi apa yang kita tahu dalam produk tersebut. KATA-KATA BIJAK: Jika hal tersebut terdengar terlalu bagus untuk menjadi kenyataan, hal itu mungkin dilarang! Alternatif untuk menggunakan suplemen adalah menyesuaikan program nutrisi anda.
-

- 8 ▶ **Pertanyaan:** Ketika saya sakit, saya diperbolehkan mengonsumsi obat apapun untuk membantu penyembuhan saya.
Jawab: Salah
Penjelasan: Jika anda terkena flu atau demam, JANGAN mengambil obat atau zat apapun tanpa memastikan terlebih dahulu apakah obat itu mengandung zat terlarang atau tidak, termasuk obat-obatan generik ataupun obat-obatan dengan resep dokter. Ingat, hasil tes positif adalah tes yang positif.
-
- 9 ▶ **Pertanyaan:** Seorang pelatih atau dokter yang menyarankan atau mendorong atlet untuk mengonsumsi zat terlarang dapat dikenakan sanksi jika hasil tes doping atlet tersebut positif.
Jawab: Betul
Penjelasan: Mendorong atau membantu atlet untuk menggunakan zat atau metode terlarang dianggap melakukan pelanggaran doping serius dan sanksi akan dikenakan di bawah the World Anti-Doping Code.
-
- 10 ▶ **Pertanyaan:** Petugas Doping (Doping Control Officer) perlu menginformasikan kepada atlet bahwa mereka akan dites doping beberapa jam sebelum mereka tiba.
Jawab: Salah
Penjelasan: Dimanapun kita berada, tidak ada pemberitahuan awal untuk pengujian doping. Hal ini berarti bahwa Petugas Doping Kontrol dapat melakukan pengujian kapanpun dan di manapun. Namun diharapkan Petugas Doping Kontrol menggunakan kebijaksanaannya agar tidak menimbulkan ketidaknyamanan bagi atlet.
-
- 11 ▶ **Pertanyaan:** Setelah sample tes atlet dikumpulkan, disegel, dan dokumen sudah lengkap, jika ada upaya seseorang untuk membuka, mengkontaminasi atau merusak sampel, hal tersebut akan terlihat jelas.
Jawab: Betul
Penjelasan: Seorang atlet harus merasa yakin bahwa sampel mereka tidak dapat dirusak. Selain itu, laboratorium pun akan melaporkan hal-hal yang mencurigakan tentang keutuhan sampel sebelum dianalisis.
-
- 12 ▶ **Pertanyaan:** Seorang atlet dapat menolak untuk menyerahkan sample kepada pengawas doping jika dia sedang sangat sibuk.
Jawab: SALAH
Penjelasan: Menolak untuk menyerahkan sample kepada petugas doping kontrol dapat dikenakan sanksi yang sama seperti tes yang positif. Jika seorang atlet menolak untuk melakukan tes ketika diberitahu, dia harus memberikan penjelasan dalam formulir penolakan dan menginformasikan kepada pendampingnya sesegera mungkin.
-
- 13 ▶ **Pertanyaan:** Ketika atlet diminta untuk tes doping, pelatih saya bisa mendampingi saya ke Ruang Pengawasan Doping (DCS)
Jawab: Betul
Penjelasan: Setiap atlet berhak untuk ditemani oleh pendampingnya ke DCS (Doping Control Station).
-
- 14 ▶ **Pertanyaan:** Saya harus menggunakan alat pengumpulan sampel tes doping yang saya pilih, bahkan jika saya pikir alat tersebut rusak atau terlihat kotor.
Jawab: Salah
Penjelasan: Anda harus mendapatkan peralatan pengumpulan sample yang disegel untuk dipilih. Jika anda tidak senang dengan peralatan yang anda pilih, anda dapat meminta peralatan lain dan permintaan anda akan dikabulkan.
-
- 15 ▶ **Pertanyaan:** Saya sebaiknya memberitahu dokter saya bahwa saya sebagai atlet yang patuh kepada pengawasan doping dan juga tidak menggunakan zat terlarang.
Jawab: Betul
Penjelasan: Sangat penting dokter anda tahu bahwa anda harus diberikan obat alternatif yang tidak terdapat pada daftar zat terlarang. Jika hal ini tidak memungkinkan, anda harus meminta pengecualian penggunaan obat (TUE) melalui federasi internasional atau Lembaga Anti-Doping Indonesia sebelum anda mengonsumsi obat tersebut. Prosedur penanganan pada kasus darurat pun dokter anda harus sadari.
-

- 16 ▶ Pertanyaan:** Jika saya tidak mampu memberikan sejumlah urin yang diperlukan, saya akan meminta tambahan tes darah untuk melengkapi tes doping.
Jawab: Salah
Penjelasan: Jika anda tidak mampu menyediakan jumlah urin yang diperlukan, parsial sampel anda akan disegel dan dicatat. Ketika anda sudah siap, anda perlu memberikan sampel sampai anda memiliki volume sampel yang diperlukan.
-
- 17 ▶ Pertanyaan:** Diperbolehkan untuk menerima obat dari seseorang yang saya percaya, meskipun saya tidak tahu kandungan zat dari obat tersebut.
Jawab: Salah
Penjelasan: Atlet harus selalu mengetahui apa yang mereka gunakan. Menggunakan obat tanpa mengetahui bahannya dapat menunjukkan hasil tes positif dan bisa juga membahayakan kesehatan anda.
-
- 18 ▶ Pertanyaan:** Jika Doping Control Officer datang ke rumah saya untuk melakukan tes doping (Out of Competition Test), saya diperbolehkan meninggalkan ruangan sendirian untuk membuat secangkir kopi.
Jawab: Salah
Penjelasan: Jika anda perlu untuk meninggalkan ruangan, beritahu DCO (Petugas Doping) yang akan mendampingi. Hal ini penting bahwa anda melindungi keutuhan sampel anda dan dalam pandangan penuh dari Petugas Doping setiap saat sampai tes selesai.
-
- 19 ▶ Pertanyaan:** Jika saya sudah melakukan OOC (Out of Competition Test) minggu ini, saya tidak akan tes doping dalam waktu dekat sebelum tes doping selanjutnya.
Jawab: Salah
Penjelasan: Mungkin beberapa minggu sebelum anda tes atau mungkin beberapa hari bahkan beberapa jam. Terdapat keuntungan jika melakukan tes lebih dari satu kali dalam waktu singkat, hal ini bertujuan untuk menghentikan perasaan 'aman' dalam melanjutkan kecurangannya.
-
- 20 ▶ Pertanyaan:** Jika Doping Control Officer tidak dapat menunjukkan identitasnya, saya dapat menolak untuk dites.
Jawab: Betul
Penjelasan: Petugas doping harus bisa menunjukkan bahwa mereka memiliki kewenangan untuk menguji sampel dan mereka di bawah otoritas pengumpulan sampel resmi. Jika tidak, anda jelaskan dalam formulir, tanda tangani, simpan salinan, dan segera hubungi federasi anda.
-
- 21 ▶ Pertanyaan:** Orang yang menerima sampel tes doping saya di laboratorium mengetahui siapa saya.
Jawab: Salah
Penjelasan: Dokumentasi yang menyertai sampel anda ke laboratorium tidak mengungkapkan identitas anda. Informasi yang diterima laboratorium adalah cabang olahraga, jenis kelamin, dan tanggal pengujian sampel.
-
- 22 ▶ Pertanyaan:** "TUE" memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengajukan perawatan medikasi serius dengan menggunakan zat terlarang. TUE (Pengecualian Penggunaan Obat) tersedia untuk itu.
Jawab: a. Therapeutic Use Exemption
Penjelasan: Atlet tingkat internasional harus menyerahkan TUE (Pengecualian Penggunaan Obat) mereka kepada federasi internasional mereka dan atlet tingkat nasional menyerahkan TUE mereka kepada Lembaga Anti-Doping Indonesia. TUE diberikan untuk obat tertentu dengan dosis yang sudah ditetapkan dan untuk jangka waktu tertentu.
-
- 23 ▶ Pertanyaan:** Daftar zat terlarang (Prohibited List) mengidentifikasi zat dan metode yang dilarang dalam In Competition dan Out of Competition.
Jawab: Betul
Penjelasan: Daftar zat terlarang ditinjau setiap tahun oleh para ahli internasional dan versi terbaru diberlakukan 1 Januari di setiap tahunnya. Seluruh atlet harus memastikan bahwa mereka sadar terhadap informasi terbaru terkait daftar yang tersedia di situs web WADA - www.wada-ama.org
-

- 24 ▶ **Pertanyaan:** Meskipun saya cedera dan tidak dapat bertanding, saya harus tetap menyampaikan informasi keberadaan saya (whereabout) untuk mencari keterikatan suatu kasus dan mereka perlu menemui saya untuk melakukan tes doping.
Jawab: Betul
Penjelasan: Sebagai atlet, anda harus menyampaikan informasi keberadaan anda bahkan jika anda tidak bertanding karena cedera atau sakit sehingga organisasi anti doping dapat menemukan anda kapanpun dan dimanapun.
-
- 25 ▶ **Pertanyaan:** Saya dapat dites doping selama kompetisi, meskipun jika saya tidak bertanding.
Jawab: Betul
Penjelasan: Jika anda adalah anggota dari tim, anda mungkin termasuk dalam pilihan untuk diuji sampel oleh petugas doping, meskipun anda sedang bertanding ataupun tidak.
-
- 26 ▶ **Pertanyaan:** Jika saya positif menggunakan zat terlarang, saya memiliki hak untuk:
a. Permintaan untuk sampel B dianalisis
b. Menghadiri atau diwakili untuk pembukaan dan analisis sampel B
c. Meminta salinan dari paket dokumentasi laboratorium
d. Semua yang di atas
Jawab: d. Semua yang di atas
Penjelasan: World Anti-Doping Code bertujuan untuk memastikan hak atlet dihormati.
-
- 27 ▶ **Pertanyaan:** Seberapa sering daftar zat terlarang diperbaharui?
a. Sebulan sekali
b. Setidaknya, setahun sekali
c. Sebelum Olympic dan Paralympic
d. Tidak pernah diperbaharui
Jawab: b. Setidaknya, setahun sekali
Penjelasan: Daftar zat terlarang ditinjau setiap tahun oleh para ahli internasional dan versi terbaru diberlakukan 1 Januari di setiap tahunnya. Seluruh atlet harus memastikan bahwa mereka sadar terhadap informasi terbaru terkait daftar yang tersedia di situs web WADA - www.wada-ama.org
-
- 28 ▶ **Pertanyaan:** Ketika saya dinotifikasi untuk melakukan tes doping, apakah saya perlu segera melapor ke Ruang Doping Control (DCS)?
a. Ya
b. Tidak, saya memiliki satu jam
c. Saya dapat melaporkan ketika saya siap
d. Tidak, saya memiliki 24 jam
Jawab: a. Ya
Penjelasan: Ketika anda diberitahu oleh seorang petugas doping (DCO) atau pendamping (Chaperone) tentang terpilihnya anda untuk diuji doping, anda harus melapor ke DCS (Ruang Doping Control) sesegera mungkin, kecuali ada alasan valid untuk penundaan. Walaupun dengan alasan yang valid, anda tetap dalam pengamatan langsung dari DCO/Chaperone setiap saat sampai sampel dikumpulkan.
-
- 29 ▶ **Pertanyaan:** Jika saya dilarang bertanding di cabang olahraga saya, saya bisa bertanding di cabang olahraga lain.
Jawab: Salah
Penjelasan: Jika anda terkena sanksi dari hasil melakukan pelanggaran aturan anti-doping (ADRV), anda tidak dapat berpartisipasi dalam kompetisi atau kegiatan di setiap tingkatan olahraga selama periode yang ditentukan.
-
- 30 ▶ **Pertanyaan:** Jika hasil tes saya positif di negara saya, saya bisa bertanding untuk negara lain.
Jawab: Salah
Penjelasan: Jika anda telah melakukan pelanggaran aturan anti-doping (ADRV) di negara anda, catatan ADRV anda akan diakui oleh semua anggota dari World Anti-Doping Code. Oleh karena itu, selama periode sanksi masih berlaku, anda tidak dapat bertanding untuk negara lain.
-

- 31 ▶ Pertanyaan:** Apakah saya didapati melanggar Aturan Anti-Doping (ADRV) jika saya mengonsumsi suplemen yang mengandung zat terlarang?
Jawab: Ya
Penjelasan: *Di bawah prinsip tanggung jawab (Strict Liability), atlet bertanggung jawab pada setiap zat terlarang yang ditemukan dalam tubuhnya. Potensi pelanggaran ADRV terjadi apakah karena anda berniat untuk menggunakan zat terlarang atau tingkatan anda pada tindakan pencegahan! Selalu berhati-hati terhadap zat apapun, makanan (terutama daging di negara-negara tertentu) atau suplemen yang anda konsumsi.*
-
- 32 ▶ Pertanyaan:** Siapa yang menentukan apakah pengajuan saya untuk TUE (Therapeutic Use Exemptions) memungkinkan saya menggunakan zat terlarang untuk kebutuhan medis, disetujui ataupun ditolak?
a. Komite Atlet
b. Kelompok Pekerja Profesional yang bekerja untuk federasi olahraga nasional/internasional
c. Komite Ahli Medis
d. Ketua Federasi Olahraga Nasional/internasional
Jawab: c. Komite Ahli Medis
Penjelasan: *Setelah mengajukan TUE (Pengecualian Penggunaan Obat) kepada Organisasi Anti-Doping terkait (Federasi Internasional atau organisasi anti doping nasional dan atau organisasi major event), akan ditangani dengan tepat oleh sebuah panel yang terdiri dari dokter independen, yaitu Therapeutic Use Exemption Committee (TUEC). Melalui TUEC federasi internasional, organisasi anti doping nasional dan organisasi major event inilah kemudian yang bertanggung jawab untuk menyetujui atau mengurangi pengajuan TUE anda.*
-
- 33 ▶ Pertanyaan:** Jika saya ingin menghormati cabang olahraga saya dan menjadi atlet terbaik, saya perlu:
a. Mengakui bahwa kemenangan adalah hal yang paling penting
b. Melakukan apa yang saya bisa untuk mendapatkan keuntungan
c. Mengetahui kegagalan berarti saya melakukan sesuatu yang salah
d. Tidak ada di atas
Jawab: d. Tidak ada di atas
Penjelasan: *Kerja keras, dedikasi, dan belajar dari yang lalu penting untuk menjadi atlet terbaik dalam olahraga. Namun, memenangi segalanya tanpa menghargai kesehatan, sesama pesaing, dan aturan akan menghancurkan spirit atau roh dari olahraga.*
-
- 34 ▶ Pertanyaan:** Setiap atlet yang membiuskan zat terlarang ke dalam tubuhnya adalah mencurangi hak atlet untuk berkompetisi dalam Clean Sport (Olahraga yang Sportif)
Jawab: Betul
Penjelasan: *Ketika atlet melakukan kecurangan, mereka menjadikan dirinya keluar dari pertandingan, berhenti bersaing dalam semangat olahraga dan tidak ada lagi performa yang adil. Melanggar aturan anti doping juga merupakan pelanggaran aturan kompetisi. Di mana semua atlet menyetujui kondisi untuk berpartisipasi dan bersaing secara adil.*
-
- 35 ▶ Pertanyaan:** Siapa yang berwenang untuk melaksanakan pengumpulan sampel darah?
a. Seorang Blood Collection Officer Berkualitas
b. Seorang Doping Control Officer Berkualitas
c. Seorang Chaperone Berkualitas
d. Tidak ada di atas
Jawab: a. Seorang Blood Collection Officer Berkualitas d. Tidak ada di atas
Penjelasan: *Seorang petugas pengumpulan sampel darah (BCO) adalah seseorang yang berkualifikasi dan diberi wewenang oleh organisasi anti doping untuk mengambil sampel darah dari seorang atlet.*
-

- 36 ▶ Pertanyaan:** Setelah saya memberikan sampel (darah dan atau urin), berapa lama sampel itu disimpan dan dianalisis?
- Periode waktu yang tidak ditentukan
 - 10 Tahun
 - 2 Tahun
 - Tidak dapat disimpan
- Jawab:** b. 10 Tahun
Penjelasan: *Semua sampel disimpan sampai 10 tahun dan dianalisis kembali kapan saja selama periode yang berlaku, yang artinya sebelumnya tidak terdeteksi dan mungkin ditemukan di kemudian hari dan atlet pun dapat dikenakan sanksi dan memiliki hasil yang didiskualifikasi di luar tanggal pengujian sampel.*
-
- 37 ▶ Pertanyaan:** Hasil tes positif adalah satu-satunya cara bagi atlet untuk diberikan sanksi.
- Jawab:** Salah
Penjelasan: *Adanya zat terlarang dalam sampel atlet, hanya 1 dari 11 jenis pelanggaran aturan anti doping (ADRV). Menolak atau gagal dalam penyediaan sampel, kepemilikan zat terlarang, keterlibatan, dan asosiasi terlarang merupakan beberapa ADRV lainnya yang menyebabkan atlet dapat dihukum.*
-
- 38 ▶ Pertanyaan:** Saya dapat dikenakan sanksi jika menjalin asosiasi dengan pelatih, dokter olahraga atau personel lain yang sedang menjalani masa inkonsistensi karena telah melakukan pelanggaran aturan anti doping (ADRV)
- Jawab:** Betul
Penjelasan: *Asosiasi terlarang adalah pelanggaran aturan anti doping (ADRV) bahwa atlet dapat dikenakan sanksi karena hal itu.*
-
- 39 ▶ Pertanyaan:** Jika saya mengetahui sebuah suplemen sudah melewati proses kontrol, saya bisa menjamin bahwa suplemen tersebut tidak mengandung zat dalam daftar zat yang dilarang.
- Jawab:** Salah
Penjelasan: *Tidak ada cara untuk menjamin bahwa suplemen bebas dari zat terlarang dikarenakan industri yang tidak diatur. Tidak ada organisasi yang dapat menjamin keselamatan dari suplemen diet atau isinya. Mengonsumsi nutrisi yang seimbang, makanan utuh adalah cara terbaik untuk meningkatkan performa tubuh.*
-