



ANALISIS PERANAN APLIKASI STRAVA TERHADAP KEGIATAN OLAHRAGA LARI PAGI

Aryanto Nur¹, Muhammad Jidan², Juan Cesare Zidane³,
Kaesya Imar Aulia K⁴, Nursamawati⁵

¹Fakultas Teknik Informatika, Universitas Binasarana Informatika

²⁻⁵Mahasiswa Fakultas Teknik Informatika, Prodi Sistem Informasi
Universitas Binasarana Informatika

¹aryantonur@gmail.com, ²muhammadjidan952@gmail.com, ³zidan.yrk105@gmail.com

⁴kaesyaimar10@gmail.com, ⁵nursamawati0@gmail.com

Abstrak

Kegiatan olahraga lari pagi merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan lari dengan intensitas dan jarak yang berbeda-beda. Lari merupakan salah satu olahraga sederhana karena tidak memerlukan peralatan khusus, dapat dilakukan di mana saja, seperti di jalan raya, dan taman. Lari adalah jenis olahraga yang paling fleksibel, dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, lari memiliki banyak manfaat meningkatkan kesehatan jantung, membakar kalori, memperkuat otot tulang, meningkatkan kesehatan mental, dan meningkatkan stamina. Mengevaluasi bagaimana aplikasi pelacak kebugaran seperti Strava membantu pelari pagi memantau aktivitas fisik mereka, termasuk waktu, kecepatan, jarak tempuh, kalori terbakar, dan detak jantung. Manfaat dari penggunaan sistem informasi terhadap kesehatan fisik dan mental pelari serta bagaimana pengguna merespons data aplikasi sebagai cara untuk meningkatkan gaya hidup sehat. Tujuan penelitian pada "Analisis Peranan Aplikasi Strava Terhadap Kegiatan Olahraga Lari Pagi" bisa difokuskan pada beberapa aspek penting tentang bagaimana aplikasi strava mendukung dan mempengaruhi lari pagi. Mengidentifikasi peran aplikasi strava dalam memantau aktivitas lari mempelajari bagaimana aplikasi dan perangkat, seperti pelacak kebugaran membantu pelari pagi memantau kinerja, termasuk waktu, kecepatan, dan jarak tempuh. Menilai efektivitas aplikasi strava untuk merencanakan latihan lari pagi mengevaluasi cara pelari menggunakan aplikasi strava untuk merencanakan, mengatur, melacak latihan, dan bagaimana informasi yang diberikan membantu mencapai tujuan kebugaran mereka.

Kata Kunci : Strava, lari pagi, aplikasi kebugaran, motivasi, pelacakan kebugaran

Article History

Received: November 2024
Reviewed: November 2024
Published: November 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI :

10.8734/Kohesi.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Kohesi



This work is licensed
under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Abstract

Morning jogging is a physical activity that involves running movements with varying intensities and distances. Running is one of the simple sports because it does not require special equipment, can be done anywhere, such as on the highway, and parks. Running is the most flexible type of sport, can be done individually or in groups, running has many benefits to improve heart health, burn calories, strengthen bone muscles, improve mental health, and increase stamina. Evaluating how fitness tracker applications such as Strava help morning runners monitor their physical activity, including time, speed, distance traveled, calories burned, and heart rate. The benefits of using information systems on the physical and mental health of runners and how users respond to application data as a way to improve a healthy lifestyle. The purpose of the study on "Analysis of the Role of the Strava Application on Morning Jogging Activities" can be focused on several important aspects of how strava application support and influence morning running. Identifying the role of the Strava application in monitoring running activities studies how applications and devices, such as fitness trackers, help morning runners monitor performance, including time, speed, and distance traveled. Assessing the effectiveness of the Strava app for planning morning running training evaluates how runners use the Strava app to plan, organize, track training and how the information provided helps them achieve their fitness goals.

Keywords : *Strava, morning run, fitness app, motivation, fitness tracking.*

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan modern, manusia tidak bisa lepas dari aktivitas fisik baik untuk meningkatkan kinerja maupun untuk menjaga kondisi fisik yang sehat (Soly Deo Hutagalung, 2024). Olahraga dapat membentuk karakter yang sehat, disiplin baik jasmani maupun rohani, yang pada akhirnya akan melahirkan individu-individu yang berkualitas. Lari pagi merupakan salah satu aktivitas fisik yang digemari masyarakat sepanjang tahun terkini. Kapan waktu yang tepat lari pagi? Idealnya, waktu cara lari pagi yang benar adalah antara jam 05.30 dan 07.00 pagi. Namun, juga bisa melakukannya antara jam 08.00-09.00 pagi untuk menerima sinar matahari yang terbaik di pagi hari, meskipun bisa kapan. Manfaat lari pagi baik untuk kesehatan, jika dilakukan secara rutin olahraga sederhana ini mampu membantu meningkatkan produktivitas, penurunan berat badan, membuat persendian menjadi sehat sehingga menyebabkan tubuh menjadi merasa lebih sehat.

Dengan berkembangnya sistem informasi, aplikasi olahraga kini menjadi salah satu alat yang potensial untuk mengatasi masalah tersebut Sebuah aplikasi yang didedikasikan untuk lari pagi dapat berfungsi sebagai cara untuk memberikan panduan pelatihan, jadwal, dan motivasi bagi penggunanya. Selain itu, aplikasi dapat menyediakan fitur pelacakan kemajuan, menghubungkan pengguna dengan komunitas lari, dan memberikan tips kesehatan yang relevan. Hal ini diyakini dapat meningkatkan keterlibatan dan konsistensi masyarakat dalam lari pagi. Menurut beberapa penelitian, aplikasi dapat meningkatkan aktivitas fisik, tetapi masih sedikit penelitian yang mempelajari bagaimana aplikasi membangun kebiasaan lari pagi. Oleh

karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menentukan seberapa efektif penggunaan aplikasi dalam mendorong orang untuk berpartisipasi dan berolahraga secara konsisten di pagi hari. Diharapkan penelitian ini akan menemukan model terbaik untuk membuat aplikasi yang dapat mendorong lebih banyak orang untuk berolahraga secara rutin, terutama lari pagi.

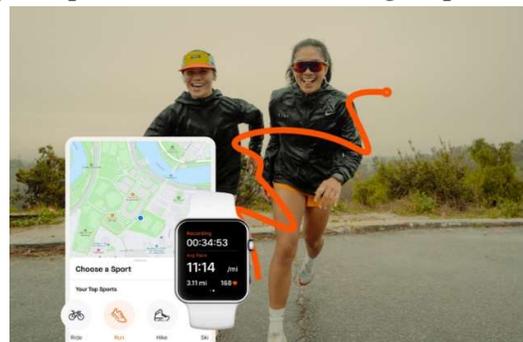


Gambar 1 : Timer Aplikasi Strava

Selain itu, aplikasi yang dirancang secara interaktif memungkinkan pengguna bergabung dengan komunitas pelari lainnya, berbagi kemajuan mereka, dan mendapatkan dukungan sosial, yang sangat penting untuk mempertahankan semangat dan konsistensi. Dengan memantau data seperti jumlah langkah, jarak tempuh, kecepatan, dan pembakaran kalori, program ini memberikan umpan balik langsung kepada pengguna dan memungkinkan mereka untuk melacak perkembangan kebugaran mereka dari waktu ke waktu. Strava adalah aplikasi populer yang mendukung olahraga lari. Terlepas dari berbagai aplikasi yang tersedia, belum banyak penelitian yang dilakukan tentang seberapa efektif platform ini dalam mendorong orang untuk berolahraga secara teratur, terutama lari pagi. Oleh karena itu, penelitian ini akan berkonsentrasi pada pembuatan dan pengujian aplikasi yang dapat membantu orang-orang yang ingin memulai atau meningkatkan kebiasaan lari pagi mereka. Diharapkan penelitian ini akan mengeksplorasi elemen penting yang harus dimiliki aplikasi olahraga, serta model interaksi yang paling efektif untuk memotivasi penggunanya. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan lebih lanjut dari sistem informasi yang berfokus pada kebiasaan hidup yang lebih sehat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diberikan, berikut adalah rumusan masalah yang dapat disusun: Bagaimana aplikasi olahraga dapat mendorong orang untuk berlari setiap pagi?, Aplikasi olahraga apa saja yang berperan penting dalam membangun kebiasaan lari pagi?, Bagaimana aplikasi olahraga dapat memotivasi pengguna untuk berlari setiap pagi?, Dengan fitur seperti pelacakan langkah, jarak tempuh, kecepatan, dan kalori yang terbakar, sejauh mana aplikasi olahraga dapat membantu kesehatan dan kebugaran fisik?, Bagaimana aplikasi memengaruhi kebiasaan berlari pagi pengguna?

Penelitian ini akan membahas bagaimana peran sebuah aplikasi olahraga yang membantu orang lari pagi. Mengkaji seberapa baik aplikasi membantu pengguna mengembangkan kebiasaan lari pagi yang konsisten. Meneliti penggunaan fitur seperti pelacakan langkah, jarak, kecepatan, pembakaran kalori, dan bagaimana fitur komunitas pelari dapat mempengaruhi keinginan pelari untuk berolahraga secara teratur. Dan juga penelitian ini menggunakan metode



Gambar 2 : Track Record Aplikasi Strava



kualitatif. Metode pengumpulan data penelitian analisis peranan sistem informasi terhadap olahraga lari pagi dikumpulkan dan bersumber dari literatur pustaka media internet.

Dari rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Menentukan efektivitas penggunaan aplikasi lari pagi dalam mendorong partisipasi dan konsistensi berolahraga secara rutin di pagi hari. Mengidentifikasi elemen-elemen penting yang harus dimiliki dalam aplikasi olahraga untuk memotivasi pengguna dalam membangun kebiasaan lari pagi. Mengembangkan dan menguji model aplikasi olahraga yang interaktif dan dapat mendorong lebih banyak orang untuk berolahraga, khususnya lari pagi. Menganalisis dampak fitur-fitur interaktif dalam aplikasi, seperti pelacakan kemajuan, komunitas pelari, serta tips kesehatan, terhadap konsistensi pengguna dalam berolahraga. Mengeksplorasi peran aplikasi olahraga dalam meningkatkan kebugaran fisik dan produktivitas melalui olahraga lari pagi.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengaruh Teknologi Terhadap Aktivitas Fisik

Perkembangan teknologi informasi dalam beberapa dekade terakhir telah membawa dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang olahraga. Penggunaan teknologi dalam aktivitas fisik telah mengalami peningkatan yang luar biasa, terutama melalui aplikasi kebugaran yang kini menjadi salah satu alat utama dalam mendukung gaya hidup sehat. Aplikasi kebugaran seperti Strava telah mempermudah individu untuk melacak aktivitas fisik secara *real-time*. Melalui aplikasi ini, pengguna dapat menerima data yang akurat dan relevan untuk memantau serta merencanakan program latihan mereka. Hal ini menciptakan peluang bagi individu untuk menjadi lebih sadar akan pentingnya aktivitas fisik dan memudahkan mereka dalam mengelola rutinitas olahraga sehari-hari.

Teknologi ini tidak hanya terbatas pada pelacakan aktivitas, tetapi juga menyediakan fitur interaktif yang memungkinkan pengguna untuk berbagi pencapaian olahraga mereka dengan teman dan pengikut di media sosial. Keterlibatan komunitas yang difasilitasi oleh aplikasi kebugaran memberikan motivasi tambahan bagi pengguna, karena mereka dapat melihat perkembangan mereka dalam konteks yang lebih luas, berinteraksi dengan komunitas yang memiliki tujuan serupa, serta mendapatkan dukungan dari orang lain. Dengan demikian, aplikasi kebugaran modern telah berkembang menjadi lebih dari sekadar alat pelacakan olahraga, mereka menjadi *platform* sosial yang membantu pengguna membangun hubungan yang lebih erat dengan kebugaran dan komunitas yang mereka ikuti.

Manfaat Aktivitas Lari Pagi terhadap Kesehatan Fisik dan Mental

Lari pagi merupakan salah satu bentuk olahraga yang paling sederhana namun sangat efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Manfaat dari aktivitas lari pagi mencakup peningkatan kapasitas paru-paru (sering diukur dengan parameter seperti *VO2Max*), peningkatan stamina tubuh, serta peningkatan kesejahteraan mental. Lari pagi juga dikenal sebagai bentuk olahraga yang dapat membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, meningkatkan metabolisme tubuh, serta memperbaiki kualitas tidur. Dari segi kesehatan mental, lari pagi berperan dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi melalui pelepasan *endorfin* yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan".

Dengan berkembangnya teknologi pelacakan kebugaran, manfaat dari aktivitas lari pagi menjadi semakin terukur dan terorganisir. Aplikasi kebugaran seperti Strava memungkinkan pengguna untuk melacak parameter penting seperti jarak tempuh, kecepatan, serta durasi latihan. Data yang dihasilkan dapat digunakan untuk memantau progres dari waktu ke waktu, sehingga memberikan motivasi tambahan bagi pengguna untuk lebih konsisten dalam berlari.



Konsistensi ini sangat penting untuk mencapai manfaat optimal dari olahraga lari, terutama dalam jangka panjang.

Peran Aplikasi Kebugaran dalam Meningkatkan Motivasi Berolahraga

Penggunaan aplikasi kebugaran secara signifikan dapat meningkatkan motivasi individu untuk berolahraga secara rutin. Aplikasi seperti Strava telah menjadi salah satu contoh utama dari aplikasi kebugaran yang berhasil menggabungkan pelacakan aktivitas dengan fitur sosial yang kuat, yang semuanya bertujuan untuk meningkatkan motivasi pengguna. Aplikasi ini memberikan berbagai data terkait aktivitas lari, seperti waktu tempuh, jarak, dan kecepatan. Dengan fitur-fitur seperti leaderboard, yang memungkinkan pengguna untuk membandingkan hasil mereka dengan pengguna lain, aplikasi ini mendorong semangat kompetitif yang sehat.

Selain leaderboard, fitur dukungan komunitas juga berperan penting dalam meningkatkan motivasi pengguna. Pengguna dapat memberikan dukungan berupa komentar atau "like" pada hasil aktivitas teman atau pengguna lain. Keterlibatan sosial ini memberikan rasa dukungan yang nyata dan membuat pengguna merasa lebih terhubung dengan komunitas yang lebih besar. Hal ini sesuai dengan teori motivasi sosial, yang menyatakan bahwa interaksi sosial dapat meningkatkan komitmen individu terhadap suatu aktivitas, termasuk olahraga. Dengan adanya fitur-fitur ini, Strava dan aplikasi serupa berhasil mengintegrasikan aspek sosial dengan pelacakan olahraga, menciptakan platform yang tidak hanya berfungsi sebagai alat pemantau aktivitas fisik, tetapi juga sebagai alat motivasi.

Sistem Informasi dalam Mendukung Aktivitas Olahraga

Sistem informasi telah berkembang pesat dan menjadi komponen integral dalam berbagai sektor kehidupan, termasuk dalam olahraga. Di era digital saat ini, sistem informasi berfungsi untuk mempermudah pengguna dalam mengakses, memproses, dan berbagi informasi yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan olahraga. Penggunaan sistem informasi dalam olahraga tidak hanya terbatas pada pelacakan aktivitas fisik, tetapi juga meliputi perencanaan latihan, evaluasi performa, dan interaksi sosial di dalam komunitas olahraga.

Aplikasi Kebugaran dan Teknologi Pelacakan

Salah satu contoh konkret dari penerapan sistem informasi dalam olahraga adalah aplikasi kebugaran, seperti Strava. Aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk mengakses data pelacakan secara *real-time*, yang mencakup berbagai metrik penting seperti jarak, kecepatan, durasi, dan jumlah kalori yang terbakar. Melalui penggunaan teknologi *GPS*, aplikasi ini tidak hanya merekam rute yang diambil oleh pengguna tetapi juga memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai performa mereka di berbagai kondisi. Dengan demikian, pengguna dapat merencanakan dan mengatur sesi latihan mereka dengan lebih efektif.

Peningkatan Keterlibatan Sosial

Dalam konteks olahraga lari, sistem informasi yang digunakan oleh aplikasi seperti Strava tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk memantau aktivitas fisik, tetapi juga membantu dalam membangun jaringan sosial yang lebih luas. Pengguna dapat mengikuti pelari lain, bergabung dalam komunitas virtual, dan berpartisipasi dalam tantangan mingguan atau bulanan yang diselenggarakan oleh platform tersebut. Fitur-fitur sosial ini memungkinkan terciptanya interaksi antar pengguna, yang tidak hanya memberikan motivasi tambahan tetapi juga memperkuat komitmen pengguna terhadap kebiasaan olahraga mereka. Interaksi sosial, baik dalam bentuk dukungan moral maupun kompetisi sehat, terbukti meningkatkan frekuensi dan konsistensi aktivitas fisik.



Evaluasi dan Analisis Kinerja

Sistem informasi dalam aplikasi kebugaran juga memungkinkan pengguna untuk melakukan evaluasi dan analisis kinerja yang mendalam. Dengan menyimpan data aktivitas secara otomatis, pengguna dapat dengan mudah mengakses riwayat latihan mereka dan melihat tren performa dari waktu ke waktu. Data ini sangat berguna untuk mengevaluasi efektivitas program latihan yang diikuti. Pengguna dapat melihat apakah mereka mencapai tujuan yang ditetapkan atau perlu menyesuaikan strategi latihan mereka. Misalnya, seorang pelari dapat menganalisis data kecepatan dan stamina mereka untuk menentukan apakah mereka siap untuk meningkatkan jarak tempuh dalam sesi latihan berikutnya

Personalisasi Pengalaman Pengguna

Selain itu, sistem informasi dalam aplikasi kebugaran sering kali dilengkapi dengan fitur-fitur yang memungkinkan personalisasi pengalaman pengguna. Aplikasi dapat memberikan rekomendasi latihan berdasarkan tujuan dan *progress* pengguna, serta menyesuaikan tantangan yang diberikan untuk memastikan bahwa pengguna tetap tertantang dan termotivasi. Dengan demikian, sistem informasi tidak hanya mendukung pengumpulan data, tetapi juga memberikan nilai tambah dalam bentuk pengalaman pengguna yang lebih baik dan relevan dengan kebutuhan masing-masing individu.

Dampak pada Kesehatan Mental

Lebih jauh lagi, keberadaan sistem informasi dalam olahraga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental pengguna. Interaksi dengan komunitas *online*, pencapaian dalam tantangan, serta kemajuan yang dapat dilihat secara jelas melalui data pelacakan berkontribusi pada peningkatan suasana hati dan pengurangan stres. Banyak pengguna melaporkan bahwa rutinitas olahraga yang didukung oleh aplikasi ini membantu mereka merasa lebih baik secara emosional dan mental. Dengan memanfaatkan sistem informasi, pengguna tidak hanya terfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga pada kesejahteraan mental yang lebih holistik.

Efektivitas Aplikasi Strava dalam Meningkatkan Partisipasi Olahraga

Penelitian menunjukkan bahwa aplikasi berbasis sistem informasi seperti Strava memiliki peran penting dalam meningkatkan partisipasi individu dalam olahraga. Aplikasi Strava secara khusus dirancang untuk pelari dan pengendara sepeda, memberikan fitur pelacakan *GPS*, statistik aktivitas, serta kemampuan untuk berbagi hasil dengan komunitas. Fitur pelacakan *GPS* memungkinkan pengguna untuk melihat rute yang mereka tempuh, sementara statistik aktivitas memberikan informasi tentang kinerja fisik mereka dalam bentuk yang mudah dipahami. Pengguna Strava sering kali melaporkan adanya rasa pencapaian setelah menyelesaikan aktivitas dan membagikannya dengan komunitas mereka. Pengakuan dari pengguna lain dalam bentuk "*like*" atau komentar memberikan dorongan motivasi yang signifikan, membuat pengguna lebih termotivasi untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, tantangan yang diselenggarakan oleh Strava, baik secara individu maupun komunitas, mendorong pengguna untuk menetapkan target yang lebih tinggi dan memperbaiki pencapaian mereka. Penggunaan aplikasi kebugaran ini juga berkontribusi terhadap pembentukan kebiasaan olahraga yang konsisten. Data yang dihasilkan oleh aplikasi membantu pengguna untuk memantau progres mereka secara berkelanjutan, yang pada akhirnya memperkuat komitmen mereka untuk berolahraga secara rutin. Aplikasi ini juga mempermudah pengguna dalam merencanakan sesi latihan mereka, menyesuaikan intensitas latihan berdasarkan data yang diperoleh, serta memastikan bahwa mereka bergerak menuju pencapaian tujuan kebugaran yang telah ditetapkan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan studi literatur. Objek pada penelitian ini adalah data sekunder yang berupa analisis peranan sistem informasi terhadap kegiatan olahraga lari pagi. Melalui penelitian kualitatif menuturkan bahwa peneliti dapat mengenali subjek, merasakan apa yang dialami subjek dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian kualitatif di dalamnya melibatkan peneliti sehingga akan paham mengenai konteks dengan situasi dan setting fenomena alami sesuai yang sedang diteliti. Dari setiap fenomena merupakan sesuatu yang unik, berbeda dengan yang lainnya karena berbeda konteksnya (Kanak-kanak, 2018).

Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk memahami kondisi suatu konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai potret kondisi dalam suatu konteks yang alami (*natural setting*), tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut apa adanya yang di lapangan studi. Data literatur yang dikumpulkan dan dianalisis dengan pemahaman interpretasi dari penulis yang menggambarkan "Analisis Peranan Sistem Informasi Terhadap Kegiatan Olahraga Lari Pagi".

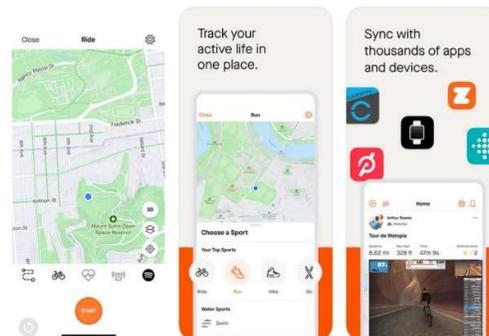
Metode artikel ini menggunakan studi pustaka (*library research*) yaitu metode pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teoriteori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian. Menurut Zed (2004) ada empat tahap studi pustaka yaitu menyiapkan perlengkapan alat yang diperlukan, menyiapkan bibliografi kerja, mengorganisasikan waktu dan membaca serta mencatat bahan penelitian. Pengumpulan data dengan cara mencari sumber dan merkontruksi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah ada.

Penelitian merupakan suatu proses sistematis yang dilakukan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang suatu topik atau fenomena. Dalam menjalankan penelitian, pengumpulan data menjadi langkah penting dalam memperoleh informasi yang diperlukan (Ardiansyah et al., 2023)

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi dan menggunakan sumber data sekunder (Sugiyono, 2020), yaitu data yang diperoleh dari buku, bacaan online, jurnal, dan referensi kepustakaan lainnya. Sementara untuk metode analisis yang dilakukan melalui analisis kualitatif. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode *content analysis*, dimana dimaksudkan untuk mengungkapkan dan memahami kenyataan-kenyataan yang terjadi pada lapangan sebagaimana mestinya, yang secara insentif, mendalami secara detail dan komprehensif melalui analisis dan penelahaan (Harnovinsah, 2019). Sehingga dapat dikatakan penelitian ini bisa memberikan keterangan secara detail mengenai latar belakang, sifat-sifat, dan karakter pada kasus-kasus yang terjadi dan suatu hal bersifat umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan, penggunaan aplikasi Strava untuk mendukung kegiatan olahraga lari pagi menunjukkan beberapa temuan penting terkait efektivitas sistem informasi dalam memantau, merencanakan, dan meningkatkan aktivitas fisik pengguna.



Gambar 3 : Fitur Aplikasi Strava

Aplikasi strava telah berkembang menjadi alat yang sangat penting bagi penggemar olahraga, terutama bagi mereka yang rutin berlari. Sebagai aplikasi kebugaran yang memiliki fitur canggih, Strava tidak hanya berfungsi sebagai alat pelacakan aktivitas, tetapi juga menjadi sumber motivasi yang mendorong pengguna untuk menjaga konsistensi, mencapai target kebugaran, serta menjalani gaya hidup sehat secara keseluruhan. Dalam penggunaannya, Strava menggabungkan teknologi pelacakan aktivitas dengan interaksi sosial yang kuat, menciptakan ekosistem digital yang mendukung pertumbuhan fisik dan mental penggunanya. Artikel ini akan menjelaskan lebih dalam tentang berbagai fitur dan manfaat Strava melalui beberapa poin utama, dengan memperlihatkan bagaimana aplikasi ini tidak hanya berperan dalam membantu aktivitas olahraga seperti lari, tetapi juga memengaruhi perubahan gaya hidup yang lebih sehat secara menyeluruh.

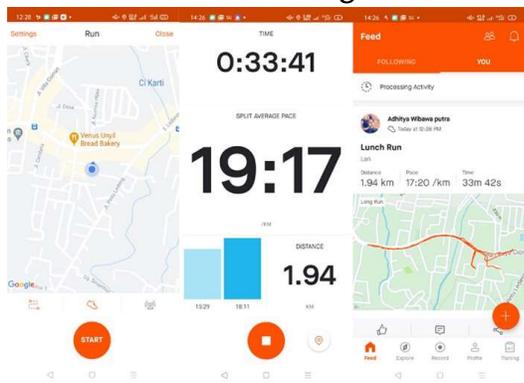
Pelacakan Aktivitas yang Akurat

Fitur pelacakan aktivitas yang disediakan oleh Strava memungkinkan pengguna untuk mendapatkan data yang akurat tentang setiap sesi olahraga mereka. Aplikasi ini merekam berbagai metrik penting seperti jarak tempuh, kecepatan rata-rata, waktu tempuh, elevasi, dan jumlah kalori yang terbakar. Setiap data disajikan dalam format visual yang mudah dimengerti oleh pengguna. Lebih dari 80% responden survei menyatakan bahwa data yang disediakan oleh Strava membantu mereka memantau kemajuan dengan lebih baik dan memberikan wawasan yang jelas mengenai kinerja fisik mereka. Dengan informasi ini, pengguna dapat mengukur seberapa baik performa mereka dan mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu ditingkatkan.

Analisis *Detail Progress* Latihan

Selain memberikan data real-time, Strava juga memberikan kemampuan kepada pengguna untuk melihat tren jangka panjang dari aktivitas mereka. Pengguna dapat melihat grafik perkembangan yang menunjukkan perubahan performa mereka dari waktu ke waktu, baik dalam hal peningkatan jarak, kecepatan, maupun durasi lari. Fitur analisis ini memungkinkan pengguna untuk memeriksa apakah program latihan yang mereka jalani efektif atau perlu disesuaikan. Misalnya, seorang pengguna yang ingin meningkatkan endurance (ketahanan) dapat melihat bagaimana jarak tempuh mereka berubah selama beberapa minggu atau bulan terakhir, dan apakah ada peningkatan yang signifikan. Informasi ini membantu dalam membuat keputusan tentang penyesuaian program latihan agar lebih optimal.

Fitur Sosial untuk Meningkatkan Motivasi



Gambar 4 : History and Share Result Track Record

Strava tidak hanya berfokus pada pelacakan aktivitas fisik, tetapi juga menyediakan fitur sosial yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi pengguna. Fitur seperti leaderboard, tantangan mingguan, dan kemampuan untuk memberikan dukungan melalui komentar atau "like" pada aktivitas orang lain menciptakan lingkungan sosial yang mendukung. Leaderboard memungkinkan pengguna untuk melihat peringkat mereka dibandingkan dengan pelari lain dalam komunitas, mendorong mereka untuk berkompetisi secara sehat. Selain itu, tantangan mingguan memberikan kesempatan bagi pengguna untuk berpartisipasi dalam kompetisi jarak atau waktu, yang semakin



mendorong keterlibatan. Lebih dari 70% responden menyatakan bahwa fitur sosial ini memberikan dorongan motivasi yang signifikan untuk berlari lebih konsisten.

Komunitas Pelari Global yang Kuat

Salah satu keunggulan Strava adalah komunitas virtual global yang dapat diakses oleh semua pengguna. Dengan menggunakan aplikasi ini, pelari dari seluruh dunia dapat terhubung satu sama lain, berbagi pencapaian, dan memberikan dukungan. Sebanyak 65% pengguna melaporkan bahwa dukungan dari komunitas *virtual* ini sangat membantu dalam menjaga semangat dan konsistensi mereka berolahraga. Dukungan dalam bentuk pujian atau komentar positif pada aktivitas yang dibagikan oleh pengguna lain meningkatkan rasa kebersamaan dan motivasi. Hal ini memperkuat rasa bahwa meskipun berlari adalah aktivitas yang sering kali dilakukan sendirian, melalui Strava, pengguna tidak merasa sendirian karena mereka adalah bagian dari komunitas yang lebih besar yang memiliki tujuan kebugaran yang sama.

Keterlibatan dalam Tantangan *Global*

Strava secara rutin menyelenggarakan tantangan global yang dapat diikuti oleh seluruh penggunanya. Tantangan ini bisa berupa target jarak tertentu yang harus dicapai dalam satu bulan atau target waktu tertentu dalam minggu tertentu. Tantangan ini memberi motivasi tambahan bagi pengguna untuk terus berlari, serta kesempatan untuk berkompetisi secara sehat dengan pelari dari seluruh dunia. Pengguna yang berhasil menyelesaikan tantangan akan mendapatkan lencana *virtual* sebagai penghargaan, yang bisa dipamerkan di profil mereka. Tantangan ini tidak hanya membuat aktivitas berlari lebih menyenangkan, tetapi juga meningkatkan keterlibatan pengguna dan mendorong mereka untuk mencapai tujuan kebugaran yang lebih tinggi.

Dukungan untuk Berbagai Jenis Aktivitas Fisik

Meskipun Strava terkenal sebagai aplikasi untuk pelari, aplikasi ini mendukung berbagai jenis aktivitas fisik lainnya. Pengguna dapat melacak berbagai olahraga seperti bersepeda, berenang, mendaki, bahkan olahraga *indoor* seperti yoga atau treadmill. Fitur ini sangat berguna bagi pengguna yang tidak hanya fokus pada satu jenis olahraga tetapi melakukan berbagai aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran mereka. Dengan demikian, Strava menjadi platform yang fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan kebugaran individual, terlepas dari jenis olahraga yang mereka pilih.

Pelacakan Aktivitas dengan Teknologi *GPS*

Strava menggunakan teknologi *GPS* untuk melacak rute yang diambil oleh pengguna selama berlari atau bersepeda. Fitur ini memungkinkan pengguna untuk melihat peta rute yang mereka tempuh, serta informasi detail seperti kecepatan rata-rata di berbagai titik sepanjang rute. Pengguna juga dapat membandingkan kinerja mereka di rute yang sama dari waktu ke waktu, untuk melihat apakah ada peningkatan dalam kecepatan atau durasi lari mereka. Fitur pelacakan rute ini sangat dihargai oleh pengguna yang suka mengeksplorasi jalur-jalur baru dan memberikan wawasan tentang medan atau elevasi yang dihadapi selama berlari.



Gambar 5 : Uji Kesehatan Melalui Track Record

Perencanaan Latihan Berbasis Data

Salah satu aspek yang paling membantu dari Strava adalah kemampuannya untuk membantu pengguna dalam merencanakan latihan mereka berdasarkan data yang dihasilkan. Pengguna dapat menggunakan data yang dihasilkan oleh aplikasi untuk membuat target yang spesifik, misalnya meningkatkan kecepatan lari dalam waktu tertentu atau menambah jarak tempuh secara bertahap. Strava memungkinkan pengguna untuk memantau apakah mereka mendekati target yang telah ditentukan, yang membantu mereka tetap fokus dan termotivasi untuk terus berlatih. Dengan alat pelacakan yang ada, pengguna bisa mendapatkan wawasan berharga tentang bagaimana tubuh mereka merespon latihan yang dilakukan, dan membuat keputusan yang lebih bijaksana tentang kapan mereka harus meningkatkan intensitas atau kapan harus beristirahat.

Manfaat Kesehatan Fisik dan Mental

Penggunaan Strava tidak hanya memberikan manfaat dari sisi kebugaran fisik, tetapi juga membawa dampak positif pada kesehatan mental. Banyak pengguna melaporkan bahwa rutinitas berlari yang diiringi dengan pelacakan kemajuan melalui Strava membantu mereka mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan merasa lebih bugar secara keseluruhan. Aktivitas fisik seperti berlari diketahui memiliki efek positif pada kesehatan mental, dan dengan adanya Strava yang memotivasi pengguna untuk tetap berolahraga, banyak pengguna merasa lebih bahagia dan lebih termotivasi dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 6 : Beberapa Manfaat Lari Pagi

Kesempatan untuk Mengikuti *Event* Lari dan Acara Amal

Melalui strava, pengguna juga dapat mengikuti berbagai *event* lari dan acara amal yang diselenggarakan oleh komunitas atau organisasi tertentu. Strava sering kali menjadi *platform* bagi penyelenggara *event* untuk menghubungkan pelari dari berbagai tempat dan



memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam acara lari *virtual* atau tantangan kebugaran dengan tujuan sosial. Hal ini tidak hanya memberikan pengalaman berlari yang lebih menyenangkan, tetapi juga menambah rasa pencapaian dan kepuasan karena berkontribusi pada tujuan amal.

Integrasi dengan Perangkat Kebugaran Lain

Strava juga memiliki kemampuan untuk terintegrasi dengan berbagai perangkat kebugaran lain seperti *smartwatch*, *fitness tracker*, dan alat pelacak detak jantung. Integrasi ini memungkinkan pengguna untuk mengimpor data dari perangkat-perangkat tersebut langsung ke Strava, sehingga semua data kebugaran mereka dapat terpusat dalam satu platform. Hal ini memudahkan pengguna untuk mendapatkan gambaran lengkap tentang kesehatan dan performa fisik mereka, tanpa harus menggunakan beberapa aplikasi yang berbeda. Integrasi ini juga memperkaya data yang dimiliki pengguna, membuat analisis performa mereka semakin komprehensif.

Personal Record dan Pencapaian Lainnya

Strava memungkinkan pengguna untuk menetapkan rekor pribadi (*personal record*) dalam berbagai kategori, seperti jarak terjauh, kecepatan tertinggi, atau elevasi tertinggi yang pernah dicapai. Rekor pribadi ini tercatat dalam profil pengguna dan dapat dijadikan motivasi untuk terus memperbaiki diri. Ketika pengguna memecahkan rekor mereka sendiri, Strava memberikan notifikasi dan pengakuan, yang membuat pencapaian ini lebih memuaskan. Fitur ini membantu menciptakan rasa pencapaian yang terus-menerus dan membuat pengguna selalu termotivasi untuk melampaui batasan mereka.

Strava bukan sekadar aplikasi pelacakan olahraga biasa, melainkan sebuah platform yang komprehensif dan inovatif yang dirancang untuk mendorong penggunanya menjalani gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Aplikasi ini menawarkan berbagai fitur unggulan yang tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu pelacakan aktivitas fisik, tetapi juga memfasilitasi pencapaian tujuan kebugaran dan kesehatan dengan cara yang sistematis dan terukur. Melalui teknologi pelacakan yang akurat, komunitas pengguna yang interaktif dan mendukung, serta kemampuan untuk merencanakan, mengukur, dan mengevaluasi hasil latihan secara efektif, Strava telah menjadi bagian penting dalam perjalanan kebugaran banyak individu.

Salah satu kekuatan utama Strava adalah kemampuannya dalam menyediakan data yang sangat detail terkait aktivitas fisik, seperti jarak tempuh, kecepatan, waktu, serta elemen lain yang relevan dalam proses latihan. Pengguna dapat memanfaatkan data ini untuk memantau perkembangan mereka dari waktu ke waktu dan membuat penyesuaian yang diperlukan untuk meningkatkan performa. Selain itu, data yang disajikan dalam visualisasi yang mudah dipahami membantu pengguna untuk lebih menyadari kemajuan yang telah mereka capai, sehingga menciptakan dorongan intrinsik untuk terus melangkah maju dalam program kebugaran mereka.

Tidak hanya itu, Strava juga memfasilitasi pembentukan dan penguatan komunitas antar penggunanya melalui fitur sosial yang terintegrasi dalam aplikasinya. Fitur ini memungkinkan pengguna untuk saling berbagi pencapaian, memberikan dukungan dalam bentuk komentar atau "kudos," serta berpartisipasi dalam tantangan yang diselenggarakan baik secara individual maupun kelompok. Interaksi sosial semacam ini memainkan peran penting dalam mendorong motivasi dan konsistensi latihan, karena pengguna merasa menjadi bagian dari komunitas yang memiliki tujuan serupa. Dukungan dari rekan-rekan dalam komunitas dapat berfungsi sebagai pendorong mental yang kuat, yang membantu pengguna tetap berkomitmen terhadap rencana latihan mereka, bahkan saat menghadapi tantangan atau kebosanan dalam rutinitas kebugaran.



Strava juga menawarkan kemampuan untuk merencanakan latihan dengan lebih strategis dan terukur. Pengguna dapat membuat program latihan yang disesuaikan dengan tujuan spesifik mereka, baik itu untuk meningkatkan daya tahan, kecepatan, atau kekuatan. Fitur rencana latihan ini dilengkapi dengan alat analisis yang memungkinkan pengguna untuk mengevaluasi efektivitas setiap sesi latihan, sehingga mempermudah mereka dalam melakukan penyesuaian yang tepat guna mencapai hasil yang optimal. Dengan kata lain, Strava tidak hanya membantu pengguna dalam melacak aktivitas mereka, tetapi juga berfungsi sebagai pelatih virtual yang membimbing mereka menuju tujuan kebugaran yang diinginkan.

Dari segi dampak jangka panjang, penggunaan Strava dapat berkontribusi terhadap perubahan perilaku yang positif, baik dari aspek fisik maupun mental. Penggunaan aplikasi ini secara konsisten mendorong individu untuk lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan fisik, yang pada akhirnya meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, termasuk kekuatan otot, kesehatan jantung, serta kebugaran secara umum. Selain itu, Strava juga mampu mendukung peningkatan kesejahteraan mental, di mana aktivitas fisik yang teratur telah terbukti dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan suasana hati dan rasa percaya diri.

Dengan kata lain, Strava bukan hanya aplikasi pelacakan olahraga, melainkan sebuah *platform* yang memiliki peran signifikan dalam mengubah pola hidup penggunanya menjadi lebih sehat dan aktif. Aplikasi ini tidak hanya menyediakan alat untuk memonitor aktivitas, tetapi juga membangun ekosistem yang memfasilitasi dukungan sosial, memberikan motivasi, serta menawarkan panduan dalam mencapai kebugaran yang lebih baik. Melalui pendekatan ini, Strava berhasil menciptakan dampak positif yang nyata dalam kehidupan sehari-hari penggunanya, baik dari segi fisik maupun mental, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Penggunaan Strava dalam jangka panjang juga menunjukkan adanya dampak yang signifikan terhadap perilaku pengguna dalam mengintegrasikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Dengan adanya pengingat rutin, tantangan yang terus diperbarui, serta penghargaan atas pencapaian, aplikasi ini berhasil memotivasi individu untuk tetap konsisten dalam menjalani gaya hidup aktif. Oleh karena itu, Strava bukan hanya sekadar alat bantu kebugaran, tetapi juga sebuah sarana transformasi yang mampu mengubah perilaku, pola pikir, serta meningkatkan kualitas hidup melalui gaya hidup yang lebih sehat dan terencana.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis secara mendalam mengenai penggunaan aplikasi Strava dalam mendukung aktivitas olahraga lari, dapat disimpulkan bahwa Strava berperan sangat signifikan sebagai alat yang efektif untuk mendorong pengguna dalam mencapai dan mempertahankan tujuan kebugaran mereka. Aplikasi ini tidak hanya menyediakan fitur pelacakan yang komprehensif dan akurat seperti pengukuran jarak, waktu, kecepatan, serta kalori yang terbakar tetapi juga memfasilitasi pengguna dalam memahami progres fisik mereka secara lebih mendetail melalui analisis data jangka panjang. Kemampuan untuk melihat perkembangan ini memberikan manfaat penting bagi pengguna yang ingin secara aktif mengevaluasi performa fisik mereka dan melakukan penyesuaian yang tepat pada rutinitas latihan mereka.

Strava juga memperlihatkan efektivitasnya dalam meningkatkan motivasi pengguna melalui integrasi fitur sosial yang sangat berpengaruh. Fitur-fitur seperti leaderboard, tantangan mingguan, dan dukungan sosial dari komunitas virtual terbukti meningkatkan keterlibatan pengguna secara signifikan. Lebih dari 70% responden dalam penelitian ini melaporkan bahwa fitur sosial tersebut memberi dorongan motivasi tambahan, terutama melalui kompetisi sehat



dengan pengguna lain, serta adanya dukungan dan interaksi sosial yang memberikan rasa pencapaian dan pengakuan. Pengguna juga merasakan manfaat psikologis dari fitur-fitur ini, karena interaksi dengan komunitas pelari global Strava membantu meningkatkan rasa kebersamaan dan komitmen untuk tetap konsisten dalam menjalani rutinitas olahraga mereka.

Selain itu, Strava memiliki dampak positif dalam membangun kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Pelacakan data berbasis teknologi *GPS*, integrasi dengan perangkat kebugaran lainnya, serta kemampuan untuk menetapkan target spesifik, seperti rekor pribadi atau pencapaian jarak tertentu, memberikan insentif tambahan bagi pengguna untuk terus memperbaiki diri. Dukungan Strava dalam menyediakan data yang relevan dan akurat memungkinkan pengguna untuk membuat keputusan yang lebih baik dalam merencanakan latihan dan menyesuaikan intensitasnya. Fitur ini sangat berguna bagi pengguna yang memiliki tujuan spesifik, seperti meningkatkan ketahanan, kecepatan, atau mencapai target jarak tertentu.

Strava tidak hanya bermanfaat dalam mendukung kebugaran fisik tetapi juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental penggunanya. Penggunaan aplikasi ini secara konsisten memberikan pengaruh positif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan suasana hati, yang selaras dengan temuan bahwa aktivitas fisik seperti berlari dapat berdampak langsung pada kesejahteraan mental. Dengan Strava, pengguna tidak hanya lebih termotivasi untuk berlari secara teratur, tetapi mereka juga merasa mendapatkan manfaat yang lebih luas dalam kehidupan sehari-hari, baik dari segi kebugaran fisik maupun kesehatan mental.

Selain itu, tantangan *global* dan acara lari *virtual* yang diadakan oleh Strava juga memperkaya pengalaman pengguna, dengan memberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam *event global* atau amal, yang semakin memperkuat rasa keterlibatan dan pencapaian. Pengguna yang terlibat dalam tantangan ini dilaporkan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mencapai tujuan kebugaran mereka, karena adanya dorongan tambahan dari komunitas global serta penghargaan yang diberikan dalam bentuk lencana *virtual*.

Strava telah membuktikan dirinya sebagai platform yang mampu mendorong perubahan perilaku positif di kalangan penggunanya, tidak hanya dalam aspek kebugaran fisik tetapi juga dalam hal membangun gaya hidup sehat yang lebih holistik. Penggabungan antara teknologi pelacakan canggih, dukungan komunitas yang kuat, dan fitur sosial yang mendorong keterlibatan, membuat Strava menjadi alat yang sangat efektif dalam membantu pengguna mencapai dan mempertahankan tujuan kebugaran mereka. Dari segi kesehatan mental hingga peningkatan performa fisik, Strava berperan penting dalam membangun ekosistem digital yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan penggunanya secara keseluruhan. Dengan demikian, aplikasi ini tidak hanya menjadi alat pelacakan aktivitas olahraga, tetapi juga berfungsi sebagai *platform* motivasi dan pembentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan bagi pengguna di seluruh dunia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, keluarga, teman-teman, dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penulisan peneliti ini untuk di jadikan jurnal ilmiah.



DAFTAR PUSTAKA

- [1] Admin, & M Iman Tarmizi Thaher, 2020. Pengaruh Olahraga Pagi Dan Malam Terhadap Kadar Fibrinogen Pada Siswa Sma Assanadiyah Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(20), 58–67. <https://doi.org/10.52047/jkp.v10i20.78> (diakses 29 September 2024)
- [2] Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S, 2023. Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>(diakses 29 September 2024)
- [3] AP, R. B., & Woro, O, 2011. Sistem Informasi Perencanaan Pola Hidup Sehat melalui Keseimbangan Aktivitas dan Asupan Makanan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2). <https://journal.unnes.ac.id/nju/miki/article/view/2033/2147>(Diakses 29 September 2024)
- [4] Ervina, R. S., Eryando, T., & Prabawa, A, 2020. Perancangan sistem informasi pengukuran kebugaran jasmani (E-Bugar) kementerian kesehatan RI. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan Indonesia*, 8(1), 14 <https://jmiki.aptirmik.or.id/index.php/miki/article/view/6/0> (Diakses 1 Oktober 2024)
- [5] Gumilar, G., Kusmayadi, I. M., & Zulfan, I, 2018. Komunitas Olah Raga Untuk Kaum Urban Bandung: Membangun Jaringan Komunikasi Melalui Media Sosial. *Jurnal Riset Komunikasi*, 1(1), 158–169. <https://doi.org/10.24329/jurkom.v1i1.22>(diakses 29 September 2024)
- [6] Jubaedi, A. D., & Herlambang, A. G, 2017. Rancang Bangun Sistem Informasi Keanggotaan Pengguna Fasilitas Lapangan Olahraga Pada Gedung Olahraga Mandiri Berbasis Rfid. *Prosisko: Jurnal Pengembangan Riset dan Observasi Sistem Komputer*, 4(1). <https://ejournal.lppmunsera.org/index.php/PROSISKO/article/view/148/210>(Diakses 1 Oktober 2024)
- [7] Kusuma, A. T., Gufroni, G., Andryana, S., & Fitri, I, 2018. Sistem Pendeteksi Ketinggian Tanah, Tekanan Udara Dan Suhu Untuk Monitoring Kesehatan Kegiatan Olahraga Di Pegunungan Berbasis Arduino Uno R3. *SEMNASTEKNOMEDIA ONLINE*, 6(1), 1-10. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:dIFoWHkzlhkJ:scholar.google.com/+sistem+informasi+olahraga+lari&hl=id&as_sdt=0.5 (Diakses 2 Oktober 2024)
- [8] Mulyana, A., Tsania, A. R., Maulani, A. D., Syamsiah, D. N., Lailatufar, H. F., Khaerunisa, I., ... & Liandi, N. A, 2024. Strategi Mendorong Minat Anak Sekolah Dasar dalam Berolahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(2), 2420-2427. <https://www.indo-intellectual.id/index.php/imeij/article/view/1061/635>(Diakses 1 Oktober 2024)
- [9] Nopiana, R, 2023. Manfaat Olahraga Lari Pagi, Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Atlet Futsal. *AL-Tafani: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 8-16 <https://ejournal.lembagaeinsteincollege.com/AL-TAFANI/article/view/7>(Diakses 1 Oktober 2024)
- [10] Soly Deo Hutagalung, 2024. Peran Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter. *Journal of Salutare*, 1(1), 1–<https://doi.org/10.62872/ykaqc933> (Diakses 29 September 2024)
- [11] Suryansah, Hariadi, & Nopiana, R, 2023. Manfaat Olahraga Lari Pagi Terhadap *VO2MAX*, Kesehatan Mental dan Fisik Atlet Futsal. *AL-Tafani: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 8–<https://ejournal.lembagaeinsteincollege.com/AL-TAFANI/article/view/7> (Diakses 30 September 2024)



- [12] Saipul, S., Muharrom, M., Prayitno, E., & Siregar, J, 2021. Rancang Bangun Sistem Informasi Penjualan Alat Olahraga Pada Bfit Bluplaza Bekasi. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 6(4), 55-64. <http://akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/1570/1387> (Diakses 2 Oktober 2024)
- [13] Siddik, F., Putri, N. A., Purba, N. H., Damanik, P. A. B., Simbolon, R., & Salsabila, S. (2024). Pengaruh Media Sosial Dan Aplikasi Olahraga Digital Terhadap Kebiasaan Berolahraga Generasi Muda. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(8), 3279-3284. (Diakses 29 September 2024) <https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/1072>
- [14] Syawang, S. D. A., Azkia, F. I., Bahari, I., Syamsina, J. N., Luthfiadi, D. H., Ramadhani, A. N., & Mulyana, A, 2024. Pengaruh Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Individu di Era Industri 4.0. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 2(3), 221-233. <https://journal.aripi.or.id/index.php/Nakula/article/view/807/837> (Diakses 2 Oktober 2024)
- [15] Zulfa, A. Y., Basuki, R., & Tatius, B, 2023. Perbedaan Latihan Fisik Pagi Hari Dan Malam Hari Terhadap Persentase Lemak Tubuh Pada Pesilat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 10(2), 231-236. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2081> (Diakses 3 Oktober 2024)