

## **CROSSFIT: SOLUSI BUGAR BAGI MASYARAKAT URBAN**

Ketut Chandra Adinata Kusuma<sup>1</sup>, I Putu Herry Widhi Andika<sup>2</sup>, I Made Sutajaya<sup>3</sup>,  
I Gusti Putu Sudiarta<sup>4</sup>, Muhammad Wahyu Setyadi<sup>5</sup>, Kamaluddin<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

e-mail: [chandra.adinata@undiksha.ac.id](mailto:chandra.adinata@undiksha.ac.id), [herry\\_widhi@ymail.com](mailto:herry_widhi@ymail.com),  
[made.sutajaya@undiksha.ac.id](mailto:made.sutajaya@undiksha.ac.id), [gussudiarta@undiksha.ac.id](mailto:gussudiarta@undiksha.ac.id),  
[Wahyusetiyadi074@gmail.com](mailto:Wahyusetiyadi074@gmail.com), [kamalphysic20@gmail.com](mailto:kamalphysic20@gmail.com)

### **Abstrak**

Menurunnya tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia, termasuk daerah perkotaan menjadi tantangan dalam mewujudkan pembangunan bangsa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji olahraga yang efektif meningkatkan kebugaran masyarakat urban. Penelitian ini termasuk penelitian kajian pustaka. Data yang dibutuhkan adalah artikel ilmiah yang telah terbit di berbagai jurnal. Pencarian artikel dilakukan menggunakan mesin pencarian cepat Google Scholar. Kata kunci yang dimasukkan adalah *CrossFit* dan dimulai dari terbitan tahun 2020 hingga 2024. Artikel yang digunakan sebagai data primer adalah artikel yang terbit pada jurnal nasional, minimal terakreditasi Sinta 4, dan jurnal internasional bereputasi. Berdasarkan hasil *screening* diperoleh delapan artikel yang *eligible* untuk dikaji. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa *CrossFit* sangat relevan dilakukan oleh masyarakat urban. Disarankan bagi masyarakat urban untuk mencoba metode *CrossFit* karena tidak membutuhkan waktu panjang dan berdampak pada kebugaran kardiovaskuler maupun kemampuan otot rangka. Limitasi dari penelitian ini adalah belum mengkaji artikel yang mengungkap resiko cedera yang dapat muncul maupun profil cedera dari para pelaku *CrossFit*, baik dari kalangan atlet-non atlet.

**Kata kunci:** crossfit, bugar, masyarakat urban

### **Abstract**

*The declining level of physical fitness of Indonesian people, including urban areas, is a challenge in realizing National development. The aim of this research is to examine sports that are effective in increasing the fitness of urban communities. This research includes literature review research. The data needed are scientific articles that have been published in various journals. Article searches were carried out using the fast search engine Google Scholar. The keywords included are CrossFit and start from publications from 2020 to 2024. Articles used as primary data are articles published in national journals, at least accredited by Sinta 4, and reputable international journals. Based on the screening results, eight articles were obtained that were eligible for study. The results of the study show that CrossFit is very relevant for urban communities. It is recommended for urban people to try the CrossFit method because it does not require a long time and has an impact on cardiovascular fitness and skeletal muscle ability. The limitation of this research is that it has not reviewed articles that reveal the risk of injury that can arise or the injury profile of CrossFit practitioners, both athletes and non-athletes.*

**Keywords :** crossfit, fitness, urban society

## **PENDAHULUAN**

Akumulasi dari perilaku setiap manusia dapat menjadi cerminan kualitas hidupnya kelak. Angka harapan hidup manusia meningkat pesat dan jumlah penduduk di atas 60 tahun diprediksi akan mencapai 2 miliar pada tahun 2050 mendatang (Mañas et al., 2021). Harapan hidup seseorang dapat ditentukan oleh salah satu faktor yakni tingkat kebugaran kardiovaskular (Wu et al., 2021). Aktivitas gerak, dalam hal ini olahraga, secara sistematis dan berkesinambungan mampu membantu manusia (segala usia dan jenis kelamin) untuk mencapai kebugarannya (Poon et al., 2021; Martin-Smith et al., 2020; Lan et al., 2022).

Kebugaran diartikan sebagai sebuah kondisi tubuh mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kusuma & Kardiawan, 2018). Setiap aktivitas atau penyelesaian tugas melibatkan olah gerak, olah pikir, dan olah rasa (Suwo, 2020). Olah gerak dimaknai sebagai olah raga yang dilakukan secara sistematis, terstruktur dan terencana (Aguss et al., 2022). Sehingga salah satu upaya mencapai tingkat kebugaran yang baik adalah dengan melakukan aktivitas gerak atau olahraga yang terstruktur dan sistematis. Banyak manfaat positif yang didapatkan dari intervensi latihan atau olahraga pada manusia, seperti peningkatan dayatahan kardiovaskuler dan indeks massa tubuh pada kaum obesitas (Almy & Sukadiyanto, 2014), penurunan kadar kolesterol total (Pradana & Pratama, 2018), hingga kualitas mental yang semakin baik (Priana, 2016). Mengingat pentingnya beberapa kajian tentang dampak olahraga terhadap kesehatan secara menyeluruh tersebut maka pemerintah melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia telah menerbitkan Undang Undang Keolahragaan yang mengatur ruang lingkup keolahragaan di Indonesia. Ruang lingkup dimaksud antara lain olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan olahraga masyarakat, yang memiliki tujuan sama yakni menuju manusia Indonesia yang paripurna.

Saat ini Pemerintah Republik Indonesia juga telah mencanangkan sebuah visi yang disebut sebagai Indonesia Emas di tahun 2045, sebuah visi yang menjadikan Republik Indonesia menjadi bangsa yang berdaulat, progresif, adil dan makmur. Guna mencapai visi tersebut, dibutuhkan sumber daya manusia (generasi) yang berkualitas. Tentunya, kebugaran yang baik menjadi fondasi bagi setiap generasi bangsa untuk menjadi SDM yang berkualitas. Hal ini diperkuat dari temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang positif dan kuat antara tingkat kebugaran dengan prestasi belajar maupun kualitas kerja seseorang. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penurunan nilai akademik dengan rendahnya aktivitas fisik siswa maupun mahasiswa (Redondo-Flórez et al., 2022; Wu, 2022; Zhai et al., 2022). Padatnya aktivitas akademik di awal semester perkuliahan menjadi salah satu alasan bagi para mahasiswa tidak memiliki waktu untuk berolahraga (Hariyanto et al., 2023). Menariknya pula bahwa, tingkat kebugaran karyawan berkorelasi signifikan dengan kualitas kerjanya (Suhada et al., 2023).

Apabila kita komparasi data terkini dengan temuan di atas tentang tingkat kebugaran maupun tingkat partisipasi masyarakat Indonesia sebagai upaya dalam menuju Indonesia Emas tersebut, terdapat sebuah tantangan bagi seluruh *stakeholder* dalam upaya mencapai visi tersebut melalui olahraga. Berdasarkan data saat ini, telah terjadi penurunan tingkat kebugaran masyarakat dalam kurun tiga tahun terakhir (SDI Nasional, 2023). Penurunan dimaksud adalah masyarakat yang berusia 10-60 tahun yang berkategori baik pada tahun 2021 sebesar 7,87%, di tahun 2022 menjadi 5,75% dan tahun 2023 menjadi 4,18%. Pengukuran yang dilakukan terhadap 1.578 remaja berusia 10-15 tahun yang tersebar di 34 provinsi ditemukan fakta bahwa 77,12% memiliki tingkat kebugaran kurang hingga kurang sekali. Artinya, 8 dari 10 anak remaja Indonesia yang berusia 10-15 tahun memiliki kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali. Sedangkan sejumlah 3.820 subjek berusia 16-30 tahun yang tersebar di 34 provinsi ditemukan fakta yang tidak lebih baik dari usia remaja, yakni 85,55% memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang hingga kurang sekali, hanya 5,04% yang memiliki kebugaran yang baik hingga unggul. Apabila melihat tingkat partisipasi masyarakat Indonesia dalam berolahraga juga mengalami penurunan sejak tahun 2021 hingga tahun 2023. Tahun 2021 persentasenya hanya 28,6%, menurun di tahun 2022 menjadi 28,4% dan menjadi 25,4% di tahun 2023. Dapat dikatakan hanya 2 sampai 3 dari 10 orang Indonesia yang berolahraga.

Hal yang berbeda terjadi di Inggris, hasil survey aktivitas fisik dan olahraga penduduk Inggris pada November 2021 hingga November 2022 menunjukkan mereka sangat aktif yakni 63,1% (Pontefract, 2023a). Sedangkan data untuk kategori *children*

*and young people* tingkat keaktifan mereka mencapai 47% (Pontefract, 2023b). Komparasi data yang sangat menarik tersaji di atas. Mulai usia anak-anak hingga dewasa di Inggris memiliki tingkat partisipasi yang tinggi dalam bergerak atau beraktivitas daripada masyarakat Indonesia. Padahal banyak keuntungan yang didapatkan apabila masyarakat aktif untuk berolahraga. Aktivitas fisik dan olahraga di Inggris memberikan dampak kesehatan dengan nilai sebesar £9,5 miliar atau dapat dikatakan bahwa pemerintah Inggris mampu berhemat terhadap anggaran kesehatannya mencapai £9,5 miliar (Davies, 2020).

Pergeseran pola hidup, terutama masyarakat urban di Indonesia, menjadi salah satu penyebab menurunnya tingkat partisipasi serta tingkat kebugaran. Pola hidup yang pasif berkontribusi terhadap beberapa penyakit degeneratif maupun *sarcopenia* (Talar et al., 2021; Di Renzo et al., 2021). Fakta menyatakan bahwa dengan jam bekerja rata-rata 43 jam per minggu di sektor formal dan 42 jam per minggu di sektor non-formal (BPSI, 2023), dan manajemen sekolah hingga saat ini yang menerapkan *full day school* yakni pembelajaran di sekolah secara penuh dari pagi hingga sore hari (Wicaksono, 2018) akan menjadi tantangan dan hambatan bagi masyarakat Indonesia untuk berolahraga. Pertanyaan besarnya yang perlu dikaji tentunya bagaimana cara masyarakat Indonesia mampu berolahraga di mana pun dalam waktu yang singkat agar mampu meningkatkan kebugaran. Sehingga, harus ada beberapa solusi guna menjawab permasalahan tingkat kebugaran masyarakat Indonesia yang mengalami penurunan dalam kurun waktu 3 tahun terakhir ini.

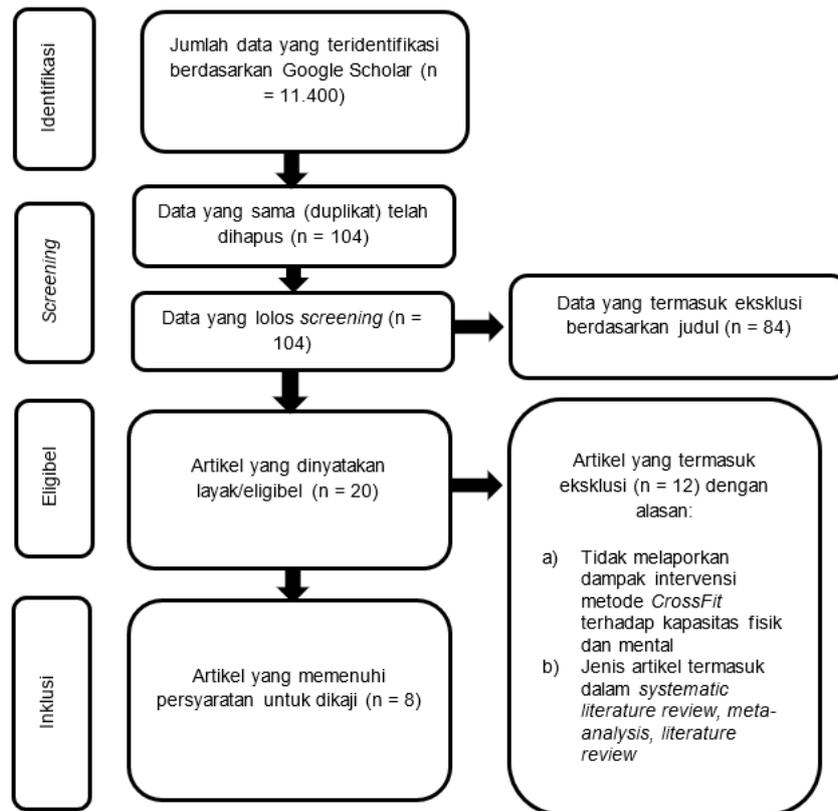
Banyak jenis olahraga yang dikenal saat ini, mulai olahraga bersifat permainan dalam kelompok kecil hingga kelompok besar, bela diri, olahraga bersifat akurasi, maupun olahraga tradisional. Metode latihan yang ada seperti latihan dengan berfokus pada pengembangan kardiovaskuler (aerobik) atau otot jantung, maupun pengembangan otot rangka yang dikenal dengan *resistance training* atau *strenght training* atau *weight training*. Namun, yang perlu diuji dan dianalisis adalah metode latihan yang efektif dilakukan oleh masyarakat urban di Indonesia, masyarakat yang kesehariannya penuh dengan aktivitas akademik dan pekerjaan formal, akan tetapi dapat berolahraga dengan waktu singkat dan memiliki dampak terhadap kebugaran jasmani mereka. Salah satu metode dimaksud yakni *CrossFit*, metode yang menggabungkan model latihan aerobik dengan *resistance training*. Sehingga para pelakunya tidak butuh waktu berjam-jam dalam melakukan aktivitas latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis dan mengkaji metode olahraga yang efektif dilakukan oleh masyarakat urban di Indonesia yang mampu meningkatkan kebugaran jasmaninya.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk kajian pustaka, karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan dampak latihan menggunakan metode CrossFit. *Preferred Reporting Item for Systematic Review and Meta-Analysis* (PRISMA) dipilih sebagai metode dalam penelitian ini. Pencarian artikel menggunakan Google Scholar dengan kata kunci "*CrossFit, CrossFit and Fitness, CrossFit Training*". Pencarian dibatasi berdasarkan tahun publikasinya yakni mulai tahun 2020 hingga tahun 2024 dari jurnal nasional terakreditasi dan juga jurnal internasional bereputasi. Jurnal nasional minimal terindeks Sinta 4, dan jurnal internasional terindeks Scopus. Tahapan pencarian dan *screening* data (artikel) dapat dilihat pada gambar 1. Proses *screening* data dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang mengadopsi pendekatan *Population, Intervention, Comparator, Outcome, Study design* yang disingkat menjadi PICOS dapat dilihat pada tabel 1 (Methley et al., 2014). Seluruh data yang berhasil muncul dalam mesin pencarian cepat dimaksud kemudian dimasukkan ke dalam aplikasi Mendeley untuk dilakukan penghapusan pada data duplikat.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

	<b>Kriteria Inklusi</b>	<b>Kriteria Eksklusi</b>
<i>Population</i>	Peserta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan (kategori usia remaja, dewasa) disertakan	Peserta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan (kategori usia remaja, dewasa) diikutsertakan
<i>Intervention</i>	Penelitian lapangan yang melibatkan pelatihan <i>CrossFit</i> yang berdampak terhadap aspek fisik, psikologi atau mental	Kajian yang tidak melibatkan komponen fisik, dan psikologi atau mental dalam latihan <i>CrossFit</i>
<i>Comparator</i>	Tidak ada perbandingan yang spesifik yang diperlukan dalam menentukan kriteria inklusif	Tidak ada perbandingan yang spesifik yang diperlukan dalam menentukan kriteria eksklusif
<i>Outcome</i>	Hasil yang dilaporkan dalam penelitian berkaitan dengan tujuan latihan pada komponen fisik, dan mental menggunakan metode <i>CrossFit</i>	Hasil yang dilaporkan dalam penelitian tidak berkaitan dengan tujuan latihan pada komponen fisik, dan mental menggunakan metode <i>CrossFit</i>
<i>Study design</i>	Metode penelitian yang tepat dan mengacu pada eksperimen research, termasuk adanya kelompok kontrol	Selain artikel hasil penelitian lapangan, seperti <i>book chapter</i> , abstrak dari konferensi.



Gambar 1. Tahapan *screening* artikel

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pencarian artikel menggunakan Google Scholar diperoleh 11.400 artikel dengan kata kunci “CrossFit” yang berasal dari jurnal nasional dan jurnal internasional. Selanjutnya dilakukan penyaringan berdasarkan topik yakni dampak *CrossFit exercise* terhadap fisiologi, kapasitas fisik, maupun potensi cedera yang ditimbulkan. Terpilih 20 artikel sesuai dengan topik dimaksud di atas, kemudian artikel yang digunakan adalah artikel dari hasil penelitian eksperimen dan survey langsung. Sehingga hanya 8 artikel yang *eligible* untuk dikaji yang berkaitan dengan dampaknya terhadap aspek fisik maupun mental.

Tabel 2. Daftar artikel yang dikaji

No.	Nama penulis dan tahun terbit	Penerbit	Sampel	Hasil temuan
1	Paige Coyne, Sarah J. Woodruff (2020)	Journal of Physical Education and Sport	149 wanita yang berasal dari 5 komunitas dengan rata-rata usia 34,95 tahun	Hasil survey menyatakan bahwa ada beberapa alasan melakukan <i>CrossFit</i> yakni untuk meningkatkan/mempertahankan kemampuan fisik, menyukai tantangan, komunitas, dan kesehatan mental, serta keindahan/managemen berat badan.
2	Elena Romanova, Natal'ya Mischenko, Mikhail Kolokoltsev, Elena Faleeva, Aleksandr Konovalov, Nikolay Torchinsky, Musa Adnan, Anton Vorozheikin, Pavel Tyupa, Sergey Aganov (2023)	Journal of Physical Education and Sport	56 atlet taekwondo di sekolah taekwondo Distrik Federal Ural (Rusia) berusia 10-12 tahun (28 laki-laki, 28 perempuan)	Pemberian latihan <i>CrossFit</i> selama 20-22 menit di awal sesi latihan mampu meningkatkan kapasitas kardiovaskuler, kekuatan, <i>power</i> , koordinasi pada kelompok eksperimen daripada kelompok kontrol.
3	Barry A. Garst, Edmond P. Bowers, Lauren E. Stephens (2020)	Evaluation and Program Planning	144 siswa sekolah menengah di Carolina Selatan	Selama 9 bulan mengikuti program <i>CrossFitKid</i> (SFK) mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
4	Tom Brandt, Timo Schinköthe, Annette Schmidt (2023)	Journal of Functional Morphology and Kinesiology	Seorang pria pekerja formal, gemuk (41,3 kg/m <sup>2</sup> ) berusia 41 tahun dengan tekanan darah yang tinggi dan kebugaran yang buruk.	Selama 7 tahun berlatih terjadi perubahan seperti tekanan darah normal, BMI = 32,9 kg/m <sup>2</sup> , denyut nadi istirahat menurun (-20 bpm), dan gerak (FMS skor = +89%), kekuatan (+14 to 71%), kesehatan

No.	Nama penulis dan tahun terbit	Penerbit	Sampel	Hasil temuan
5	Reza Dehghanzadeh Suraki, Mahdi Mohsenzade, Ramires Alsamir Tibana, Sajad Ahmadizad (2021)	Journal of Sport Science for Health	26 pria dengan status <i>overweight</i> (usia 21,6 ± 1,6 tahun) di bagi menjadi kelompok eksperimen (n=14) dan kontrol (n=12).	(WHO-5 score = +12%) meningkat. Kelompok eksperimen selama 4 minggu berlatih <i>CrossFit</i> mengalami perubahan besar pada komposisi badan dan profil lipid (kecuali HDL).
6	Olha Kolomiitseva, Ihor Prykhodko, Anna Prikhodko, Ruslan Anatskyi, Artem Turchynov, Serhii Fishev, Svitlana Hunbina, Oleg Garkavyi (2020)	Physical Activity Review	92 remaja putra (17-18 tahun) yang berstatus mahasiswa dan taruna akademi militer.	Selama 12 minggu kelompok eksperimen yang mengikuti latihan <i>CrossFit</i> mengalami peningkatan signifikan pada kekuatan ototnya. Motif mereka mengikuti program latihan juga diukur, hasilnya adalah agar tubuh lebih atletis dan vitalitas, meningkatkan daya tahan, serta kinerja taruna. Sedangkan mahasiswa lebih kepada agar badan lebih sehat.
7	Aoyao Zhang, Caijuan Jiang (2023)	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	200 mahasiswa perempuan (obesitas) dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok CF dan Aerobik tradisional.	Selama delapan minggu latihan, kelompok eksperimen mengalami penurunan lemak tubuh secara signifikan dan komposisi badan menjadi lebih baik.
8	Brio Alfatihah Rama Yudha, Rajip Mustafillah Rusdiyanto, Dini Dwijayanti (2022)	Physical Activity Journal	30 mahasiswa prodi Penjas Universitas Majalengka	Setelah 12 kali sesi latihan terjadi peningkatan kebugaran jasmani (TKJI).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dampak dari latihan menggunakan metode *CrossFit* (sebagai salah satu metode yang efektif bagi masyarakat urban) terhadap kapasitas fisik (antropometri tubuh, fisiologis, komponen biomotorik) maupun aspek mental (interpersonal dan intrapersonal) melalui kajian pustaka atau data sekunder ilmiah. Pada komposisi tubuh (antropometri), *CrossFit* berdampak signifikan pada orang yang obesitas ataupun *overweight*. Selain itu, kadar kolesterol dalam darah, tekanan darah juga mengalami perubahan ke arah yang lebih baik secara signifikan.

Sedangkan pada aspek komponen biomotor, seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan, *power*, mengalami peningkatan signifikan baik pada peserta yang berstatus siswa, pekerja, atlet maupun olahragawan rekreasi. Secara psikososial juga berdampak, seperti adanya kepuasan terhadap tantangan yang ada selama latihan, memperluas lingkaran relasi/komunitas, hingga merasa lebih percaya diri.

Berdasarkan hasil kajian terhadap delapan artikel di atas, maka metode *CrossFit* mampu memberikan dampak yang holistik pada pelakunya dengan waktu berlatih yang singkat. *CrossFit* termasuk olahraga dengan *High Interval Intensity Training* (HIIT) yang dilakukan dengan waktu yang singkat dan beban yang konstan (Meier et al., 2021). Ciri dari latihan ini adalah adanya beberapa gerakan dalam berbagai pos yang dilakukan dengan limit waktu. Hal ini serupa dengan *circuit training*. Setelah mengkaji delapan artikel pada tabel 2 di atas, maka model latihan ini sangat efektif dan aman dilakukan oleh semua orang, usia, status aktivitas (terlatih/tidak terlatih). Komponen kondisi fisik yang meningkat secara signifikan setelah berlatih *CrossFit* antara lain kekuatan otot, *power*, *power-endurance*, koordinasi, *aerobic endurance*, dan *anaerobic endurance* (Romanova et al., 2023; Avetisyan et al., 2022; Kolomiitseva et al., 2020; Yudha et al., 2022). Selain komponen tersebut, komposisi tubuh juga menjadi lebih baik, yang ditandai dengan tingkat kolesterol dalam darah menurun, ketebalan lemak menurun, indeks massa tubuh menjadi lebih baik, massa otot semakin tinggi (Menargues-Ramírez et al., 2022; Brandt et al., 2023; Zhang & Jiang, 2023). Bagian dari latihan yang menggunakan beban (tahanan) baik beban tubuh sendiri maupun beban alat yang menyebabkan pembakaran kalori dan lemak menjadi lebih efektif. Menariknya pula kapasitas kebugaran kardiovaskuler (jantung-paru-pembuluh darah) menjadi lebih baik akibat berlatih dengan *CrossFit* (Garst et al., 2020; Barreto et al., 2023; Suraki et al., 2021). Peningkatan *physical fitness* diakibatkan dari durasi *rest* antar set sangat pendek, kemudian melakukan gerakan/*workout* dalam durasi yang panjang (melalui beberapa pos).

Pola seperti ini tentu tepat dilakukan oleh masyarakat urban atau perkotaan yang bekerja penuh waktu maupun pelajar ataupun mahasiswa. Beberapa ciri kaum urban adalah meluangkan waktunya ke mall karena perilaku konsumtif yang telah dianggap wajar (Alawiyah & Liata, 2020), *hangout* di kedai-kedai kopi (Taufani, 2020), masifnya penggunaan jasa titip selama bertransaksi (konsumtif) (Fitrianatsany, 2022). Selain padatnya jam kerja/sekolah para kaum urban, tentu budaya malas bergerak ini akan berimplikasi kepada penurunan kualitas kebugaran dan kesehatan. Sehingga, dengan waktu yang relatif singkat, masyarakat urban tetap akan mampu melakukan aktivitas olahraga dengan pengencangan otot rangka dan penguatan otot jantung secara holistik dengan *CrossFit*. Secara psikologi (motivasi) para pelaku yang telah melakukan atau berminat melakukan *CrossFit* banyak hal yang menguntungkan secara mental seperti ingin terlihat lebih menarik (tubuh), menemukan komunitas, adanya tantangan saat berolahraga (Coyne & Woodruff, 2020).

Berdasarkan pembahasan di atas, maka terjawab permasalahan tentang solusi apa yang dapat diberikan kepada masyarakat urban agar tetap bugar di tengah padatnya aktivitas kerja/sekolah maupun budaya perilakunya. *CrossFit* yang merupakan olahraga HIIT dengan waktu kurang dari 30 menit mampu memberikan dampak yang kompleks, mulai dari dampak fisiologi, komposisi tubuh, kemampuan fisik, dan psikologi. Keterbatasan penelitian ini adalah belum terungkapnya faktor resiko munculnya cedera, profil cedera yang pernah dialami oleh orang awam hingga atlet *CrossFit*. Untuk itu, keterbatasan ini menjadi peluang bagi penelitian selanjutnya sehingga informasi tentang latihan *CrossFit* menjadi lebih komprehensif.

## **SIMPULAN**

Rendahnya tingkat partisipasi dan kebugaran masyarakat Indonesia, utamanya kaum urban yang didominasi oleh para pelajar dan pekerja yang beraktivitas utama

secara penuh waktu, yakni pagi hingga sore hari, menjadi tantangan dalam beberapa tahun ini. Diperlukan solusi nyata agar masyarakat urban mampu meningkatkan kebugarannya dengan berolahraga dalam waktu yang singkat. *CrossFit* adalah solusi yang relevan dengan situasi dan kondisi masyarakat urban saat ini. Metode latihan ini tidak membutuhkan waktu yang panjang dan dapat dilakukan di mana saja. *CrossFit* terbukti mampu memberikan dampak kuat terhadap komposisi tubuh (menurunkan kadar lemak), memperbaiki sistem fisiologi tubuh (tekanan darah, kolesterol dalam darah, denyut nadi istirahat), meningkatkan kemampuan fisik (kekuatan, kecepatan, *power*, *endurance*), dan psikologi (rasa percaya diri, nyaman dalam komunitas, terlihat menarik). *CrossFit* merupakan gabungan latihan aerobik dengan *resistance training* guna menguatkan otot jantung dan otot rangka secara bersamaan. *CrossFit* juga efektif dan efisien diterapkan oleh anak-anak hingga usia dewasa, kategori tubuh *overweight* maupun obesitas, maupun pria dan wanita. Sehingga, dengan penguatan SDM melalui kontribusi olahraga akan mampu berdampak pada pembangunan bangsa dan pencapaian *17 of sustainable development goals* khususnya poin *good health and well-being* yang dicanangkan oleh *United Nations*. Disarankan agar setiap orang yang memiliki “waktu terbatas” dan menyukai tantangan agar melakukan metode *CrossFit* dalam meningkatkan kebugarannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., Ameraldo, F., Nugroho, R. A., & Mahfud, I. (2022). Perilaku Sportivitas Dan Fairplay Olahraga. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 3(2), 204–208. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v3i2.2033>
- Alawiyah, T., & Liata, N. (2020). Mall dan Perilaku Konsumtif Masyarakat Urban. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAI)*, 1(2), 161–181. <https://doi.org/10.22373/jsai.v1i2.526>
- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan Pengaruh Circuit Training Dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Dan Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59–68. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2603>
- Avetisyan, A. V., Chatinyan, A. A., Streetman, A. E., & Heinrich, K. M. (2022). The Effectiveness of a CrossFit Training Program for Improving Physical Fitness of Young Judokas: A Pilot Study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(4). <https://doi.org/10.3390/jfkm7040083>
- Barreto, A. C., Medeiros, A. P., Da Silva Araujo, G., Vale, R., Vianna, J. M., Alkimin, R., Serra, R., Leitão, L., Reis, V. M., & Da Silva Novaes, J. (2023). Heart rate variability and blood pressure during and after three CrossFit® sessions Variabilidad de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial durante y después de tres sesiones de CrossFit®. *Retos*, 47(2017), 311–316. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93780>
- BPSI. (2023). *Keadaan Pekerja Di Indonesia* (D. Romadhon & A. huda Yusuf (eds.); Vol. 17, Issue 2). Badan Pusat Statistik.
- Brandt, T., Schinköthe, T., & Schmidt, A. (2023). CrossFit Motivates a 41-Year-Old Obese Man to Change His Lifestyle and Achieve Long-Term Health Improvements: A Case Report. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(2). <https://doi.org/10.3390/jfkm8020058>
- Coyne, P., & Woodruff, S. J. (2020). Examining the influence of crossfit participation on body image, self-esteem, and eating behaviours among women. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1314–1325. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03183>
- Davies, L. E. (2020). *Social and economic value of community sport and physical activity in England* [Sheffield Hallam University]. <https://shura.shu.ac.uk/3168/2/10701303.pdf>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., & De Lorenzo, A. (2021). Diet, nutrition and chronic degenerative diseases. *Nutrients*, 13(4), 13–15.

- <https://doi.org/10.3390/nu13041372>
- Fitrianatsany, F. (2022). Fenomena Jasa Titip Beli (Jastip) Sebagai Bentuk Budaya Konsumtif Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Urban Sociology*, 5(1), 48. <https://doi.org/10.30742/jus.v5i1.1971>
- Garst, B. A., Bowers, E. P., & Stephens, L. E. (2020). A randomized study of CrossFit Kids for fostering fitness and academic outcomes in middle school students. *Evaluation and Program Planning*, 83(July), 101856. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2020.101856>
- Hariyanto, A., Sholikhah, A. M., Mustar, Y. S., Pramono, B. A., & Putera, S. H. P. (2023). Physical Activity and Its Relation to Academic Performance Among University Students. *The Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)*, 1, 712–720. [https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0\\_88](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0_88)
- Kolomiitseva, O., Prykhodko, I., Prikhodko, A., Anatskyi, R., Turchynov, A., Fishev, S., Hunbina, S., & Garkavyi, O. (2020). Efficiency of physical education of university students based on the motivation choice of the crossfit program. *Physical Activity Review*, 8(1), 26–38. <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.04>
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2018). The Effect of Touch of The Ball in Small Side Games on The Improvement Vo2max Amateur Football Players. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 7(3), 128–132. <https://doi.org/10.15294/active.v7i3.26496>
- Lan, C., Liu, Y., & Wang, Y. (2022). Effects of different exercise programs on cardiorespiratory fitness and body composition in college students. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 20(1), 62–69. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2021.12.004>
- Mañas, A., Del Pozo-Cruz, B., Rodríguez-Gómez, I., Losa-Reyna, J., Júdece, P. B., Sardinha, L. B., Rodríguez-Mañas, L., García-García, F. J., & Ara, I. (2021). Breaking Sedentary Time Predicts Future Frailty in Inactive Older Adults: A Cross-Lagged Panel Model. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 76(5), 893–900. <https://doi.org/10.1093/gerona/glaa159>
- Martin-Smith, R., Cox, A., Buchan, D. S., Baker, J. S., Grace, F., & Sculthorpe, N. (2020). High intensity interval training (HIIT) improves cardiorespiratory fitness (CRF) in healthy, overweight and obese adolescents: A systematic review and meta-analysis of controlled studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082955>
- Meier, N., Thaden, T., & Schmidt, A. (2021). Delayed Increase in Blood Lactate Concentration after a Short, Intense CrossFit® Workout. *Archives of Clinical and Medical Case Reports*, 05(03), 468–478. <https://doi.org/10.26502/acmcr.96550381>
- Menargues-Ramírez, R., Sospedra, I., Holway, F., Hurtado-Sánchez, J. A., & Martínez-Sanz, J. M. (2022). Evaluation of Body Composition in CrossFit® Athletes and the Relation with Their Results in Official Training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191711003>
- Methley, A. M., Campbell, S., Chew-Graham, C., McNally, R., & Cheraghi-Sohi, S. (2014). PICO, PICOS and SPIDER: A comparison study of specificity and sensitivity in three search tools for qualitative systematic reviews. *BMC Health Services Research*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-014-0579-0>
- Pontefract, N. (2023a). Active Lives Adult Survey November 2020-21 Report. *Sport England*, April. [https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2023-04/Active Lives Adult Survey November 2021-22 Report.pdf?VersionId=ln4PN2X02DZ1LF18btgaj5KFHx0Mio9o](https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2023-04/Active%20Lives%20Adult%20Survey%20November%202021-22%20Report.pdf?VersionId=ln4PN2X02DZ1LF18btgaj5KFHx0Mio9o)
- Pontefract, N. (2023b). Active Lives Children and Young People Survey Academic Year 2022-23. *Sport England*, December. <https://www.kaggle.com/datasets/miroslavsabo/young-people->

- survey?resource=download&select=responses.csv
- Poon, E. T. C., Wongpipit, W., Ho, R. S. T., & Wong, S. H. S. (2021). Interval training versus moderate-intensity continuous training for cardiorespiratory fitness improvements in middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 39(17), 1996–2005. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1912453>
- Pradana, V. O., & Pratama, R. (2018). Efek Kerja Senam Jantung Sehat terhadap Kadar Kolesterol Total Klub Jantung Sehat Mitra Pegangsaan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 12. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10395>
- Priana, A. (2016). Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia (Studi Kasus pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 1(1), 32–39.
- Redondo-Flórez, L., Ramos-Campo, D. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph192214750>
- Romanova, E., Mischenko, N., Kolokoltsev, M., Faleeva, E., Konovalov, A., Torchinsky, N., Adnan, M., Vorozheikin, A., Tyupa, P., & Aganov, S. (2023). Application of the Crossfit system in the training of young taekwondo athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(6), 1394–1400. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.06170>
- SDI Nasional. (2023). *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045* (Issue December). [https://www.researchgate.net/publication/376858388\\_Laporan\\_Indeks\\_Pembangunan\\_Olahraga\\_Tahun\\_2023\\_Kebugaran\\_Jasmani\\_dan\\_Generasi\\_Emas\\_2045](https://www.researchgate.net/publication/376858388_Laporan_Indeks_Pembangunan_Olahraga_Tahun_2023_Kebugaran_Jasmani_dan_Generasi_Emas_2045)
- Suhada, Darmawati, T., Sardana, L., & Ropika, T. (2023). Pengaruh Kemampuan Intelektual Dan Kemampuan Fisik Terhadap Kualitas Kerja Pegawai PT Japfa Kecamatan Gelumbang. *Jurnal Media Wahana Ekonomika*, 20(2), 396–408. <https://doi.org/10.31851/jmwe.v20i2.12732>
- Suraki, R. D., Mohsenzade, M., Tibana, R. A., & Ahmadizad, S. (2021). Effects of CrossFit training on lipid profiles, body composition and physical fitness in overweight men. *Sport Sciences for Health*, 17(4), 855–862. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00704-9>
- Suwo, R. (2020). Korelasi Antara Kelincahan Dengan Topspin Tennis Meja Atlet Kota Kendari. *Juara: Jurnal Olahraga*, 5(2), 56–65. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.770> Korelasi
- Talar, K., Hernández-belmonte, A., Vetrovsky, T., Steffl, M., Kalamacka, E., & Courel-ibáñez, J. (2021). Benefits of resistance training in early and late stages of frailty and sarcopenia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies. *Journal of Clinical Medicine*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/jcm10081630>
- Taufani, A. R. (2020). Budaya Pecinta Kopi dan Gaya Hidup Urban Kedai Kopi di Surabaya: Analisis Visual Semiotika Spasial. *Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.20473/medkom.v1i1.22926>
- Wicaksono, A. G. (2018). Fenomena Full Day School Dalam Sistem Pendidikan Indonesia. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.32585/jkp.v1i1.12>
- Wu, J. (2022). Effects of Physical Exercise on Physical Fitness and Mental Health of Obese Students. *Journal of Environmental and Public Health*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/2347205>
- Wu, Z. J., Wang, Z. Y., Gao, H. E., Zhou, X. F., & Li, F. H. (2021). Impact of high-intensity interval training on cardiorespiratory fitness, body composition, physical fitness, and metabolic parameters in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Experimental Gerontology*, 150(1), 111345. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111345>

- Yudha, B. A. R., Rusdiyanto, R. M., & Dwijayanti, D. (2022). Pengaruh Latihan CrossFit Terhadap Peningkatan Kebugaran Fisik Pasca Pandemi Covid-19. *Physical Activity Journal*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.4.1.6275>
- Zhai, X., Ye, M., Gu, Q., Huang, T., Wang, K., Chen, Z., & Fan, X. (2022). The relationship between physical fitness and academic performance among Chinese college students. *Journal of American College Health*, 70(2), 395–403. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1751643>
- Zhang, A., & Jiang, C. (2023). Effect of Crossfit Training on Body Shape and Body Fat of Obese Female College Students. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29, 2–5. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012023\\_0051](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012023_0051)