



STRAVA TAHUN OLAHRAGA

LAPORAN TREN

2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆ 2025 ⬆



Di 2025, kami melihat...

Komunitas dengan lebih dari
180 juta pengguna.



Miliaran
aktivitas dan kudos.

1 jam aktif
untuk setiap **2 menit** yang dihabiskan
di aplikasi*.

*Oleh pelanggan

Tahun ini, data aktivitas pengguna Strava menunjukkan lebih dari sekadar angka. Di 2025, kita berkerengat bersama dalam jumlah yang belum pernah terjadi sebelumnya. Gen Z mulai menyukai latihan angkat beban. Dan kita semua mulai ikut berlomba.

Kota mana yang tercepat, dan mana yang paling banyak melangkah.

Bagaimana kita tetap fokus pada target kebugaran kita, tak terhalang oleh perjalanan atau biaya yang meningkat. Bagaimana kita berinvestasi pada diri sendiri tahun ini, dan berencana melakukannya lebih banyak lagi tahun depan.

Atau bagaimana kita membuat kemajuan, mencapai target, dan saling mendukung satu sama lain.

Ini adalah Tahun Olahraga 2025.

Tentang data ini

Tahun Olahraga Strava menganalisis catatan aktivitas di Strava antara 1 September 2024 hingga 30 Agustus 2025.

Aktivitas yang diatur agar hanya dapat dilihat oleh pengguna, atau yang direkam oleh pengguna yang memilih untuk tidak menyumbangkan datanya ke fitur berbasis komunitas, tidak disertakan. Laporan ini juga mencakup data survei dari 30.494 responden, yang diambil dari komunitas Strava yang beranggotakan lebih dari 180 juta pengguna, serta sampel acak dari individu aktif yang bukan pengguna Strava.

Daftar Isi

- 01** Lari masih mendominasi, tapi jalan kaki lagi diminati
- 02** Gen Z menginvestasikan waktu (dan uang) untuk olahraga
- 03** Perjalanan aktif, jarak dekat dan jauh (sebagian besar jarak dekat)
- 04** Tren perlengkapan tahun ini (dan hadirnya AI)
- 05** Kota vs. kota: Papan peringkat 2025
- 06** Kesimpulan

01

Lari masih mendominasi, tapi jalan kaki lagi diminati

Olahraga apa yang paling populer tahun ini? Mana yang tumbuh paling cepat? Cuma perasaan kita saja, atau gym memang makin ramai dengan anak muda belakangan ini?

Cara terbaik untuk melihat apa yang terjadi di tahun 2025 adalah lewat **data yang berbicara**.

Berdasarkan data, kami melihat bahwa lari masih jadi juaranya, tapi kini punya pesaing baru. Dan soal generasi yang paling rajin memberikan Kudos, hasilnya mungkin akan bikin Anda terkejut.

Olahraga2 terbaik pada tahun 2025

*berdasarkan total pengguna yang merekam



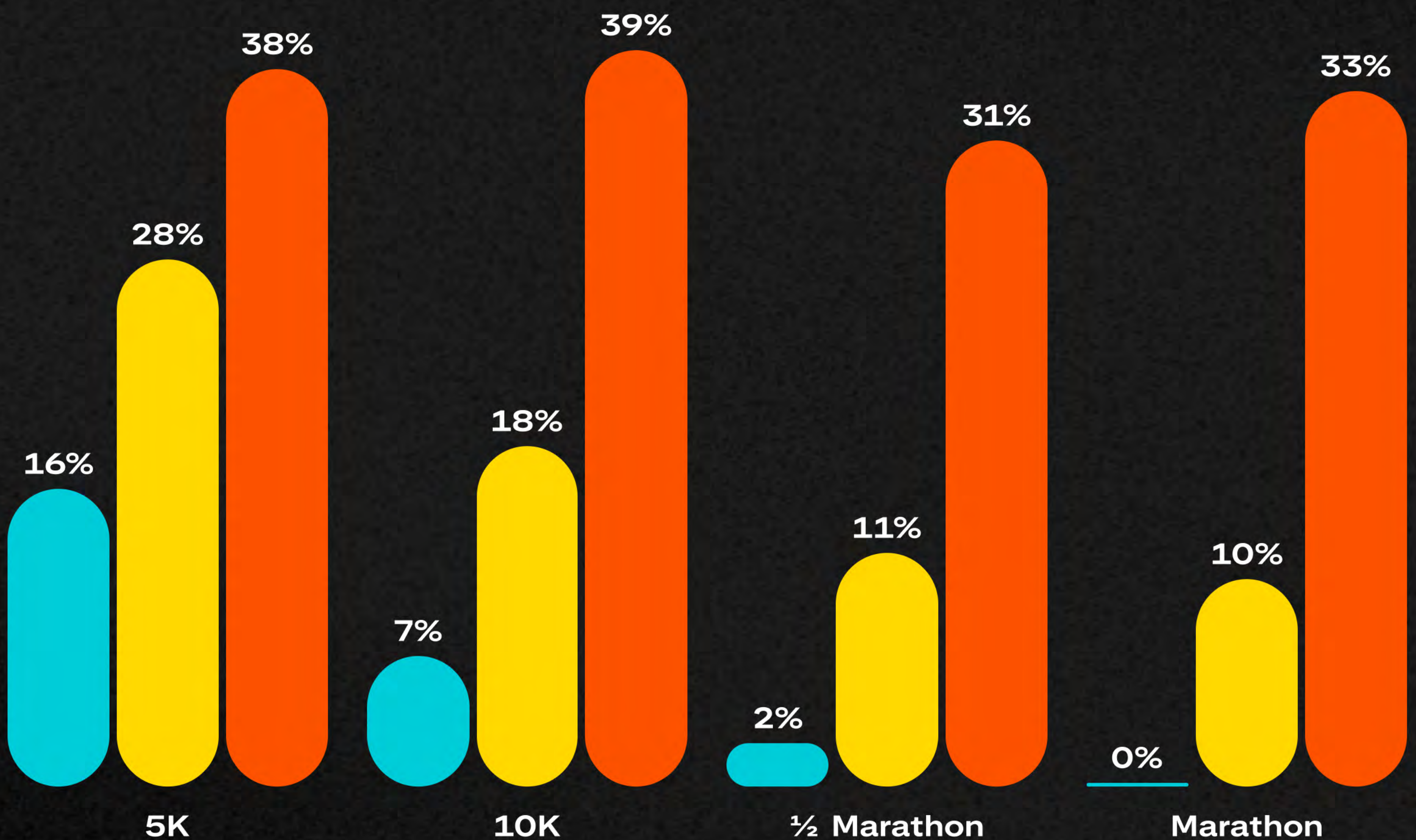
Lari masih menjadi primadona.

Jalan kaki terus mengejar, ada di urutan kedua.

Gen Z jadi yang terdepan di garis start

Lomba lari kini makin populer dari sebelumnya.

Semakin banyak pelari dari berbagai generasi — terutama Gen Z — yang ikut lomba dan merekamnya di Strava sepanjang tahun 2025.



Peningkatan persentase pelari yang merekam lomba di Strava dibanding 2024

GEN X

MILENIAL

GEN Z

Gen Z

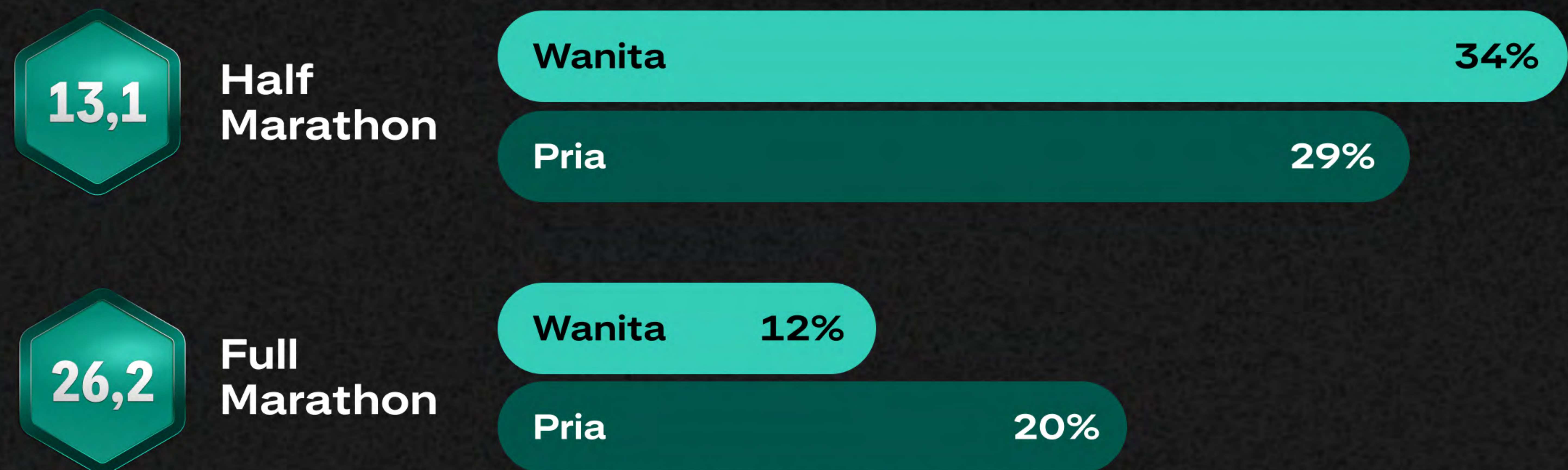
75%

lebih mungkin dibandingkan Gen X untuk mengatakan bahwa **motivasi utama mereka adalah lomba atau acara.**

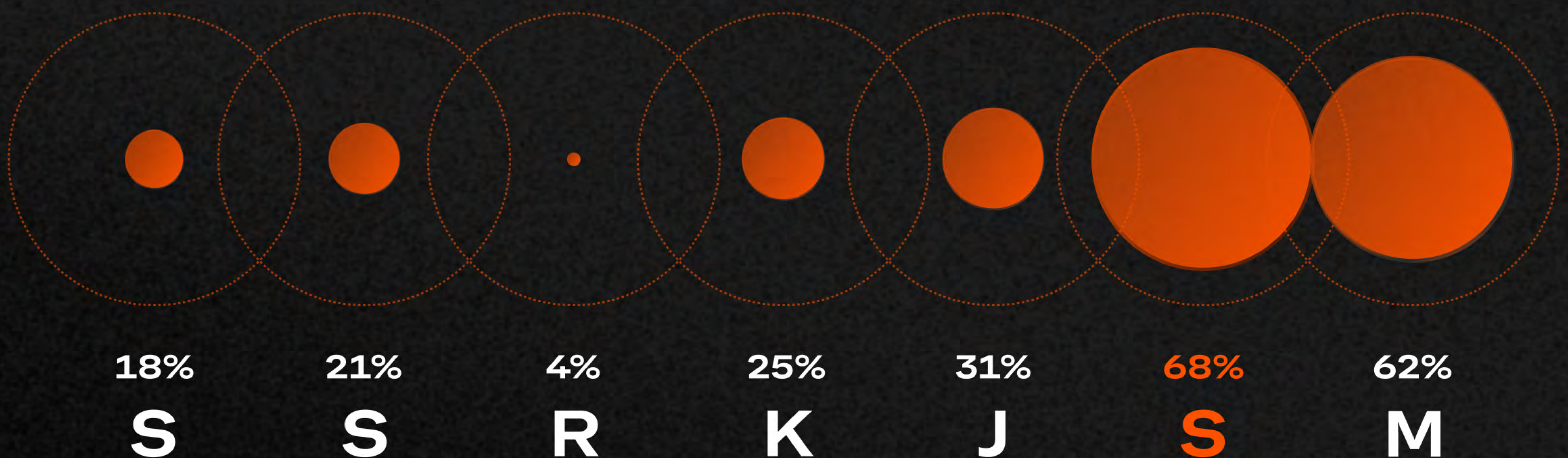
Berkat Runna, kami juga dapat melihat sekilas tentang tujuan latihan pengguna - dan siapa mereka.



Persentase pengguna Runna yang berlatih untuk **half marathon** dan **full marathon**



Konsistensi lari jarak jauh berdasarkan hari latihan:

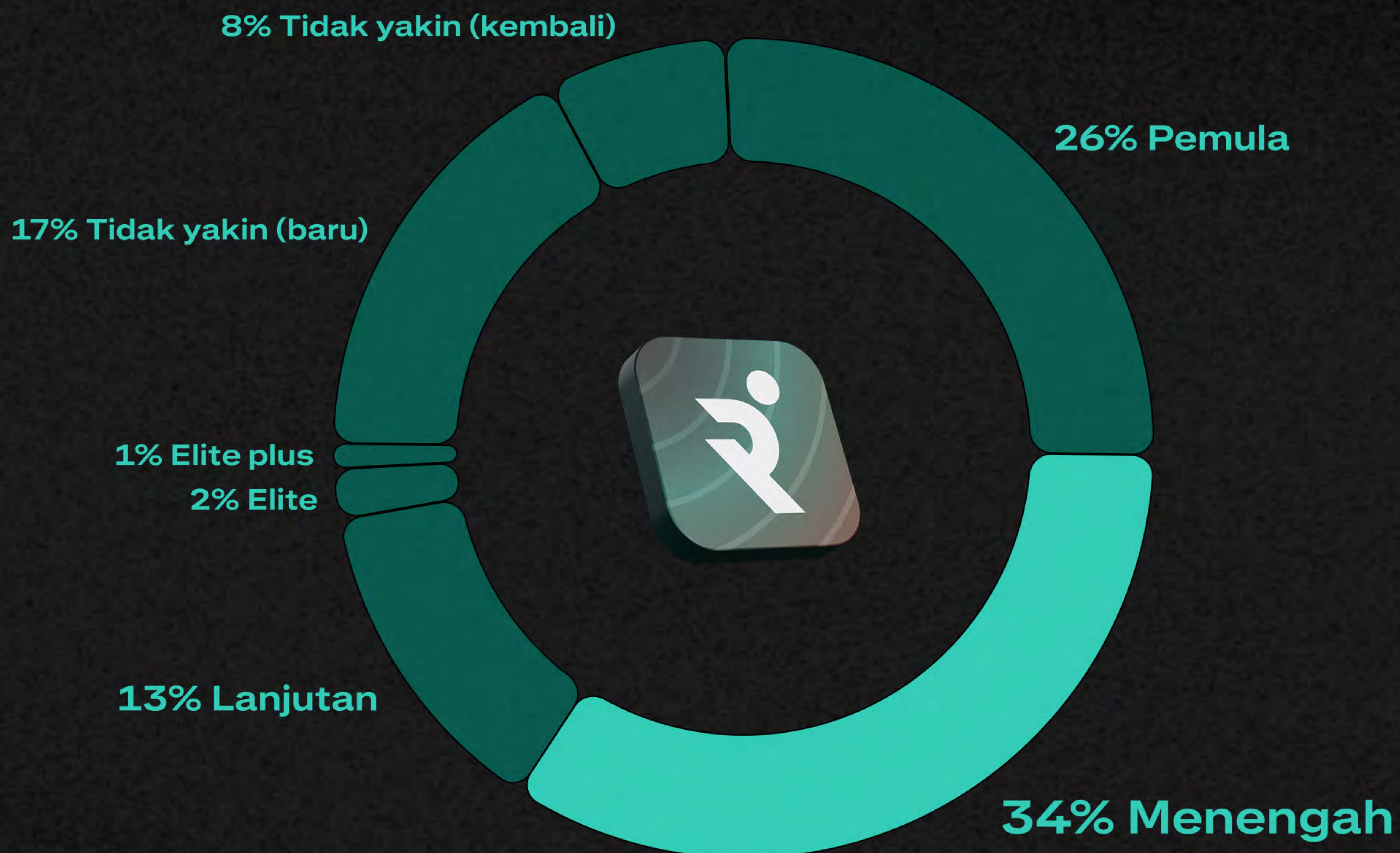


Sabtu adalah hari terbaik untuk lari jarak jauh.

Pelari yang menjadwalkan lari jarak jauh di hari Sabtu paling konsisten mengikuti rencana latihannya.

Sementara yang mencoba lari jarak jauh di hari Rabu... yah, kebanyakan gagal.

Bagaimana orang di Runna menilai kebugaran mereka?



Pengguna Strava semakin beragam dalam berolahraga.

Melakukan lebih dari satu olahraga adalah cara yang baik untuk tetap termotivasi dan tetap sehat. Dan **lebih dari separuh pengguna Strava melakukannya.**

Persentase pengguna yang merekam beberapa olahraga

2+ Jenis olahraga

54%

3+ Jenis olahraga 34%

Ternyata, pengguna Strava multisport paling konsisten dalam merekam aktivitas.

Pengguna Strava dengan beruntun lebih dari satu tahun memiliki kemungkinan **4x lebih besar untuk merekam 3+ jenis olahraga dalam satu tahun terakhir**, dibandingkan dengan pengguna yang beruntunnya kurang dari satu bulan.

*beruntun = pengguna yang merekam setidaknya 1 aktivitas per minggu.



4x lebih mungkin melakukan 3+ jenis olahraga

Pengguna Strava dengan beruntun lebih dari satu tahun

Pengguna Strava dengan beruntun < 1 bulan

25%

Persentase Gen Z yang ingin mencoba olahraga baru di 2026.

Tapi memulai olahraga baru bisa jadi tantangan tersendiri.

24%

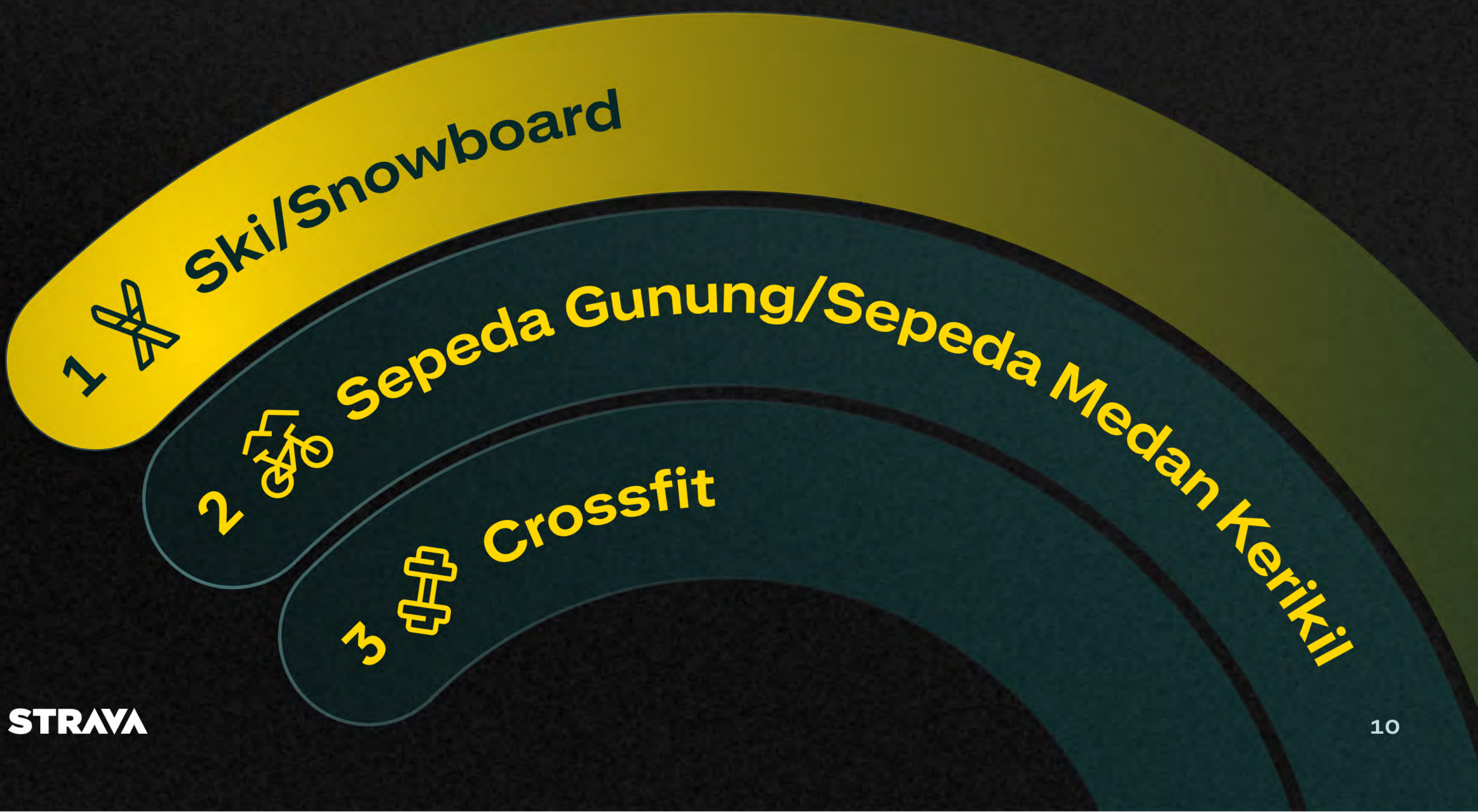
lebih banyak wanita dibanding pria mengatakan mereka bingung harus mulai dari mana saat ingin mencoba olahraga baru.

2x

lebih banyak Gen Z (dibanding Gen X) yang mengatakan hal yang sama.

Olahraga yang paling bikin nyali ciut

Peralatan yang mahal. Kecepatan atau intensitas yang tinggi. Budaya komunitas yang dipenuhi istilah teknis (dan lelucon internal). Semua ini menjadi alasan kenapa banyak responden menganggap olahraga-olahraga berikut punya hambatan paling tinggi untuk pemula.



Gen Z rajin angkat beban, dan alasannya lebih ke penampilan.

Generasi muda lebih sering
pergi ke gym.



2x

Gen Z dua kali lebih mungkin dibandingkan Gen X untuk menyebut **Angkat Beban** sebagai olahraga utama mereka.

Dan mereka tidak ragu mengatakan alasannya.

61%

lebih banyak Gen Z daripada Gen X mengaku mereka **angkat beban demi estetika**.

Wanita 21% lebih mungkin dibandingkan pria untuk merekam latihan Angkat Beban di Strava pada tahun 2025.

Namun:

38%

lebih banyak wanita dibanding pria mengaku masih ragu angkat beban karena takut tubuh jadi terlalu berotot.

Soal angkat beban, kita
selalu semangat di awal minggu
tapi kadang goyah di tengah jalan.

Aktivitas Angkat Beban di Strava berdasarkan
hari: Paling banyak hingga paling sedikit

1 **Senin**
2 **Selasa**
3 **Rabu**
4 **Kamis**
5 **Jumat**
6 **Sabtu**
7 **Minggu**



Pejuang mingguan

Di berbagai jenis olahraga, kita berhasil menaklukkan Target mingguan di tahun 2025.

Jangan terlalu dipikirkan: **Sejauh ini, periode waktu yang paling populer untuk Target di Strava adalah mingguan**, bukan tahunan atau bulanan.

Mungkin karena jika Anda tertinggal, Anda bisa memulai kembali hanya dalam beberapa hari.



Jarak median **Target mingguan**

Konsistensi
adalah kunci



Pengguna dengan Target mingguan memperbaruinya rata-rata 10 minggu berturut-turut.

Olahraga2 terbaik
(selain lari/bersepeda)
untuk Target Mingguan



1. Jalan kaki
(Target jarak)



2. Angkat Beban
(Target durasi latihan)



3. Jalan kaki
(Target waktu bergerak)

Jumlah Strava Royalty tertinggi sepanjang waktu

Mahkotanya berat?
Tidak dengan kerumunan ini.



Kita saling mendukung

Bahkan, kita saling mendukung satu sama lain dengan sangat baik.

14.0000.0000.0000

kudos diberikan di Strava sepanjang tahun 2025

(itu miliaran loh!)

+20%

peningkatan **kudos** dari tahun 2024

Generasi paling murah hati? Dari semua pengguna, **Boomer adalah yang paling sering memberi kudos** tahun ini.



Tips pro: Mau dapat lebih banyak kudos?



Tambahkan foto

Aktivitas dengan foto → 3,1x lebih banyak kudos

AKTIVITAS TEKS SAJA

AKTIVITAS DENGAN FOTO

3,1x



Berani kotor

93%

aktivitas Lari Trail di Strava mendapat kudos — angka tertinggi dibanding olahraga lain!

02

Gen Z menginvestasi kan waktu (dan uang) untuk berolahraga

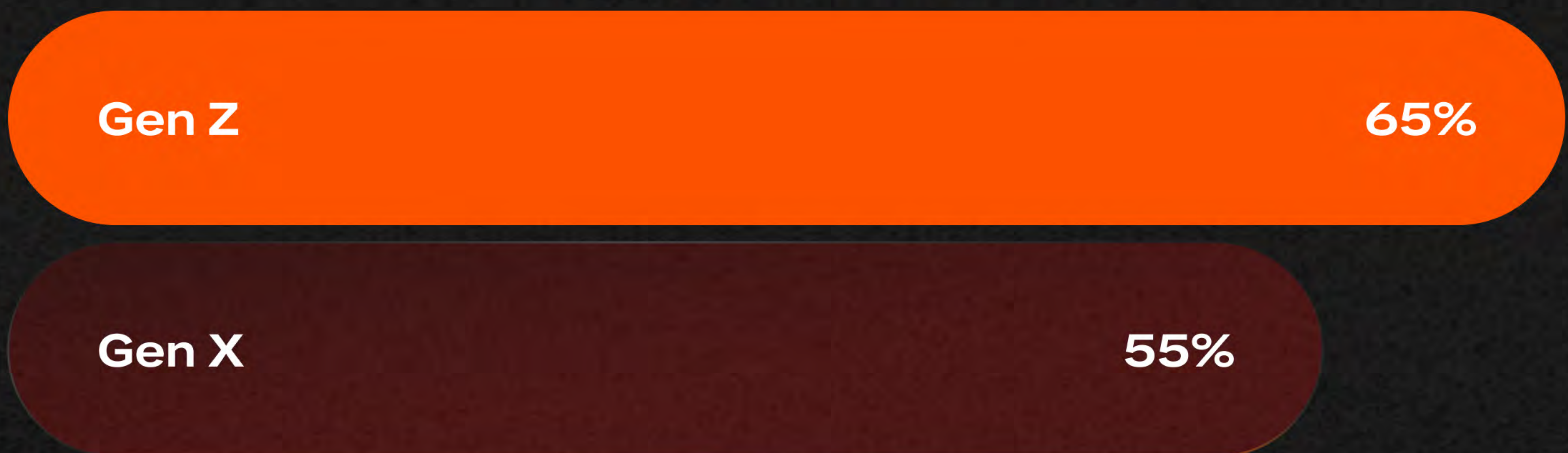
Saat keadaan makin sulit, Gen Z justru tetap melangkah. Entah karena inflasi atau waktu layar yang berlebihan — **olahraga jadi pelarian dari tekanan hidup sehari-hari, dan anak muda tetap konsisten menjalaninya.**

Mungkin karena bergerak bikin kita merasa lebih baik, atau karena olahraga masih jadi salah satu cara menemukan teman (bahkan gebetan). Yang jelas, tren ini bikin kita optimis.

Inflasi tidak menghentikan Gen Z

Mereka justru semakin serius berinvestasi di aktivitas olahraga, meskipun kenaikan biaya hidup paling terasa di kelompok ini.

Pengguna yang mengaku **terdampak langsung oleh inflasi**:



Bahkan, olahraga kini jadi prioritas dibanding urusan kencan.

30%

Gen Z mengaku **berencana mengeluarkan lebih banyak uang** untuk kebugaran di tahun 2026.

64%

Gen Z bilang mereka **lebih memilih beli perlengkapan olahraga daripada pergi kencan.**

63%

lebih banyak Gen Z dibanding Gen X menyebut perangkat wearable sebagai **investasi kebugaran terbesar** mereka di tahun 2025.

Anti-doomscrolling

Orang melihat Strava sebagai aplikasi dengan dampak positif.

Di saat banyak orang ingin mengurangi waktu menatap layar, ada satu pengecualian menarik dari hasil survei:

Strava adalah satu-satunya aplikasi yang justru ingin digunakan lebih sering.

>50%

Gen Z mengatakan mereka berencana menggunakan Strava lebih sering di tahun 2026.

(Sebaliknya, sebagian besar responden berencana menggunakan Instagram dan TikTok dengan frekuensi yang **sama atau lebih sedikit** di tahun 2026.)

Bukan cuman sekadar tren.

Strava benar-benar membawa manfaat – dan kami punya data untuk membuktikannya.



Untuk setiap

2 menit

yang dihabiskan pelanggan di Strava, mereka menghabiskan

1 jam

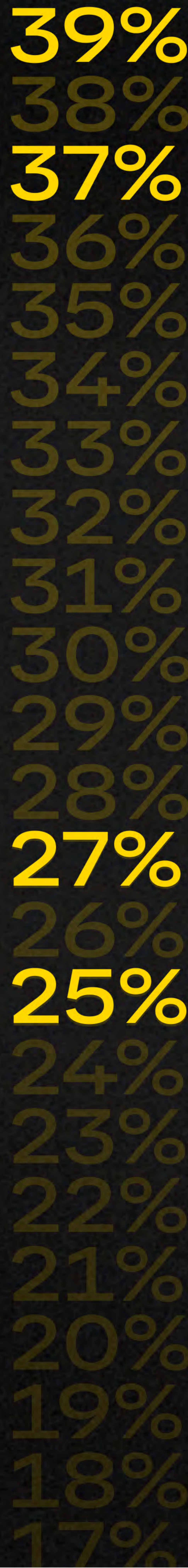
untuk tetap aktif.

Tetap bersosialisasi sambil berkeringat

Olahraga kini jadi cara utama bagi kita untuk bertemu dan berinteraksi dengan orang lain.

Kita masih terus menambah teman lewat klub (lari), dan **sisi sosial dari olahraga makin berkembang**, terutama di kalangan anak muda.

Tantangannya adalah, tidak semua orang merasa diterima di tengah lautan sepatu super dan celana pendek lari.



lebih banyak Gen Z dibanding Gen X yang mengatakan mereka menggunakan olahraga untuk bertemu orang dengan minat yang sama.

responden menganggap klub lari sebagai tempat yang bagus untuk bertemu orang baru.

wanita dan 20% pria mengatakan bahwa mereka memandang klub lari sebagai **hanya untuk pelari elit**.

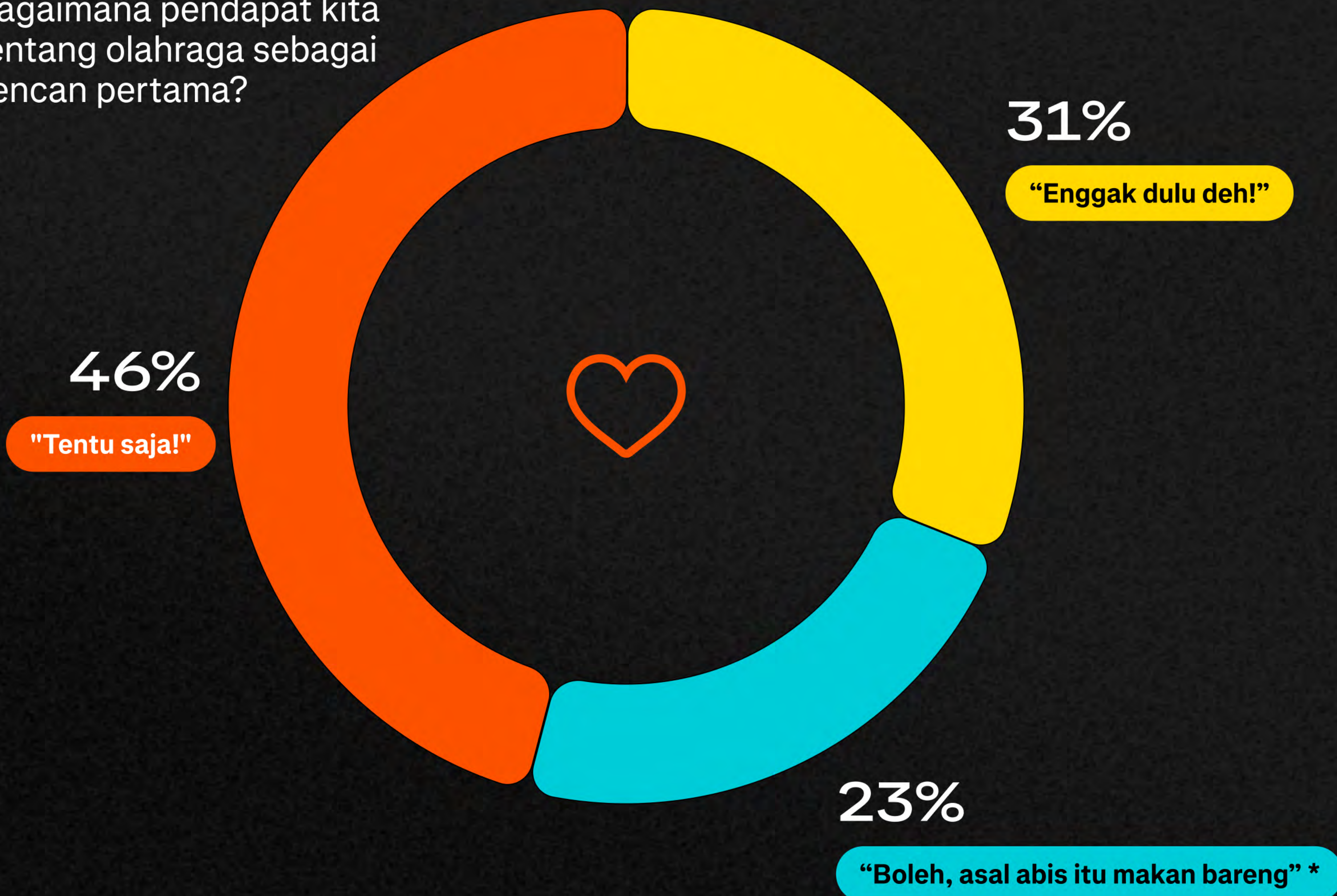
lebih banyak Gen X dibanding Gen Z yang memiliki pandangan seperti itu.

Romansa di klub lari masih jadi tren

Tahun lalu, kami melaporkan bahwa 1 dari 5 pengguna Gen Z pernah berkencan dengan seseorang yang mereka temui saat berolahraga.

Jadi, apakah keringetan bareng bisa dihitung sebagai kencan pertama?

Bagaimana pendapat kita tentang olahraga sebagai kencan pertama?



*Gen Z 69% lebih mungkin memilih opsi ini

Jumlah Klub Strava hampir **naik empat kali lipat** di tahun 2025

Dengan **lebih dari satu juta Klub**, semakin banyak orang yang menggunakan Strava untuk menemukan komunitas mereka.

5,8x

peningkatan jumlah klub mendaki



3,5x

peningkatan jumlah klub lari



2,8x

peningkatan jumlah klub bersepeda



Dan benar, teman online juga bisa jadi teman di dunia nyata:

Acara IRL kini makin berkembang seiring dengan bertambahnya Klub.

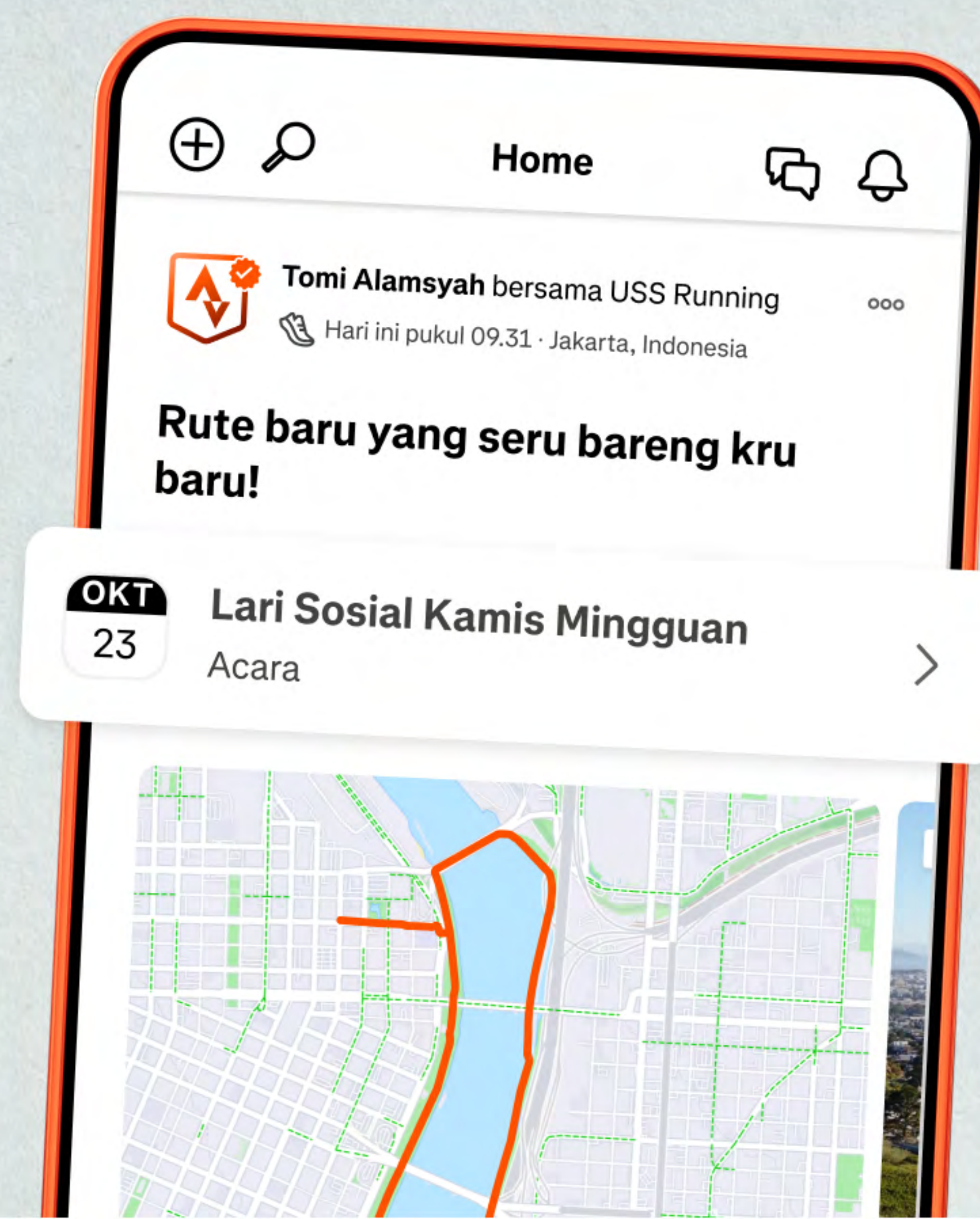
1,5x

peningkatan jumlah acara Klub yang diselenggarakan dan direkam di Strava pada tahun 2025 dibanding 2024.

Tips pro: Mencari Klub?

Kalau seseorang yang Anda ikuti di Strava ikut acara yang diselenggarakan oleh Klub, Anda akan melihatnya. **Ketuk tag acara** di aktivitas itu untuk bergabung dengan Klub dan mendapatkan notifikasi untuk acara berikutnya.

Ketuk di sini!



03

Perjalanan aktif, dekat maupun jauh (sebagian besar jarak dekat)

Perjalanan internasional menurun. Saatnya menjelajah wilayah sekitar. Di tahun 2025, kita tetap bepergian meski mungkin membuat teman seperjalanan sedikit heran, **karena kita tetap menjalankan jadwal latihan, bahkan saat di perjalanan.**

Kalau beberapa tahun terakhir dipenuhi eksplorasi lintas dunia, tahun 2025 jadi momen di mana kita lebih banyak beraktivitas lebih dekat ke rumah. Namun begitu, semangat kita tak pernah surut.

Berolahraga saat bepergian

Pria dan Gen Z tetap meluangkan waktu untuk berolahraga, bahkan saat sedang bepergian.

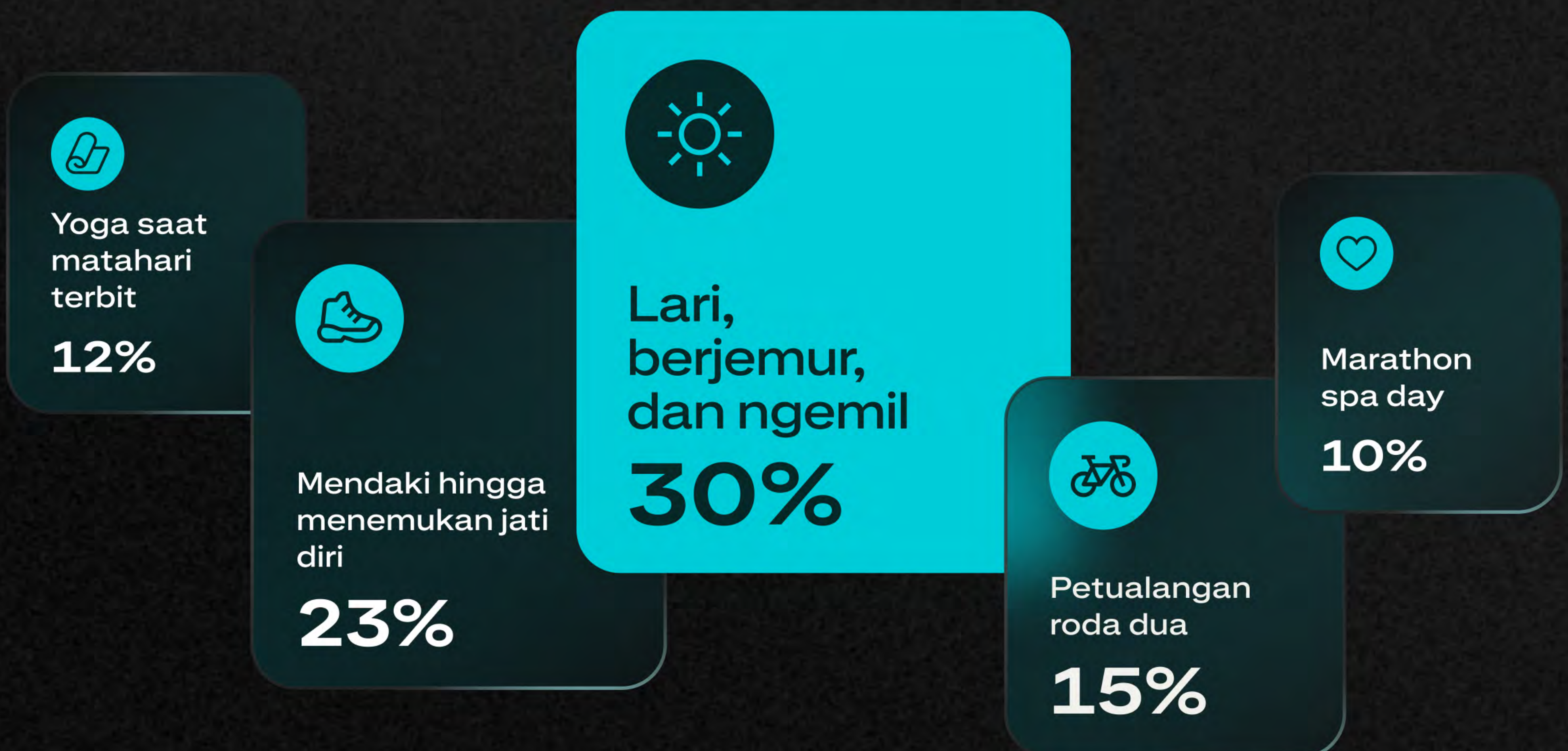
35%

lebih banyak wanita daripada pria yang mengatakan bahwa mereka menggunakan liburan untuk beristirahat.

23%

lebih banyak Gen Z daripada Gen X yang menganggap olahraga saat liburan sebagai hal yang tidak bisa ditawar.

Jenis olahraga apa yang kita suka saat liburan?



Staycation jadi tren

Tahun ini, kita lebih banyak berlibur dekat rumah.

Hasil survei menunjukkan bahwa pada tahun 2025, orang 22% lebih cenderung berlibur di dalam negeri dibandingkan ke luar negeri. Tapi warga Inggris dan Jerman? Lain cerita. Auf wiedersehen, dan jangan lupa pakai sunscreen.

Preferensi untuk perjalanan domestik atau internasional



Indonesia

Domestik **68%**



Brasil

Domestik **66%**



AS

Domestik **64%**



Prancis

Domestik **60%**



Jerman

Internasional **65%**



Inggris

Internasional **61%**

Destinasi domestik

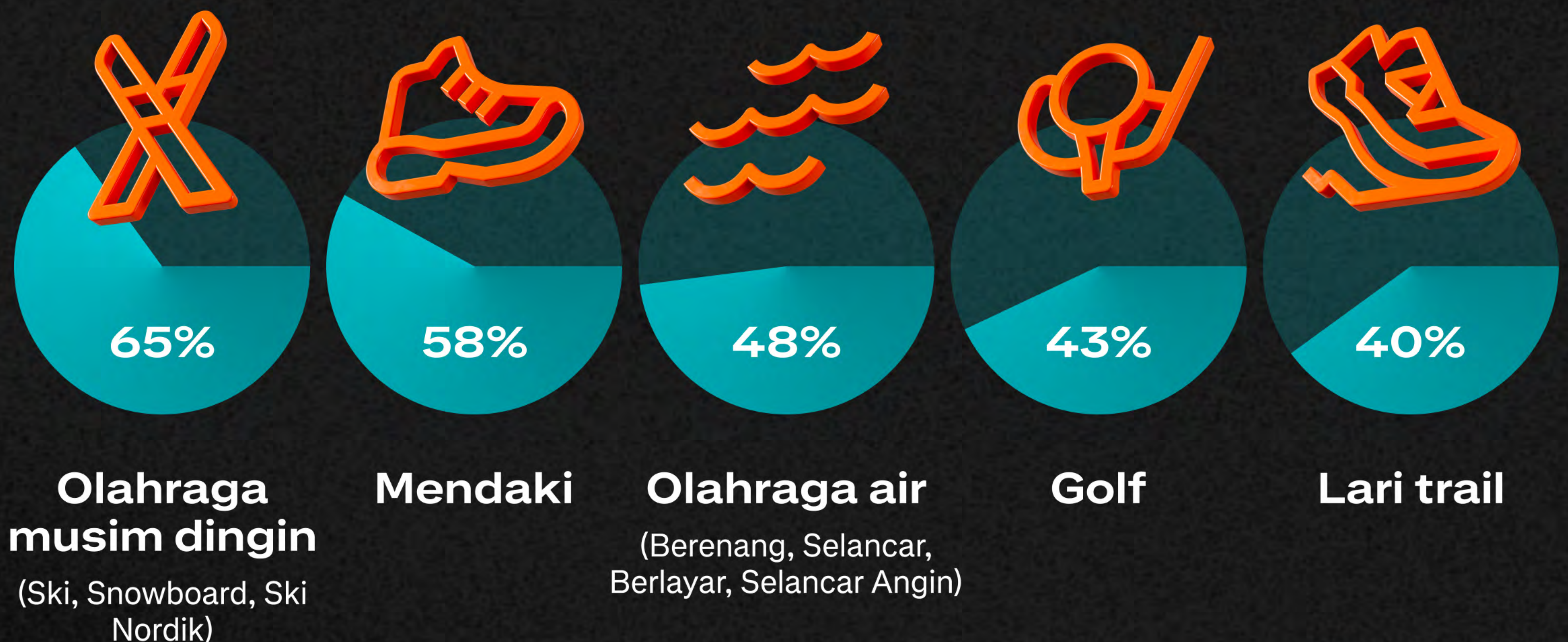
Persentase rekaman di negara bagian atau wilayah oleh pengguna dari daerah lain di negara yang sama:



Bepergian demi salju

Di tahun 2025, para pelancong banyak memilih destinasi bersalju — tapi mereka juga menyempatkan diri untuk mendaki, berenang, dan bermain golf.

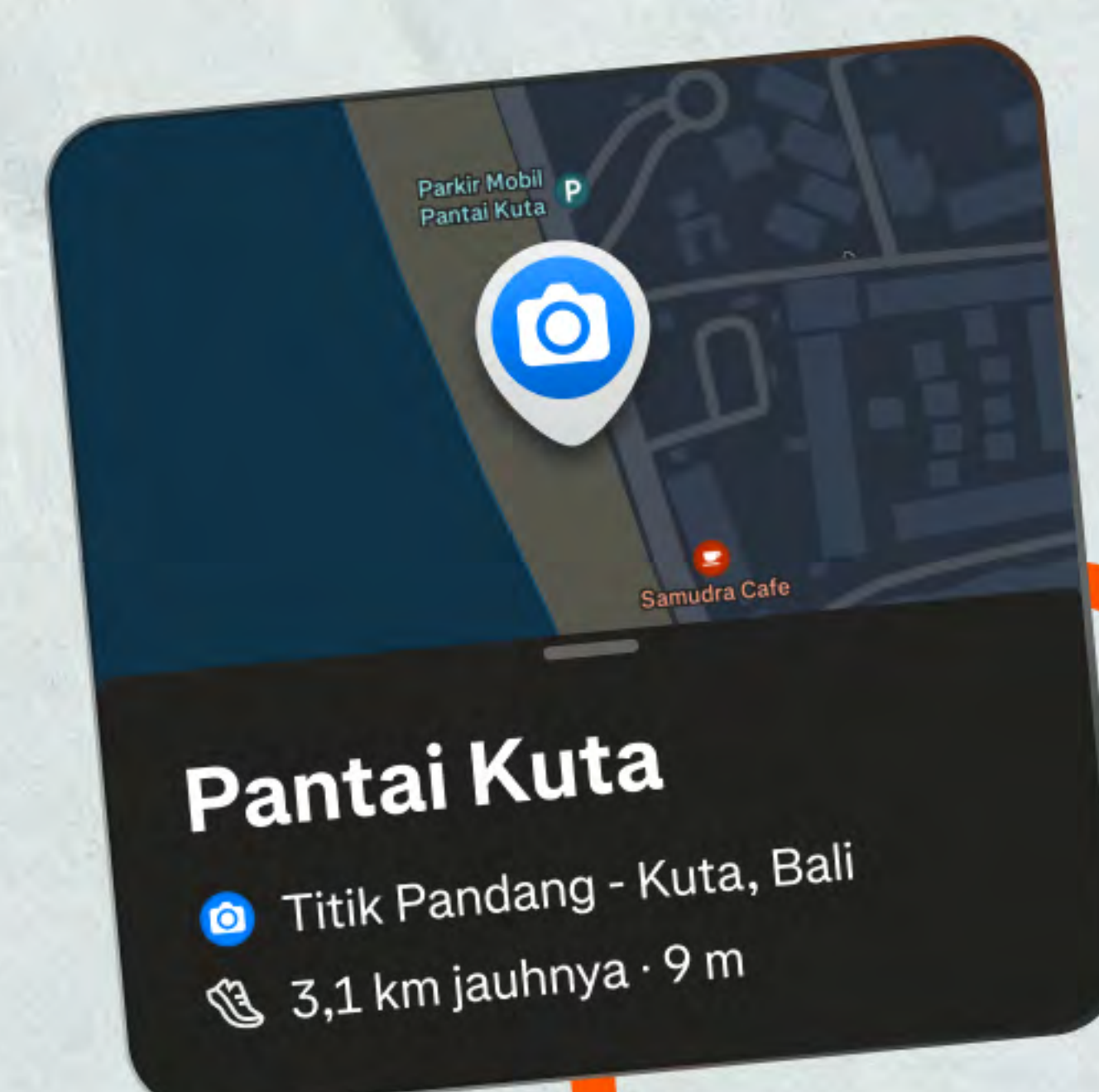
Persentase aktivitas yang direkam oleh pengguna saat bepergian:



Tips pro: Buat Rute saat liburan (atau dari rumah)

Alat pembuat Rute terbaru dari Strava kini bisa membantu Anda membuat Rute yang dipersonalisasi dari lokasi mana pun.

Cukup pilih jenis olahraga dan preferensi Anda (jarak, tipe permukaan, tanjakan vs. datar) untuk mendapatkan saran rute instan atau gambar rute Anda sendiri langsung di layar.



04

Tren perlengkapan tahun ini (ft. AI)

Apa sepatu, sepeda, jam tangan favorit kita? Dan berapa banyak dari kita yang merekam dengan ponsel?

Berkat fitur pengguna untuk menambah dan mengedit perlengkapan di Strava, **kita bisa melihat merek dan perangkat wearable mana yang paling populer — dan mana yang berkembang paling pesat.**

Namun di tahun 2025, kisah perlengkapan terbesar mungkin adalah bagaimana **kecerdasan buatan meningkatkan performa kita** — serta bagaimana Strava dan Runna memanfaatkannya untuk membantu pengguna berolahraga dengan lebih cerdas.

Sepatu lari

ASICS melaju terdepan.

*Nomor model tidak disebutkan,
misalnya: Clifton 9 atau Clifton 10

Sepatu teratas
berdasarkan # atlet yang
merekam aktivitasnya.



1 ASICS Novablast

2 Nike Pegasus

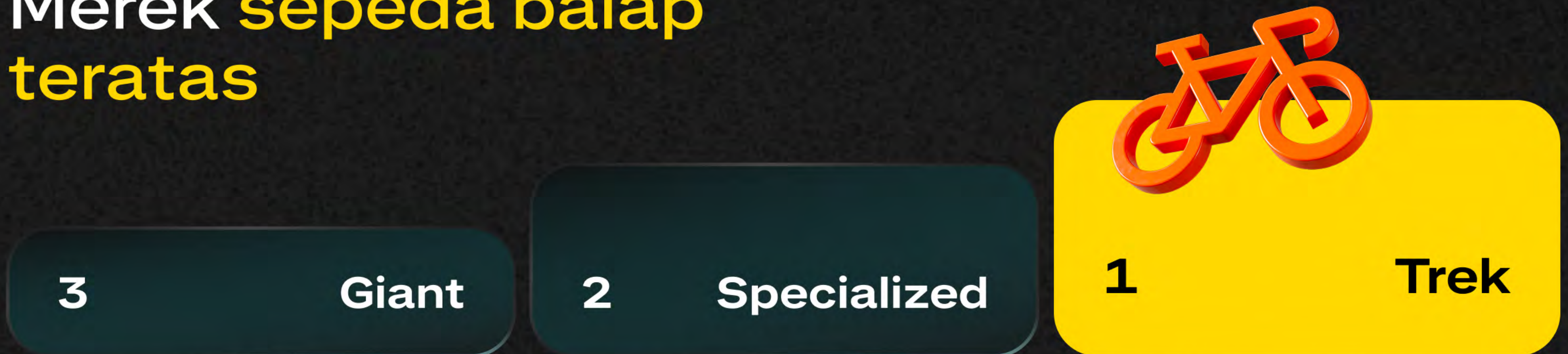
3 HOKA Clifton

Sepeda

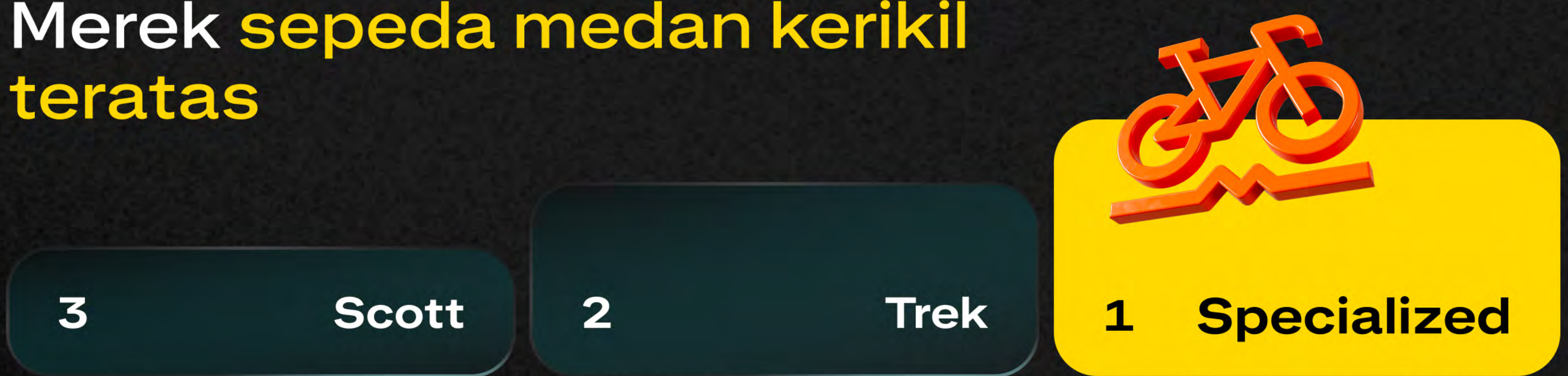
Trek dan Specialized melaju meninggalkan peloton.

Merek asal Amerika ini menguasai jalan raya — juga medan kerikil dan trail — dengan menempati dua posisi teratas di setiap kategori.

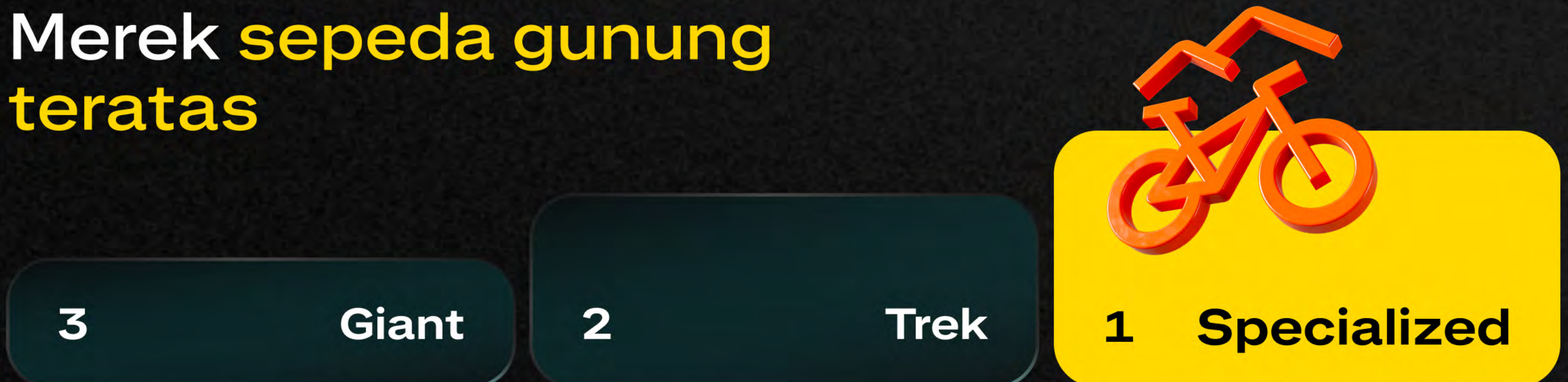
Merek sepeda balap teratas



Merek sepeda medan kerikil teratas



Merek sepeda gunung teratas



Cara kami merekam

Cara paling umum pengguna merekam aktivitas di Strava pada tahun 2025 adalah **melalui aplikasi Strava secara langsung**.

72% pengguna Strava merekam olahraga menggunakan aplikasi seluler.

Di semua jenis perangkat, Garmin menempati posisi kedua sebagai merek paling sering digunakan, disusul oleh Apple Health di posisi ketiga.

Apple mendominasi **kategori jam tangan**, dengan **Apple Watch sebagai yang paling populer**.

COROS adalah merek jam tangan dengan pertumbuhan tercepat dari tahun ke tahun di Strava.

Wanita

70%

lebih cenderung merekam di Strava menggunakan Apple Watch dibandingkan pria.

Perangkat wearable non-jam tangan yang tumbuh pesat:

**Oura
WHOOOP**

AI turut berperan

Ketika berbicara soal AI dalam kehidupan sehari-hari, **orang lebih tertarik menggunakannya untuk kebugaran dibanding** untuk hal lainnya.

46%

mengatakan mereka akan menggunakan AI sebagai pelatih pintar untuk olahraga.

Berdasarkan survei kami, **Gen Z paling banyak memanfaatkan AI untuk memahami pola olahraga mereka**, jauh lebih tinggi dibanding generasi lainnya.

16%

mengatakan bahwa mereka akan menggunakan AI untuk persiapan makan.

7%

mengatakan bahwa mereka akan menggunakannya untuk terapi.

Di tahun 2025, Strava dan Runna memanfaatkan AI untuk membantu kita berlatih lebih cerdas.

Runna melengkapi rencana latihan dari pelatih dengan analisis performa berbasis AI untuk wawasan yang lebih personal.

Model AI generatif buatan Strava menganalisis data dari rute populer di komunitas untuk membuat Rute khusus untuk Anda.

86%

Pelari yang menggunakan Runna berhasil mencapai rekor pribadi dalam setahun terakhir.

19 dtk

Frekuensi pembuatan Rute oleh AI di Strava sepanjang tahun 2025.

Tips pro: Prediksi Performa

Penasaran dengan performa Anda saat ini?

 Prediksi Performa

5K

24:45

10K

52:00

21,1 KM

1:59:00

42,2 KM

4:15:00

Prediksi Performa terbaru dari Strava menggunakan AI untuk memperkirakan waktu finis Anda — dengan tingkat akurasi hingga 5% untuk pengguna yang berlari setidaknya 2-3 kali seminggu.

Namun, sebaik apa pun AI membantu kita bergerak, **Anda yang paling tahu kondisi tubuh Anda.**

Pemulihan dan istirahat adalah bagian penting dari latihan. **Jumat adalah hari yang pas untuk aktivitas ringan seperti peregangan atau jalan santai.**

Hari paling jarang digunakan untuk berolahraga =

Jumat

Orang yang berlatih untuk marathon paling sering memilih rencana Runna dengan **4** kali lari per minggu.

3 Hari



4 Hari



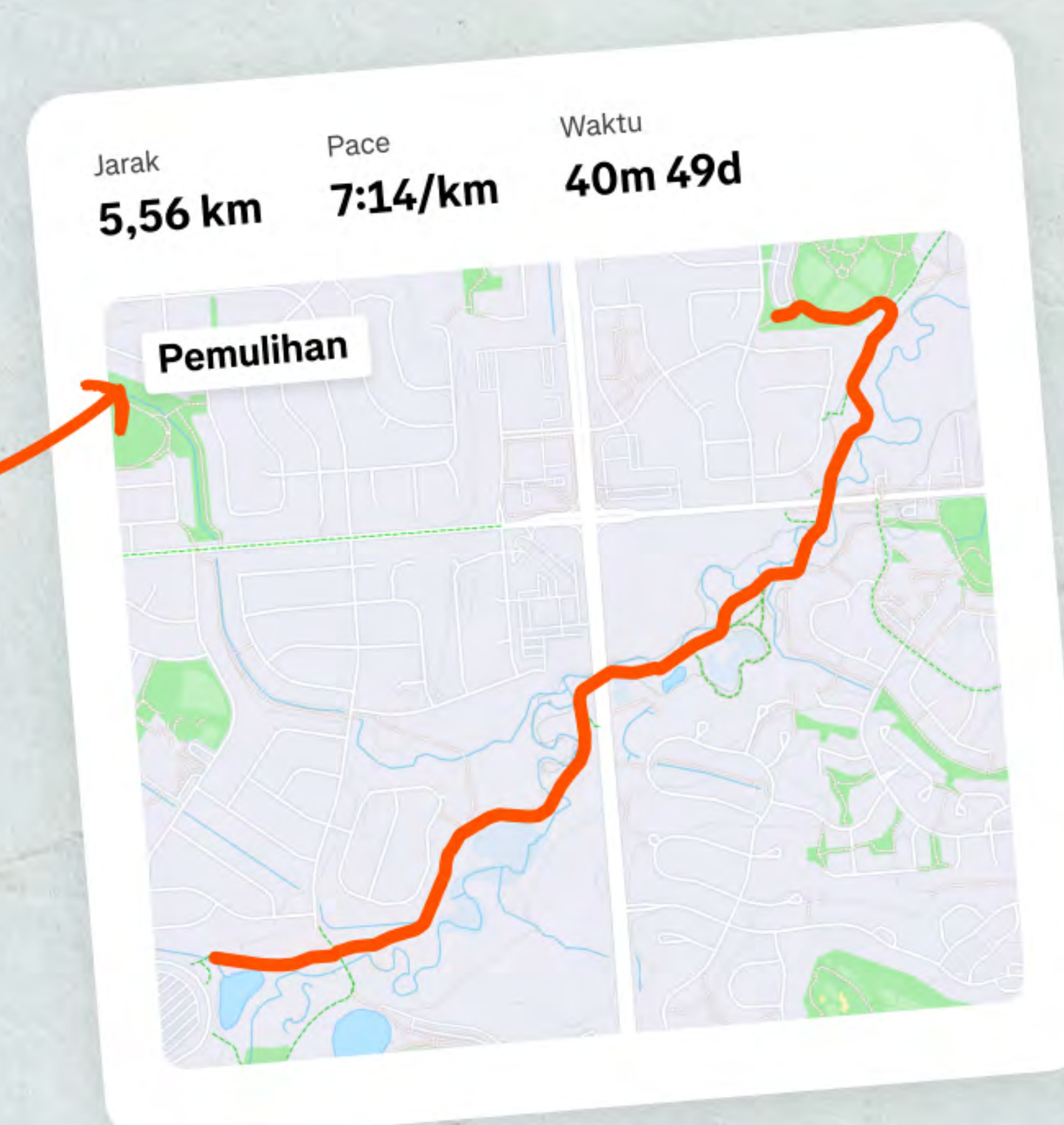
5 Hari



Rencana latihan Runna memungkinkan Anda memilih seberapa sering ingin berlari dan menyertakan minggu pemulihan, jadi Anda punya waktu untuk **beristirahat dan memberi kesempatan tubuh untuk pulih.**

Tips pro: Tanda **Pemulihan**

Tandai aktivitas ringan Anda di Strava sebagai “Pemulihan” agar lebih mudah **memantau supaya tidak memaksakan diri terlalu keras.**



05

Kota vs. kota: Papan peringkat 2025

Kota mana yang larinya paling cepat? Yang paling rajin bangun pagi?

Atau siapa pejuang cuaca ekstrem yang tetap latihan meski cuaca panas atau dingin?

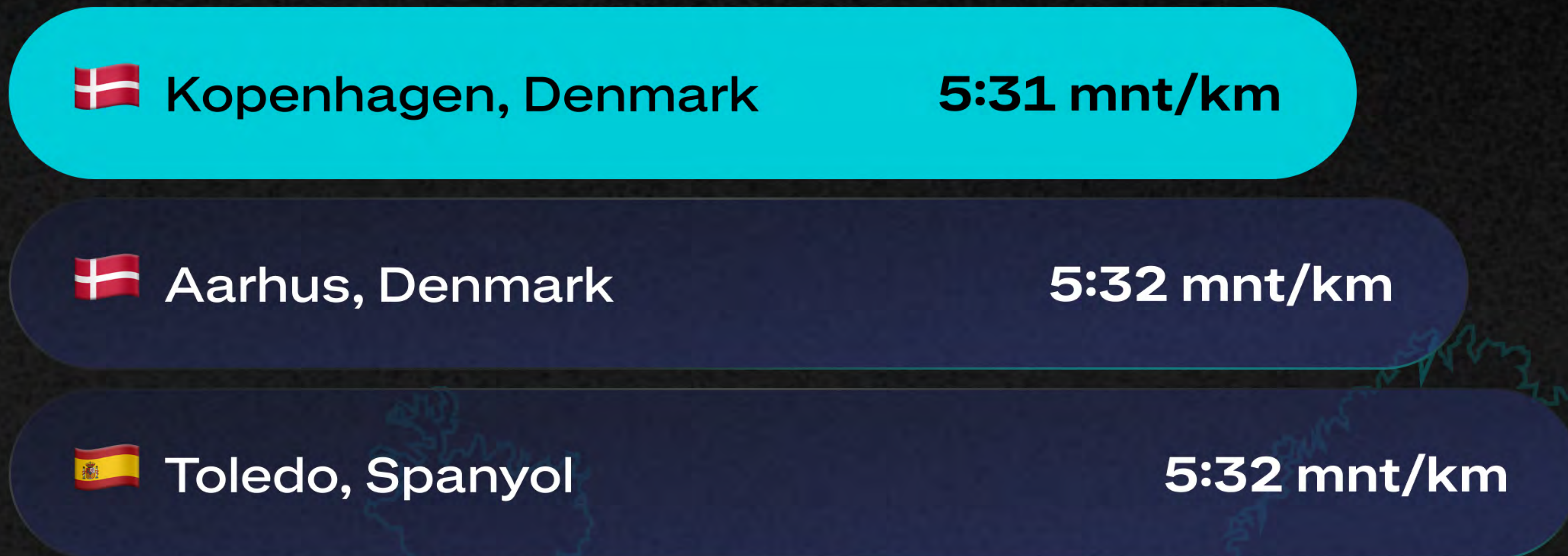
Berkat data Strava selama satu tahun, kini kita tahu jawabannya. Lihat siapa saja yang jadi juara — dan kota mana yang jadi rival utama.

Apakah kota Anda bisa merebut posisi teratas di tahun 2026?

**Peringkat didasarkan pada domisili pengguna Strava, kecuali disebutkan lain.*

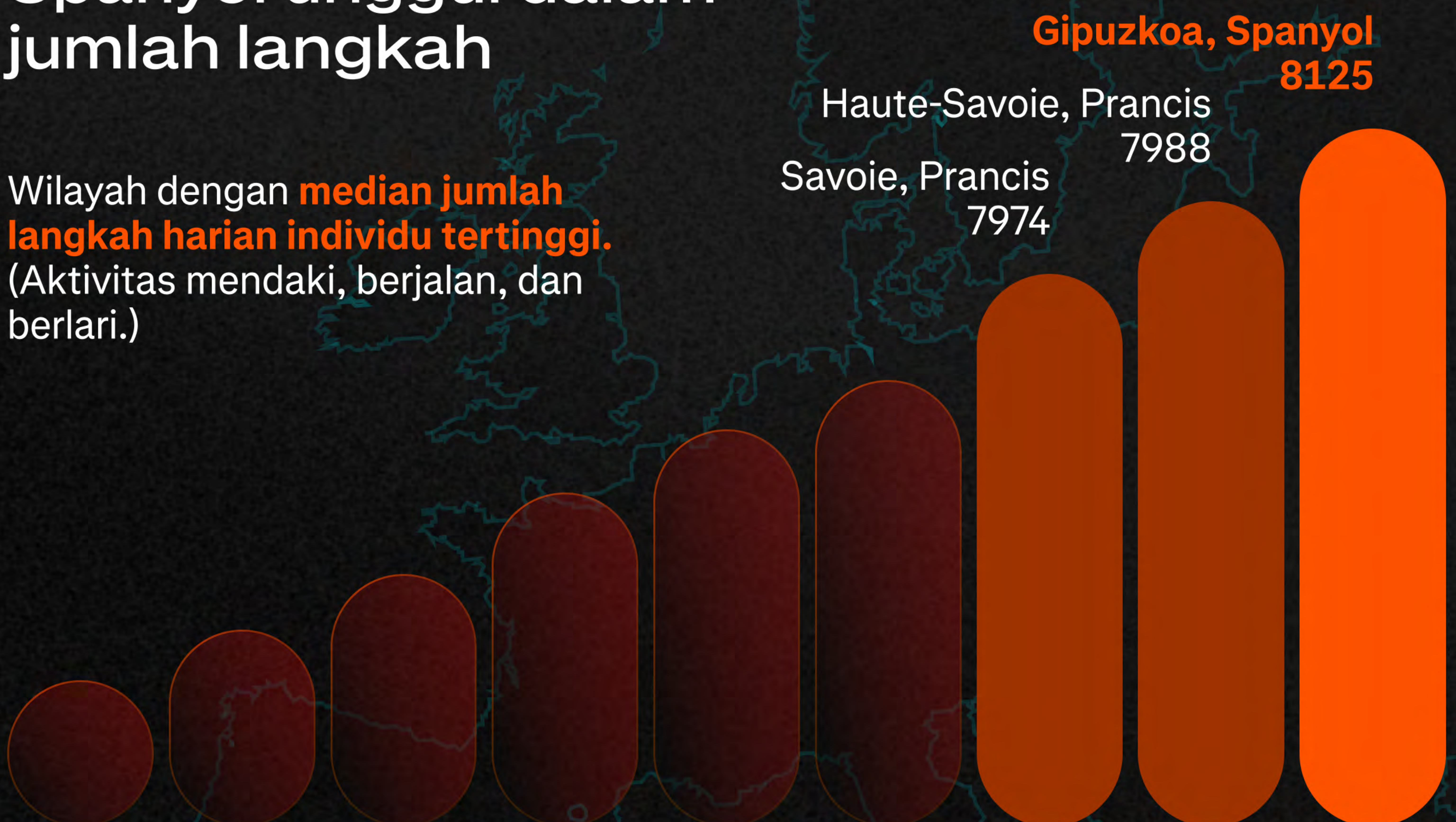
Denmark memang cepat

Area metro paling cepat berdasarkan pace lari mnt/km.



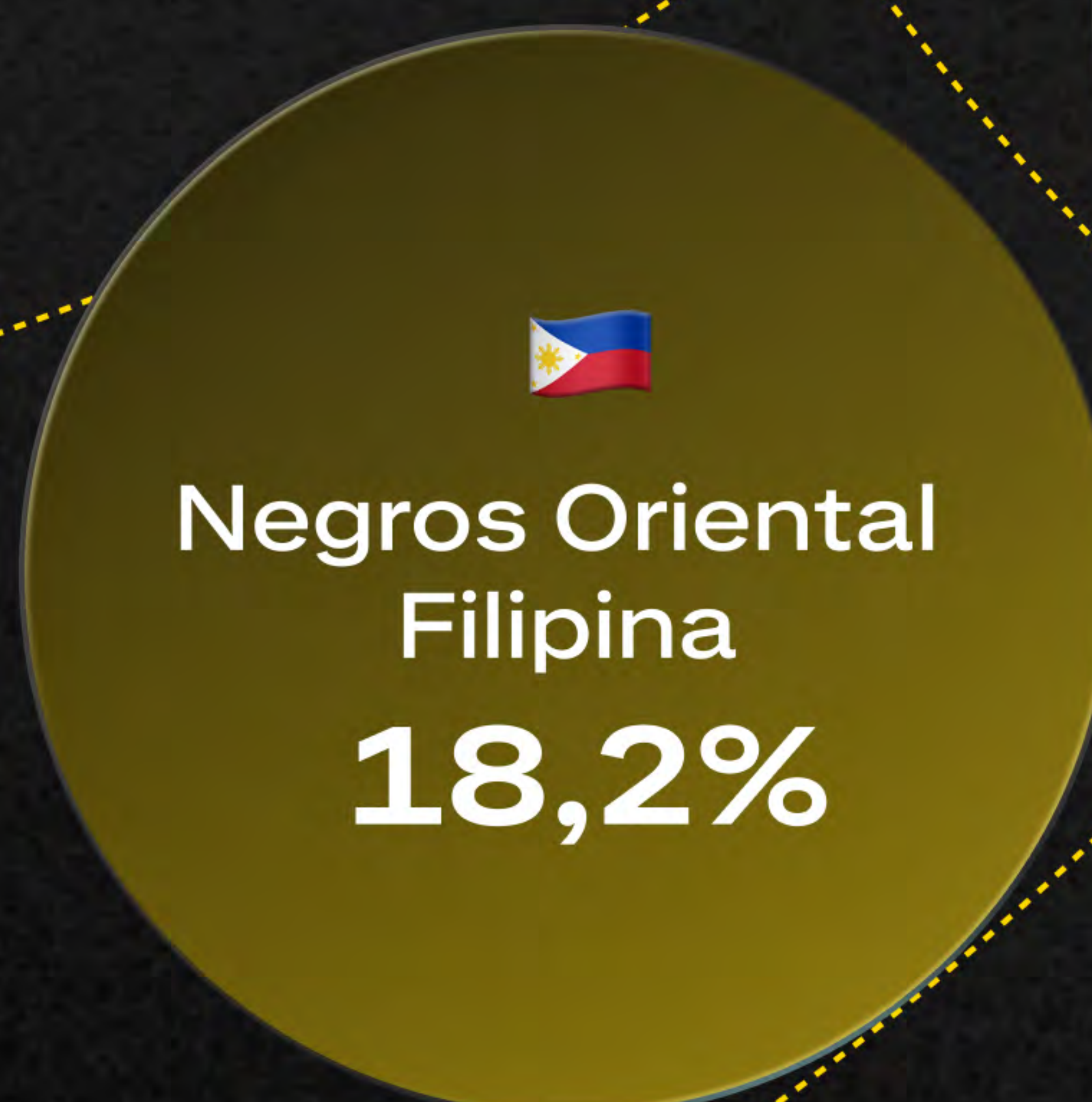
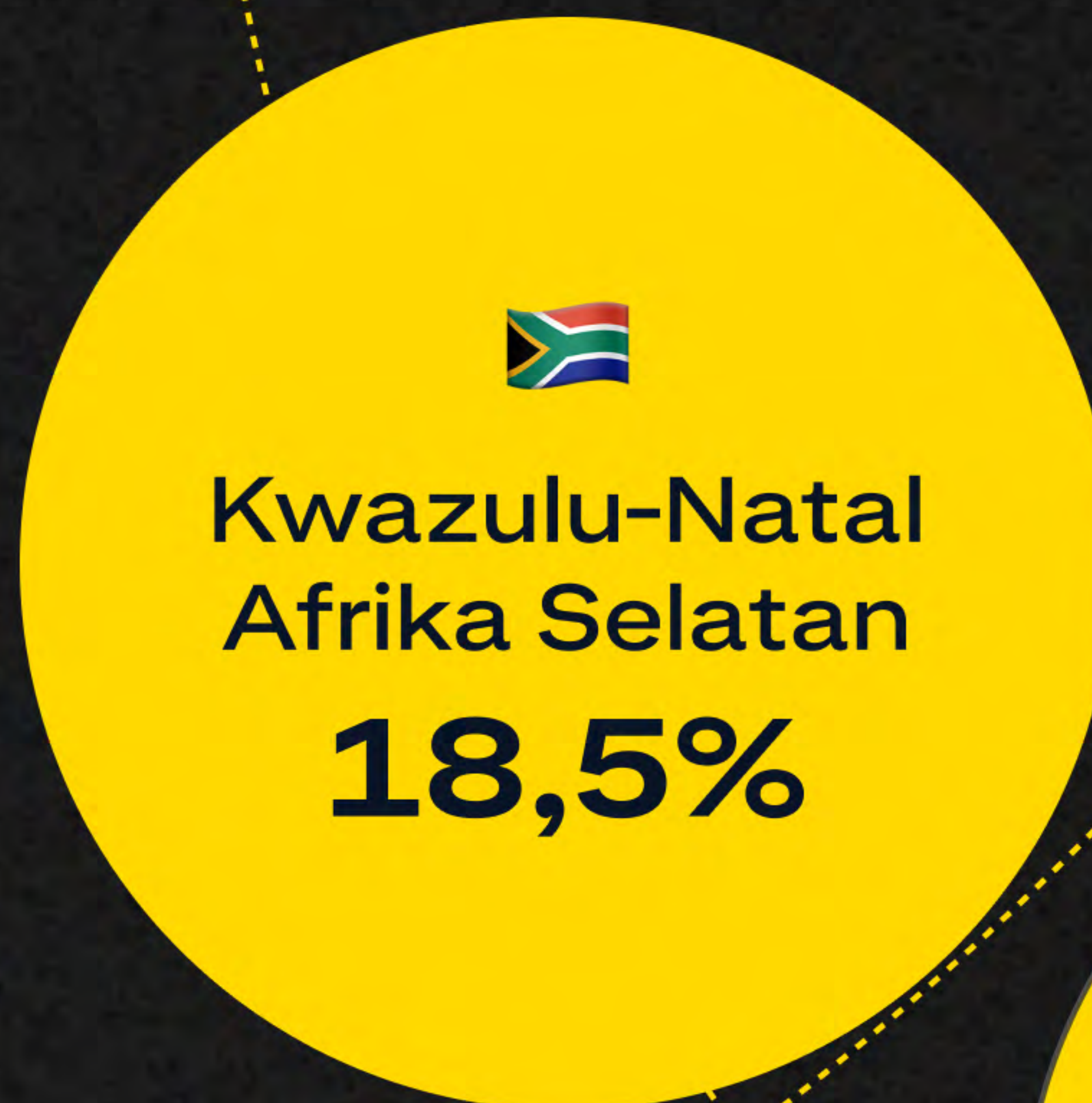
Spanyol unggul dalam jumlah langkah

Wilayah dengan **median jumlah langkah harian individu tertinggi**. (Aktivitas mendaki, berjalan, dan berlari.)



Orang Afrika Selatan dan Kolombia gemar berlari berkelompok

Wilayah dengan % lari tertinggi baik berpasangan maupun berkelompok.



Kalau urusan bangun pagi, Indonesia jagonya

Wilayah dengan % tertinggi untuk **aktivitas antara pukul 04.00-07.00**.



Korea, tim kuat begadang

Wilayah dengan % tertinggi untuk **aktivitas di atas pukul 21:00**.



Sorotan Tambahan

Atlético, Kolombia punya **aktivitas paling banyak saat matahari terbit: 10%**

Kalau Swiss? Geneva, Swiss **paling aktif saat makan siang: 11%**

Pejuang cuaca: Panas

Wilayah dengan % tertinggi untuk **aktivitas di atas 26,7C**

1	Kepulauan Riau Indonesia	76%
2	Serawak Malaysia	68%
3	Bangkok Thailand	66%

Pejuang cuaca: Dingin

Wilayah dengan % tertinggi untuk **aktivitas di bawah 4,4C**

1	Reykjavík Raya Islandia	26,9%
2	Finlandia Barat Finlandia	26,7%
3	Sør-Trøndelag Norwegia	24,2%

Tempat yang paling fotogenik

% aktivitas* yang menyertakan foto

*Berdasarkan lokasi, bukan pengguna dari lokasi ini



Segmen yang paling banyak dicoba

Bersepeda



1

Mi Segmento: de la redomita a Patios
Santafe De Bogota, Kolombia



2

Hebraica-Rebouças x Cidade Jardim
São Paulo, Brasil



3

Bridge Sprint
Wandsworth, Inggris Raya

Berlari

CP East Drive Terrace ke 86th Street
New York, AS

1



Lingkaran GBK
Jakarta Selatan, Indonesia

2



Tiro 1km
São Paulo, Brasil

3



Kesimpulan

Itu dia kilas balik tahun 2025. Kita berlari dengan penuh semangat, berkumpul bersama komunitas, dan menjadikan olahraga prioritas meski penuh tantangan.

Tahun ini kita mulai mencetak rekor jumlah Klub, meraih lebih banyak mahkota, dan memberi lebih banyak kudos.

Yang paling penting, ini adalah tahun penuh kemajuan - dan kita bertekad melanjutkannya di 2026 dan seterusnya.

Jadi, tunggu apa lagi? Ayo mulai lagi!

Dan ingat — tanpa Strava, semuanya akan sulit tercapai.

