



Mengenal Hyrox Kompetisi Latihan Kebugaran yang Lagi Digandrungi, Apa Manfaat Sehatnya?

BY DR. GAMAEL MARCEL JUNI 24, 2026

Kamu tentu sudah awam dengan istilah olahraga cross fit, tapi bagaimana dengan hyrox? Masih terdengar asing di telinga? Faktanya olahraga ini sedang *booming* di kalangan

Our site uses cookies. Learn more about our use of cookies: [cookie policy](#)

Reject All

Accept All

Kalau kamu tertarik mengikuti hyrox, teruskan membaca artikel ini untuk mengetahui lebih jauh apa itu olahraga hyrox.

BACA JUGA: [Olahraga Crossfit, Manfaat serta Gerakan untuk Pemula yang Perlu Diketahui](#)

Mengenal Hyrox

Hyrox merupakan kompetisi kebugaran berskala global yang di dalamnya mengkombinasikan latihan kardio yakni lari jarak jauh dengan latihan fungsional intensitas tinggi atau *high intensity functional training* (HIFT). Hyrox mewajibkan pesertanya menyelesaikan delapan gerakan HIFT yang selalu diawali dengan lari jarak jauh 1.000 meter (1 km) yang tersebar di delapan stasiun. Kompetisi ini umumnya dilakukan indoor.

Ajang Hyrox pertama kali digelar pada 2017 oleh HYROX 365 Academy. Sepanjang musim kompetisi di 2025-2026, events Hyrox berhasil menarik 1,3- 1,5 juta peserta. Angka ini menunjukkan jika hyrox berkembang cepat.

Karakter Utama Latihan Fisik di Hyrox

Seperti yang sudah dijelaskan di atas, di setiap stasiun lari jarak jauh sepanjang 1 km menjadi latihan awal sebelum melakukan latihan fungsional intensitas tinggi. Sehingga total lari jarak jauh yakni 8 km.

Selanjutnya atlet melakukan latihan-latihan fungsional intensitas tinggi yang terdiri dari:

1. Stasiun 1: melakukan *ski erg* yakni latihan berupa gerakan mendorong seperti pada olahraga ski alam dengan jarak 1 km.

Target: melatih kekuatan tubuh bagian atas dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular.

2. Stasiun 2: melakukan *sled push*, yakni gerakan mendorong beban sled di lintasan dengan jarak 4x12,5 m. Beban untuk wanita seberat 102 kg dan beban pria seberat 152 kg

3. Stasiun 3: melakukan *sled pull*, yakni gerakan menarik beban dengan tali ke arah atlet sejauh $4 \times 12,5$ m. Beban untuk wanita seberat 78 kg dan pria seberat 103 kg.

Target: melatih tubuh bagian atas, bagian bawah, dan inti tubuh dalam satu gerakan dinamis, menggabungkan kekuatan cengkraman, dan daya tahan di bawah beban.

4. Stasiun 4: melakukan *burpee broad jumps* yakni gerakan kombinasi dari mulai berdiri, jongkok, push-up, lalu bangkit, dan diakhiri dengan melompat tinggi ke depan sejauh 4×20 m.

Target: melatih stamina, kekuatan, endurance, koordinasi, dan kontrol tubuh secara bersamaan.

5. Stasiun 5: melakukan *rowing ergometer* yakni gerakan mendayung dengan jarak 1.000 m.

Target: melatih kekuatan seluruh otot tubuh.

6. Stasiun 6: melakukan gerakan *farmers carry*, yakni berjalan sambil membawa beban di kedua tangan sejauh 8×25 m, wanita dengan kettlebell seberat 2×16 kg, pria dengan kettlebell seberat 2×24 kg.

Target: melatih kekuatan genggaman, kekakuan batang tubuh, stabilitas bahu, dan kekuatan postur.

7. Stasiun 7: melakukan *sandbag lunges*, yakni berjalan sambil menggendong beban karung pasir di bahu sejauh 4×25 m, beban Wanita seberat 10 kg, dan pria seberat 20 kg.

Target: melatih kekuatan kaki, kebugaran aerobik, toleransi sendi, dan pengaturan kecepatan.

8. Stasiun 8: melakukan gerakan *wall balls*, yakni gerakan squat depan lalu bangun sambil melempar bola ke dinding dengan sasaran yang sudah ditetapkan. Pelemparan diulang 75 kali untuk wanita dengan beban bola seberat empat kg, pria 100 kali dengan beban bola

Target: membangun kekuatan eksplosif, daya tahan kardiovaskular, memperkuat kaki, bokong, inti tubuh, dan bahu.

Manfaat Kesehatan Kompetisi Hyrox

Hyrox melibatkan banyak latihan fungsional yang merupakan latihan kebugaran dengan banyak manfaat untuk kesehatan, seperti:

1. Hyrox melibatkan lari yang dikaitkan dengan penurunan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular (30 persen), dan kanker (23 persen).
2. Penelitian oleh University of Castilla-La Mancha, Universidad Alfonso X el Sabio dan Universidad Internacional de La Rioja di Spanyol menemukan peserta Hyrox menunjukkan memiliki kemampuan kekuatan dan daya tahan tubuh yang baik.
3. Latihan fungsional intensitas tinggi dalam hyrox efektif meningkatkan kesehatan kardiovaskular, serta meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot sehingga kemampuan metabolisme tubuh juga lebih besar.
4. Latihan beban seperti *sled pushes* dan *sled pulls* membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, hipertensi, mengimbangi penurunan kekuatan, daya, dan massa otot yang berkaitan dengan pertambahan usia.

Cedera yang Umum Dialami saat Hyrox dan Cara Pencegahan

Cedera paling umum:

- Atlet hyrox umum mengeluhkan masalah beban berlebih, tendinopati atau gangguan pada tendon, dan ketidaknyamanan (nyeri) sendi
- Porsi lari yang lebih besar yaitu 8 km (60 persen dari waktu kompetisi) juga meningkatkan risiko nyeri pada kaki, betis, dan lutut

- Terus latih kemampuan lari
- Tingkatkan daya tahan dengan latihan intensitas berat hingga sangat berat (HIIT)
- Jangan lupa pemanasan
- Tingkatkan volume dan beban secara perlahan
- Setop jika merasa performa buruk dan merasa nyeri
- Pastikan tubuh tetap terhidrasi.

BACA JUGA: **Gabungan Latihan Kardio dan Angkat Beban untuk Turunkan Berat Badan, Perlukah?**

Setelah membaca penjelasan seputar hyrox di atas, kamu jadi makin tertarik untuk ikut kompetisi hyrox? Pastikan untuk melatih kekuatan dan daya tahan tubuh yang baik, karena keduanya sangat dibutuhkan dalam latihan fungsional intensitas tinggi.

Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter mitra kami melalui aplikasi telemedicine Good Doctor di link ini. Dokter berpengalaman dan terpercaya kami siap melayani 24/7.

Referensi:

1.hhyrox.com, THE H Y R O X SPORTS SCIENCE REPORT 2025. Diakses 5 Juni 2026.

<https://hyrox.com/wp-content/uploads/2025/12/SSAC-Report.pdf>

2.researchgate.net, Characterization of the Profile of Hyrox© Athletes. Diakses 5 Juni 2026.

3. illarroel López, P.; Agudo-Ortega, A.; Juárez Santos- García, D. Characterization of the Profile of Hyrox© Athletes. Appl. Sci. 2025, 15, 11693.

<https://doi.org/10.3390/app152111693>. Diakses 5 Juni 2026.

4.Brandt T, Ebel C, Lebahn C, Schmidt A. Acute physiological responses and performance determinants in Hyrox© – a new running-focused high intensity functional fitness trend.

<https://www.crossfit.com/essentials/the-wall-ball>

6.roxlyfe.com, HYROX Sandbag Lunges Guide. Diakses 5 Juni 2026.

HYROX Sandbag Lunges Guide



Share this postShare this Post this Related posts: HYROX Farmer's Carry Guide HYROX Burpee Broad Jumps Guide HYROX Wall Balls Guide HYROX Sled Pull Guide Improve Your HYROX TimeOnce a week we share our latest articles, news, and training tips for HYROX. Hundreds of HYROX competitors already use it to improve their

performance and stay ... [Continue reading](#)

DI Roxlyfe

7. row.gymshark.com, Sled Pull Guide: How To Improve Your Technique, Training & Full-Body Strength. Diakses 5 Juni 2026.

<https://row.gymshark.com/blog/article/how-to-sled-pull>

8.fitwill.app. Dumbbell Farmers Carry. Diakses 5 Juni 2026.

<https://fitwill.app/id/exercise/2917/dumbbell-farmers-carry>

9.svrg.id, Rowing Machine: Manfaat, Cara Kerja, dan Latihan Lengkap. Diakses 5 Juni 2026.

https://svrg.id/blogs/the-journey/rowing-machine?srsId=AfmBOoplJ40bAs-nfvsCs1YBu49SfX1cJDYXem_UlrDZ_arYagt-DoBG

10. <https://www.instagram.com/p/DNnGq4qBUW1/>

11. stkipmutiarabanten.ac.id, PENGARUHLATIHAN BURPEETERHADAP KEMAMPUAN TINGGI LOMPATAN ATLET SEPAK BOLA PADA TINGKAT SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN. Diakses 5 Juni 2026.

<https://svrg.id/blogs/the-journey/burpee-broad-jump-hyrox?>

[srsltid=AfmBOooYVQS9zJulTnnKtDLvjEs-Ufirf6yJU0uGgYQQ3LQaybMV-QqB](https://svrg.id/blogs/the-journey/burpee-broad-jump-hyrox?)

13. svrg.id, Sled Push HYROX: Teknik, Manfaat, dan Alat yang Dibutuhkan. Diakses 5 Juni 2026.

<https://svrg.id/blogs/the-journey/sled-push-hyrox?>

[srsltid=AfmBOorzaV55rfroiMQGX7ywSlyTBFkkH2BWclx85YybN_Hps3R8x7GR](https://svrg.id/blogs/the-journey/sled-push-hyrox?)

14. pronutritionasia.com, Tiga Besar: Menguasai Erg untuk Latihan Hyrox. Diakses 5 Juni 2026.

[https://pronutritionasia.com/id/blogs/articles/the-big-three-mastering-the-ergs-for-hyrox-](https://pronutritionasia.com/id/blogs/articles/the-big-three-mastering-the-ergs-for-hyrox-training?)

[training?srsltid=AfmBOorpKmrZJxgs-30z62vSfdfWPdX6BX3jjBwaOv8T6gv7FquxgWLV](https://pronutritionasia.com/id/blogs/articles/the-big-three-mastering-the-ergs-for-hyrox-training?)

15. fitwill.app, Ski Ergometer. Diakses 5 Juni 2026.

<https://fitwill.app/id/exercise/2142/ski-ergometer>

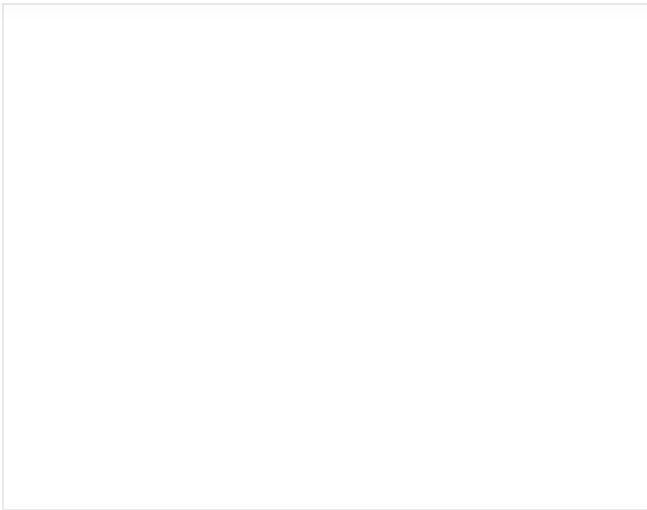


[< PREVIOUS](#)

**Digitalisasi Layanan Kesehatan
Perusahaan: Panduan untuk Bisnis yang
Ingin Tingkatkan Benefit Karyawan**

[NEXT >](#)

**7 Hak Cuti Karyawan Swasta Startup &
Korporat di Indonesia**



7 Hak Cuti Karyawan Swasta Startup & Korporat di Indonesia

JULI 6, 2026

Mengenal Hyrox Kompetisi Latihan Kebugaran yang Lagi Digandrungi, Apa Manfaat Sehatnya?

JUNI 24, 2026

Digitalisasi Layanan Kesehatan Perusahaan: Panduan untuk Bisnis yang Ingin Tingkatkan Benefit Karyawan

JUNI 23, 2026

SIAPA YANG KAMI LAYANI

Perusahaan

Asuransi

Jaringan Mitra

SOLUSI

Layanan Rawat Jalan Digital

Telekonsultasi

Pengiriman Obat

Manajemen Kesehatan Populasi

Program Kesehatan Pencegahan

Layanan Kesehatan Konsumen

FAQ B2B

GoodCare Clinic

Kemitraan Merek

LAYANAN PASIEN

Konsultasi

Dokter Umum/Spesialis

Toko Kesehatan

Janji Pemesanan

Vaksinasi

Pemeriksaan Kesehatan

Janji Fisik

Asuransi Kesehatan Pribadi

Berita Kesehatan

MENGAPA GOOD DOCTOR

EKSPLOR

Mengapa Telekesehatan?

Cerita Kami

Tentang kami

Investor

Grab

Softbank

MDI

WhiteCoat

Jaringan Mitra

Perusahaan

Asuransi

Fasilitas Kesehatan

Pialang Asuransi

Farmasi

Admin Pihak Ketiga

FMCG Farmasi

BERITA

Berita Kesehatan Perusahaan

Berita Kesehatan Pribadi

Berita Good Doctor

DUKUNGAN

Pusat Layanan

FAQ Aplikasi

Kebijakan Privasi

Ketentuan Layanan

UNDUH APLIKASI

Mitra Resmi dari

Copyright © 2026 Good Doctor. All rights reserved.



Our site uses cookies. [Learn more about our use of cookies: cookie policy](#)