

Keyword Research & Competitor Gap Analysis

Niche: Beginner Running (Indonesian market) | 60 Day SEO VA Bootcamp – Exercise 2

Nama Peserta:	Yeny Sagita Wijaya	Niche Pilihan:	Lari untuk pemula
Tanggal:	19 Juli 2026	Website:	fithub.id

Tools digunakan: Ubersuggest (free, versi web), Ahrefs Keyword Generator (free), analisis manual SERP

No	Keyword	Tipe (Head/Long-tail)	Search Volume	Keyword Difficulty (0-100)	Search Intent	Prioritas	Catatan
1	Latihan lari	Head	260	17	Informational — dicek Google, isinya rata-rata artikel panduan latihan.	Medium	Head keyword, topik utama artikel.
2	Program lari	Head	140	17	Informational — dicek Google, isinya rata-rata artikel panduan program.	Medium	Head keyword, topik utama artikel.
3	Cara lari	Head	140	14	Informational — kata pemicu "cara", user mencari teknik dasar.	Medium	Relevan dengan niche pemula.
4	Pace lari	Head	4.4K	16	Informational — dicek Google, isinya rata-rata artikel edukasi pace.	Medium	Volume tinggi, topik utama artikel.
5	Teknik lari	Head	720	17	Informational — dicek Google, isinya rata-rata artikel panduan teknik.	Medium	Relevan dengan niche pemula.
6	Pemanasan lari	Head	480	18	Informational — dicek Google, isinya rata-rata artikel panduan pemanasan.	Medium	Relevan, kebutuhan dasar pemula.
7	Lari untuk pemula	Long-tail	140	21	Informational — frasa "untuk pemula", user mencari panduan awal.	High	Keyword inti niche, intent sesuai.
8	Tips lari untuk pemula	Long-tail	260	23	Informational — kata pemicu "tips", user mencari panduan praktis.	High	Long-tail, relevan kebutuhan pemula.
9	Sepatu lari untuk pemula	Long-tail	320	18	Commercial — dicek Google, isinya rata-rata artikel daftar rekomendasi produk.	High	Bisa kasih link toko, berpeluang dapat komisi kalau ada yang beli.
10	Lari untuk pemula berapa km	Long-tail	140	20	Informational — kata tanya "berapa", user mencari rekomendasi jarak.	High	Pertanyaan umum pemula.
11	Program latihan lari untuk pemula	Long-tail	90	6	Informational — frasa "untuk pemula", user mencari program latihan.	High	KD sangat rendah, peluang ranking baik.
12	Latihan lari untuk pemula	Long-tail	90	8	Informational — frasa "untuk pemula", user mencari latihan yang cocok.	High	KD rendah, sangat relevan.
13	Cara lari yang benar untuk pemula	Long-tail	140	16	Informational — kata pemicu "cara", user mencari teknik yang benar.	High	Intent spesifik.
14	Pace lari pemula	Long-tail	880	17	Informational — dicek Google, isinya rata-rata artikel edukasi pace pemula.	High	Volume tinggi, relevan.
15	Teknik lari yang benar	Long-tail	170	14	Informational — frasa "yang benar", user mencari panduan teknik.	High	KD rendah, peluang ranking baik.

RINGKASAN OTOMATIS

Total keyword terisi	15
Jumlah Head Keyword	6
Jumlah Long-tail Keyword	9
Prioritas High	9
Prioritas Medium	6
Prioritas Low	0
Rata-rata Search Volume	558
Rata-rata Keyword Difficulty	16
Status Target (min. 15 keyword)	TERPENUHI

Catatan:
SV & KD dari Ubersuggest (free, versi web). Search intent dari analisis manual SERP.

Kompetitor yang Dianalisis (Nama/URL):

Niche Pilihan: Lari untuk pemula

1. Alodokter - [alodokter.com](#)

2. Eiger - [eigeradventure.com](#)

3. Halodoc - [halodoc.com](#)

Tanggal: 19 Juli 2026

Profil singkat 3 kompetitor (diidentifikasi dari website klien, dicek manual di Google):

alodokter.com – 13/15 keyword; eigeradventure.com – 9/15 keyword; halodoc.com – 8/15 keyword.

No	Keyword Kompetitor	Website	Estimasi Search Volume	Keyword Difficulty (0-100)	Kenapa relevan/Bisa di adopsi	Relevansi dengan niche	Prioritas Adopsi	Catatan
1	Manfaat lari untuk kesehatan	alodokter.com	<100	N/A	Alodokter (kompetitor terkuat, 13/15 keyword) punya artikel khusus soal ini.	Sedang – kontennya umum, tidak spesifik menasar pemula.	Medium	SV kecil, KD belum ada. Bisa jadi cadangan setelah keyword utama.
2	Cara mengatur nafas saat lari	halodoc.com	100+	Easy	Halodoc bahas ini sebagai salah satu teknik anti cedera.	Tinggi – terkait keamanan lari pemula.	High	KD paling rendah (Easy) dan prioritasnya paling tinggi -> jadi KEYWORD GAP TERPILIH.
3	Lari interval untuk pemula	alodokter.com	140	21	Alodokter punya artikel detail soal teknik & manfaat lari interval.	Sedang – levelnya sedikit di atas pemula murni.	Medium	KD realistis, tapi levelnya sedikit di atas pemula murni.
4	Lari berapa kali seminggu	halodoc.com	170	18	Halodoc punya artikel khusus soal frekuensi lari ideal.	Tinggi – pertanyaan praktis pemula.	Medium	KD realistis, mirip 'Lari untuk pemula berapa km' tapi soal frekuensi, bukan jarak.
5	Tips lari maraton	eigeradventure.com	<100	N/A	Eiger punya artikel khusus soal persiapan lari maraton.	Rendah – audiensnya beda (pelari maraton, bukan pemula lari).	Low	Datanya lemah dan audiensnya beda dari niche kita -> bukan prioritas sekarang.

1 KEYWORD GAP TERPILIH:

"Cara mengatur nafas saat lari" dipilih sebagai keyword gap final — KD-nya paling rendah (Easy) dan prioritasnya paling tinggi (High) dibanding 4 keyword kompetitor lainnya.

Catatan:

3 keyword terverifikasi penuh (SV & KD) via Ahrefs Keyword Generator (free). Versi gratis ini menampilkan KD sebagai kategori (misalnya "Easy") dan SV sebagai rentang (misalnya "100+"), bukan angka pasti. 2 keyword (Tips lari maraton, Manfaat lari untuk kesehatan) baru SV saja. 15 keyword utama tervalidasi penuh via Ubersuggest.

REKOMENDASI FINAL — 5 Keyword Prioritas untuk Konten Pertama

Kriteria: intent jelas, KD realistis, terkait keyword gap, berbasis data.

No	Keyword	Sumber	Search Intent	KD	Alasan Prioritas (berbasis data)
1	Program latihan lari untuk pemula	Keyword Research	Informational	6	KD terendah (6), intent jelas, cocok jadi artikel pembuka untuk pembaca baru.
2	Latihan lari untuk pemula	Keyword Research	Informational	8	KD rendah (8), topiknya berkaitan erat dengan keyword #1, bisa saling terhubung.
3	Lari untuk pemula	Keyword Research	Informational	21	Keyword inti niche, wajib jadi artikel utama meski KD sedikit lebih tinggi (21).
4	Sepatu lari untuk pemula	Keyword Research	Commercial	18	KD realistis (18), orang yang cari ini biasanya mau beli -- bisa kasih link toko dan dapat komisi.
5	Cara mengatur nafas saat lari	Competitor Gap (1 keyword gap terpilih)	Informational	Easy	KD paling rendah (Easy) dan prioritasnya paling tinggi (High) dibanding 4 keyword kompetitor lainnya.