

ABSTRAK

Penelitian rancangan ini dilatarbelakangi oleh kesadaran akan pentingnya memelihara postur tubuh yang baik sejak diri, apalagi untuk seorang wanita, postur tubuh merupakan aset yang harus dijaga dengan baik. Namun perkembangan zaman dan aktivitas sehari – hari seperti duduk terlalu lama di kursi yang kurang baik ergonominya yang menyebabkan postur tubuh menjadi salah. Maka disini, penulis ingin membuat fasilitas yang memfasilitasi keinginan wanita memiliki postur yang baik. Rancangan ini terletak di jalan riau no.47 bandung. Rancangan ini dilengkapi oleh cafe, retail dan chiropraktik untuk mendukung kegiatan antara pilates dan yoga. Dengan memiliki konsep ‘*Sense of Balance*’ rancangan ini dibuat semenarik mungkin dan memiliki harapan bahwa dapat menarik pengunjung yang melihat rancangan ini. Rancangan ini dilengkapi oleh cafe, retail dan chiropraktik untuk mendukung kegiatan antara pilates dan yoga.

Kata Kunci : *Posture Care*, Ruang Pilates, Ruang Yoga, Sirkulasi Studio, Studio Latihan

ABSTRACT

This design research was motivated by the awareness of the importance of maintaining good posture, especially for a woman, posture is an asset that must be maintained properly. But times and the daily activities, like sitting too long in a chair that is not good by the ergonomics that cause bad posture. So that, here, the author wants to create facilities that facilitate the desire of women to have good posture. This design is situated on the road riau 47 bandung. This design is complemented by cafe, retail and chiropractic to support the activities between Pilates and yoga. By having the concept of 'Sense of Balance' This design is made as attractive as possible and have expectations that can attract visitors who viewed this design.

Keyword : Posture Care, Pilates Room, Studio Sirculation, Yoga Room, Workout Studio

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN TUGAS AKHIR	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Ide Gagasan	2
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Perancangan	3
1.5 Manfaat Perancangan	4
1.6 Sistematika Penulisan	4
BAB II POSTUR TUBUH	6
2.1 Postur Tubuh	6
2.2 Pilates	7

2.3	Yoga	12
2.4	Ergonomi	14
2.5	Fasilitas dalam <i>Pilates and Yoga Club</i>	19
2.5.1	Restoran Sehat	19
	a. Makanan dalam Restoran	20
	b. Ergonomi Restoran	24
2.5.2	Toko Alat Olahraga	28
	a Ergonomi Toko	30
2.5.3	Chiropractic	33
2.6	Studi Banding	36
	a Firm Point Pilates	36
	b Yoga Barn Bali	38
	c Yoga Works	39
BAB III <i>WOMEN POSTURE CARE</i>		43
3.1	Deskripsi Objek Studi	43
3.2	Site Analysis & Building Analysis	44
	3.2.1 Makro	44
3.3	Tinjauan User	43
	3.3.1 User	49
	3.3.2 <i>Flow Activity User</i>	49
	3.3.3 Pembagian Sifat Ruang	56
BAB IV ANALISA PERANCANGAN		59
4.1	Ide Perancangan	59
4.2	Ide Komplementasi konsep	60
4.3	Konsep Pendukung	60
4.4	Perancangan Design <i>Women Posture Care</i>	63
	4.4.1 Layout General	63
	4.4.2 Layout Khusus	66
	4.4.3 Detail Furniture	69

4.4.4 Detail Interior	75
4.4.5 Perspektif	78
BAB V SIMPULAN	83
5.1 Simpulan	84

DAFTAR PUSTAKA	xvii
-----------------------------	-------------

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ergonomi push-up	14
Gambar 2.2 Ergonomi Swiss Ball	14
Gambar 2.3 Ergonomi Swiss Ball	15
Gambar 2.4 Ergonomi Pilates	15
Gambar 2.5 Ergonomi Pilates	15
Gambar 2.6 Ergonomi Pilates	16
Gambar 2.7 Ergonomi Pilates	16
Gambar 2.8 Ergonomi Pilates	16
Gambar 2.9 Ergonomi Pilates	17
Gambar 2.10 Ergonomi Antigravity Yoga	17
Gambar 2.11 Ergonomi Antigravity Yoga	17
Gambar 2.12 Ergonomi Antigravity Yoga	18
Gambar 2.13 Ergonomi jarak ruang latihan senam	18
Gambar 2.14 Ergonomi jarak ruang latihan senam	18
Gambar 2.15 Salad Buah	20
Gambar 2.16 Salad	21
Gambar 2.17 Makanan - makanan Kukus	22
Gambar 2.18 Jus buah dan sayur	23
Gambar 2.19 Sandwich Sehat	23
Gambar 2.20 <i>Whole Grain Bread</i>	24
Gambar 2.21 Ergonomi meja makan1	25
Gambar 2.22 Ergonomi meja makan2	25
Gambar 2.23 Ergonomi meja makan3	26
Gambar 2.24 Ergonomi meja makan4	26
Gambar 2.25 Ergonomi meja makan5	27
Gambar 2.26 Ergonomi meja makan6	28
Gambar 2.27 Ergonomi meja toko 1	30

Gambar 2.28 Ergonomi meja toko 2	30
Gambar 2.29 Ergonomi meja toko 3	31
Gambar 2.30 Ergonomi meja toko 4	31
Gambar 2.31 Terapi Chiropractic	34
Gambar 2.32 Ruang Terapi Chiropractic	35
Gambar 2.33 Resepsionis Firm Point Pilates	36
Gambar 2.34 Ruang Tunggu Firm Point Pilates	37
Gambar 2.35 Ruang Ganti Baju Firm Point Pilates	37
Gambar 2.36 Ruang Pilates Firm Point Pilates	38
Gambar 2.37 Tempat Latihan Yoga	38
Gambar 2.38 <i>Cafe Garden</i>	39
Gambar 2.39 Tempat latihan yoga	39
Gambar 2.40 Retail	40
Gambar 2.41 Pilates	40
Gambar 2.42 <i>Yoga Private</i>	41
Gambar 3.1 Tampak Depan Site Secret Bandung	44
Gambar 3.2 <i>Bubble Diagram</i>	56
Gambar 3.3 <i>Zoning area lantai 1</i>	57
Gambar 3.4 <i>Zoning area lantai 2</i>	58
Gambar 4.1 <i>Sense of Balance Illustration</i>	59
Gambar 4.2 <i>Study Image Concept</i>	60
Gambar 4.3 <i>Study Image Bentuk Ruang</i>	61
Gambar 4.4 <i>Colour Pattern</i>	61
Gambar 4.5 <i>Study Image Material</i>	62
Gambar 4.6 <i>Study Image Lighting</i>	62
Gambar 4.7 <i>Study Image Penghawaan</i>	63
Gambar 4.8 Layout Furnitur Lantai 1.....	64
Gambar 4.9 Layout Furnitur Lantai 2.....	64
Gambar 4.10 Potongan A – A'	65

Gambar 4.11 Potongan B – B’	65
Gambar 4.12 <i>Layout Furniture</i> Resepsionis, Retail, Cafe, dan Ruang Latihan	66
Gambar 4.13 <i>Floor Plan</i> Resepsionis, Retail, Cafe, dan Ruang Latihan	66
Gambar 4.14 <i>Ceiling Plan</i> Resepsionis, Retail, Cafe, dan Ruang Latihan	67
Gambar 4.15 Potongan C dan D Resepsionis, Retail, Cafe, dan Ruang Latihan	67
Gambar 4.16 Denah General Ruang Pilates	68
Gambar 4.17 Denah Pola Lantai Ruang Pilates.....	68
Gambar 4.18 Denah Plafon dan Titik Lampu Ruang Pilates	69
Gambar 4.19 <i>Detail Furniture</i> Resepsionis	69
Gambar 4.20 <i>Detail Furniture</i> Resepsionis	60
Gambar 4.21 Detail Furnitur <i>Kneeling Chair</i>	61
Gambar 4.22 Detail Furnitur Kursi Sofa	62
Gambar 4.23 Detail Furnitur Kursi Sofa	62
Gambar 4.24 Detail Furnitur Meja Bar	63
Gambar 4.25 Detail Furnitur Meja Bar	63
Gambar 4.26 Detail Furnitur Rak Bola Pilates	64
Gambar 4.27 Detail Furnitur Rak gantung	75
Gambar 4.28 Detail Interior Pot Gantung	75
Gambar 4.29 Detail Interior 3d <i>Wallart</i>	76
Gambar 4.30 Detail Interior Jendela	77
Gambar 4.31 Detail Interior <i>Vertical Garden</i>	77
Gambar 4.32 Detail Interior <i>Vertical Garden</i>	78
Gambar 4.33 Detail Interior Rangka Baja Antigravity Yoga	78
Gambar 4.34 Pekspektif Cafe	78
Gambar 4.35 Perspective Ruang Antigravity Yoga	79
Gambar 4.36 Perspective Ruang Alat Pilates	80
Gambar 4.37 Perspective Ruang Mat Pilates	81

Gambar 4.38 Perspective Ruang Istirahat	82
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Alat – alat Pilates	14
Tabel 2.2 Tabel Jenis Barang Dalam Toko	14
Tabel 2.3 Tabel Kebutuhan Ruang	15
Tabel 3.1 Tabel Analisis Makro.....	45
Tabel 3.2 Tabel Analisis Mikro <i>Site</i>	47
Tabel 3.3 Tabel User Staff	49
Tabel 3.4 Tabel Perencanaan Ruang	52
Tabel 3.5 Tabel Kebutuhan Ruang	52