

BAB V

SIMPULAN

5.1 Simpulan

Meningkatnya kepopuleran Pilates dan yoga akhir-akhir ini selain disebabkan karena trend masa kini tapi juga kesadaran orang-orang akan pentingnya untuk melihat diri kita masing-masing dari berbagai sisi – body, mind, spirit. Teknik Pilates menawarkan metoda unik body control, stretching, penguatan otot dan juga meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan. Sedangkan yoga merupakan aktivitas meditasi atau tapa yang dilakukan dengan mengontrol seluruh panca inderanya. Dibangunnya sebuah *Women Posture Care* yang berlokasi di jalan. Riau no.47 Bandung merupakan suatu bukti dimana peminat pilates dan yoga di kota bandung meningkat.

Tempat ini bertujuan untuk membantu para wanita untuk mendapatkan postur tubuh yang baik agar lebih percaya diri, namun tetap sehat karena diperoleh dengan cara berolahraga. Tempat ini hanya difokuskan untuk para wanita, karena menurut berbagai penelitian, seperti penelitian dari The National Scoliosis Foundation USA bahwa wanita lebih memerlukan perawatan tulang dibandingkan dengan pria.

Konsep yang diterapkan pada perancangan *Women Posture Care* ini adalah ‘*Sense of Balance*’ yang diambil dari keseimbangan yang menjadi inti pokok dari setiap gerakan pilates dan yoga. Keseimbangan itu juga diharapkan muncul bukan hanya dari olahraga yang teratur, tapi diseimbangi oleh asupan gizi yang baik, maka disini disediakan cafe yang menjual makanan sehat.

Berdasarkan pembahasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan antara lain :

- a Untuk membuat tempat pilates dan yoga, besaran ruang adalah suatu hal yang perlu diperhatikan. Menurut buku *Fitness and Exsercise Spaces* untuk sebuah ruangan pilates atau yoga dibutuhkan minimal ruangan berukuran 10-15 meter persegi, dengan ketinggian ruangan minimal 2.4 meter. Selain menurut sumber besaran ruang yang ada, besaran ruang pilates dan yoga juga dipengaruhi oleh kemaksimalan seorang pelatih mengajar, menurut wawancara yang dilakukan dengan seorang ahli pilates dan yoga, seorang pelatih dapat mengajar 6 orang secara maksimal, lebih dari itu latihan yang dilakukan tidaklah efektif. Maka dari itu, dalam perancangan pilates ini, penulis membuat ruangan dengan luasan 12 meter persegi dan tinggi 4,5 meter yang memenuhi standar dari ruangan latihan.
- b Perancangan *Women Posture Care* dengan konsep ‘*Sense of Balance*’ yang diaplikasikan dalam penerapan ruang melalui material yang digunakan seperti kayu dan batuan, serta pembagian penggunaan material seperti pembagian pola lantai menggunakan karpet dan parket, selain itu pembagian pola lantai

resepsionis antara parket dan marmer dengan pola yang dinamis. Rancangan ini dapat menarik minat pelanggan dari konsep yang dibentuk oleh suasana ruang yang nyaman, dengan penyeimbang antara taman yang ada dengan ruangan tertutup yang ada dibuat saling berkaitan dan mendukung satu dengan yang lainnya. Warna – warna netral yang dipakai dalam rancangan ini juga dapat menenangkan pikiran.