

ABSTRAK

Pekerjaan dan aktivitas padat menjadi faktor dimana masyarakat kota membutuhkan sarana *refreshing*. Selain itu aktivitas yang padat membuat waktu bersama teman atau keluarga pun berkurang. Hal ini memicu depresi dan *stress* yang berujung pada gangguan kesehatan. Olahraga adalah salah satu cara mudah untuk menjaga kesehatan namun sering dihiraukan oleh masyarakat. *Fitness* menjadi salah satu sarana *refreshing* dan berolahraga yang kini telah menjadi gaya hidup masyarakat kota. Hal tersebut menjadi gagasan dalam perancangan *Healthy Family Fitness* untuk menjawab isu kesehatan seperti obesitas, kurang gizi, *stress*, dan depresi.

Healthy Family Fitness dirancang sebagai tempat beristirahat dan memulihkan diri dari *stress* dan depresi akibat dari kesibukan sehari-hari masyarakat kota. Tempat *fitness* ini menyediakan berbagai fasilitas dan program seperti *fitness area*, *fitness assessment*, *organic store*, dan *healthy cafeteria* yang mendukung tubuh tetap sehat (*healthy*) sekaligus membentuk tubuh ideal (*aesthetic*). Hal ini dimaksudkan supaya masyarakat dimudahkan dalam mendapatkan segala keperluan untuk hidup sehat pada satu tempat.

Healthy Aesthetic menjadi konsep perancangan interior *Healthy Family Fitness* ini. Elemen ruang interior didesain berdasarkan *style* Industrial Pop Art. Penggunaan warna primer dan netral, material logam dan *unfinished*, serta desain pada bentukan ruang diharapkan dapat menciptakan pengalaman ruang guna mendukung kegiatan aktivitas berolahraga.

Desain pada *Healthy Family Fitness* diharapkan dapat memberikan sarana *refreshing* dan nyaman untuk menghabiskan waktu bersama keluarga ataupun teman-teman dengan melakukan kegiatan berolahraga untuk menjaga kesehatan. Diharapkan dengan adanya tempat *fitness* ini dapat memudahkan dan membuat masyarakat lebih bersemangat berolahraga.

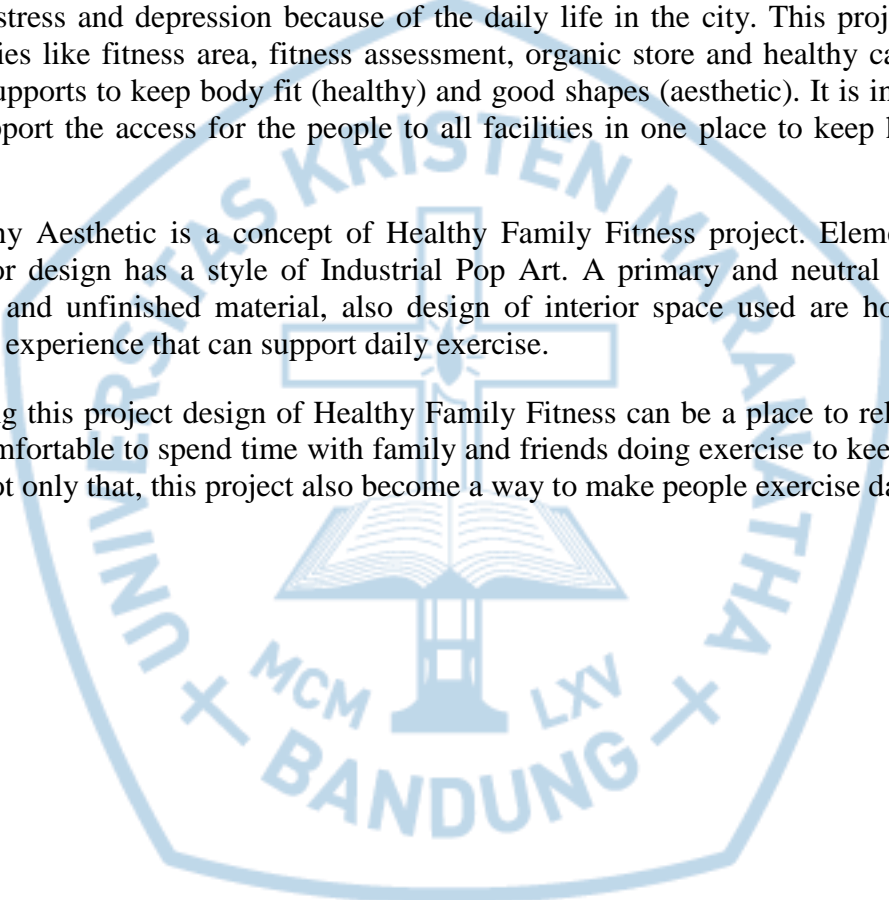
ABSTRACT

Too many activities in a day is a reason that people who live in the city need a place to relax. They need more time to spend with families and friends. Because of those it triggers depression and stress then affects people's health. Exercise is an easy solution to keep body fit that people don't notice it. Gym is one of places to relax and exercise that can become a lifestyle for the people who live in the city. Moreover, it becomes a main idea of this project to design a Healthy Family Fitness and to solve health issue, for instance : obesity, malnutrition, stress, and depression.

Healthy Family Fitness is designed to be a place for relaxing and body recovering from stress and depression because of the daily life in the city. This project has facilities like fitness area, fitness assessment, organic store and healthy cafeteria that supports to keep body fit (healthy) and good shapes (aesthetic). It is intended to support the access for the people to all facilities in one place to keep healthy life.

Healthy Aesthetic is a concept of Healthy Family Fitness project. Elements of interior design has a style of Industrial Pop Art. A primary and neutral colors, metal and unfinished material, also design of interior space used are hoped to create experience that can support daily exercise.

Hoping this project design of Healthy Family Fitness can be a place to relax and be comfortable to spend time with family and friends doing exercise to keep body fit. Not only that, this project also become a way to make people exercise daily.

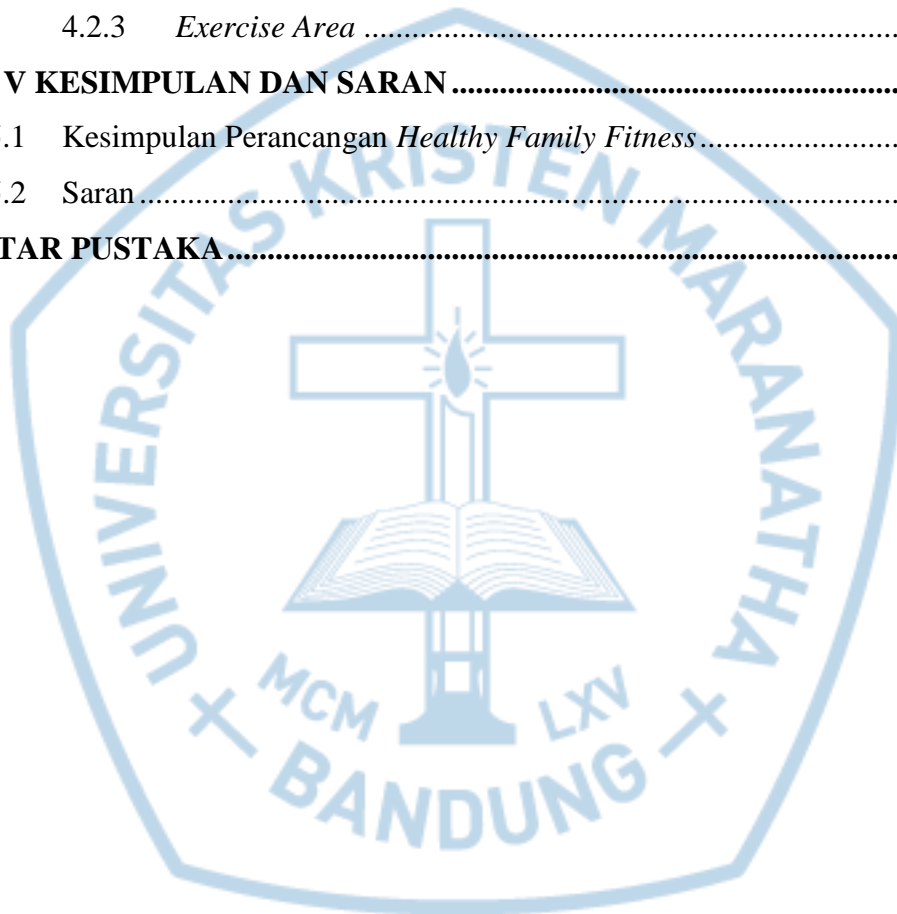


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS LAPORAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN TUGAS AKHIR.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR DIAGRAM.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Gagasan Perancangan.....	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Perancangan	4
1.6 Manfaat Perancangan	4
1.7 Ruang Lingkup Perancangan.....	5
1.8 Langkah Perancangan.....	7
1.9 Konsep Perancangan.....	8
1.10 Kerangka Pemikiran	9
1.11 Lokasi Perancangan.....	10
1.12 Sistematika Penulisan	10
BAB II PUSAT KEBUGARAN	12
2.1 Pusat Kebugaran.....	12
2.1.1 Definisi <i>Fitness</i>	12
2.1.2 Kebutuhan Ruang	22

2.2	Gymnastik Anak	26
2.3	<i>Personal Training Fitness Assessment</i>	28
2.4	Restoran	29
2.4.1	Cafeteria	29
2.4.2	Fasilitas Cafeteria	32
2.5	Ergonomi Furnitur	35
2.5.1	Ergonomi <i>Fitness</i>	35
2.5.2	Ergonomi <i>Fitness Assessment</i>	38
2.5.3	Ergonomi Cafeteria	38
2.6	Tema dan Konsep	42
2.6.1	Industrial	43
2.6.2	Pop Art	45
2.7	Studi Banding	50
BAB III DATA PERANCANGAN <i>HEALTHY FAMILY FITNESS</i> DI		
BANDUNG		59
3.1	Deskripsi Proyek	59
3.2	Analisa <i>Site</i> dan Bangunan	61
3.2.1	Analisa <i>Site</i>	61
3.2.2	Analisa Bangunan	64
3.3	Analisa Fungsional	65
3.3.1	Identifikasi <i>User</i>	65
3.3.2	Struktur Organisasi	65
3.3.3	<i>Job Desk</i>	65
3.3.4	<i>Flow Activity</i>	69
3.4	<i>Programming</i>	70
3.4.1	Tabel Kebutuhan Ruang	70
3.4.2	Matriks Diagram	74
3.4.3	<i>Bubble Diagram</i>	75
3.4.4	<i>Zoning Blocking</i>	76
3.5	Aplikasi Konsep	76
BAB IV DESKRIPSI PERANCANGAN DESAIN INTERIOR <i>HEALTHY</i>		
<i>FAMILY FITNESS</i> DI BANDUNG		80

4.1	Konsep Desain.....	80
4.1.1	Konsep Elemen Pembentuk Ruang	81
4.1.2	Konsep Elemen Pendukung Ruang	84
4.1.3	Konsep Pencahayaan.....	88
4.1.4	Konsep Penghawaan.....	88
4.2	Desain Ruang Interior.....	89
4.2.1	<i>Organic Store</i>	89
4.2.2	<i>Fitness Area</i>	90
4.2.3	<i>Exercise Area</i>	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		93
5.1	Kesimpulan Perancangan <i>Healthy Family Fitness</i>	93
5.2	Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....		xiv



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Rak berisi 1 <i>set dumbbell</i>	13
Gambar 2.2	Cakram beban	14
Gambar 2.3	<i>EZ Curl Bar</i>	14
Gambar 2.4	<i>Tricep Bar</i>	14
Gambar 2.5	<i>Bench</i> digunakan untuk latihan <i>benchpress</i>	15
Gambar 2.6	<i>Preacher Bench</i>	15
Gambar 2.7	<i>Abdominal Bench</i>	16
Gambar 2.8	<i>Leg Press Machine</i>	16
Gambar 2.9	<i>Leg Extension Machine</i>	17
Gambar 2.10	<i>Lat Pull Down Machine</i>	17
Gambar 2.11	<i>Pec Dec Machine</i>	18
Gambar 2.12	Kabel dan Katrol.....	18
Gambar 2.13	Kebutuhan ruang pada restoran	34
Gambar 2.14	<i>Layout</i> ruang <i>snack bar</i> identik dengan <i>cafeteria</i>	34
Gambar 2.15	Kebutuhan ruang untuk <i>exercise bicycle</i>	35
Gambar 2.16	Kebutuhan ruang untuk <i>power lift unit</i>	35
Gambar 2.17	Kebutuhan ruang per individu	36
Gambar 2.18	Minimum tinggi <i>ceiling</i> ruang <i>requirements</i>	36
Gambar 2.19	Kebutuhan ruang untuk <i>basic exercise</i> dan <i>push up</i>	37
Gambar 2.20	Kebutuhan ruang untuk <i>sit up exercise</i>	37
Gambar 2.21	Kebutuhan ruang untuk <i>locker</i>	37
Gambar 2.22	Dimensi konter perawat.....	38
Gambar 2.23	Dimensi ruang tes kebugaran fisik	38
Gambar 2.24	Dimensi kursi dan meja makan	39
Gambar 2.25	Kebutuhan ruang minimum untuk 1 orang.....	39
Gambar 2.26	Kebutuhan ruang minimum untuk 2 orang.....	40
Gambar 2.27	Ukuran minimum kursi.....	40
Gambar 2.28	Jarak minimum bila antar kursi saling membelakangi	41
Gambar 2.29	Sirkulasi minimum antar meja.....	41
Gambar 2.30	<i>Mind Mapping</i> Konsep	42

Gambar 2.31	<i>Mind Mapping</i> Tema Perancangan.....	43
Gambar 2.32	Warna monokromatik.....	43
Gambar 2.33	Pipa besi, <i>wiremesh</i> , <i>u channel</i> contoh material industri metal	44
Gambar 2.34	Lampu gantung menjadi ciri khas dari <i>industrial design</i>	44
Gambar 2.35	Pencahayaan tidak terlalu terang, tetapi memberi relaksasi.....	45
Gambar 2.36	Warna panas	46
Gambar 2.37	Warna dingin	46
Gambar 2.38	Warna merah	48
Gambar 2.39	Warna kuning	49
Gambar 2.40	Warna hijau	49
Gambar 2.41	Warna biru	49
Gambar 2.42	Warna ungu	50
Gambar 2.43	Warna jingga	50
Gambar 2.44	<i>Weight lifting area</i>	51
Gambar 2.45	<i>Weight lifting area</i> dan <i>cardio area</i>	51
Gambar 2.46	<i>Rest</i> dan <i>staff area</i> digabung	52
Gambar 2.47	Perbedaan material lantai sebagai penanda area yang berbeda	52
Gambar 2.48	<i>Aerobic area</i>	53
Gambar 2.49	<i>Aerobic area</i>	53
Gambar 2.50	<i>Rest</i> dan <i>bar area</i>	54
Gambar 2.51	<i>Treadmill area</i> ditempatkan dengan <i>view</i> ke luar gedung.....	54
Gambar 2.52	Area angkat beban bebas	55
Gambar 2.53	Sirkulasi besar dan berfungsi sebagai pembatas semu.....	55
Gambar 2.54	Warna hijau dan jingga diaplikasikan di bagian <i>entrance</i>	55
Gambar 2.55	<i>Weight lifting area</i>	56
Gambar 2.56	<i>Treadmill jogging area</i>	56
Gambar 2.57	<i>Sign system</i> sebagai penunjuk fungsi peralatan.....	57
Gambar 2.58	Antar peralatan berjarak cukup besar untuk sirkulasi	57
Gambar 2.59	<i>Lighting</i> dan elemen desain saling mendukung.....	58
Gambar 3.1	Tampak fasad <i>Cascade Fashion House and Home Living</i>	60
Gambar 3.2	Lokasi <i>Cascade Fashion and Home Living</i>	60
Gambar 3.3	Struktur organisasi.....	65

Gambar 3.4	<i>Flow activity</i> pengunjung	69
Gambar 3.5	<i>Flow activity</i> staf	70
Gambar 3.6	Matriks diagram <i>grand floor</i>	74
Gambar 3.7	Matriks diagram <i>1st floor</i>	74
Gambar 3.8	<i>Bubble diagram grand floor</i>	75
Gambar 3.9	<i>Bubble diagram 1st floor</i>	75
Gambar 3.10	<i>Zoning blocking grand floor</i>	76
Gambar 3.11	<i>Zoning blocking 1st floor</i>	76
Gambar 3.12	<i>U channel</i> dan <i>wiremesh</i>	78
Gambar 3.13	Dinding kaca untuk menangkap cahaya alami	78
Gambar 3.14	Desain industrial bersih rapi dengan <i>lighting</i> lampu gantung	79
Gambar 3.15	Indentik dengan bukaan untuk cahaya alami seperti <i>skylight</i>	79
Gambar 3.16	Warna-warna analog.....	79
Gambar 4.1	Permainan kontur pada <i>drop ceiling</i>	81
Gambar 4.2	<i>Layout organic store</i>	82
Gambar 4.3	<i>Layout fitness area</i>	83
Gambar 4.4	Potongan A-A' <i>organic store</i>	83
Gambar 4.5	Aplikasi modul <i>concrete pre-cast</i>	84
Gambar 4.6	Potongan B-B' <i>organic store</i>	84
Gambar 4.7	<i>Tools bar</i>	85
Gambar 4.8	Meja buffet	85
Gambar 4.9	Rak display di <i>organic store</i>	85
Gambar 4.10	<i>Coffee table</i>	86
Gambar 4.11	Gubahan ruang pada area <i>fitness</i>	86
Gambar 4.12	<i>Bench</i> di area <i>fitness</i>	87
Gambar 4.13	Rak kabinet di ruang tunggu.....	87
Gambar 4.14	Pipa diaplikasikan sebagai <i>handle</i> pintu.....	87
Gambar 4.15	Potongan A-A' <i>fitness area</i>	88
Gambar 4.16	<i>View 1 organic store</i> : produk organik	89
Gambar 4.17	<i>View 2 organic store</i> : produk dan kebutuhan <i>fitness</i>	90
Gambar 4.18	<i>View 1 fitness area</i> : <i>stationary bike area</i>	90
Gambar 4.19	<i>View 2 fitness area</i> : aksen warna orange pada sirkulasi utama.....	91

Gambar 4.20 *View 3 fitness area : weight lifting area*.....91
Gambar 4.21 *View 1 fitness area*.....92
Gambar 4.22 *View 2 fitness area*.....92



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Struktur Organisasi Seni Jaya9



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Langkah Perancangan.....	7
Tabel 2.1	Standar sirkulasi pada area <i>fitness</i>	23
Tabel 2.2	Cahaya berdasarkan temperatur warna dalam kelvin.....	25
Tabel 3.1	Analisa <i>site Cascade Fashion House and Home Living</i>	61
Tabel 3.2	Analisa bangunan <i>Cascade Fashion House and Home Living</i>	64
Tabel 3.3	Tabel Kebutuhan Ruang.....	70



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1.1	Konsep Perancangan	8
Diagram 1.2	Langkah Penelitian	9
Diagram 2.1	Diagram hubungan ruang utama	24
Diagram 2.2	<i>Bubble Diagram</i>	25
Diagram 2.2	<i>Bubble Diagram</i>	25

