



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting untuk dijaga. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan rajin berlatih yang sering diartikan sebagai berolahraga. Namun maksud dari berlatih adalah memungkinkan tubuh untuk aktif bergerak dan membantu menjaga organ-organ tubuh bekerja sesuai dengan fungsinya. Banyak metode untuk melatih fisik contohnya seperti *fitness*.

Fitness salah satu bentuk latihan untuk menjaga kesehatan tubuh. *Fitness* atau kebugaran fisik erat kaitannya dengan kualitas hidup sehat. Kebugaran fisik diartikan sebagai keadaan sehat secara fisik, emosi, dan intelektual. Memiliki ketahanan kardiovaskular dan otot yang kuat, sistem kekebalan tubuh yang kuat, menjernihkan pikiran dalam rangka mengontrol emosi dan pikiran bahagia merupakan tujuan dari melakukan kebugaran fisik, ditambah untuk memiliki tubuh ramping dan fleksibel.

Tujuan membentuk tubuh indah dapat menjadi motivasi untuk melakukan kebugaran fisik demi mencapai hidup sehat.

Fitness erat kaitannya dengan gaya hidup sehat (*healthy*) dan bentuk tubuh indah (*aesthetic*). Di kota Bandung tempat *fitness* diminati oleh berbagai usia dan golongan. *Fitness* sudah menjadi salah satu gaya hidup masyarakat kota. Masyarakat pergi ke tempat *fitness* untuk berolahraga supaya mendapatkan tubuh ideal, kuat, dan sehat. Tempat *fitness* digunakan pula sebagai tempat berkumpul bersama kolega, teman, maupun menghabiskan waktu dengan keluarga.

Tempat *fitness* selain mudah di akses namun juga harus dapat memfasilitasi kebutuhan penggunanya. Ruang *fitness* perlu menciptakan suasana ruang guna meningkatkan *mood* berolahraga serta memberikan kejernihan pikiran dan kesegaran terhadap *user* ketika melakukan aktivitas dalam ruang. Penataan dan desain pada elemen ruang interior perlu disesuaikan untuk mewujudkan ruang *fitness* yang sesuai untuk mendukung aktivitas kesehatan yang berpengaruh pada fisik dan pikiran.

Oleh karena itu munculah gagasan untuk menyediakan tempat berolahraga dilengkapi fasilitas pendukungnya yaitu *Healthy Family Fitness* dengan penataan dan desain pada elemen ruang interior yang disesuaikan guna meningkatkan *mood* dan memberikan suasana segar pada *user* dalam menjaga kesehatan fisik, jiwa, dan pikiran. Selain itu pusat kebugaran ini dirancang sebagai sarana *refreshing* dan beristirahat serta tempat berinteraksi dengan kolega, teman, maupun keluarga.

1.2 Identifikasi Masalah

Berolahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan untuk menjaga kesehatan. Kesibukan sehari-hari membuat masyarakat mengenyampingkan olahraga. Kini tersedia berbagai tempat dimana

menyediakan fasilitas dan mempermudah untuk melakukan kegiatan berolahraga, seperti tempat *fitness*.

Tempat *fitness* menyediakan fasilitas olahraga guna mendukung hidup sehat dan membentuk tubuh ideal yang kini menjadi salah satu gaya hidup khususnya masyarakat perkotaan. Namun ruang pada tempat *fitness* kurang memperhatikan penataan peralatan yang mempengaruhi sirkulasi ketika beraktivitas dan berolahraga, desain pada elemen pembentuk ruang, serta penghawaan dan pencahayaan yang dapat diolah untuk mempengaruhi kenyamanan dan *mood user* ketika berolahraga.

1.3 Gagasan Perancangan

Ide perancangan ini berawal dari menciptakan tempat *fitness* dengan berbagai fasilitas untuk menjaga kesehatan dan membentuk tubuh yang telah menjadi salah satu gaya hidup masyarakat kota. Desain interior pada ruang di tempat *fitness* ini didesain agar dapat mendukung aktivitas dan meningkatkan *mood user* untuk berolahraga. Selain itu guna memfasilitasi dan sebagai sarana untuk dapat melakukan aktivitas bersama teman dan keluarga. Oleh karena itu muncul gagasan untuk mewadahi berbagai kebutuhan fasilitas hidup sehat yang dapat dilakukan bersama teman atau keluarga dalam satu tempat yaitu *Healthy Family Fitness*.

Pusat kebugaran ini memberikan fasilitas seperti *fitness area*, *fitness assessment area*, *organic store*, dan *healthy cafeteria*. Selain itu perancangan interior diciptakan untuk dapat menarik target *user* yaitu keluarga, dengan target umur anak dari 6-13 tahun, remaja 14-20 tahun, dan dewasa 21-50 tahun. Perancangan desain setiap ruang didesain dengan menyesuaikan jenis aktivitas dan penggunaannya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang perancangan dan hasil analisa pada tempat *fitness*, maka diidentifikasi masalah-masalah yang telah dikemukakan sebelumnya sebagai berikut :

1. Bagaimana desain ruang interior dan penataan peralatan olahraga guna menunjang kenyamanan dan aktivitas berolahraga?
2. Bagaimana perancangan desain interior berdasarkan tema Industrial PopArt menjadi sarana *refreshing* dan berolahraga?
3. Bagaimana pencahayaan dan penghawaan guna mendukung kenyamanan aktivitas berolahraga?

1.5 Tujuan Perancangan

Perancangan ini bertujuan untuk memfasilitasi masyarakat untuk dapat melakukan aktivitas bersama teman ataupun keluarga sembari melakukan olahraga guna membentuk tubuh ideal serta menjaga kesehatan baik fisik maupun pikiran. Perancangan ini diharapkan dapat menciptakan pusat kebugaran ideal sebagai sarana *refreshing* melalui perancangan interior dengan konsep *Healthy Aesthetic*. Diharapkan desain pada elemen ruang interior dapat memberikan suasana segar dan meningkatkan mood user untuk berolahraga.

1.6 Manfaat Perancangan

Hasil perancangan ini diharapkan dapat berguna bagi pihak-pihak yang secara langsung maupun tidak langsung terlibat dalam perancangan ini, yaitu :

1. Desainer

Sebagai sarana menambah ilmu, pengetahuan, serta wawasan desainer terutama berkaitan perancangan desain interior arsitektur *Healthy Family Fitness* sebagai sarana *refreshing* masyarakat kota Bandung, serta menerapkan ilmu yang sudah diperoleh di bangku kuliah pada bentuk realita di lapangan. Selain itu mengembangkan

kemampuan desainer dalam mendesain interior ke arah yang lebih baik.

2. Desainer sejenis

Sebagai bahan pembanding, khususnya bagi desainer yang akan atau sedang menyusun perancangan interior serupa, sehingga dapat menjadi referensi yang saling berkaitan dan berkesinambungan.

3. Pembaca

Dapat menjadi kontribusi ilmu, pengetahuan, dan wawasan mengenai desain interior arsitektur *Healthy Family Fitness* sebagai sarana *refreshing* masyarakat kota Bandung, serta dapat dijadikan bahan referensi untuk perancangan sejenis dikemudian hari.

4. Objek studi

Dapat memberikan kontribusi dalam perancangan desain interior dan membentuk kenyamanan sarana *refreshing* serta berolahraga pada *Healthy Family Fitness* di Bandung .

5. Bidang Studi Desain Interior Arsitektur

Dapat memberikan kontribusi dalam pendalaman pengetahuan dan perancangan guna membentuk sarana *refreshing* serta berolahraga pada area pusat kebugaran.

1.7 Ruang Lingkup Perancangan

Tujuan dari perancangan pusat kebugaran adalah untuk memfasilitasi masyarakat untuk membentuk tubuh dan hidup sehat, dengan cara menyiapkan tempat *fitness* dengan berbagai fasilitas guna mendukung dan menyediakan ruang untuk aktivitas untuk kebutuhan membentuk tubuh sekaligus hidup sehat. Tempat *fitness* ini dirancang sebagai sarana rekreasi keluarga untuk berolahraga, sehingga setiap user dapat menggunakan fasilitas di tempat ini sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan. Oleh karena itu perancangan ini dibedakan kedalam beberapa fungsi ruang berdasarkan jenis fasilitas yang digunakan, sebagai berikut :

1. *Fitness Area*

Fasilitas ini mencakup pada kebutuhan area sebesar 40% dengan pembagian area berdasarkan aktivitas yang dilakukan, yaitu :

Area peminjaman kunci loker dan handuk, Loker, *Aerobic Area*, *Stationary Bike and Treadmill Area*, *Weight Lifting Area*, *Circuit Training Area*, *Gymnastic anak*, dan sauna.

2. *Fitness Assessment Area*

Sebagai fasilitas untuk memantau kondisi kesehatan dengan bantuan tenaga ahli.

3. *Organic Store*

Fasilitas ini mencakup pada kebutuhan area sebesar 20%. Area *organic store* dibedakan menjadi 2 berdasarkan pada jenis barang display yaitu area suplemen dan *organic product*.

4. *Healthy Cafeteria*

Fasilitas ini mencakup pada kebutuhan area sebesar 20% dengan pembagian area tempat makan, *healthy bar*, dan dapur.

5. Fasilitas lain

Ditambah dengan berbagai fasilitas lainnya seperti kantor karyawan dan owner, toilet, resepsionis, *waiting area*, gudang, dan ruang laundry.

1.8 Langkah Perancangan

Langkah-langkah pengumpulan data, sumber, teknik, dan hasil dilakukan guna mewujudkan perancangan yang sesuai dengan gagasan perancangan.

		II		GAGASAN PERANCANGAN	
		OBSERVASI KUALITATIF			
No		I			
1	DATA	<p>Referensi pendukung, yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Management Food & Beverage</i> • Sistem display retail • Standarisasi pusat kebugaran (<i>fitness</i>) • <i>Physiology of Sport & Exercise</i> • Literatur objek perancangan • Dasar-dasar desain pencahayaan 	<p>Data mengenai objek studi, yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Data fisik bangunan Cascade Fashion House & Home Living berlokasi di jalan L.L. RE. Martadinata no. 65, Citarum, Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia. • Studi banding fungsi ruang yang sejenis : Selebrity Fitness berlokasi di SL-01, Paris Van Java, Jl. Sukajadi No.131-139, Cipedes, Sukajadi, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempat <i>fitness</i> sebagai sarana <i>refreshing</i> beristirahat sekaligus melakukan aktivitas berolahraga bersama teman atau keluarga. • Tempat <i>fitness</i> yang menyediakan fasilitas-fasilitas pendukung untuk hidup sehat dan membentuk tubuh ideal. 	
2	SUMBER	<ul style="list-style-type: none"> • Buku • e-Artikel • Jurnal 	Dokumentasi pribadi		
3	TEKNIK	<ul style="list-style-type: none"> • Membaca • Merumuskan • Membandingkan literatur satu dengan yang lain 	Membandingkan dan menganalisa objek studi dan fungsi ruang		
4	HASIL	Standarisasi perancangan tempat <i>fitness</i> , <i>fitness assessment</i> cafetaria, dan retail	<ul style="list-style-type: none"> • Apakah penataan fasilitas peralatan pada ruangan terbatas dan posisi peralatan telah memenuhi standarisasi kenyamanan beraktivitas? • Apakah perancangan desain interior telah menjadi sarana <i>refreshing</i> dan berolahraga? • Apakah penghawaan dan pencahayaan sudah memenuhi standarisasi kenyamanan aktivitas berolahraga? 		

Tabel 1.1 Langkah Perancangan

Sumber : Data Pribadi, 2016

1.9 Konsep Perancangan

Konsep perancangan didapatkan dari hasil pandangan berdasarkan suatu kondisi lapangan yang memiliki identifikasi masalah berdasarkan pada hasil observasi kualitatif.



Diagram 1.1 Konsep Perancangan

Sumber : Data Pribadi, 2016

1.10 Kerangka Pemikiran

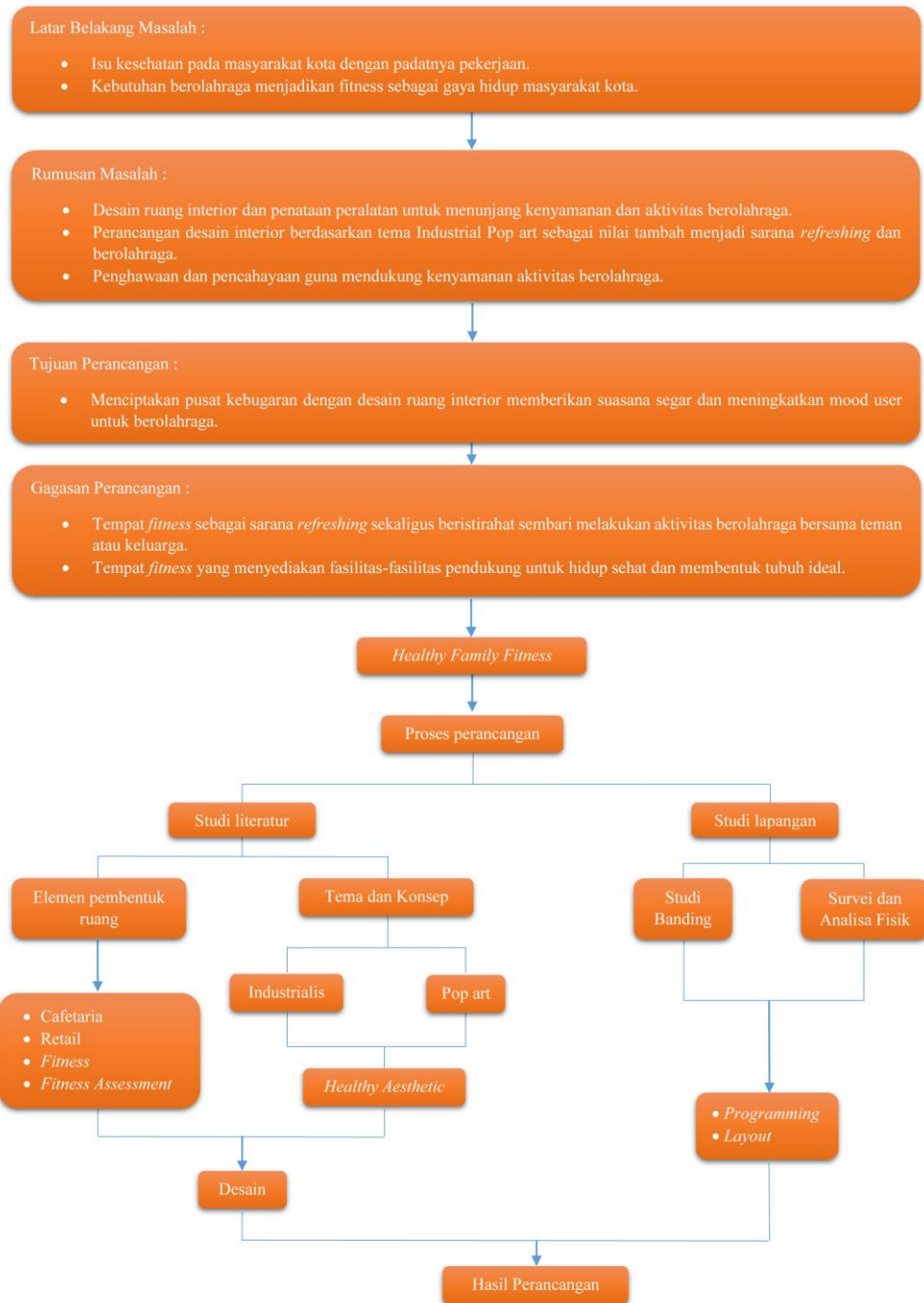


Diagram 1.2 Langkah Penelitian

Sumber : Data Pribadi, 2016

1.11 Lokasi Perancangan

Perancangan Healthy Family Fitness ini menggunakan site bangunan Cascade Fashion House and Home Living berlokasi di jalan L.L. RE. Martadinata no. 65, Citarum, Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

1.12 Sistematika Penulisan

Untuk lebih memahami isi penulisan laporan perancangan ini, maka dilakukan pemaparan dengan mengelompokan materi menjadi bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini berisi mengenai keseluruhan isi dari laporan perancangan. Isi dalam laporan perancangan ini dijabarkan dalam latar belakang, identifikasi masalah, gagasan perancangan, tujuan perancangan, manfaat perancangan, ruang lingkup perancangan, langkah perancangan, konsep pemikiran, kerangka pemikiran, lokasi perancangan dan sistematika penulisan laporan perancangan.

BAB II PUSAT KEBUGARAN

Pada bab ini dijabarkan data-data literatur yang mendukung proses perancangan. Kajian literatur berkaitan mengenai fasilitas tempat *fitness* mencakup peralatan, *organic store*, dan *fitness assessment*. Terdapat pula kajian literatur mengenai tema dan konsep perancangan.

BAB III DATA PERANCANGAN *HEALTHY FAMILY FITNESS* DI BANDUNG

Pada bab ini dilakukan pendeskripsian mengenai site bangunan yang digunakan untuk perancangan desain interior *Healthy Family Fintess*.

Pada bab ini berisi deskripsi proyek, analisa site dan bangunan, analisa fungsional, *job desk*, *flow activity*, *programming*, matriks diagram, *zoning blocking*, dan aplikasi konsep. Data-data dijabarkan sesuai dengan fakta

yang diperoleh melalui observasi secara langsung maupun tidak langsung dari lapangan.

BAB 1V DESKRIPSI PERANCANGAN DESAIN INTERIOR *HEALTHY FAMILY FITNESS* DI BANDUNG

Pada bab ini dilakukan penjabaran deskripsi mengenai perancangan desain interior berdasarkan data-data literatur yang telah dikumpulkan dan dikategorikan. Selain itu hasil akan dikaji ulang dan dicari korelasinya untuk memperoleh data baru yang akan memecahkan masalah perancangan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini dikemukakan hasil perancangan yaitu data baru hasil desain berdasarkan kombinasi data lapangan dan data literatur. Selain itu, dijabarkan pula saran untuk obyek perancangan berhubungan dengan hasil perancangan yang diharapkan berguna bagi semua pihak di masa depan.

