

# ABSTRACT

## **Perancangan interior *sports club* dengan konsep *strong mind healthy life***

Kehidupan kota saat ini tidak dapat lepas dari yang namanya kesehatan. Para anak muda dan orang tua saat ini tidak lepas dari yang namanya pergi ke gym untuk mendapatkan kebugaran tubuh. Maka di buat lah tempat gym dengan one stop saja yang menyediakan beberapa fasilitas.

Hidup sehat tidak hahnya sekedar hanyagaya hidup melainkan sudah merupakan kebutuhan ,dengan menjalani hidup sehat badan dan pikiran menjadi sehat. Lingkungan pun turut sehat. Oleh karena itu di buat lah café sebagai tempat yang menjadi pusat bertanya nutrisi juga.

Di dalam fasilitas tersebut terdapat fasilitas seperti kolam renang , tempat futsal , basket dan tempat-tempat olahraga yang mendukung. Selain itu terdapat fasilitas pendukung seperti spa, tempat makan , whirl pool, dll.

Di tempat fitness dapat juga sebagai tempat bertemunya rekan bisnis . oleh karena di tempat fitness pun terdapat fasilitas agar para rekan bisnis ini dapat melakukan kegiatan nya di dalam tempat fitness tersebut.

Konsep pada tempat fitness ini strong mind healthy life. Dalam sebuah tubuh yang sehat membutuhkan kekuatan pikiran yang kuat sehingga mendapatkan hasil yang positif. Oleh karena itu warna-warna yang ditampilkan di tempat fitness ini disesuaikan dengan kegiatannya.

Seperti warna yang menciptakan semangat dan gairah yang di tempatkan pada bagian – bagian yang memerlukan semangat. Biru ato putih di tempatkan di bagian yang relaks.

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	i
Abstract .....	
Daftar Gambar .....	v
Daftar Tabel .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Perancangan .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Tujuan Perancangan .....	3
1.4 Sistematika Pembahasan .....	3
<b>BAB II STUDI LITERATUR</b> .....	5
2.1 Tinjauan <i>Sports club</i> .....	5
2.1.1 <i>Sports</i> atau Olah Raga.....	6
2.1.2 <i>Club</i> .....	6
2.2 Pola Sirkulasi Ruang, Penataan Ruang dan Aktifitas .....	6
2.2.1 Analisa Aktifitas Pengguna.....	6
2.3 Analisa Kebutuhan dan Besaran Ruang.....	9
2.4 Lantai dan Dinding pada <i>Sports club</i> .....	19
2.4.1 Lantai .....	19
2.4.2 Dinding.....	20
2.5 Tinjauan <i>Strong Mind Healthy Life</i> .....	20
2.6 Tinjauan <i>Ying Yang</i> .....	25
2.7 Tinjauan Warna .....	28
<b>BAB III OBJEK GYM</b> .....	33
3.1 Deskripsi Objek .....	33
3.2 Analisa Fisik.....	37
3.3 Analisa Fungsional .....	40
3.4 Bubble Diagram.....	43
3.5 Analisa Kedekatan Ruang .....	45

3.6 Zoning .....	45
3.7 Blocking .....	46
<b>BAB IV KONSEP PERANCANGAN .....</b>	<b>48</b>
4.1 Ide / Gagasan Konsep.....	48
4.1.1 Konsep Bentuk .....	49
4.1.2 Konsep Warna .....	49
4.1.3 Konsep Material .....	53
4.1.4 Furniture .....	55
4.1.5 Konsep Layout .....	56
4.1.6 Pencahayaan .....	57
4.1.7 Konsep Penghawaan .....	57
4.1.8 Konsep Keamanan dan Keselamatan .....	57
4.2 Keputusan Desain .....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
5.1 Saran.....	61
Daftar Pustaka .....	x

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>fitness centre</i> .....	10
	Sumber gambar : <a href="http://www.wikipedia.org">www.wikipedia.org</a>	
Gambar 2.2	<i>fitness centre</i> .....	10
	Sumber gambar : <a href="http://www.wikipedia.org">www.wikipedia.org</a>	
Gambar 2.3	<i>Incline Press</i> .....	10
Gambar 2.4	<i>Bench Press</i> .....	10
Gambar 2.5	<i>Shoulder Press</i> .....	11
Gambar 2.6	<i>Standing Calf</i> .....	11
Gambar 2.7	<i>Leg Press</i> .....	11
Gambar 2.8	<i>Cardio Area</i> .....	12
	Sumber gambar : <a href="http://www.wikipedia.org">www.wikipedia.org</a>	
Gambar 2.9	<i>Spinning Room</i> .....	12
	Sumber gambar : <a href="http://www.wikipedia.org">www.wikipedia.org</a>	
Gambar 2.10	<i>Spinning Room</i> .....	12
	Sumber gambar : <a href="http://www.wikipedia.org">www.wikipedia.org</a>	
Gambar 2.11	<i>Spinning Room</i> .....	12
	Sumber gambar : <a href="http://www.wikipedia.org">www.wikipedia.org</a>	
Gambar 2.12	Sirkulasi Sepeda <i>Fitness</i> .....	13
	Sumber : Panero , Julius dan Martin Zelnik ,Dimensi manusia dan Ruang Interior, Erlangga , 1979	
Gambar 2.16	Sirkulasi Ruang loker .....	15
	Sumber : Panero , Julius dan Martin Zelnik ,Dimensi manusia dan Ruang Interior, Erlangga , 1979	
Gambar 2.17	Ruang Ganti.....	15
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 2.18	<i>Shower Room</i> .....	15
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 2.19	Ruang Spa.....	16
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 2.20	Ruang Spa.....	16

	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 2.21	Ergonomi Lounge .....	17
	Sumber : Panero , Julius dan Martin Zelnik ,Dimensi manusia dan Ruang Interior, Erlangga , 1979	
Gambar 2.22	Sirkulasi Lounge .....	18
	Sumber : Panero , Julius dan Martin Zelnik ,Dimensi manusia dan Ruang Interior, Erlangga , 1979	
Gambar 2.23	Jarak pandang dan jarak pencapaian barang .....	18
	Sumber : Panero , Julius dan Martin Zelnik ,Dimensi manusia dan Ruang Interior, Erlangga , 1979	
Gambar 2.24	Struktur Lantai Akustik.....	19
	Sumber : Frick, Heinz , Ilmu Fisika Bangunan , Kanisius, 2008	
Gambar 2.25	<i>Close cell foam</i> .....	20
	Sumber gambar : <a href="http://www.allproducts.com/">http://www.allproducts.com/</a>	
Gambar 3.1	Batununggal.....	34
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 3.2	Batununggal.....	34
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 3.3	<i>Spinning area</i> .....	35
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 3.4	<i>Spinning area</i> .....	35
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 3.5	<i>Weight training area</i> .....	35
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 3.6	<i>Weight training area</i> .....	35
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 3.7	Ruang spa .....	36
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 3.8	Ruang spa .....	36
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 3.9	Ruang <i>martial art</i> .....	37
	Sumber :dokumen pribadi	

Gambar 3.10	Zoning <i>sports club</i> lantai 1 .....	45
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 3.11	Zoning <i>sports club</i> lantai 2.....	46
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 3.12	Blocking <i>sports club</i> lantai 1.....	46
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 3.11	Blocking <i>sports club</i> lantai 2.....	47
	Sumber :dokumen pribadi	
Gambar 4.1	Vynil <i>floor</i> .....	53
	sumber : <a href="http://www.singaporeinterior.com">www.singaporeinterior.com</a>	
Gambar 4.2	<i>ceramic tile</i> .....	54
	Sumber : <a href="http://www.strawstickandbrick.com">www.strawstickandbrick.com</a>	
Gambar 4.3	<i>Carpet</i> .....	54
	Sumber : <a href="http://www.kayhancarpnet.net">www.kayhancarpnet.net</a>	
Gambar 4.4	Gypsum .....	55
	sumber : <a href="http://www.woodsgold.com">www.woodsgold.com</a>	
Gambar 4.5	Gypsum .....	55
	sumber : <a href="http://www.woodsgold.com">www.woodsgold.com</a>	
Gambar 4.6	<i>Sports club</i> 1st floor.....	56
Gambar 4.7	<i>Sports club</i> 2nd floor.....	56
Gambar 4.8	<i>Sports club</i> 1st floor.....	58
Gambar 4.9	kaca hunterdouglass .....	58
	Sumber <a href="http://www.hunterdouglass.com">www.hunterdouglass.com</a>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Pola aktifitas <i>member</i> .....	7
Tabel 2.2	Pola aktifitas calon <i>member</i> .....	8
Tabel 2.3	Pola aktifitas <i>member</i> .....	8
Tabel 2.4	Sirkulasi Sepeda <i>Fitness</i> .....	13
Table 3.1	Bubble diagram <i>sports club</i> .....	43
Table 3.2	Bubble diagram <i>sports club</i> .....	44
Table 3.3	Bubble diagram <i>sports club</i> .....	44
Table 3.4	Tabel kedekatan ruang .....	45



## DAFTAR PUSTAKA

Hoopes, Aaron. *Zen Yoga: A Path to Enlightenment through Breathing, Movement and Meditation*. Kodansha International, 2007.

*Ying Yang* , <http://www.iep.utm.edu/y/yinyang>.

Kim , J. (1995) . Honderich , Ted . ed . *Masalah di Filosofi of Mind . Oxford Companion untuk Filsafat*. Oxford

Frick, Heinz , *Ilmu Fisika Bangunan* , Kanisius, 2008

Panero , Julius dan Martin Zelnik ,*Dimensi manusia dan Ruang Interior*, Erlangga , 1979

Porkert . *The Theoretical Foundations of Chinese Medicine*. MIT Press 1974

GYM , <http://en.wikipedia.org/wiki/Gym>

Carroll, L. "Choosing a health club", *MSNBC Health*, 2003

Phillips, Shawn , *Strong Mind for a Strong Body* , 2003

Maulana, Adrian , *StrongMind Healthy Life* , 2009

Kim , J. , " Mind - Body Problem " , *Oxford Companion untuk Filsafat*. Ted Honderich ( ed. ) . Oxford : Oxford University Press . 1995.

<http://www.allproducts.com/>

[www.hunterdouglass .com](http://www.hunterdouglass.com)

<http://en.wikipedia.org/wiki/Mind>