

BAB II

TINJAUAN TEORI DAN DATA PERANCANGAN INTERIOR FASILITAS OLAHRAGA EKSTREM INDOOR DI BANDUNG

2.1. Studi Litelatur

2.1.1. Pengertian Olahraga

Pengertian olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain pengertian secara umum, terdapat pula beberapa ahli yang berpendapat mengenai apa itu olahraga. Beberapa pengertian olahraga menurut para ahli adalah sebagai berikut :

1. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia

Gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh
(Zakky, 2019, dimuat dalam
<https://www.zonareferensi.com/>).

2. Menurut UNESCO

Suatu aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri (Zakky, 2019, dimuat dalam
<https://www.zonareferensi.com/>).

3. Menurut *Webster's New Collegiate Dictionary* (1980)

Olahraga adalah keikutsertaan dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (*Webster's New Collegiate Dictionary*, 1980, dalam Ariyadi.2009).

4. Menurut Soekarno

Olahraga adalah alat untuk melaksanakan tiga tujuan revolusi Indonesia, yaitu: Negara Kesatuan RI yang kuat, masyarakat adil dan makmur, dan tata dunia baru. Dengan kata lain, Olahraga adalah alat untuk melaksanakan amanat (amanat penderitaan rakyat) (Soekarno dalam Ariyadi.2009).

5. Menurut Edward

Olahraga harus bergerak dari konsep bermain, games, dan sport. Ruang lingkup bermain mempunyai karakteristik antara lain : terpisah dari rutinitas, bebas, tidak produktif, menggunakan peraturan yang baku (Edward, 1973, dalam Ariyadi.2009).

2.1.2. Klasifikasi Olahraga

Olahraga sendiri dibagi menjadi 2 jenis, berikut merupakan pembagian jenis olahraga :

1. Olahraga Modern

Olahraga modern ini ialah segala kegiatan/aktivitas atau juga usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, serta membina potensi-potensi jasmaniah dan juga rohaniah seseorang dengan proses sistematis, baik ialah sebagai perorangan atau anggota masyarakat di dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan olahraga yang telah/sudah mengalami perubahan serta peraturan permainan mengikuti perkembangan zaman serta juga teknologi yang berkembang di dunia. Beberapa contoh olahraga modern antara lain :

- Atletik,
- Berkuda,
- Bola Basket,
- Bola Voli,
- Paralayang,
- Sepak Bola,
- Senam,
- Dan masih banyak lagi

2. Olahraga Tradisional

Olahraga tradisional ini merupakan sebuah permainan asli rakyat yakni sebagai aset budaya bangsa yang mempunyai unsur olah fisik tradisional. Meskipun tidak sepopuler olahraga modern, hingga saat ini masih terdapat banyak masyarakat Indonesia yang tetap melakukan olahraga tradisional. Beberapa contoh olahraga tradisional diantaranya :

- Bakiak,
- Egrang,
- Galaasin,
- Karapan Sapi,
- Pencak Silat,
- Perahu Naga,
- Dan lain – lain.

(Ibeng, 2019, dimuat dalam <https://pendidikan.co.id/>).

Selain itu olahraga juga dibagi berdasarkan tempat dilakukannya olahraga, berikut merupakan pembagaian jenis olahraga berdasarkan tempat :

1. Olahraga *Indoor*

Olahraga *Indoor* adalah olahraga yang dilakukan di dalam suatu bangunan atau suatu ruangan tertentu yang

dikhususkan untuk melakukan olahraga. Adapun beberapa kelebihan olahraga *indoor* adalah sebagai berikut :

- Memiliki fasilitas yang lengkap serta didampingi instruktur terlatih,
- Tidak mudah berkeringat, karena terdapat system pengatur penghawaan di dalam area olahraga,
- Tidak terkena panas ataupun hujan,
- Memiliki hasil yang lebih efektif terhadap perkembangan tubuh pelakunya.

2. Olahraga *Outdoor*

Olahraga *Outdoor* adalah olahraga yang dilakukan di luar ruangan, baik itu dilakukan di area taman, pegunungan, maupun di laut. Adapun beberapa kelebihan olahraga *outdoor* adalah sebagai berikut :

- Lebih menyehatkan fisik dan juga mental, karena lokasinya dialam terbuka,
- Membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks,
- Tidak mudah bosan,
- Lebih Hemat,
- Bisa meningkatkan energi.

(Ibeng, 2019, dimuat dalam <https://pendidikan.co.id/>).

2.2.3. Ruang Lingkup Olahraga

Dalam Olahraga terdapat ruang lingkup yang memberikann sebuah Batasan atau pengelompokan tersendiri dalam aktivitasnya, ruang lingkup tersebut ada tiga macam, yaitu : bermain, games, dan *sport*.

1. Ruang Lingkup bermain mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- Terpisan dari rutinitas,
- Bebas,
- Tidak produktif,
- Menggunakan peraturan yang tidak baku.

2. Ruang Lingkup pada games mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- Ada kompetisi.
- Hasil ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi, dan kesempatan.

3. Sedangkan ruang lingkup *sport* adalah permainan yang dilembagakan.

(Ariyadi. 2009).

2.2.4. Pengertian Ekstrem

Berikut merupakan pengertian atau defrinsi ekstrem menurut beberapa ahli :

1. Extreme adalah luar biasa atau bukan main.(Wojowasito & Wasito. 1980).
2. Ekstrim adalah paling ujung atau paling keras. (Suharto & Iriyanto. 1996).
3. Ekstrim adalah perbedaan yang besar, paling ujung, sangat, keras, radikal, fanatik (yang berlebihan). (Partanto & Dahlan. 2001).

Dari beberapa keterangan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian dari kata ekstrem adalah suatu hal yang paling berbeda atau luar biasa, keras, dan berlebihan. Jika dimasukkan ke dalam suatu pemahaman permainan olahraga, extreme merupakan suatu olahraga yang berbeda, keras, dan memiliki tingkat bahaya yang tinggi.

Berikut merupakan pendapat Breivik G. mengenai olahraga ekstrem : *“Extreme sport” appears to be used interchangeably with “high risk sport” in much of the research literature. Both “high risk” and “extreme sport” are defined as*

any “sport where one has to accept a possibility of severe injury or death as an inherent part of the activity”.

Definisi diatas menjelaskan bahwa olahraga ekstrem merupakan kata pengganti dari olahraga beresiko tinggi yang digunakan pada beberapa literatur. Baik olahraga beresiko tinggi maupun olahraga ekstrem didefinisikan sebagai suatu olahraga yang harus menerima kemungkinan untuk menderita cedera parah atau bahkan kematian dalam setiap aktivitasnya.

2.2.5. Pengertian Gym

Berikut merupakan pengertian Gym menurut beberapa ahli :

1. Gym adalah suatu ruangan dalam melakukan kegiatan dari yang tidak menggunakan alat sampai dengan menggunakan alat-alat mahal dan canggih, yang di ataranya untuk tujuan prestasi (Giriwijoyo).
2. Gym merupakan tempat olahraga dalam ruangan yang meawakan beragam program latihan kebugaran dengan fasilitas da peralatan yang mutakhir (Hanafi).

Giriwijoyo pun berpendapat bahwa gym memiliki suatu klasifikasi tertentu dalam penerapannya, beberapa klasifikasi Gym menurut Giriwijoyo adalah sebagai berikut :

1. Gym Kategori Satu

Fasilitas di Gym kategori 1 adalah sebagai berikut :

- a. Terdiri dari Ruang Utama / Gym /Fitness dan juga Ruang Senam.
- b. Peralatan dominan yang digunakan *Weight Training* (Latihan angkat beban atau latihan yang mengutamakan berat tubuh).
- c. Hanya 1 - 2 peralatan Cardio (Treadmill & Stationary Bike).
- d. Ruang pendukung terdiri dari : Ruang Ganti dan Toilet

2. Gym Kategori Dua

Fasilitas di Gym kategori 2 adalah sebagai berikut :

- a. Terdiri dari Ruang Utama / Gym /Fitness dan juga Ruang Senam.
- b. Peralatan dominan yang digunakan *Weight Training* (Latihan angkat beban atau latihan yang mengutamakan berat tubuh).
- c. Jumlah Peralatan Cardio sekitar 4 - 5 (Treadmill & Stationary Bike).
- d. Ruang pendukung terdiri dari : Ruang Ganti, Loker Room, dan Toilet.

3. Gym Kategori Tiga

Fasilitas di Gym kategori 3 adalah sebagai berikut :

- a. Terdiri dari Ruang Utama / Gym /Fitness, Ruang Senam, dan juga Ruang Yoga
- b. Peralatan yang digunakan seimbang antara Peralatan *Weight Training*, *Cardio Training*, dan juga Yoga. Gym Kategori 3 biasanya memiliki jumlah peralatan yang relatif lebih banyak dibandingkan Gym kategori lain.
- c. Ruang pendukung terdiri dari : Ruang Ganti, Loker Room, Kamar Mandi, Sauna, Toilet, dan juga Cafeteria.

Selain pembagian klasifikasi Gym, terdapat pula standar peralatan yang biasanya digunakan dalam suatu Gym. Beberapa peralatan standar Gym adalah sebagai berikut :

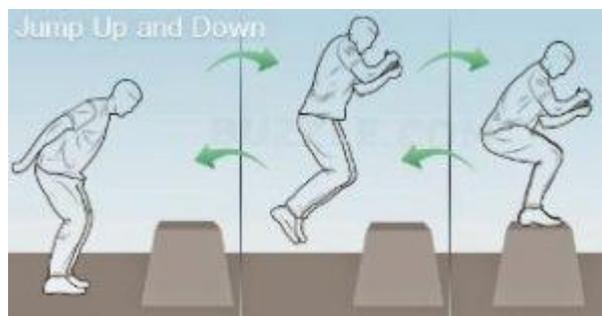
1. ***Freeweight*** : *Dumbell, Barbell, Weight Plattes, Kettle Bells, Tricep Bar, Medicine Ball, Weighted Bar, Curl bar, dan Adjustable Body Weight.*
2. ***Body Weight Training Stasion*** : *Pull Up Bar, Fitness Bench, Hyper Extension Bench, Sit Up Bench, Swiss Ball, Push Up Grid, Matras, Dip Bar.*
3. ***Weight Training Machine*** : *Abs crunch Machine, Leg press Machine, Chest Press Machine, Squat Hack Machine, Barbell Machine, Shoulder Press Machine, Bicep Curl Machine, Tricep Machine.*

(Admin, 2017, dimuat dalam <https://gurupenjaskes.com>)

2.2.6. Pengertian dan Gerakan dalam Parkour

Parkour adalah metode latihan untuk melewati segala macam rintangan dengan menggunakan kemampuan natural manusia. Secara harfiah Parkour berasal dari bahasa Perancis yang mempunyai arti “lari melewati/lari halang rintang” (*Par Cours*) yang dalam aplikasinya bisa dideskripsikan sebagai bergerak atau berpindah tempat dari poin A ke poin B seefisien dan secepat mungkin dengan menggunakan kemampuan dari tubuh manusia itu sendiri.

Parkour memiliki beberapa gerakan dasar yang wajib dikuasai oleh pelakunya, gerakan dasar tersebut diantara lain :



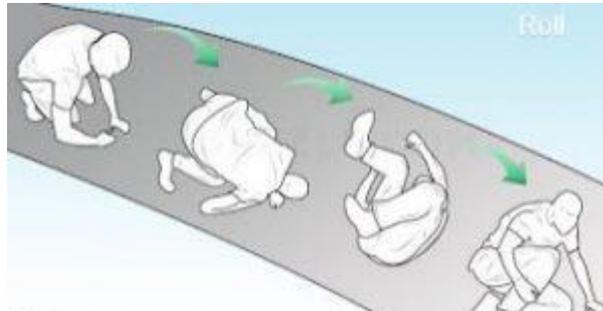
Gambar 2. 1 Lompatan Ke Atas & Ke Bawah

Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

1. Lompatan ke atas dan ke bawah : pada teknik gerakan melompat pada olahraga parkour, kekuatan kaki harus benar-benar tinggi agar bisa mendorong dengan kuat, terutama ketika hendak melompat ke atas. Sementara untuk gerakan lompatan ke bawah, dibutuhkan fleksibilitas tinggi berikut kekuatan yang besar pada kaki agar tidak merasa

sakit. Setelah melompat, biasanya gerakan ini dilanjutkan dengan berlari.

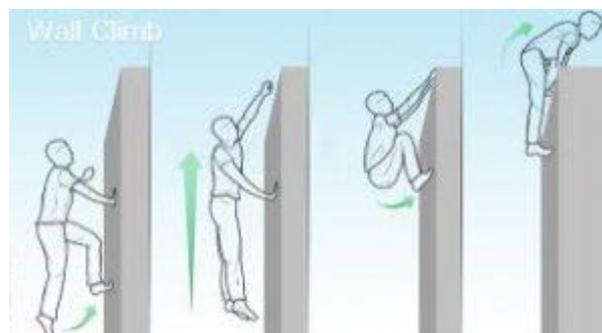


Gambar 2. 2 Gerakan Roll

Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

2. *Roll* : Roll juga adalah satu teknik gerakan dasar di olahraga parkour di mana praktisi parkour juga wajib menguasainya dengan melakukan *drop* dari lompatan supaya tubuh tak terlalu keras ketika terhempas ke bawah.



Gambar 2. 3 Gerakan Wall Climb

Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

3. *Wall Climb* : Gerakan ini adalah gerakan memanjat di mana kita perlu menaiki sebuah rintangan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ukuran tubuh kita. Pada dasar dan fokus gerakan ini adalah ketika menarik tubuh ke arah atas.

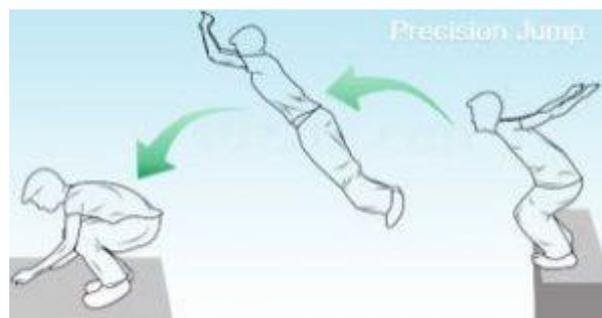


Gambar 2. 4 Gerakan *Jumping Over*

Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

4. *Jumping Over* : Gerakan ini memerlukan gerakan aktif yang cukup banyak dan untuk memulainya, kita bisa berlari lebih dulu yang kemudian dilanjutkan dengan aksi lompatan. Aksi lompatan tersebut kemudian dibarengi dengan melalui segala rintangan yang ada di depan kita, misalnya seperti dinding yang tinggi atau portal rumah. Gerakan yang dilakukan seharusnya adalah gerakan melompat naik sambil berlari.



Gambar 2. 5 Gerakan *Precision Jump*

Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

5. *Precision Jump* : Gerakan satu ini juga sangat mendasar di mana ini adalah suatu gerakan lompatan di mana menggunakan dua kaki sewaktu mendarat. Lompatan

berbentuk parabola biasanya adalah yang paling efektif ketika hendak melakukan gerakan satu ini secara sempurna.



Gambar 2. 6 Gerakan Vaulting

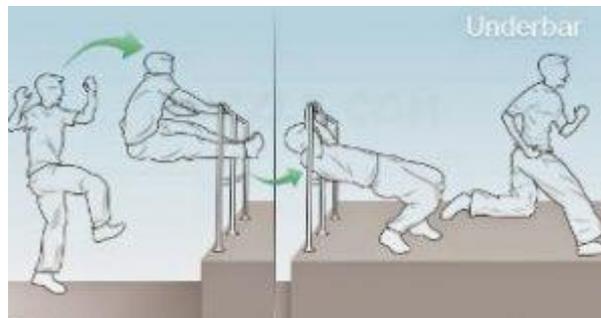
Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

6. *Vaulting* : Teknik vaulting adalah sebuah gerakan dasar yang bisa Anda pelajari sesudah mempraktikkan jumping over. Hanya saja memang pada gerakan ini, bukan hanya kaki saja yang dipergunakan, melainkan juga butuh bantuan tangan. Variasi gerakan *Vaulting* antara lain :

- *Kong* – Gerakan seperti monyet tapi lompatan harus jauh lebih dulu ketika melalui rintangan sebelum dilanjutkan dengan melakukan gerakan seperti king kong.
- *Monkey* – Gerakan ini seperti monyet dan bila Anda sudah pernah melihat bagaimana monyet melompat, maka gerakan ini persis seperti itu.
- *Lazy* – Gerakan teknik ini adalah dengan melompati pagar secara cantik.
- *Scisor* – Gerakan satu ini mirip seperti lazy, hanya saja dalam praktiknya perlu mengayunkan kaki.

- Presisi – Gerakan ini perlu dilakukan dengan merapatkan posisi kaki sebelum melakukan lompatan, dan pendaratannya pun harus dengan posisi kaki rapat.
- *Palm spin* – Gerakan ini adalah gerakan memutar di bidang datar namun juga tak sembarangan karena diperlukan kecepatan tinggi selama melakukan gerakan ini.
- *Wallspin* – Gerakan satu ini termasuk yang tingkat kesulitannya paling tinggi sebab gerakan yang perlu dilakukan sangat detil dalam hal melompat ke dinding yang dilakukan bersama gerakan memutar dengan cukup cepat.



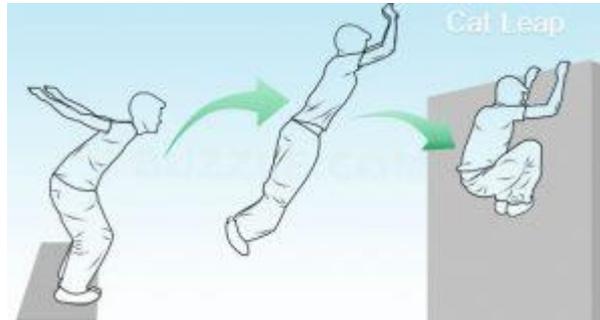
Gambar 2. 7 Gerakan *Swinging Through*

Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

7. *Swinging Through* : Gerakan *swinging through* ini merupakan teknik bergelantung yang artinya seorang pemain parkour perlu menemukan tiang yang bisa diandalkan. Pada teknik gerakan ini pada umumnya perlu mengombinasikan gerakan berlari dan lalu dilanjutkan

dengan mencapai bagian underbar dan melakukan gelantungan di tiang alias swinging through tersebut.

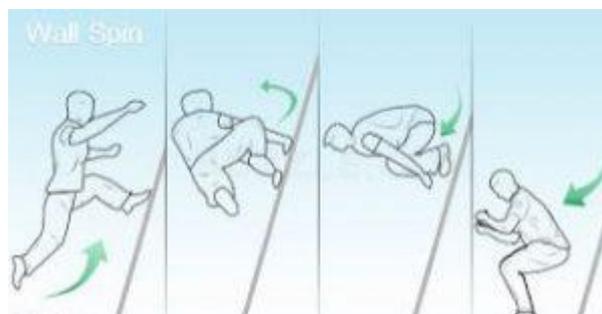


Gambar 2. 8 Gerakan *Cat Leap*

Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

8. *Cat Leap* : Teknik gerakan parkour satu ini memang mirip seperti waktu seekor kucing melompat dari satu tembok ke tembok lainnya.



Gambar 2. 9 Gerakan *Wall Spin*

Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

9. *Wall Spin* : Inti teknik gerakan wall spin di sini adalah gerakan yang menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan dan melakukan rotasi ke arah samping. Namun hanya pada satu tangan saja yang menjadi tumpuan gerakan ini, sedangkan tangan lainnya hanya menjadi pendorong agar tubuh

bergerak atau berputar menyamping. Kekuatan tangan juga harus besar supaya mampu menumpu secara tepat.



Gambar 2. 10 Gerakan *Front Flip*

Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

10. *Front Flip* : Gerakan front flip, gerakan ini pada dasarnya menggunakan teknik free running. Front flip adalah melakukan lompatan yang berotasi ke depan dan tentu mirip dengan back flip dan hanya arah rotasinya yang berbeda.



Gambar 2. 11 Gerakan *Back Flip*

Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

11. *Back Flip* : Praktisi parkour tetap wajib menguasai back flip walau memang David Belle sang pencipta parkour sudah menyatakan bahwa ia menentang gerakan ini.



Gambar 2. 12 Gerakan Wall Flip

Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-parkour>

Diakses 31 Maret 2020

12. *Wall Flip* : Selain wall spin juga ada wall flip di mana gerakan ini mirip dengan gerakan back flip apabila Anda melihat gambar tersebut. Hanya saja bila back flip dilakukan seperti melakukan salto langsung di udara, pada wall flip, harus ada media untuk tumpuan kaki saat hendak membalikkan badan. (<https://www.goodnewsfromindonesia.id/>).

2.2.7. Pengertian Trampo-walling & Chase tag

1. *Trampo-walling*

Trampo-walling adalah olahraga ekstrem yang sedang berkembang di dunia, olahraga ini mengharuskan kita melompat dengan menggunakan trampoline ke arah dinding di depan trampoline sembari melakukan gaya / freestyle. Teknik yang digunakan merupakan gabungan antara teknik loncat indah dan juga *parkour*.

Trampo-walling dimainkan di sebuah arena bernama *Trampoline Park*, *trampoline park* memiliki beberapa fasilitas wajib yang harus dimiliki antara lain :

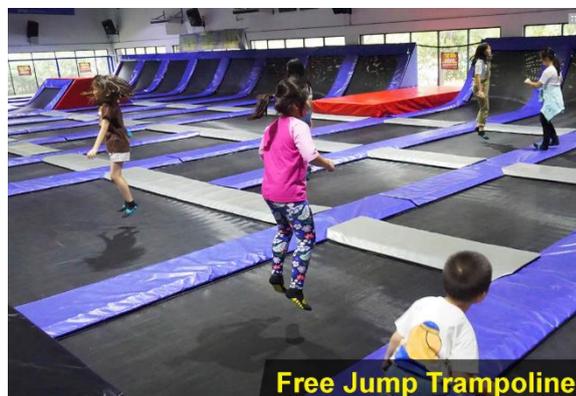


Gambar 2. 13 Area *Tumble Track*

Sumber : <https://ampedindonesia.com/>

Diakses 31 Maret 2020

- *Area Tumble Track* - Track trampoline cukup Panjang digunakan untuk latihan free run.



Gambar 2. 14 Area *Free Jump Trampoline*

Sumber : <https://ampedindonesia.com/>

Diakses 31 Maret 2020

- *Area Free Jump Trampoline* - Trampoline yang digunakan secara bebas.



Gambar 2. 15 Area Dodge Ball

Sumber : <https://ampedindonesia.com/>

Diakses 31 Maret 2020

- Area Dodge Ball - Menyatukan trampolines dengan permainan dodge ball.



Gambar 2. 16 Area Foam Pit + Rock Wall

Sumber : <https://ampedindonesia.com/>

Diakses 31 Maret 2020

- Area Foam Pit + Rock wall.



Gambar 2. 17 Area Basket Ball

Sumber : <https://ampedindonesia.com/>

Diakses 31 Maret 2020

- *Area Basket ball* - Menyatukan trampoline dengan ring basket.



Gambar 2. 18 Area Wall Run

Sumber : <https://ampedindonesia.com/>

Diakses 31 Maret 2020

- *Area Wall Run* - Trampoline dipasang didekat tembok vertical.

(Smith, 2012, Dimuat dalam <https://www.wired.co.uk/>).

2. Chase tag

Chase tag merupakan olahraga extreme yang memadukan antara permainan kejar - kejaran dengan parkour. Dimana seorang pemain harus mengejar pemain lain dalam satu arena tertentu dan dalam satu waktu tertentu untuk merebut kemenangan dalam permainan. Berikut merupakan peralatan yang ada dan digunakan para arena *Chase Tag* :

Standar Ukuran *Chase Tag* Arena : PxL : 12 m x 12 m.

Ukuran tersebut sudah melalui percobaan dan pengujian

oleh berbagai atlet parkour dan pemain *Ninja Warrior* yang sangat profesional (*World Chase Tag Association*).

Material alas lapangan atau arena yang digunakan adalah :

1. Karpet Sintetis
2. Lantai Parket
3. Lantai Vynil

Untuk rintangan yang digunakan di arena menggunakan material dengan bentuk dan ukuran yang bervariasi, beberapa material yang digunakan antara lain :

1. Pipa Galvanish : Diameter 5 cm dan juga 10 cm
2. Papan Kayu / Multipleks : Kurang Lebih Tebal 4 cm (2 x 18mm). Dengan lebar standar anak tangga 30 cm dan panjang yang disesuaikan kebutuhan.
3. Box Kayu : P x L x T : 60 cm x 60 cm x 60 cm

(<https://www.worldchasetag.com>).

2.2.8. Pengertian dan Gerakan dalam *Calisthenics*

Menurut Tee Mayor (2019) *Calisthenics Fitness* adalah suatu jenis olahraga dimana pelakunya mengutamakan berat tubuhnya sebagai beban, calisthenics sendiri merupakan jenis olahraga modern yang tidak memerlukan terlalu banyak peralatan seperti fitness pada umumnya. Pemanfaatan berat

tubuh ini bertujuan untuk memaksimalkan kekuatan dan kelenturan tubuh yang dimiliki setiap manusia pada umumnya. Pada dasarnya *calisthenics* memiliki 3 jenis kegiatan seperti fitness pada umumnya, yaitu : *Gymnastic* (kegiatan untuk meningkatkan kelenturan fisik seperti senam dan zumba), *Cardio* (kegiatan untuk meningkatkan detak jantung seperti berlari), dan juga *Weight Training* (kegiatan untuk meningkatkan kekuatan fisik seperti angkat beban).

Berikut merupakan gerakan – gerakan dasar yang digunakan dalam olahraga *Calisthenics* (Chris Heria, *Founder Miami Trainer Calisthenics Acedemy*) :

1. *Push Up* : Dapat menggunakan beberapa alat seperti :

- *Bar Push Up* : merupakan alat bantu yang digunakan untuk mengurangi rasa sakit pada tangan pada saat bersentuhan dengan lantai.
- *Box / Stool* : Ukuran tinggi yang biasa digunakan mulai dari 45 cm, 70 cm, 100 cm. Ketinggian bisa bervariasi tergantung box / stool yang ada di sekitar kita.
- *Bagian Bangunan* : bagian bangunan yang memiliki kenaikan ketinggian mulai dari 45 cm - 100 cm dapat digunakan untuk membantu push up.
- *Pull Up bar Kecil*: Tinggi standar yang digunakan adalah 120 cm. Pull Up Bar biasa digunakan oleh pemula.

2. *Squats* : Dapat menggunakan alat bantu sebagai variasi gerakan, seperti :

- *Box / Stool* : Ukuran tinggi yang biasa digunakan mulai dari 40 cm - 50 cm.
- *Barbllle Squat* : Berat yang biasa digunakan mulai dari 5 kg - 20 kg.
- *Pull Up bar Kecil* : Tinggi standar yang digunakan adalah 120 cm.

3. *Pull Up* : Peralatan yang digunakan seperti :

- *Pull Up bar* : Tinggi standar yang digunakan adalah 200 cm
- *Resistance Band* : Alat untuk membantu pemula dalam melakukan Pull Up.

4. *Crunches* : Alat yang digunakan untuk variasi gerakan antara lain :

- Matras
- *Barble* : Berat yang biasa digunakan mulai dari 2 kg - 5 kg

5. *Jumping Jack* : Gerakan ini hanya menggunakan matras sebagai peralatan yang digunakan.

Menurut Chris Heria, 2015, dalam <https://www.thenx.com/>.

Olahraga *calisthenics fitness* merupakan olahraga yang bebas dalam menggabungkan gerakan-gerakannya, namun pada umumnya baik bagi para pemula maupun professional

tetap harus mengikuti prosedur yang ada untuk meminimalisir kecelakaan seperti kram otot, keseleo, dislokasi, dan lain-lain. Berikut merupakan prosedur yang ada pada olahraga *calisthenics* :

a. Beginner

Warm Up :

- *Jumping Jacks* : 30 detik + tanpa jeda istirahat + 3 set
- *In and Outs* : 30 detik + tanpa jeda istirahat + 3 set
- *Plank Knees to Elbow* : 30 detik + tanpa jeda istirahat + 3 set

Round Set (3 set repetisi dengan jeda istirahat 45 detik) :

- *Push Ups* : 15 repetisi + tanpa istirahat
- *Jump Chin Ups* : 10 repetisi + tanpa istirahat
- *Bench Dips* : 15 repetisi + tanpa istirahat
- *Wall Walks* : 3 repetisi + tanpa istirahat
- *Bicycles* : 30 detik + tanpa istirahat
- *Low Plank to High* : 30 detik + tanpa istirahat
- *Switching Lunges* : 30 detik + tanpa istirahat

b. Intermediate

Warm Up :

- *Jumping Jacks* : 30 detik + tanpa jeda istirahat + 3 set
- *Low Plank to High* : 30 detik + tanpa jeda istirahat + 3 set
- *Push Ups* : 30 detik + tanpa jeda istirahat + 3 set

Round Set (3 Set) :

- *Burpees (Advanced)* : 10 repetisi + 45 detik istirahat
- *Pull Ups* : 12 repetisi + tanpa istirahat
- *Assisted Pistol Squat* : 8 repetisi + tanpa istirahat
- *Handstand Push Ups* : 8 repetisi + tanpa istirahat
- *Tip Toe Wall Sit* : 35 detik + tanpa istirahat
- *Skull Crushers (Advanced)* : 15 repetisi + tanpa istirahat
- *Hanging Leg Raises* : 15 repetisi + tanpa istirahat

c. Advanced

Warm Up :

- *Mountain Climbers* : 40 detik + tanpa jeda istirahat + 3 set
- *Plank Knees to Elbow* : 40 detik + tanpa jeda istirahat + 3 set
- *Half Burpees* : 40 detik + tanpa jeda istirahat + 3 set

Round Set (3 Set) :

- *Burpee (Beginner)* : 10 repetisi + tanpa istirahat
- *Muscle Up* : 8 repetisi + tanpa istirahat
- *Jump Squats (beginner)* : 20 repetisi + tanpa istirahat
- *Box Jumps* : 15 repetisi + tanpa istirahat
- *Diamond Push Ups* : 25 repetisi + tanpa istirahat
- *Chin Up Grip Headbangers* : 15 repetisi + tanpa istirahat
- *Toes to Bar* : 15 repetisi + tanpa istirahat

2.2.9. Standar Internasional Material, Dimensi, dan Faktor Keamanan Olahraga Ekstrem

1. *Parkour*

Meskipun parkour merupakan olahraga ekstrem yang sering dilakukan di area *outdoor*, namun *parkour* memiliki standar internasional tersendiri yang harus dipenuhi apabila akan dilakukan di area *indoor*. Berikut beberapa standar yang harus dipenuhi untuk membuat fasilitas *parkour indoor* :

a. Material

Penggunaan material pada fasilitas *parkour indoor* haruslah sesuai dengan standar yang ada, hal ini bertujuan untuk meminimalisir kecelakaan pada pengunjung fasilitas. Berikut merupakan standar penerapan material pada fasilitas *parkour indoor*.

- Lantai : Material lantai yang digunakan untuk fasilitas *parkour indoor* haruslah material yang tidak licin agar keselamatan pengguna fasilitas tetap terjaga. Beberapa material yang sesuai standar diantaranya adalah :

1. Lantai semen *unfinish*,
2. Karet sintetis dengan ketebalan 6 sampai 8mm,
3. *Paving block*.

- Dinding : Sama seperti lantai, material yang digunakan pada dinding pun tidak boleh menggunakan material yang licin untuk meminimalisir kecelakaan yang terjadi. Beberapa material yang sesuai standar diantaranya adalah :
 1. Dinding bata *unfinished*,
 2. Dinding semen *unfinished*,
 3. Dinding kamprot,
 4. Dinding batu alam.
- Fasilitas Pendukung : Fasilitas pendukung yang dimaksud adalah fasilitas seperti pagar besi dan juga *monkey bar*. Fasilitas pendukung ini selain tidak menggunakan material yang licin, juga tidak boleh menggunakan material yang mudah rusak atau bahkan mudah berkarat. Material yang digunakan untuk fasilitas pendukung ini berupa Pipa besi galvanis dengan diameter 5 sampai 6 inci.

b. Dimensi

Parkour merupakan olahraga yang mengharuskan peminatnya untuk berlari dan melewati suatu rintangan tertentu. Meskipun mengharuskan melewati berbagai rintangan, namun pada kenyataannya tidak ada aturan baku mengenai dimensi atau ukuran dari rintangan yang

akan dilewati para peminat *parkour*. Satu-satunya aturan mengenai ukuran yang harus diperhatikan dalam fasilitas *parkour indoor* adalah tinggi dari *ceiling* bangunan yang digunakan. Tinggi ideal dari *ceiling* bangunan fasilitas *parkour indoor* kurang lebih sekitar 5 meter dari permukaan lantai.

c. Faktor Keamanan

Fasilitas *parkour indoor* tentu saja memiliki beberapa faktor penunjang keselamatan para pengunjungnya. Berikut merupakan beberapa peralatan keamanan pada fasilitas *parkour indoor* :

- Karet bumper pada bagian tepi rintangan untuk meminimalisir benturan.
- Matras dinding dengan ketebalan 2 – 3 cm.

Dimuat dalam <https://www.lappset.com/News-and-updates/Blogs-and-articles/What-is-Parkour->

2. *Trampo-walling*

Trampo-walling merupakan olahraga yang memiliki cukup banyak jenis fasilitas permainan. Oleh karena itu, fasilitas permainan haruslah mengikuti standar yang sudah dibuat. Berikut beberapa standar internasional pada fasilitas *trampo-walling* :

a. Material

Material pada fasilitas trampoline merupakan bagian yang sangat penting, sehingga harus sesuai dengan standar yang ada. Material yang digunakan pun tidak hanya dapat menunjang keselamatan penggunaannya, tetapi juga dapat bertahan lama. Berikut merupakan material yang wajib digunakan pada bagian *trampoline* :

- Rangka Trampoline :
 - Besi galvanis berukuran 4cmx4cm dan juga 5cmx5cm.
- Mat *Trampoline* :
 - Kategori umum : *Polypropylene trampoline fabric*.
 - Kategori gymnastic : *Olympic mat woven nylon 6mm*.

Selain pada bagian *trampoline* standar internasional mengatur juga mengenai fasilitas lainnya. Beberapa material yang digunakan antara lain :

- Lantai : Material lantai yang digunakan untuk fasilitas *trampo-walling* haruslah material yang tidak licin agar keselamatan pengguna fasilitas tetap terjaga. Beberapa material yang sesuai standar diantaranya adalah :
 1. Karet sintetis dengan ketebalan 6cm sampai 8mm sebagai pelapis lantai multipleks,

2. Pad/matras dengan minimal ketebalan 5cm sebagai peredam benturan,
 3. Air bags dengan ukuran yang disesuaikan.
- Dinding : Sama seperti lantai, material yang digunakan pada dinding pun tidak boleh menggunakan material yang licin untuk meminimalisir kecelakaan yang terjadi. Beberapa material yang sesuai standar diantaranya adalah :
 1. Pad/matras ditempelkan pada dinding untuk meminimalisir benturan,
 2. Dinding semen *unfinish*,
 3. Karet sintesis dengan ketebalan 6cm.
 - Fasilitas Pendukung : Fasilitas pendukung yang dimaksud adalah fasilitas seperti pagar besi, *monkey bar*, *wall climbing*, dan *foam pit*. Fasilitas pendukung ini selain tidak menggunakan material yang licin, juga tidak boleh menggunakan material yang mudah rusak atau bahkan mudah berkarat. Material yang digunakan untuk fasilitas pendukung ini adalah sebagai berikut :
 1. Pagar besi/*monkey bar* :

Pipa besi galvanis dengan diameter 5 sampai 6 inci.
 2. *Wall climbing* :
 - Dinding panel *fiberglass* 6mm – 7mm,
 - *Wall climbing point / point holds*.

3. *Foam Pit*

- *Foam* dengan ukuran 20cm x 20 cm,
- *Foam* dengan ukuran 30cm x 30cm.

b. Dimensi

Memiliki banyak jenis fasilitas tentu saja memiliki ukuran dimensi yang berbeda-beda antara fasilitas yang satu dengan yang lainnya. Berikut merupakan standar dimensi yang digunakan pada olahraga *trampo-walling* :

- *Trampoline*

- *Trampoline* kecil : P x L x T : 1,08m x 2,15m x 1,15m
- *Trampoline gymnastic* : P x L x T : 5,55m x 2,91m x 1,15m.

- *Wall climbing*

Standar *wall climbing* sendiri mengadaptasi kemiringan pada tebing asli yang dapat dilalui manusia. Beberapa kemiringan untuk *wall climbing* antara lain :

1. *Slab*, mempunyai kemiringan 65°-90°.
2. *Face*, yaitu Permukaan tebing yang berbentuk datar.
3. *Vertikal*, mempunyai kemiringan sekitar 90°.
4. *Overhang*, mempunya kemiringan 90°-180°.
5. *Roof*, mempunyai kemiringan 180°.

- *Basketball area*

Ukuran untuk *basketball* area sendiri dibagi tiga komponen menjadi : papan basket, ring basket, dan tiang basket. Ketiga komponen tersebut sudah memiliki standar tersendiri yang diatur oleh FIBA (*Fédération Internationale de Basketball*). Berikut merupakan standar ukuran yang dikeluarkan oleh FIBA :

1. Papan Basket

Menurut ketentuan resmi FIBA, ukuran sebuah papan basket adalah:

- Panjang papan 1.800mm dan memiliki toleransi sebesar 30mm.
- Lebar papan 1.200mm dan memiliki toleransi sebesar 20mm.
- Papan terbuat dari bahan tempered *safety glass*.
- Permukaan papan tersebut mendatar rata.
- Papan tersebut tidak memantulkan ,cahaya dan juga tidak memiliki sambungan apapun.
- Dengan menggunakan sebuah papan yang transparan, garis penunjuk yang ada di papan di buat dengan warna putih dan memiliki lebar sebesar 50 mm.

- Papan juga harus dilengkapi dengan lighting di sekelilingnya dengan lebar minimal adalah 10 mm.

2. Tiang Ring Basket

Untuk tiang penyangga, FIBA mengharuskan tiang yang *floor-fixed*, atau tiang harus menancap secara permanen pada lantai. Berikut merupakan standar ukuran tiang ring basket:

- Tiang dilapisi dengan warna yang cerah atau warna kontras dengan warna latar belakang di belakangnya. Sehingga pemain dapat dengan jelas melihat adanya tiang itu.
- Memastikan ring basket tidak bergerak ketika terkena getaran. Getaran dapat terjadi karena tembakan, dunk, atau kondisi lainnya. Untuk jenis tiang portable, harus ditambahkan beban di bagian bawah agar tidak mudah bergeser.
- Tinggi ring basket adalah 3,05 meter dari lantai.

3. Ring Basket

Standar diameter ring sendiri adalah 450 mm hingga 459 mm. Ring harus memiliki ketebalan 16 mm hingga 20 mm. Ring juga harus dicat dengan warna oranye. Sementara itu, jarak terdekat antara ring dengan papan adalah 151 mm.

c. Faktor Keamanan

Fasilitas *parkour indoor* tentu saja memiliki beberapa faktor penunjang keselamatan para pengunjungnya. Berikut merupakan beberapa peralatan keamanan pada fasilitas *parkour indoor* :

- Karet bumper pada bagian tepi rintangan untuk meminimalisir benturan.
- Matras dinding dengan ketebalan 2 – 3 cm.
- Pad/matras dengan minimal ketebalan 5cm sebagai peredam benturan pada dinding dan lantai,

(Dimuat dalam <https://www.gettrampoline.com/>)

3. Chase tag

Chase tag merupakan olahraga yang memerlukan arena tersendiri sebagai media permainannya. Olahraga *chase tag* merupakan olahraga yang paling berbahaya dibandingkan olahraga lainnya, karena kecepatan pergerakan pemain yang sangat tinggi. Oleh karena itu, ada beberapa standar yang harus dipenuhi guna meminimalisir kecelakaan pada olahraga *chase tag*, beberapa standar diantaranya :

a. Material

- Lantai : Material lantai yang digunakan untuk fasilitas *chase tag* harus menggunakan material yang tidak

licin. Beberapa material yang sesuai standar diantaranya adalah :

1. Lantai semen *unfinished*,
2. Karet gym dengan ketebalan 6mm – 8mm,
3. Lantai vinyl,
4. Lantai parket

- Dinding : Sama seperti lantai, material yang digunakan pada dinding pun tidak boleh menggunakan material yang licin untuk meminimalisir kecelakaan yang terjadi. Beberapa material yang sesuai standar diantaranya adalah :

1. Dinding bata unfinished,
2. Dinding semen unfinished,
3. Dinding kamprot,

- Fasilitas Pendukung : Fasilitas pendukung yang dimaksud adalah fasilitas seperti pagar besi, *monkey bar*, dan berbagai rintangan lainnya. Fasilitas pendukung ini selain tidak menggunakan material yang licin, juga tidak boleh menggunakan material yang mudah rusak atau bahkan mudah berkarat. Beberapa material yang sesuai standar diantaranya :

1. Pipa besi galvanis dengan diameter 5 sampai 6 inci.

2. Papan kayu / Multipleks : Kurang Lebih Tebal 4 cm (2 x 18mm). Dengan lebar standar anak tangga 30 cm dan panjang yang disesuaikan kebutuhan.
3. Box kayu : PxLxT : 60 cm x 60 cm x 60 cm

b. Dimensi

Chase tag memiliki standar mengenai dimensi atau ukuran terkait arena yang dipergunakan dalam melakukan kegiatannya. Berikut merupakan standar dimensi atau ukuran pada arena *chase tag* :

- Arena : P x L : 12m x 12m

Meskipun memiliki standar mengenai dimensi arena yang digunakan, olahraga *chase tag* tidak menerapkan standar dimensi yang berkaitan dengan ketinggian rintangan yang digunakan.

c. Faktor Keamanan

Fasilitas *chase tag arena* tentu saja memiliki beberapa faktor penunjang keselamatan para pengunjungnya. Berikut merupakan beberapa peralatan keamanan pada fasilitas parkour *indoor* :

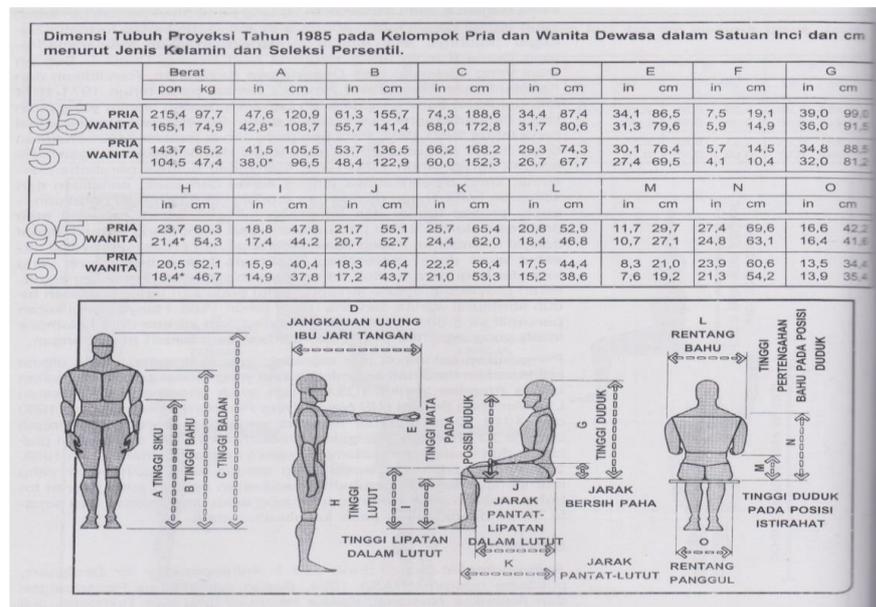
- Karet bumper pada bagian tepi rintangan untuk meminimalisir benturan.

- Pad/matras dengan minimal ketebalan 5cm sebagai peredam benturan pada dinding dan lantai.

(Dimuat dalam <https://www.worldchasetag.com>).

2.2. Studi Antropometri

Untuk melengkapi perancangan kali ini maka disertakan pula beberapa data antropometri yang diharapkan dapat membantu memfasilitasi aktivitas seluruh pengunjung yang datang. Data antropometri yang diambil berdasarkan data pada buku *Dimensi Manusia & Ruang Interior* (Panero, 2013) adalah sebagai berikut :

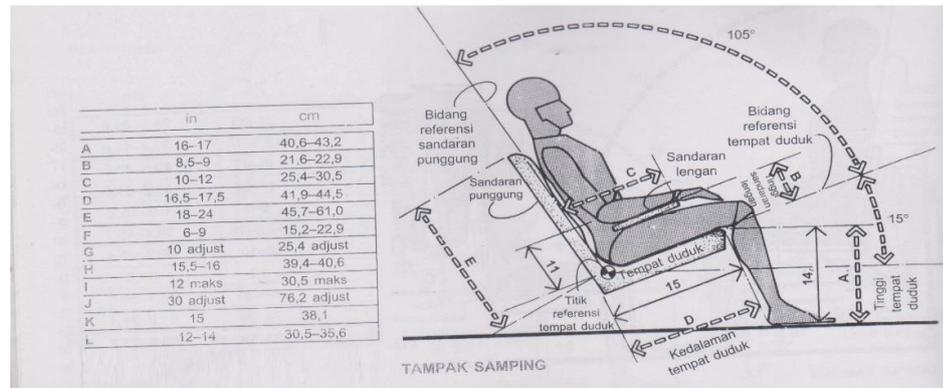


Gambar 2. 19 Antropometri Tubuh Manusia

Sumber : Panero. 2013

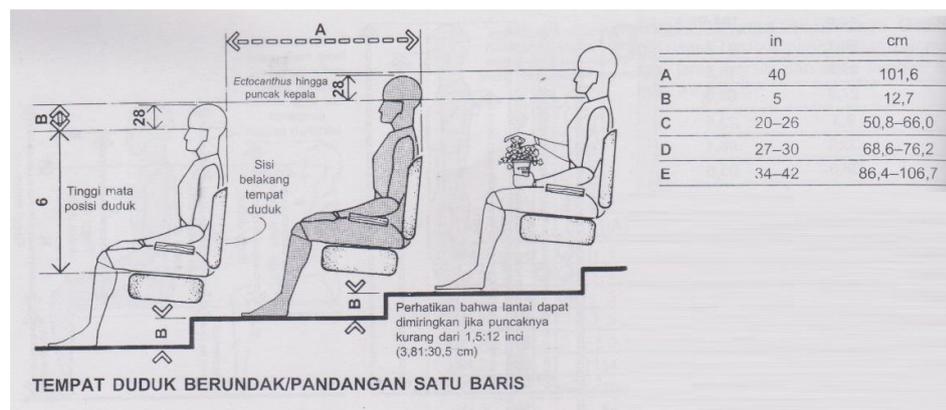
Gambar 2.19 tentang antropometri tubuh manusia akan diterapkan pada keseluruhan fasilitas, terutama pada fasilitas utama yang difungsikan untuk melakukan aktivitas olahraga. Penerapan data

antropometri tersebut dikarenakan pada fasilitas olahraga lebih banyak aktifitas yang dilakukan sambil berdiri dibandingkan dengan duduk.



Gambar 2. 20 Antropometri Posisi Dusuk Santai

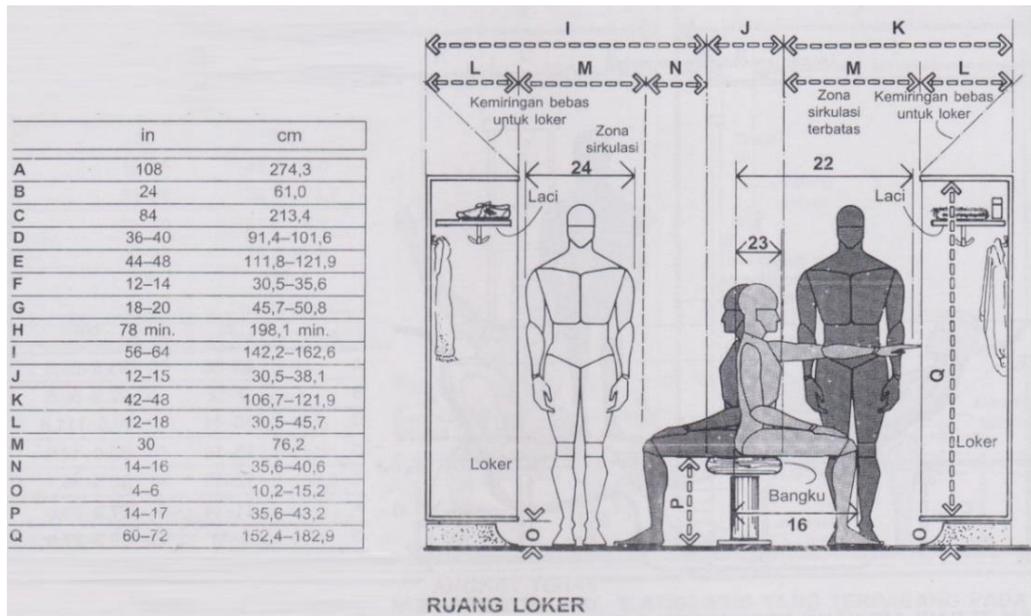
Sumber : Panero. 2013



Gambar 2. 21 Antropometri Tempat Duduk Penonton Berundak

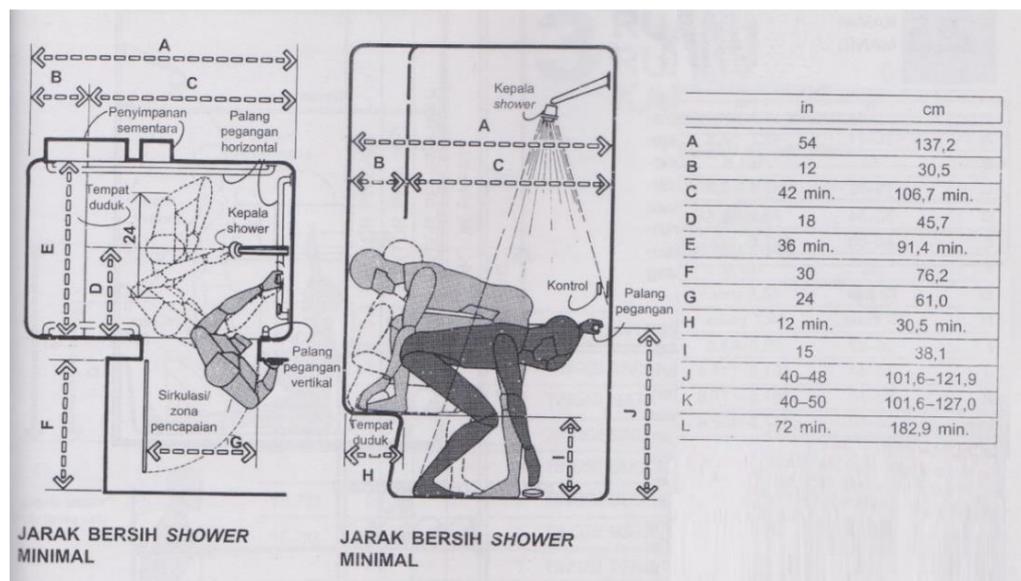
Sumber : Panero. 2013

Gambar 2.20 tentang antropometri posisi duduk santai akan diterapkan pada fasilitas istirahat maupun fasilitas penunjang untuk pengunjung. Sedangkan gambar 2.21 tentang antropometri tempat duduk berundak akan diterapkan pada area duduk penonton, hal ini dikarenakan existing dari bangunan yang digunakan pun memiliki system tempat duduk penonton berundak.



Gambar 2. 22 Antopometri Area Loker

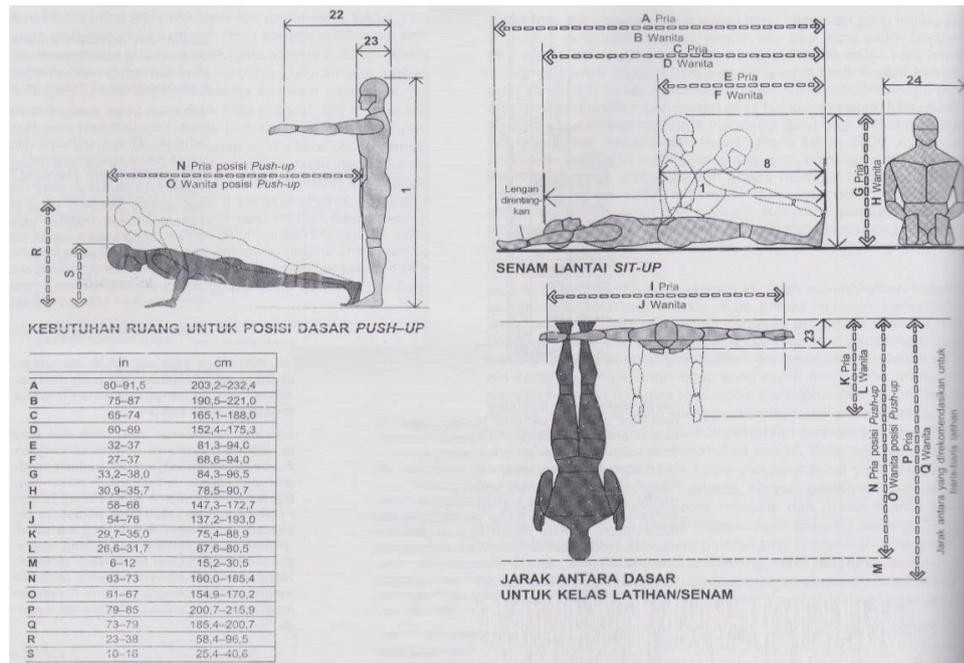
Sumber : Panero. 2013



Gambar 2. 23 Antopometri Area Shower

Sumber : Panero. 2013

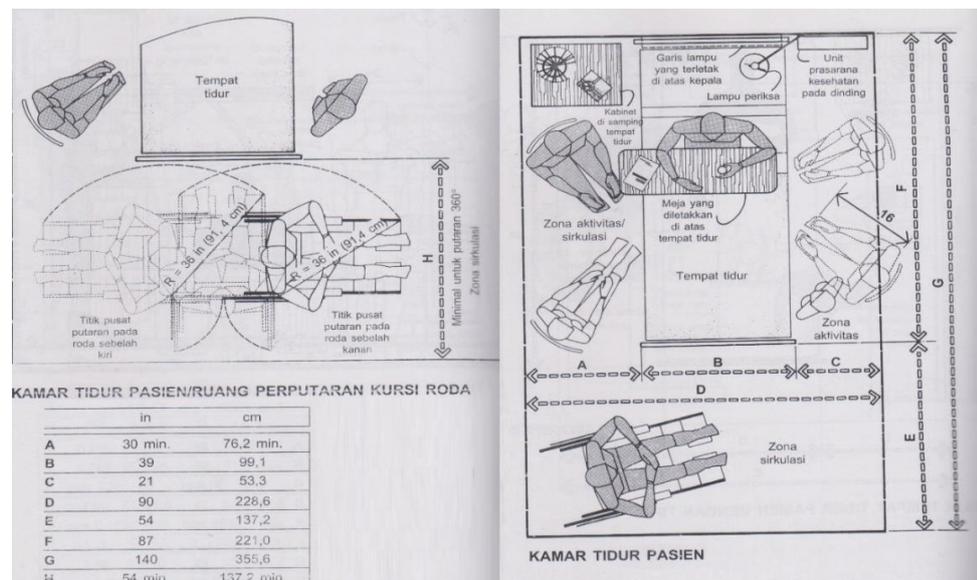
Gambar 2.22 dan Gambar 2.23 yang menjelaskan antopometri area loker dan juga area ruang shower. Penerapan antopometri ini akan diterapkan pada area loker dan ruang shower baik itu bagi para atlet maupun bagi masyarakat umum.



Gambar 2. 24 Antropometri Area Olahraga

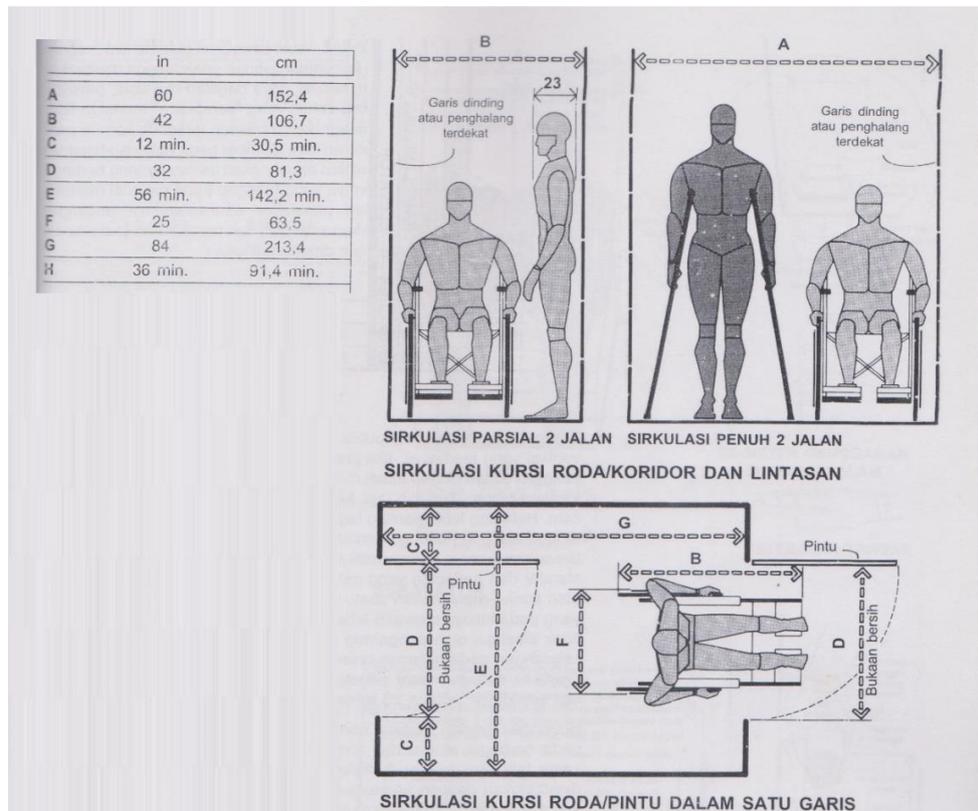
Sumber : Panero. 2013

Gambar 2.24 tentang antropometri area olahraga akan diterapkan pada seluruh area olahraga baik itu area *trampoline park*, *chase tag arena* maupun *parkour park*.



Gambar 2. 25 Antropometri Area Kesehatan

Sumber : Panero. 2013



Gambar 2. 26 Antropometri Area Difabel

Sumber : Panero. 2013

Gambar 2.25 dan Gambar 2.26 antropometri tentang ruang kesehatan dan area difabel. Data antropometri ini akan diterapkan pada area ruang kesehatan dan juga pada jalur akses menuju lokasi penonton.

2.3. Studi Banding Fasilitas Sejenis

Studi Banding yang dilakukan oleh desainer dilakukan di Boulder Trampoline Park yang berlokasi di Paris Van Java, Jl. Sukajadi No.131-139, Cipedes, Kec. Sukajadi, Kota Bandung, Jawa Barat 40162.

Boulder Trampoline Park merupakan fasilitas umum untuk kegiatan *Trampo-walling*. Fasilitas ini tidak hanya ditujukan bagi para atlet cabang atletik saja tetapi juga dapat dikunjungi oleh masyarakat umum juga. *Boulder Trampoline Park* memiliki beberapa macam fasilitas wajib yang harus ada di sebuah *Trampoline Park*.

Boulder Trampoline Park ini akan digunakan oleh desainer sebagai objek studi banding karena merupakan salah satu fasilitas trampoline park terlengkap yang ada di kota Bandung dan juga sering digunakan atlet cabang atletik untuk berlatih.

Berikut adalah table hasil Analisa existing yang dibuat oleh penulis terhadap *Boulder Trampoline Park* :

Tabel Studi Banding Boulder Trampoline Park				
No	Aspek	Data Studi Banding	Potensi	Kendala
1	Lokasi dan Kondisi Geografis	Paris Van Java, Jl. Sukajadi No.131-139, Cipedes, Kec. Sukajadi, Kota Bandung, Jawa Barat 40162.	Keadaan kota Bandung yang sejuk dapat membuat nyaman pengunjung dalam beraktivitas.	Kondisi cuaca di kota Bandung yang tidak menentu membuat pengoptimalan sistem pencahayaan dan penghawaan sangat diperlukan.
2	Arah Mata Angin Bangunan	Arah mata angin menghadap ke arah timur	Posisi bangunan menghadap Timur – Timur Laut membuat bangunan mendapat	Mendapatkan cahaya matahari yang cukup panas pada bagian belakang yang tentu saja tidak menyehatkan.

			<p>cahaya matahari yang baik pada pagi hingga siang hari.</p>	
3	<p>Kondisi Jalur Akses Bangunan</p>	 <p>Gambar 2. 27 Jalur Akses Bangunan</p>	<p>Berlokasi di salah satu jalan besar yang ada di Kota Bandung (Jl. Sukajadi) membuat Bangunan lebih mudah diakses baik oleh kendaraan pribadi maupun kendaraan umum.</p>	<p>- Berada di salah satu jalur wisata di Kota Bandung sehingga rawan terjadi kemacetan bila musim liburan tiba.</p> <p>-Perubahan Jalur yang dilakukan oleh Pemkot Bandung bisa membuat</p>

				bingung pengunjung.
4	Fasilitas Sekitar Bangunan	 <p>Gambar 2. 28 Fasilitas Sekitar Bangunan</p>	Lokasi bangunan berdekatan dengan : Fasilitas Ibadah, Sekolah Dasar, Bank, Polsek Sukajadi & Rumah Sakit.	Terlalu banyaknya area retail atau pertokoan di sekitar bangunan.
5	Fasilitas Luar Bangunan	 <p>Gambar 2. 29 Lobby Entrance</p>  <p>Gambar 2. 30 Gerbang Masuk Gedung</p>	-Memiliki 2 Gedung Parkir membuat pengunjung tidak kesulitan mendapatkan	Arah salah satu Gedung parkir langsung menghadap jalan sehingga rentan membuat kemacetan.

			<p>n lahan parkir.</p> <p>-Memiliki area ruang terbuka hijau bagi pengunjung.</p>	
6	<p>Kondisi Jalur Akses Site</p>	 <p>Gambar 2. 31 Akses menuju Lift</p>  <p>Gambar 2. 32 Akses menuju Rooftop Garden</p>	<p>-Akses Lift langsung menuju Area Retail Mall dan juga Gedung Parkir Motor.</p> <p>-Akses Eskalator menuju Rooftop Garden dan Arena Ice Skating.</p>	<p>Hanya memiliki 1 pintu masuk menuju arena lokasi trampoline.</p>

7	Kondisi Vegetasi Site	 <p>Gambar 2. 33 Vegetasi sekitar Fasilitas</p>	Terdapat banyak tanaman hias dan juga tanaman rambat meskipun lokasi berada di dalam area pusat perbelanjaan.	Terdapat pengaplikasian air terjun (Curug Langit) bersamaan dengan pemasangan tumbuhan rambat yang menyebabkan aroma tak sedap.
8	Fasilitas Luar Site	 <p>Gambar 2. 34 Photo Spot</p>	-Memiliki mini garden yang akan membuat nyaman pengunjung. -Memiliki Spot Photo.	Letaknya yang berada di bagian atas membuat area ini diterpa angin yang cukup kencang.

9	<p>Fasilitas Dalam Site</p>	 <p>Gambar 2. 35 Fasilitas Tumble Track</p>  <p>Gambar 2. 36 Fasilitas Free Jump Trampoline</p>  <p>Gambar 2. 37 Fasilitas Dodge Ball</p>  <p>Gambar 2. 38 Fasilitas Rock Wall + Foam Pit</p>	<p>Menggunakan material pipa besi dan juga tali yang disusun sedemikian rupa sebagai penyekat antar fasilitas. Hal ini memudahkan apabila suatu saat nanti akan ada perubahan layout ataupun</p>	<p>Penggunaan material pipa dan tali sebagai penyekat tidak dapat bertahan dalam waktu yang lama. Sehingga harus diperhatikan perawatan dan kondisinya agar bisa memfasilitasi aktivitas pengunjung. Tidak adanya fasilitas yang memisahkan</p>

		 <p>Gambar 2. 40 Fasilitas Basket Ball</p>  <p>Gambar 2. 39 Fasilitas Playground</p>  <p>Gambar 2. 41 Fasilitas Wall Run</p>	<p>penambahan fasilitas trampolin.</p> <p>Menggunakan warna yang terang yang akan menarik minat anak – anak untuk bermain.</p>	<p>aktivitas anak – anak & juga orang dewasa.</p> <p>Bila aktivitas anak -anak dan orang dewasa dilakukan bersamaan hal tersebut sangat membahayakan bagi anak – anak.</p> <p>Tidak adanya fasilitas istirahat di dalam area bermain, sehingga tidak jarang pengunjung harus keluar</p>
--	--	---	--	---

				<p>masuk arena untuk beristirahat.</p> <p>Tidak adanya fasilitas atau area khusus untuk berlatih bagi atlet olahraga cabang atletik.</p>
10	Sistem Pencahayaan	 <p>Gambar 2. 42 Sistem Pencahayaan Fasilitas</p>	<p>Terdapat beberapa area permainan yang memanfaatkan pencahayaan alami sebagai pencahayaan utamanya.</p>	<p>Kurang meratanya pencahayaan buatan (Penggunaan Downlight Lamp), sehingga masih ada beberapa area yang kurang pencahayaannya.</p>

11	Sistem Penghawaan	 <p>Gambar 2. 43 Sistem Penghawaan Fasilitas</p>	<p>Letaknya yang berada di Sky Level membuat Trampoline Park ini menggunakan penghawaan alami sebagai penghawaan utamanya.</p>	<p>Penggunaan system penghawaan alami ini terkadang bisa mengganggu pengunjung dikarenakan bau tidak sedap dari area curug bisa tercium hingga ke dalam arena.</p>
12	Sistem Keamanan	 <p>Gambar 2. 44 Sistem Keamanan Fasilitas</p>	<p>Penggunaan material karet sintetis untuk menutupi kayu multipleks sebagai alasnya. Membuat</p>	<p>Tidak adanya alat pemadam kebakaran lain yang digunakan selain fire sprinkle.</p>

			<p>pengunjung lebih merasa nyaman saat berjalan.</p>	
--	--	--	--	--

Tabel 2. 1 Analisa Studi Banding
 Sumber : Data Pribadi

2.4. Kajian Pustaka

1. Semarang Sport Center

Saat ini olahraga menjadi suatu kegiatan penting yang dilakukan oleh masyarakat di perkotaan. Selain menjaga kebugaran tubuh, olahraga juga dapat digunakan sebagai suatu kegiatan untuk meraih suatu prestasi. Akan tetapi pentingnya kegiatan olahraga ini tidak diikuti dengan berkembangnya fasilitas untuk melakukan aktivitas olahraga tersebut. Hal ini memunculkan ide untuk merancang suatu fasilitas berupa *Sport Center*, dimana fasilitas ini nantinya tidak hanya akan memfasilitasi kegiatan masyarakat namun juga sebagai ikon baru dari kota Semarang.

Acuan Kajian Pustaka : Merancang fasilitas yang dapat memfasilitasi kegiatan berolahraga baik itu masyarakat umum maupun para atlet.

2. Arena Olahraga Extreme dengan Pendekatan *High Tech* di Makassar

Olahraga extreme merupakan jenis kegiatan olahraga yang sedang banyak dinikmati oleh anak muda, mulai dari anak – anak hingga para mahasiswa. Olahraga extreme merupakan olahraga yang cukup berbahaya dan juga belum banyak fasilitas yang dibuat untuk memfasilitasi kegiatan ini. Oleh karena itu, olahraga extreme sendiri seering dilakukan oleh para peminatnya di area public seperti di area taman bahkan hingga menggunakan trotoar. Hal ini tentu saja akan sangat mengganggu bagi masyarakat umum yang juga sedang menikmati fasilitas public. Oleh karena itu diperlukan suatu fasilitas yang dapat menampung dan memfasilitasi seluruh kegiatan olahraga extreme sehingga para peminatnya dapat melakukan kegiatan olahraga tanpa khawatir mengganggu dan membahayakan masyarakat di sekitar.

Acuan Kajian Pustaka : Merancang Fasilitas untuk menampung dan memfasilitasi seluruh kegiatan olahraga extreme agar tidak mengganggu kenyamanan masyarakat lainnya.

3. Taman Olahraga Extreme

Olahraga merupakan suatu solusi kegiatan yang dapat mengolah tubuh supaya dapat menyeimbangkan atau menyehatkan tubuh. Objek para perancangan ini adalah olahraga

extreme, karena merupakan olahraga yang memiliki gerakan dengan tingkat bahaya yang tinggi. Banyak sekali jenis olahraga extreme, sehingga harus ada suatu kawasan tertentu yang dapat memfasilitasi kegiatan olahraga ini agar tidak mengganggu kegiatan orang lain. Sampai saat ini belum ada fasilitas atau kawasan yang memang difungsikan untuk memfasilitasi kegiatan olahraga extreme seperti tamah olahraga dan sebagainya. Pembuatan taman olahraga extreme ini tidak hanya bertujuan untuk menjadi pusat kegiatan olahraga extreme saja, tetapi juga dapat digunakan sebagai area public.

Acuan Kajian Pustaka : Merancang suatu kawasan yang dapat memfasilitasi kegiatan olahraga extreme, namun bisa juga dijadikan suatu area public.

4. Desain Interior Bali *Fitness Center*

Kesehatan merupakan salah satu topik yang banyak menjadi perbincangan dalam kehidupan masyarakat modern sekarang ini. Untuk itu, diperlukan gaya hidup sehat sebagai solusi masalahnya, menjaga kondisi tubuh agar tetap prima. Guna mewujudkan kesehatan masyarakat dengan tingkat aktivitasnya yang tinggi, maka diperlukan sebuah wadah pusat kebugaran yang mampu memberikan sarana berolahraga sekaligus sebagai tempat bersosialisasi. Maka salah satu caranya adalah dengan

mengadakan bangunan dan pusat kesehatan seperti Bali Fitness Centre. Sebuah Fitness Centre dengan nuansa yang atraktif yang mampu membangkitkan suasana dalam proses berolahraga tanpa melupakan fungsi dan unsur estetika. Hal ini dianalisis dalam perwujudan sesuai dengan konsep yaitu *casual*. Kemudian Bali Fitness Centre didesain dengan memperhatikan kebutuhabesaran ruang, fungsi, bentuk, warna bahan agar merepresentasikan sebuah *Fitness Centre*.

Acuan Kajian Pustaka : Merancang sebuah fasilitas kebugran dengan memperhatikan ukuran dan juga standar internasional yang digunakan.

5. Pengertian, Aturan, dan Standar Ukuran dalam *Chase Tag*

Chase Tag merupakan olahraga extreme yang memadukan antara permainan kejar - kejaran dengan olahraga *parkour*. Dimana seorang pemain harus mengejar pemain lain dalam satu arena tertentu dan dalam satu waktu tertentu untuk merebut kemenangan dalam permainan.

Standar Ukuran *Chase Tag Arena* : P x L : 12 m x 12 m. Ukuran tersebut sudah melalui percobaan dan pengujian oleh berbagai atlet *parkour* dan pemain *Ninja Warrior* yang sangat profesional (*World Chase Tag Association*). Material alas lapangan atau arena yang digunakan adalah :

1. Karpet Sintetis
2. Lantai Parket
3. Lantain Vynl

Untuk rintangan yang digunakan di arena menggunakan material dengan bentuk dan ukuran yang bervariasi, beberapa material yang digunakan antara lain :

1. Pipa Besi Galvanis : Diameter 5 cm dan juga 10 cm
2. Papan Kayu / Multipleks : Kurang Lebih Tebal 4 cm (2 x 18mm). Dengan lebar standar anak tangga 30 cm dan panjang yang disesuaikan kebutuhan.
3. Box Kayu : PxLxT : 60 cm x 60 cm x 60 cm

Acuan Kajian Pustaka : Merancang fasilitas chase tag sesuai dengan standar yang diterapkan.

6. Anak Indonesia Mengharumkan Negara Lewat Parkour

Parkour adalah metode latihan untuk melewati segala macam rintangan dengan menggunakan kemampuan natural manusia. Secara harfiah Parkour berasal dari bahasa Perancis yang mempunyai arti “lari melewati/lari halang rintang” (*Par Cours*) yang dalam aplikasinya bisa dideskripsikan sebagai bergerak atau berpindah tempat dari point A ke point B seefisien dan secepat mungkin dengan menggunakan kemampuan dari tubuh manusia itu sendiri.

Acuan Kajian Pustaka : Membuat fasilitas parkour park yang dapat memfasilitasi seluruh gerakan – gerakan yang digunakan pada olahraga parkour.

7. Definisi *Calisthenics Fitness*

Calisthenics Fitness adalah suatu jenis olahraga dimana pelakunya mengutamakan berat tubuhnya sebagai beban, *calisthenics* sendiri merupakan jenis olahraga modern yang tidak memerlukan terlalu banyak peralatan seperti *fitness* pada umumnya. Pemanfaatan berat tubuh ini bertujuan untuk memaksimalkan kekuatan dan kelenturan tubuh yang dimiliki setiap manusia pada umumnya. Pada dasarnya *calisthenics* memiliki 3 jenis kegiatan seperti *fitness* pada umumnya, yaitu : *Gymnastic* (kegiatan untuk meningkatkan kelenturan fisik seperti senam dan zuma), *Cardio* (kegiatan untuk meningkatkan detak jantung seperti berlari), dan juga *Weight Training* (kegiatan untuk meningkatkan kekuatan fisik seperti angkat sbegan).

Acuan Kajian Pustaka : Merancang fasilitas *Calisthenics Gym* yang sesuai dengan standar gerakan di olahraga *Calisthenics Fitness*.