

## BAB II

### DESKRIPSI PROYEK

#### 2.1. Umum

##### 2.1.1. Pengertian *Fit & Leisure Center*

*Fit* merupakan singkatan kata dari *fitness* yang berasal dari bahasa Inggris artinya kebugaran. Menurut WHO kebugaran dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani dimana menggambarkan kemampuan fisik seseorang saat melakukan aktivitasnya sehari-hari dan kebugaran secara rohani yaitu perkembangan kualitas dalam kepribadian seseorang dari religi/agama yang membentuk karakter dasar dan integritas seseorang. Dalam buku "Tingkatkan *Fitness* IQ Anda!" *fitness* merupakan gaya hidup dengan 3 elemen dasar diantaranya olahraga dengan latihan otot dan kardiovaskular, nutrisi dengan sumber dan jadwal yang teratur, dan kualitas serta kuantitas istirahat yang baik dan teratur (Rai Ade, 2009). Klub *fitness* pertama kali dikenalkan pada tahun 1983 oleh Mark Mastrovda. *Fitness* merupakan sebuah kegiatan olahraga untuk membentuk otot tubuh untuk menjaga kebugaran tubuh secara rutin dan berkala. Diperlukannya disiplin waktu dan makanan guna memperoleh hasil yang diinginkan (Santoso, 2013). Gaya hidup yang diterapkan praktisi *fitness* merupakan gaya hidup yang membuat orang lebih sehat karena melibatkan aktivitas seperti olahraga teratur, pola makan yang sesuai, dan istirahat yang cukup. Biasanya orang-orang yang melakukan kegiatan *fitness* bertujuan untuk penurunan berat badan, penambahan berat badan, dan pembentukan otot-otot. Awalnya *fitness* dikenal sebagai olahraga binaraga yang identic dengan otot besar namun seiring perkembangan zaman, persepsi masyarakat mengenai *fitness* ini berubah bukan hanya untuk membentuk tubuh tetapi menjadikan *fitness* sebagai gaya hidup sehat. *Leisure* merupakan bahasa Inggris dari waktu luang atau senggang. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa terpaksa. Dalam buku "*Leisure and Recreation Management*" dijelaskan bahwa *leisure* adalah kegiatan terlepas dari segala tekanan (Torkildsen George, 2005). Waktu luang ini berada diluar

dari kegiatan sehari-hari sehingga menciptakan produktivitas yang positif dengan diisi berbagai macam kegiatan. *Center* merupakan kata dari bahasa *Inggris* pusat.

*Fitness Center* merupakan pusat kebugaran yang menyediakan fasilitas program kebugaran jasmani bertujuan sebagai peningkatan kesehatan dan ekspresi dari kebutuhan sosialisasi, aktualisasi, pemanfaatan waktu luang. Pusat kebugaran merupakan suatu kegiatan dalam ruangan yang bertujuan prestasi menggunakan alat-alat canggih maupun tidak (*Girwijoyo, 2004*). Selain itu dijelaskan bahwa pusat kebugaran sebuah tempat dimana menawarkan program latihan mengenai kebugaran tubuh dengan fasilitas yang baik (*Hanafi, 1997*).

Sehingga *Fit & Leisure Center* merupakan sebuah tempat yang mewadahi kebutuhan masyarakat dari bermacam kegiatan olahraga sekaligus sebagai tempat relaksasi dan konsultasi yang lengkap.

### **2.1.2. Perilaku Pengguna Fasilitas Olahraga & Relaksasi**

Para pemakai fasilitas olahraga memiliki arti peting dalam sebuah bangunan olahraga untuk mendapatkan ruangan yang sesuai dengan kebutuhan pengguna bangunan, mendapatkan produktivitas, dan efisiensi dalam penggunaan ruang. Perilaku manusia terjadi proses yang berurutan yaitu kesadaran (*awareness*), *interest* atau ketertarikan, *evaluation*, *trial*, dan *adoption*. Ketika perilaku itu didasari oleh kesadaran, pengetahuan, dan sikap positif akan menjadi sebuah kebiasaan manusia. Perilaku manusia dalam hubungan fisik akan berlangsung secara konsisten seiring berjalannya waktu. Hal-hal yang perlu diketahui dalam perancangan fisik ruang yang berpengaruh kepada perilaku pengguna bangunan diantaranya yaitu ukuran bentuk ruang yang mempengaruhi psikologi dan tingkah laku pengguna, disesuaikan dengan misalnya kegiatan olahraga dan rileksasi mengambil bentuk-bentuk yang menginterpretasikan karakter dan kebiasaan pengguna bangunan, alat-alat yang disediakan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fungsional dengan disesuaikan berdasarkan aktivitas pengguna ruangnya, warna sangat penting

dalam menciptakan suasana pada ruang karena warna berpengaruh terhadap psikologis seseorang.

Arsitektur membentuk sebuah perilaku manusia bertujuan untuk memenuhi kebutuhan penggunaannya dan membentuk perilaku pengguna yang hidup dalam bangunan yang dirancang. Sebab arsitektur dan sosial berdampingan dalam keselarasan lingkungan. Namun manusia pun membentuk arsitektur dimana manusia membangun sebuah bangunan dan kemudian membentuk perilaku manusia itu sendiri.

Ketika manusia terus bekerja secara keras sehingga kurangnya waktu untuk melakukan aktivitas yang merelaksasikan dan menyehatkan karena salah satu faktor kebahagiaan yaitu dari aktivitas yang melibatkan jasmani dan rohani. Melihat permasalahan ini, mulai banyak fasilitas jasa dalam bidang olahraga dan relaksasi guna kebutuhan manusia sekarang. Bentuk pemenuhan dari kebutuhan tersebut bermacam-macam seperti adanya *fitness center*, *gym*, *sport center*, dan klub-klub olahraga lainnya. Tidak hanya pada bangunan khusus olahraga, namun hotel-hotel dan fasilitas umum lainnya seperti *mall* sudah menyediakan tempat yang nyaman dan baik untuk berolahraga. Dalam merancang fasilitas olahraga perlu diketahui siapa saja penggunaannya, bagaimana alat-alatnya, bagaimana bentuk dan warna yang nyaman ketika orang sedang berolahraga, bagaimana ruangan yang dapat memberikan kesan relaksasi bagi pengguna bangunan. Pengguna fasilitas olahraga akan menerapkan hidup sehat dan itu berpengaruh kepada kebersihan dan fasilitas bangunan olahraga karena bangunan sebagai penunjang tercapainya hidup sehat penggunaannya. Perilaku ini diantaranya seperti memperhatikan gizi dan pola makan sehingga terpenuhinya gizi yang diperlukan tubuh, menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitarnya, dan olahraga secara rutin. Sehingga pengguna olahraga akan cenderung lebih suka di tempat yang bersih dan nyaman. Selain itu kebutuhan relaksasi pun diperlukan, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi manusia melakukan kegiatan relaksasi yaitu faktor individual dan tingkah laku, keadaan dan situasi, dan adanya peluang seperti fasilitas yang dapat memenuhi

kebutuhan relaksasi pengguna. Selain itu semakin tinggi usia akan semakin menurun keaktifannya sehingga banyak yang memerlukan waktu untuk relaksasi .

### 2.1.3. Kategori *Fitness Center*

*Fitness center* memiliki 3 kategori yaitu diantaranya:

1. *Fitness center* kategori satu (Golongan satu) dimana fasilitas yang disediakan tidak mewah dan *simple* begitupula dengan desain interior ruangnya dan biasanya alat-alatnya pun tidak lengkap, tidak ada sauna, tidak ada ruang *massage*.



Gambar 2. 1 *Lembah Fitness Center*

*Sumber: Google Image*

2. *Fitness center* kategori 2, memiliki fasilitas yang hampir sama dengan kategori satu namun perbedaannya yaitu adanya sauna dan ruang *massage*.



Gambar 2. 2 *The ABC's*

Sumber: *Google Image*

3. *Fitness center* kategori tiga, fasilitas pada *fitness* ini lengkap terdapat sauna, *spa*, *aromateraphy*, serta *whirpool*. Fasilitas untuk alat-alatnya pun lengkap dan terkelompok untuk tubuh bagian atas dan bawah.



Gambar 2. 3 *KX Gym London*

Sumber: *Google Image*

#### **2.1.4. Jenis Aktivitas *Fitness***

1. Program *fitness* diantaranya meliputi lima tahap yaitu pemanasan atau *warm up* dimana dilakukan sebelum melakukan aktivitas olahraga, pembakaran kalori (*aerobic*), kelenturan, pembentukan serta penguatan tubuh, dan pendinginan.
2. *Body Sculpting* sebuah program untuk memiliki tubuh ideal dengan pemadatan otot, *hypertrophy* yang biasanya dilakukan oleh binaragawan atau *body builders*, dan program ibu-ibu melahirkan.

3. *Explosive Power* (program atlet *weight lifter*, pesenam, pegulat dan sumo, atlet tolak peluru, program ketahanan tubuh *endurance* untuk memiliki daya tahan tubuh dan metabolisme yang baik.

### 2.1.5. Data Proyek



Gambar 2. 4 Lokasi Site

Sumber: Analisis Pribadi

1. Judul Proyek : *Fit & Leisure Center*
2. Tema Proyek : *Biophilic*
3. Jenis Proyek : Fiktif
4. Konteks Proyek : Bangunan publik untuk olahraga dan relaksasi.
5. Peruntukan Lahan : Perdagangan dan Jasa
6. Pemilik Proyek : PT KAI
7. Lokasi : Jl. Laswi No. 23
8. KDB : 70%
9. KLB : 2,1
10. KDH : 20%
11. GSB : 15 m
12. Tinggi Bangunan : 1-2 lantai
13. Luas Lahan : 1,5 Ha
14. Fasilitas : *A.I Gym Private, gym Wanita, gym umum, spinning, studio, kalistenik, apotik, supermarket, toko peralatan*

pakaian olahraga, kantin, café, *diet catering*, loker, *pantry*, R. penitipan anak, R. penitipan anak, R. komunal, *book store*, R. konseling Dokter Gizi, R. Konseling Dokter Chiropractic, R. Konseling Dokter Orthopedi, R. Terapi gym yoga, *Spa & Massage*, Salon, *Beauty & Health Store*, R. staff & isitrahahat, dan Terapi *Whirpool*.

## 2.2. Program Kegiatan

Dibawah ini merupakan kegiatan dalam perancangan *Fit & Leisure Center*.

Tabel 2. 1 Program Kegiatan Pengguna

Kegiatan	Pengguna	Aktivitas	Sifat
Olahraga	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengunjung umum.</li> <li><i>Fitness Member</i>.</li> <li><i>Personal Trainer</i>.</li> </ul>	Melakukan <i>fitness</i> , lari, <i>aerobic</i> , kalistenik, dan mengikuti kelas studio, <i>jogging track</i> .	Publik & Private
Relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengunjung umum.</li> <li><i>Fitness Member</i>.</li> <li><i>Personal Trainer</i>.</li> </ul>	Melakukan spa, terapi kolam renang.	Publik & Private
Café	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengunjung umum.</li> <li><i>Fitness Member</i>.</li> <li>Pelayan.</li> <li>Koki ahli gizi.</li> </ul>	Makan <i>diet catering</i> , membuat makanan dengan gizi yang sesuai, melayani tamu.	Publik
Konsultasi & Penyembuhan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengunjung umum.</li> <li><i>Fitness Member</i>.</li> <li>Dokter Gizi.</li> <li>Ahli <i>Chiropractic</i></li> <li>Ahli <i>Orthopedi</i></li> <li><i>Specialist Personal Trainer</i></li> </ul>	Melakukan konsultasi kesehatan seperti konsultasi sendi, tulang, dan kesehatan, terapi <i>chiropractic</i> , dan konsultasi pola hidup sehat	Semi Privat
Pengelola & Administrasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manajer.</li> <li>Staff Administrasi.</li> <li>Staff Keuangan.</li> <li><i>Personal Trainer</i>.</li> <li>Staff Marketing.</li> </ul>	Melakukan kegiatan administrasi, menyimpan arsip, menerima tamu, memberikan informasi kepada tamu, mengawasi kegiatan berlangsung.	Privat

Komersil ( <i>Shop</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengunjung.</li> </ul>	Melakukan aktivitas berbelanja	Publik
Pemeliharaan & Perawatan Bangunan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cleaning</i></li> <li>• <i>Service</i></li> <li>• Staff Kebun</li> <li>• Staff Utilitas</li> <li>• Staff Keamanan</li> </ul>	Membersihkan dan merawat bangunan, merawat sistem instalasi dan jaringan, membersihkan kebun dan kolam renang, menjaga keamanan bangunan.	Privat

Sumber: Analisis Pribadi

Dari data pengguna bangunan *Fit & Leisure Center* diatas adapun alur aktivitas pengguna berdasarkan pengguna yang datang menggunakan fasilitas bangunan yaitu diantaranya:

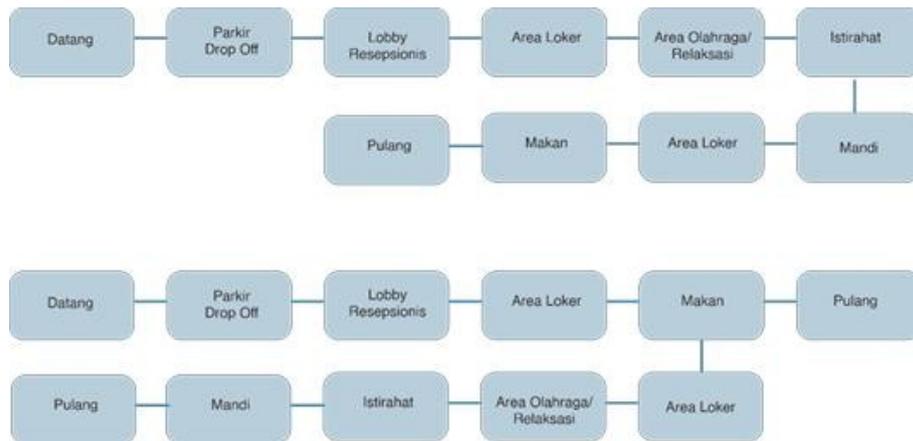
a) Pengunjung A.I. *Fitness, Gym, Aerobic, Running Track, Studio Class*



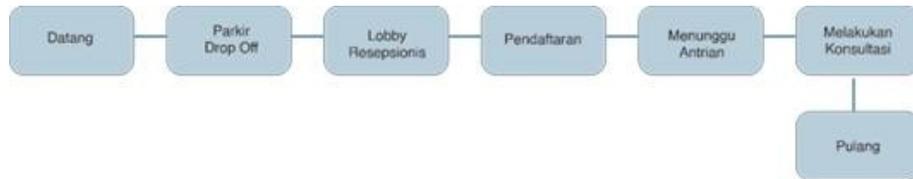
b) Pengunjung *Spa & Massage, Salon*



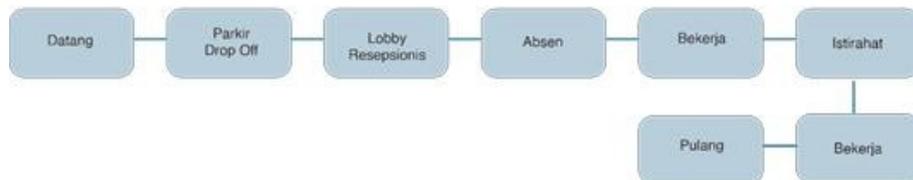
c) Pengunjung *Café, Kantin, Diet Catering*



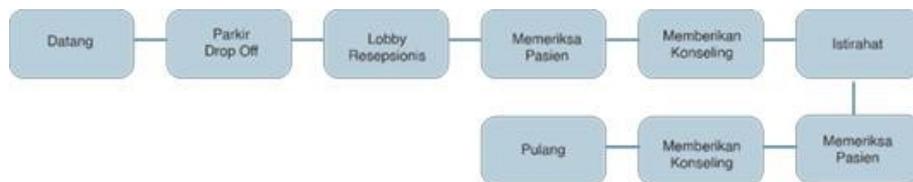
d) Pengunjung Dokter Gizi, Terapi *Chiropractic*, Terapi *Orthopedi*, *Konsultasi Personal Trainer*, Terapi gym yoga



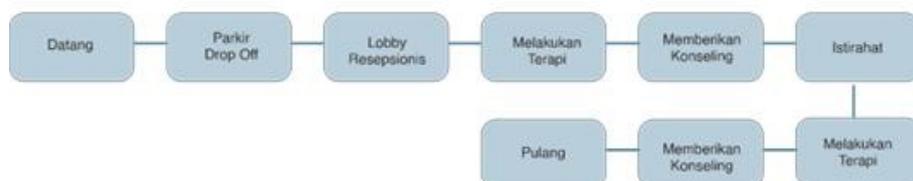
e) Pengelola



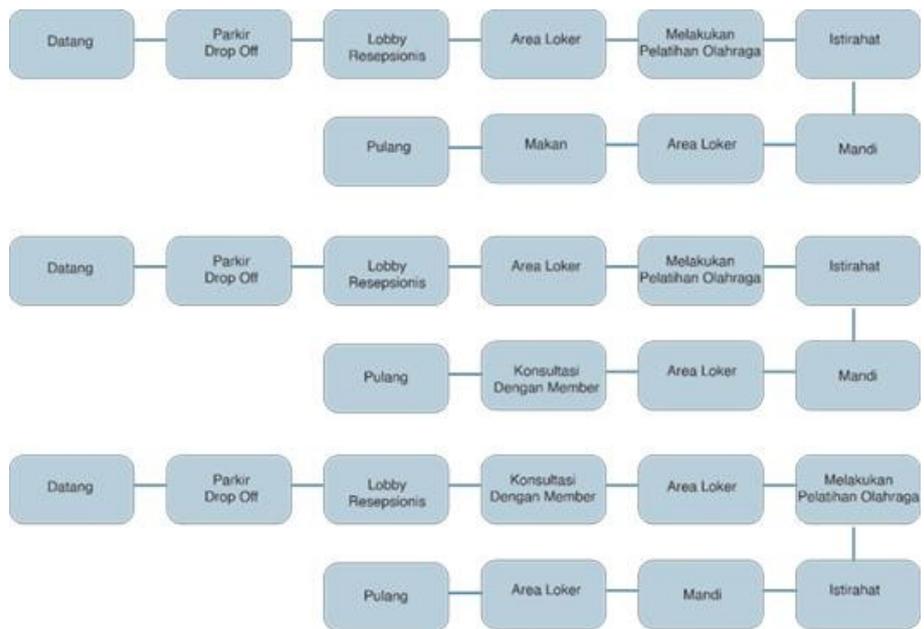
f) Dokter Gizi



g) Ahli *Chiropractic & Orthopedi*



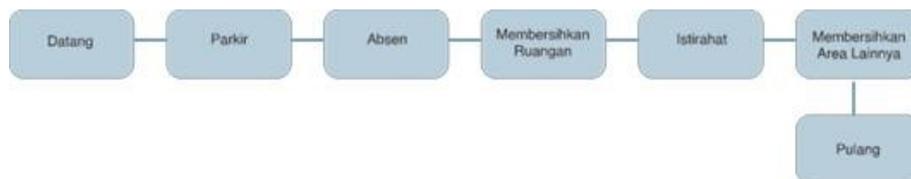
h) *Personal Trainer*



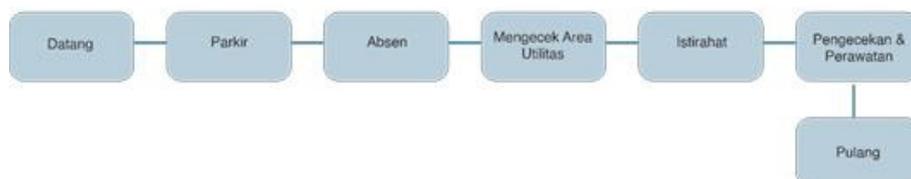
i) *Pengunjung yang berbelanja*



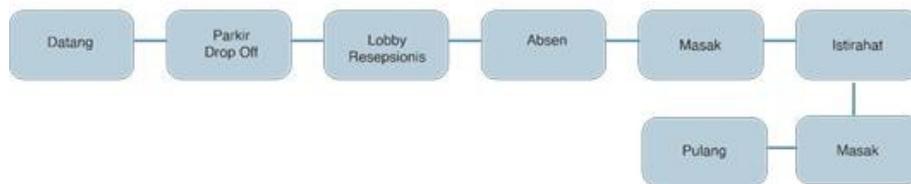
j) *Cleaning Service, Staf kebun*



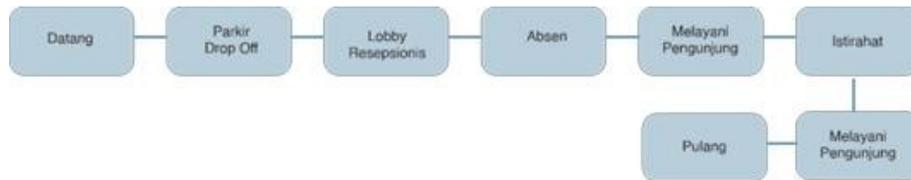
k) *Staf Utilitas*



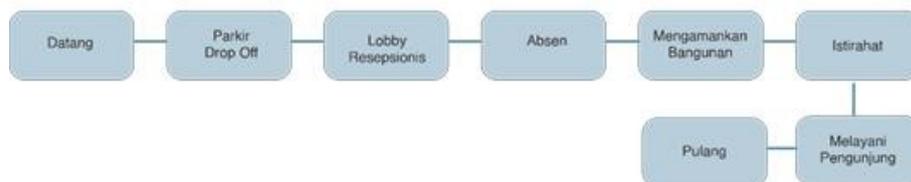
l) Koki



m) Pelayan



n) Staff Keamanan



2.3. Kebutuhan Ruang

Tabel 2. 2 Kebutuhan Ruang

No	Zona	Fasilitas Ruang
1	Parkir	Parkir motor, mobil.
2	Lobby	Drop off, ruang tunggu, ruang reservasi, customer service, ruang penitipan anak.
3	Locker Room	Locker room pengunjung, locker room staff.
4	Olahraga	Private A.I. Gym, Private A.I Gym Group, gym Wanita, gym umum, kalistenik, studio, spinning, jogging track.
5	Relaksasi	Spa & massage, salon, gym yoga, whirlpool, beauty & health, taman.
6	Konsultasi & Penyembuhan	Ruang gizi, ruang orthopedi, ruang

		<i>chiropractic</i> , terapi <i>gym yoga</i> , konsultasi kecantikan.
7	Pengelola & Administrasi	Ruang staff, ruang istirahat terapis, ruang CCTV, <i>customer service</i> .
8	Komersil ( <i>Shop</i> )	Café, supermarket, apotik, toko peralatan pakaian olahraga, kantin, <i>diet catering</i> , <i>book store</i> , <i>beauty and health store</i> .
9	Pemeliharaan & Perawatan Bangunan	Gudang, janitor, ruang utilitas, ruang genset, GWT dan STP.

Sumber: Analisis Pribadi

#### 2.4. Studi Banding Proyek Sejenis

Dibawah ini merupakan studi banding proyek sejenis yaitu Choppers Gym Bandung dan Urban Gym Bandung.

Tabel 2. 3 Studi Banding

No	Poin	<i>Choppers Gym</i>	<i>Urban Gym</i>
1	Lokasi	<p>Bangunan ini terletak di Jl.</p>  <p>Sripohaci No. 12, Kota Bandung.</p>	<p>Bangunan ini terletak di Jl.</p>  <p>Dago Asri No. 8, Dago, Kota Bandung.</p>
2	Luas bentuk tapak &	<p>Bangunan ini memiliki luas</p>  <p>220 m<sup>2</sup> dengan bentuk tapak persegi.</p>	<p>Bangunan ini memiliki luas</p>  <p>500m<sup>2</sup> dengan bentuk tapak persegi panjang.</p>

3	Orientasi bangunan	 <p>Orientasi bangunan menghadap ke arah Tenggara.</p>	 <p>Orientasi bangunan menghadap ke arah Barat.</p>
4	Topografi	 <p>Bangunan ini berada di wilayah yang memiliki kondisi topografi yang datar dan berada di perkotaan.</p>	 <p>Bangunan ini berada di wilayah yang memiliki kondisi topografi yang cenderung menurun karena berada di kawasan Dago Atas.</p>
5	Entrance	 <p>Bangunan ini memiliki entrance yang tergabung dengan café.</p>	 <p>Bangunan ini memiliki 1 entrance untuk area gym, 1 untuk café, dan untuk parkir kendaraan yang ada di bawah bangunan.</p>
6	Aksesibilitas	 <p>Akses yang dapat digunakan baik pejalan kaki maupun kendaraan roda 2 dan 4 yaitu melewati Jl. Sripohaci dan Jl. Moch. Ramdan</p>	 <p>Akses yang dapat digunakan baik pejalan kaki maupun kendaraan roda 2 dan 4 yaitu melewati Jl. Dago Asri dan Jl. Dago Asri Raya</p>

7 Fasilitas



Entrance



Entrance



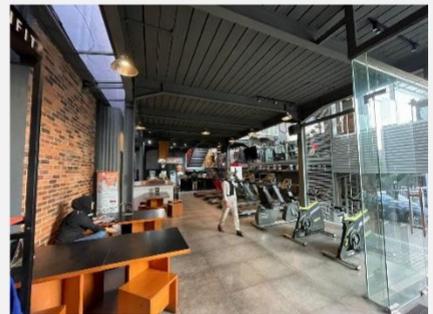
Café



Café



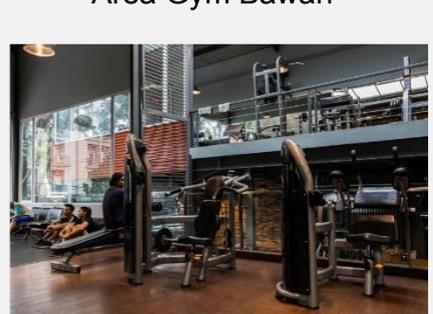
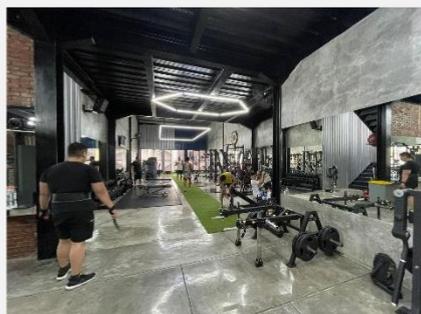
Resepsionis



Resepsionis



Area Gym Bawah





Area Gym



Area Gym Atas

Loker



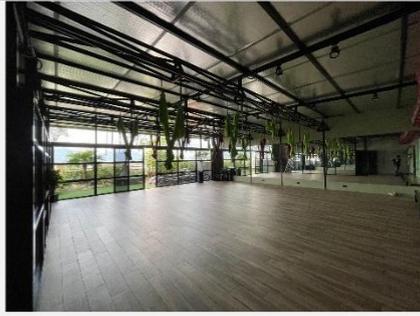
Sauna



Clothing Booth



Toilet dan Ruang Ganti



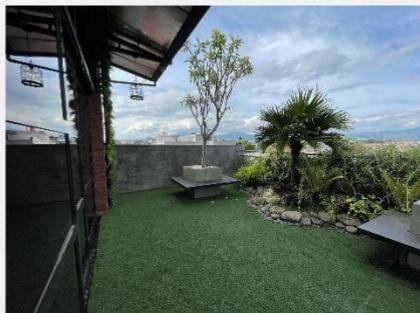
Parkir



Studio



Balkon





Area Outdoor



Ruang Sauna



Area Parkir

		 <p>Area Outdoor</p>  <p>Ruang Sauna</p>   <p>Area Parkir</p>	
8	Sistem pelayanan	Datang langsung ke tempat gym – konsultasi – memilih paket membership gym yang tersedia – registrasi – pembayaran membership – mendapatkan akses gym (id card, tas, dsb).	Datang langsung ke tempat gym – konsultasi – memilih paket membership gym yang tersedia – registrasi – pembayaran membership – mendapatkan akses gym (id card, tas, dsb).

9	Tema	<p>Pendekatan tema bangunan</p>  <p>ini yaitu industrial. Terlihat pada gaya bangunan dan interior gym ini banyak menggunakan material <i>unfinished</i> dan banyak komponen industry.</p>	<p>Sama seperti <i>Choppers Gym</i></p>  <p>pada <i>Urban Gym</i> ini tema bangunannya yaitu industrial. Terlihat pada gaya bangunan dan interior gym ini banyak menggunakan material-<i>unfinished</i> dan banyak komponen industry.</p>
10	Bentuk Massa		

Sumber: Analisis Pribadi