BAB II

TINJAUAN PERANCANGAN INTERIOR FASILITAS OLAHRAGA PARKOUR INDOOR DI BANDUNG

2.1 Studi Literatur

2.1.1 Parkour

Parkour adalah sebuah olahraga yang berasal dari Prancis yang dalam bahasa prancis juga dikenal sebagai *l'art du deplacement* (seni gerak).

Menurut *David Belle (2009) Parkour* adalah aktifitas yang bertujuan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya, dengan efesien dan secepat-cepatnya ,menggunakan prinsip kemampuan tubuh manusia. Memudahkan seseorang untuk melintasi rintangan yang bisa berupa apa saja yang ada di lingkungan sekitar, dari cabangcabang pohon, batu-batuan hingga tembok beton bisa dijadikan untuk tempat berlatih. Karena pada kenyataaanya *parkour* adalah kegiatan olahraga *outdoor* dengan memanfaatkan lingkungan sekitar

Brex & Bullseye (seperti yang dikutip Radd, 2008) menyatakan bahwa parkour merupakan seni berpindah tempat melewati beberapa obstacle dari point A menuju point B, dengan mengandalkan kekuatan tubuh manusia seutuhnya.

Rochhausen (2011: h.11) Parkour adalah suatu kegiatan melewati halang rintang dengan mengkombinasikan beberapa gerakan seakan terlihat mengalir dan dinamis. Berdasarkan pendapat para ahli maka parkour bisa didefinisikan sebuah olahraga yang

mengandalkan kekuatan tubuh manusia, untuk melewati rintangan ketika berpindah tempat dari satu titik menuju titik lainnya.

2.1.2 Nilai nilai yang terkandung dalam Parkour

1. Seni untuk melewati semua masalah dalam track kehidupan.

Dalam menjalani hidup banyak rintangan dan masalah hidup yang terlihat yang harus dilewati. Dengan memakai prinsip dari Parkour, kita akan berusaha melewati rintangan tersebut seperti halnya obstacles kita lewati dengan indah dan penuh control. Memecahkan masalah yang kita hadapi dengan efektif dan efisien.

2. Melawan rasa takut.

Seseorang yang takut untuk mencoba, tidak akan berbuat apa-apa dan tidak akan menjadi siapa-siapa. Semua manusia pasti melewati proses seperti ini. Kalau kita tidak bisa melawan rasa takut, tidak akan ada kemajuan dalam kehidupan..

3. Bangkit dari kegagalan.

Saat kita mencoba suatu gerakan di Parkour, kita akan selalu mengalami kegagalan atau jatuh. Tapi apabila kita terus bangkit berdiri dan mencoba lagi, kita pasti akan berhasil. Begitu pula dalam kehidupan.

4. Fleksibelitas dan Fluiditas.

Berlatih Parkour akan membuat diri kita fleksibel dan semangat kita terus mengalir. Begitu pula dalam kehidupan. Saat kita berada dalam lingkungan baru, kita berpikir untuk tetap flexible dan beradaptasi dengan lingkungan tersebut. Walaupun lingkungan tersebut awalnya tidak membuat diri kita nyaman. Sedangkan Fluiditas akan membuat diri kita mempunyai semangat yang terus mengalir untuk menjalani kehidupan walaupun mempunyai masalah yang berat.

5. Kreatifitas dan kebebasan.

Dalam Parkour seseorang dapat berkreasi untuk menciptakan gerakan atau menggabungkan beberapa gerakan dasar menjadi gerakan baru tergantung kreatifitas individu tersebut. Seperti halnya pun dalam hidup, kita harus kreatif sehingga bisa berguna dan bermanfaat dalam kehidupan.

2.1.2 Teknik Gerakan Parkour

Menurut Witfeld (2010, h.81-201) Teknik dasar parkour merupakan hal alamiah yang biasa dilakukan oleh manusia pada umumnya, seperti berlari, melompat, mendarat, bergantungan, dan memanjat. Teknik parkour terdiri dari teknik dasar sampai dengan teknik yang sulit Adapun mengenai teknik-teknik dalam parkour adalah sebagai berikut:

- a. Teknik Dasar
- 1. Precision Jump

Teknik lompatan dari satu rintangan ke rintangan lainnya dengan kedua kaki yang seimbang mengacu pada keakuratan yang diperlukan untuk mendaratkan lompatan, misalnya mendarat di rel atau tonggak memerlukan lebih banyak ketelitian dan keseimbangan lebih daripada tembok besar atau batu.

2. Landing

Suatu teknik gerakan yang digunakan saat mendarat dari sebuah lompatan dengan aman.

3. Vaulting

Gerakan meloncat dengan kaki bagian luar diletakkan pada penghalang dan lengan bagian dalam kemudian dilepaskan, sedangkan kaki bagian luar mendorong jejak keluar dari penghalang.

4. Balancing

Teknik latihan untuk menjaga keseimbangan yang biasanya dilatih dengan berjalan pada jalur yang sempit. Semuanya harus berjalan seimbang di parkour. Berlari, melompat, memanjat, dan melompati adalah semua keterampilan inti dari parkour, tetapi tanpa keseimbangan yang tepat, semua tidak akan berjalan dengan baik.

5. Rolling

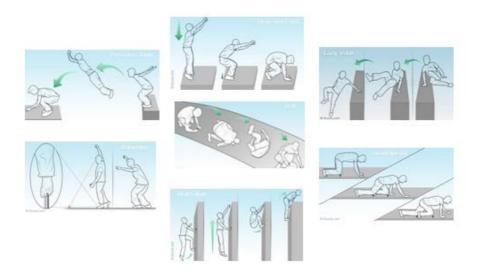
Teknik gerakan dengan membentuk tangan menjadi segitiga, lalu meletakkannya di sisi yang berlawanan dengan bahu yang berputar.

6. Quadro Pedal

Teknik gerakan dengan tangan diletakkan selebar bahu tepat di bawah bahu . melatih daya tahan dan koordinasi, kemampuan untuk bergerak secara efektif pada keempat anggota badan .

7. Climb Up

Teknik memanjat untuk bangkit dan melewati dinding dengan cepat Sementara tergantung dengan tangan, letakkan kaki di dinding dalam posisi kaki terbelah, satu kaki sedikit di atas yang lain, lalu kaki lainnya melakukan tolakan keatas untuk melewati rintangan.



Gambar 2.1 Teknik Dasar Parkour

Sumber: www.parkourpedia.com

b. Teknik Sedang

1 .Jump Over

Teknik lompatan dengan tolakan kaki yang kuat untuk menghasilkan lompatan yang jauh.

2. Tic Tac

Teknik gerakan yang digunakan dengan cara kaki mendorong dinding, mirip dengan wallrun, tetapi bergerak melintasi dinding daripada naik. Biasanya digunakan untuk mengatasi rintangan di sebelah tembok.

3. Under Bar

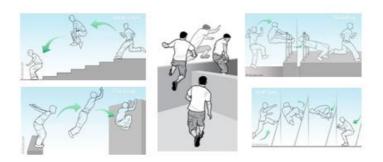
Teknik gerakan Parkour di mana seseorang mengayunkan tubuh disela sela yang terdapat di rintangan dengan cara yang mengalir.

4. Cat Leaf

Teknik yang digunakan dalam Parkour untuk mendarat di objek vertikal, seperti langkan, dinding, atau pagar.

5. Swing Bar

Teknik gerakan yang dilakukan dengan cara mengayunkan tubuh dengan posisi tangam bergelantung pada tempat satu ke tempat lainnya.



Gambar 2.2 Teknik Menengah Parkour

Sumber: www.: www.parkourpedia.com

c. Teknik Sulit



Gambar 2.3 Teknik Sulit Parkour

Sumber: www.: www.parkourpedia.com

1. Front Flip

Sebuah teknik loncatan akrobatik dimana tubuh berputari ke arah depan.

2. Wall Flip

Sebuah teknik gerakan yang bertumpu pada dinding dan dilanjutkan dengan memutar tubuh ke belakang dan diakhiri dengan *landing*.

3. Cartwheel side flip

Teknik gerakan parkour yang melibatkan penggunaan momentum maju dikombinasikan dengan seperempat putaran

2.1.3 Langkah Teknik Parkour dasar.

Menurut Witfeld (2010, h.81-201) Teknik dasar parkour merupakan hal alamiah yang biasa dilakukan oleh manusia pada umumnya, seperti berlari, melompat, mendarat, bergantungan, dan memanjat. Teknik parkour terdiri dari teknik dasar sampai dengan teknik yang sulit Adapun mengenai teknik-teknik dalam parkour adalah sebagai berikut:

a. Run

- Yang paling penting saat berlari, Anda harus menyentuh tanah di atas telapak kaki atau pertengahan kaki Anda (di antara jari-jari kaki dan lengkungan kaki Anda).
- 2. Penting untuk mengembangkan kemampuan untuk menyerang kaki depan terlebih dahulu dengan benar. Saat berlari dengan teknik pukulan kaki depan, penting untuk tidak mendarat dengan tumit beberapa inci di atas tanah.
- 3. Ketika kaki mendarat pada bola kaki Anda tidak ingin tumit lebih dari satu inci dari tanah, dengan kaki bergulir dari bola ke tumit, sehingga tumit menyentuh tanah ketika Anda berlari jarak yang lebih jauh.
- 4. Waspadai kaki yang bergulir dari satu sisi ke sisi lain saat berlari, Anda harus berusaha mendarat dengan kaki persegi ke tanah, hindari mendarat di bagian dalam atau luar kaki dan berguling.



Gambar 2.4 Teknik berlari yang salah



Gambar 2.5 Teknik berlari yang benar

b. Jumping

- 1. Mulailah dengan kaki bersama di tepi titik take off Anda.
- Ketika Anda bersiap untuk melompat, Anda membawa diri Anda sendiri ke setengah jongkok.
- Lengan Anda bergerak ke belakang dan berat badan Anda bergeser ke kaki-kaki.
- Condongkan tubuh ke depan. Tingkat kecondongan ke depan akan dipengaruhi oleh oleh jarak lompat yang ingin dicapai

- Saat Anda melompat, lemparkan lengan Anda ke depan dan ke atas.
- Saat menggunakan lengan, waspadai ke mana energi dari kaki bergerak.
- 7. Energi harus berjalan ke atas kaki, melalui batang tubuh dan ke tangan.
- 8. Setelah kaki Anda meninggalkan titik lepas landas, bawa tumit ke belakang.
- 9. Dari titik itu bawa lutut ke depan dan dorong kaki ke titik pendaratan.





Gambar 2.6 Posisi awal Meloncat



Gambar 2.7 Posisi Tubuh yang tepat saat di Udara

Sumber: www.parkourpedia.com





Gambar 2.8 Posisi kaki saat mendarat yang tepat

Sumber: www.parkourpedia.com

c. Landing

- Fokus pada penempatan kaki di tanah adalah penting. Anda bertujuan untuk mendarat di bola kaki ke bawah (antara jari kaki dan lengkungan kaki). Bukan jari kaki, bukan tumit, dan tidak ada kaki yang rata.
- Hal lain yang perlu dipertimbangkan adalah menekuk lutut.
 Sebagai aturan umum, lutut tidak boleh menekuk ke sudut kurang dari 90 derajat, dengan asumsi kaki lurus 180 derajat.
- Saat menggunakan tangan dalam pendaratan, waspadai tidak menggunakannya untuk menyerap banyak guncangan, itu untuk panduan sebagian besar.







Gambar 2.9 Posisi Tubuh yang tepat saat di Udara

Sumber: www.parkourpedia.com



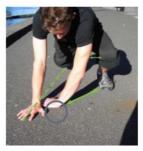
Gambar 2.10 Posisi Tubuh yang tepat saat di Udara

Sumber: www.parkourpedia.com

d. Rolling

- 1. berjongkok dan tangan seperti yang ditunjukkan sebaliknya. Tangan sejalan dengan kaki kanan seperti yang ditunjukkan dengan garis putus-putus. Tangan kanan menghadap ke belakang dan tangan kiri ditempatkan di belakang, atau di mana saja dalam lingkaran biru, menunjuk 90 ° dari arah yang Anda putar
- 2. Lalu dorong dengan kaki kiri untuk memberi diri Anda momentum ke depan. Anda akan berguling lengan kiri dan ke bahu Anda. Sebagai bagian belakang bahu Anda melakukan kontak dengan tanah selipkan tumit kanan ke belakang. Gulung secara diagonal ke belakang, dari bahu kiri ke pinggul kanan lalu ke kaki Anda.
- 3. Jangan biarkan kepala Anda menbentur tanah.
- Kaki kiri harus melakukan kontak dengan tanah terlebih dahulu. Kaki kanan harus naik masih terselip di bawah pantat.
- Dari sini Anda melanjutkan gerakan sampai Anda tegak dan dapat menggunakan momentum untuk berlari.











Gambar 2.11 Langkah-langkah teknik *rolling* yang benar **Sumber:** www.parkourpedia.com

2.1.4 Sejarah Parkour

Parkour dikembangkan dan dikenalkan ke seluruh dunia oleh seorang pria berkebangsaan Perancis yang dikenal dengan nama David Belle. Pada tahun 1980 David mengenal Parkour ia terinspirasi oleh ayahnya yang menjadi pemadam kebakaran militer. Ia selalu mempunyai bayangan dan imajinasi tentang kepahlawanan. Ayahnya selalu berpesan bahwa ia harus menjadi seseorang yang berguna. Terinspirasi dengan nasihat ayahnya tersebut, David selalu berlatih tentang metode natural dan halang kebakaran rintang pemadam yang diajarkan ayahnya. la mengembangkannya kemudian menciptakan sebuah skenario, dimana ia bisa melepaskan diri dari semua bahaya tersebut. Pada tahun 1988, David Belle pindah ke Lisses (salah satu kota di Perancis). Pada waktu itu, dia bertemu dengan para remaja di sana yang tertarik dengan apa yang dilakukan oleh David. Disinilah cikal bakal dari lahirnya sebuah grup Parkour yang dikenal dengan nama Yamakasi. Bersama teman masa kecilnya, Sebastian Foucan beserta beberapa pemuda lainnya mulai mengembangkan Yamakasi sebagai tim Parkour yang dikenal di Perancis. Perkembangan parkour dimulai pesat iustru setelah parkour "menyeberang" dari perancis ke tanah inggris. Ide mengenalkan parkour menjadi lebih mendunia justru datang dari Sebastian Foucan. Sebastian dan beberapa kawannya kemudian berfikir untuk mengenalkan parkour ke tanah inggris. Sebastian mengubah nama parkour menjadi Freerunning sebagai terjemahan kata "Parkour" versi Inggris. Setelah muncul di film dokumenter bernama Jump London, dilanjutkan Jump Britain, parkour seolah menjadi hobi yang membius seluruh anak muda dan remaja di kota London secara khusus dan Inggris secara umum. Setiap anak di muda

dan remaja di Inggris ingin bisa melakukan parkour, parkour, dan parkour. Parkour makin dikenal dengan nama "Freerunning". dan semakin hari, demam Parkour/Freerunning makin membius setiap anak muda London. Dan pada akhirnya tersebar ke seluruh dunia.

2.1.5 Sejarah Komunitas Parkour Bandung

Setelah berdirinya Komunitas parkour Indonesia hasil dari obrolan terselubung dari orang-orang Indonesia di sebuah forum internet yaitu Parkour.net. Komunitas Parkour dari berbagai kota pun mulai bermunculan diantaranya kota Bandung. Sebelum dibentuknya Parkour di bandung sendiri sudah terdapat beberapa individu dan Bandung. kelompok yang berlatih parkour secara terpisah di Bandung. Melalui forum www.parkourindonesia.web.id, para praktisi parkour tersebut untuk pertamakalinya mengadakan jamming (latihan bersama) pada tanggal 23 Agustus 2008 tepatnya diadakan di Kota Bandung . Tanggal tersebut dijadikan sebagai hari lahirnya Parkour Bandung. Saat ini Parkour Bandung diketuai oleh Mandana Ahmad Irsyadi.) Parkour Bandung memiliki tujuan untuk mempersatukan, pertukaran informasi, membina serta memberikan layanan untuk pengembangan parkour kepada para praktisi parkour di Bandung. Parkour Bandung memiliki tim instruktur yang berpengalaman berlatih dan melatih parkour. Beberapa trace guide (instruktur) dari Parkour Bandung telah memperoleh sertifikasi internasional level 1 ADAPT (Art du Deplacement & Parkour Teaching) dari Parkour Generations, yakni Willy Irawan, Randy Dahlan, dan Zico Desriera.

2.2 Fasilitas Olahraga

2.2.1 Pengertian Fasilitas Olahraga

Fasilitas Olahraga dalam Bahasa Indonesia biasa disebut dengan Gelanggang Olahraga. Gelanggang Olahraga berasal dari kata 'gelanggang' dan 'olahraga'. Gelanggang memiliki pengertian ruang atau lapangan tempat meyabung ayam, tinju, berpacu, berolahraga, dan sebagainya sedangkan olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Pengertian dari Gelanggang Olahraga adalah ruang atau lapangan yang digunakan sebagai tempat/media untuk menggerakkan badan dengan tujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh.

Fasilitas Olahraga adalah sebuah perluasan dari skala tertentu yang dapat diasosiasikan dengan satu sport hall yang menyediakan fasilitas lainnya yang berguna bagi masyarakat. Fasilitas olahraga dapat berupa gedung olahraga yang mewadahi kegiatan olahraga baik kegiatan latihan, rekreasi, maupun kompetitif. (A. Perin Gerald, 1981)

2.2.2 Fungsi Fasilitas Olahraga

Fasilitas olahraga mempunyai beberapa fungsi, diantaranya adalah:

 Fasilitas Olahraga berfungsi sebagai sarana pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga dan daya apresiasi olahraga terhadap masyarakat, sehingga tercipta iklim yang baik bagi kehidupan olahraga. 2. Fasilitas olahraga berfungsi sebagai media pertemuan antara tuntutan perkembangan kebutuhan dan kehidupan berolahraga.

2.2 .3 Persyaratan dan Standar Bangunan Fasilitas Olahraga

Proses mendesain dan merencanakan bangunan olahraga memiliki syarat dan ketentuan khusus yang harus diperhatikan. Instansi keolahragaan pemerintah menetapkan ukuran atau dimensi untuk standar keolahragaan internasional maupun nasional, serta yang bersifat hiburan atau rekreatif untuk pembangunan bangunan sport center.

Pertimbangan utama dalam mendesain bangunan *sport center* atau fasilitas olahraga lainnya, diantaranya:

- Lokasi yang didukung dengan sarana transportasi
- 2. Area parkir yang dapat mewadahi kendaraan secara maksimal
- Kontrol banjir penonton/arus manusia yang keluar pada saat bersamaan harus jelas sehingga meminimalisir kerusuhan
- 4. Keterpaduan antara ruang olahraga dan fasilitas olahraga
- 5. Keterkaitan dengan lingkungan

Persyaratan dalam pembangunan gedung olahraga indoor harus tersedia beberapa fasilitas, antara lain:

1. Area olahraga utama: terdiri dari lapangan olahraga, area penonton (tribun), area official (wasit, hakim garis, pelatih, dan lainnya), ruang peralatan olahraga, ruang teknik, ruang ganti, kamar mandi, toilet, janitor, dan sebagainya.

- 2. Area olahraga indoor: meliputi tempat latihan bulutangkis, bola voli, biliar, tempat latihan kebugaran (fitness), kolam renang, dan` sebagainya.
- 3. Area administrasi: meliputi ruang resepsionis, kantor pengelola, ruang rapat pengelola, pantry, gudang, ruang arsip, dan sebagainya.
- 4. Area penerimaan tamu: meliputi front office, loket pendaftaran keanggotaan dan penyewaan, entrance hall, lobby, toilet umum, dan sebagainya.
- 5. Area rekreasi: cafe, taman bermain, sport shop/retail, jogging track, dan sebagainya.
- 6. Area pendidikan: perpustakaan buku-buku dan majalah olahraga.
- 7. Keamanan: faktor keamanan dari api (fire hydrant, sprinkler, dan lainlain), faktor keamanan dari kecelakaan, keributan, dan sebagainya.
- 8. Area ibadah: mushola dan tempat wudhu.

Standar gedung olahraga telah ditentukan oleh lembaga-lembaga, baik nasional maupun internasional, yang berwenang mengurusi masalah olahraga. Persyaratan standar gedung olahraga di Indonesia sudah dibakukan ke dalam Standar Nasional Indonesia. Standar tersebut antara lain:

Ukuran Minimum (meter)					
Klasifikasi	Panjang (Termasuk Daerah Bebas)	Lebar (Termasuk Daerah Bebas)	Tinggi Langit- langit Permainan	Tinggi Langit-langit Daerah Bebas	
Tipe A	50	30	12,5	5,5	
Tipe B	32	22	12,5	5,5	
Tipe C	24	16	9	5,5	

Tabel 2.1 Ukuran Minimal Ruang Matra Gedung Olahraga

Sumber: Standar Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung Olahraga, 2012

a.Tata Cahaya

Tingkat penerangan, pencegahan silau, serta sumber cahaya lampu harus memenuhi ketentuan berikut:

- 1. Tingkat penerangan horizontal pada area 1 meter di atas permukaan lantai untuk semua tipe bangunan gedung olahraga:
- 2. Latihan dibutuhkan minimal 200 lux.
- 3. Pertandingan dibutuhkan minimal 300 lux.
- 4. Pengambilan video dokumentasi dibutuhkan minimal 1000 lux.
- 5. Penerangan buatan dan/atau penerangan alami tidak boleh menimbulkan penyilauan bagi para pemain.
- Pencegahan silau akibat matahari harus sesuai dengan SK SNI T-051999- F tentang Pencahayaan pada Bangunan.
- 7. Sumber cahaya lampu atau bukaan harus diletakkan dalam satu area pada langit-langit sedemikian rupa sehingga sudut yang terjadi antara

garis yang dihubungkan sumber cahaya tersebut dengan titik terjauh area setinggi 1,5 m garis horizontalnya minimal 30°

- 8. Apabila gedung olahraga digunakan untuk menyelenggarakan lebih dari satu kegiatan cabang olahraga, maka untuk masing-masing kegiatan harus tersedia tata lampu yang sesuai untuk kegiatan yang dimaksud.
- 9. Masing-masing tata lampu harus merupakan instalasi satu dengan yang lainnya.
- 10. Apabila menggunakan tata cahaya buatan, harus disediakan generator set yang kapasitas daya minimum 60% dari terpasang, generator set harus dapat bekerja maksimum 10 detik pada saat aliran PLN padam.

b. Tata Warna

Koefisien refleksi dan tingkat warna langit-langit, dinding, dan lantai arena harus memenuhi ketentuan seperti yang tercantum pada tabel berikut:

No.	Komponen	Koefisien dan Refleksi	Tingkat Warna
1.	Langit-langit	0,5-0,7	Cerah
2.	Dinding dalam arena	0,4 - 0,6	Sedang
3.	Lantai arena	0,1-0,4	Agak Gelap

Tabel 2.2. Koefisien Refleksi dan Tingkat Warna

Sumber: Standar Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung

e. Tata Suara

Olahraga, 2012

Tingkat kebisingan lingkungan maksimal yang diizinkan adalah 25 db.

f. Tata Udara

Tata udara dapat menggunakan ventilasi alami atau ventilasi mekanis, serta harus memenuhi ketentuan sebagai berikut:

- 1. Apabila menggunakan ventilasi alami, maka harus memenuhi:
- 2. Luas bukaan minimum adalah 6% dari luas lantai efektif.
- Peletakan ventilasi alami harus diatur mengikuti pergerakan udara silang.
- 4. Apabila menggunakan ventilasi buatan, maka harus memenuhi:
 - Volume pergantian udara minimum sebesar 10-15
 m3/jam/orang.
 - Alat ventilasi buatan tidak menimbulkan kebisingan di dalam arena dan tempat penonton.

2.2 .4 Fasilitas Pendukung Fasilitas Olahraga

Proses mendesain dan merencanakan bangunan olahraga memiliki syarat dan ketentuan khusus yang harus diperhatikan. Instansi keolahragaan pemerintah menetapkan ukuran atau dimensi untuk standar keolahragaan internasional maupun nasional, serta yang bersifat hiburan atau rekreatif untuk pembangunan bangunan sport center.

A. Ruang Primer

Ruang primer merupakan ruang-ruang utama yang harus disediakan pada perencanaan sebuah gedung olahraga. Ruang-ruang ini meliputi ruang khusus pengelola dan pengguna bangunan. Ruang ini terbagi atas:

1. Tribun

Tribun merupakan bagian yang penting pada Fasilitas Olahraga. Saat diadakan kegiatan lomba atau even-event

tertentu sangat dibutuhkan tribun penonton agar penonton dapat menyaksikan lomba baik berdiri maupun duduk dari sisi lapangan atau arena lomba. Kapasitas penonton di tribun bermacam-macam, mulai dari kapasitas yang kecil hingga ke kapasitas yang besar.

2. Pengelola

Dalam perencanaan sebuah sport center pasti terdapat ruang-ruang bagi pengelola bangunan. Hal ini di berikan agar memberikan ruang untuk istirahat, makan atau bekerja bagi para pengelola yang bertugas untuk menjaga perawatan dan pemeliharaan bangunan baik dari sisi dalam maupun luar bangunan.

menyesuaikan dengan besar dan kapasitas ruangan yang disediakan.

B. Ruang Sekunder

Ruang sekunder merupakan ruang-ruang yang disediakan pada perencanaan sebuah gedung olahraga untuk menfasilitasi kegiatankegiatan yang berlangsung di dalam bangunan. Ruang-ruang ini meliputi ruang pemain, toilet, ruang wasit, ruang medis / P3K, ruang rapat / pertemuan, ruang mesin & panel, loket, ruang penyiar, dan gudang.

1. Ruang Pemain

Dalam ruang pemain masih terdapat beberapa ruangan lagi, antara lain adalah ruang ganti pemain, ruang teknis, dan toilet. Ruangan-ruangan tersebut harus ada dalam ruang pemain.

- a. Ruang Ganti Pemain Ruang ganti pemain untuk sport center tipe A dan tipe B direncanakan minimal
 2 unit, sedangkan untuk tipe C minimal 1 unit, dengan ketentuan sebagai berikut:
 - Lokasi ruang ganti harus dapat diakses langsung menuju lapangan melalui koridor yang berada di bawah tribun.
 - Ruang ganti harus dilengkapi dengan tempat menyimpan barang-barang (loker) minimal 20 box dan dilengkapi dengan kursi panjang dengan kapasitas 20 orang.

•

- b. Toilet Pemain Toilet pemain terdiri dari ruang mandi/bilas (shower), ruang mandi / bilas (bak), danWC. Ketentuan dari toilet adalah sebagai berikut:
 - Toilet pria harus dilengkapi minimal 2 buah bak cuci tangan 9 (wastafel), 4 buah urinoir, dan 2 buah kamar mandi.
 - Ruang bilas pria dilengkapi dengan 9 buah shower.
 - Toilet wanita harus dilengkapi minimal 4
 buah kamar mandi, dan 4 buah bak cuci
 tangan (wastafel) yang dilengkapi cermin
 - Ruang bilas wanita harus tertutup dengan jumlah minimal 20 buah shower.

c. Ruang Teknis

Ruang teknis merupakan ruang yang digunakan oleh para pemain dan pelatih untuk menyampaikan dan membahas strategi atau permasalahan tim sebelum atau sesudah pertandingan. Ruang teknis disediakan di sport center yang digunakan untuk pertandingan skala besar seperti sepakbola dan basket.

2. Toilet Umum

Toilet merupakan sarana yang harus ada pada setiap bangunan, termasuk bangunan olahraga. Toilet bagi penonton direncanakan untuk tipe A, B, C dengan perbandingan penonton wanita dan pria adalah 1:4.

3. Ruang Pelatih dan Wasit

Ruang pelatih yang direncanakan pada tipe A minimal 2 unit dan ruang wasit minimal 1 unit yang lokasinya harus berada di bawah tribun penonton dengan fasilitas tiap unit minimal 1 wastafel, 1 wc, 1 ruang bilas, dan 1 ruang simpan yang dilengkapi 2 loker dan 2 bangku.

4. Ruang Medis/P3K

direncanakan untuk sport center tipe A,B, dan C minimal 1 unit dengan luas minimal 15 m2. Kelengkapan minimalnya ialah 1 buah tempat tidur untuk pemeriksaan, 1 buah tempat tidur untuk perawatan, dan

5. Ruang Mesin dan Panel Ruang mesin

direncanakan untuk tipe A,B, dan C dengan luasan sesuai dengan kapasitas mesin yang dipakai. Letak ruang mesin disusahakan tidak terlalu dekat dengan area lapangan dan pengunjung karena suara bising yang ditimbulkan. Ruang panel diletakkan dekat dengan ruang staff teknik agar dapat mudah dalam pengawasan dan pengoperasian.

6. Loket

Loket biasa terdapat pada gedung olahraga yang menyediakan penjualan tiket untuk pertandingan seperti sepakbola, basket, bulutangkis, dll. Gedung olahraga yang biasa memiliki loket penjualan tiket yang berskala cukup besar dan dapat digunakan untuk pertandingan-pertandingan nasional.

7. Gudang

Gudang alat olahraga gedung olahraga tipe A berfungsi sebagai tempat penyimpanan peralatan atau perlengkapan pertandingan dengan luasan minimal 120 m2, dan gudang alat kebersihan sebesar 20 m2. Gudang terdapat pada satu bangunan dengan massa bangunan olahraga atau juga dapat terpisah dari massa bangunan utama.

C. Ruang Penunjang

Ruang penunjang merupakan ruang-ruang pelengkap yang merupakan fasilitas tambahan yang dapat digunakan pelaku

kegiatan pada perencanaan sebuah gedung olahraga. Ruangruang tersebut meliputi:

1. Tempat Parkir

Tempat parkir merupakan tempat yang disediakan untuk kendaraan yang ditinggalkan sementara oleh pengemudinya. Penyediaan ruang parkir sangat penting untuk memenuhi fasilitas pemakai gedung olahraga saat berolahraga. Tempat parkir pada umumnya dibatasi oleh garis berwarna (putih atau kuning) yang terletak di samping dan di depan dengan lebar antara 12 – 20 cm. Posisi dinding pembatas ditinggikan terhadap dataran sekitar sampai 1,0 m agar area parkir dan luar terpisah dengan baik.

2. Area Hiburan/Rekreasi

Sarana hiburan / rekreasi merupakan sarana tambahan yang bersifat rekreasi, yakni sarana yang membuat pengunjung merasa nyaman di dalamnya dan tidak merasa seperti berada di ruangan yang asing atau monoton. Sarana hiburan biasanya ialah berupa taman dengan dilengkapi beberapa fasilitas tambahan, yakni *jogging track*, tempat berkumpul (berupa meja dan kursi), dan beberapa fasilitas permainan.

3. Retail

Retail / Sport Station merupakan sarana perbelanjaan yang masih berhubungan dengan kegiatan olahraga, baik jenis olahraga yang difasilitasi oleh sport center ini maupun jenis olahraga lainnya. Tentunya hal ini dapat memudahkan

pengunjung untuk mendapatkan aksesoris untuk olahraga yang diinginkan atau dibutuhkannya

4. Café/Restaurant

Seperti pada tujuan awalnya, yakni sport center yang akan direncanakan adalah yang bersifat rekreasional, sehingga penambahan fasilitas restaurant / café merupakan suatu daya tarik tersendiri bagi pengunjung. Biasanya para pengguna fasilitas olahraga akan pergi makan bersama rekan-rekannya setelah mereka berolahraga atau berlatih. Hal ini memudahkan mereka agar tidak perlu lagi pergi ke tempat lain untuk makan atau sekedar bersantai minum sambil mengobrol bersama temantemanya.

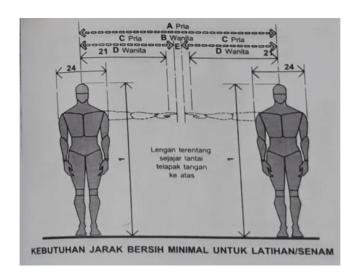
5. Tempat Ibadah

Seperti halnya fasilitas atau bangunan publik yang ada, penambahan sarana ibadah merupakan suatu hal yang tidak lepas dari pemikiran dalam perancangan. Biasanya sarana ibadah yang disediakan ialah mushola. Hal ini dapat memudahkan pengunjung untuk melakukan ibadah tepat waktu, tanpa harus mencari tempat ibadah di luar lingkungan sport center.

2.3 Studi Antropometri

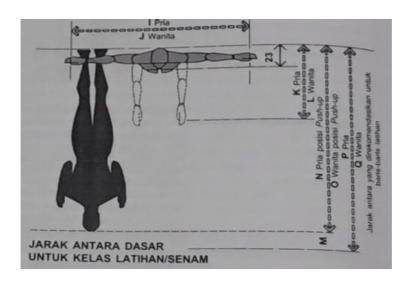
2.3.1 Antropometri *Parkour*

Dilakukan pada saat pemanasan sebelum melakukan parkour.



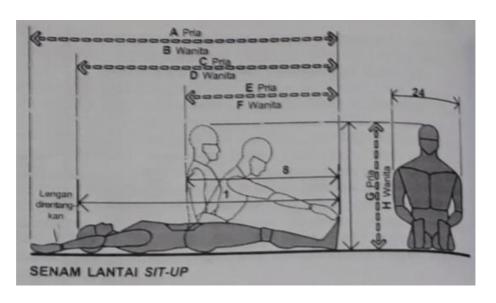
Gambar 2.12 Jarak bersih ketika berdiri

Sumber: Panero, J., & Zelnik, M. (1979) Dimensi Manusia dan Ruang Interior.



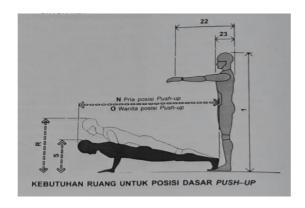
Gambar 2.13 Jarak bersih ketika melentangkan tangan

Sumber: Panero, J., & Zelnik, M. (1979) Dimensi Manusia dan Ruang Interior.



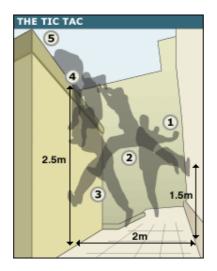
Gambar 2.14 Jarak bersih ketika sit up

Sumber: Panero, J., & Zelnik, M. (1979) Dimensi Manusia dan Ruang Interior.



Gambar 2.15 Jarak bersih ketika push up

Sumber: Panero, J., & Zelnik, M. (1979) Dimensi Manusia dan Ruang Interior.



Gambar 2.16 Jarak bersih ketika push up

Sumber: Panero, J., & Zelnik, M. (1979) Dimensi

Manusia dan Ruang Interior.

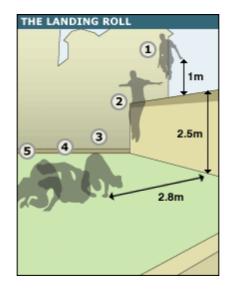
- Atlet Parkour berlari menuju dinding menempelkan kakinya dengan tinggi 1,5 m dan melakukan tolakan
- 2.Atlet menggunakan kaki kirinya untuk mendorong, memutar udara untuk menghadap dinding yang berlawanan dengan jarak 2m
- 3. Atlet menggunakan kaki kanannya untuk menyerap benturan saat dia menangkap dinding
- 4. Atlet mengandalkan kekuatan tubuh bagian atas dan kakinya untuk menarik dirinya ke atas
- 5.Atlet kemudian membawa kakinya dengan cepat di belakangnya dan berlari



Gambar 2.17 Jarak bersih ketika push up

Sumber: www.parkourpedia.com

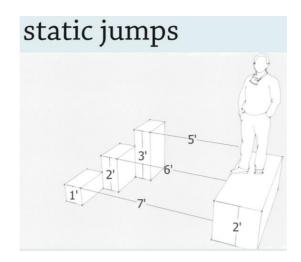
- Menggunakan kaki kanannya, atlet Parkour berdiri diatas rintangan yang memiliki tinggi kurang lebih 1meter menjaga keseimbangan tubuh
- 2. Melakukan loncatan dan Di udara menuju dinding yang berjarak 2 meter dan tinggi 2,5 meter ia memperbaiki titik kontaknya dan bersiap untuk memegang dinding yang berlawanan
- 3. Atlet menyerap dampak tangkapan dengan kaki dan lututnya
- 4. Dia menarik dirinya ke atas menggunakan kakinya ke dinding untuk mendorong dirinya ke atas
- 5. Dia mengangkat kakinya ke belakang dan berlari terus



Gambar 2.18 Jarak bersih ketika push up

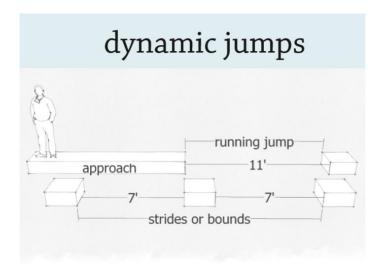
Sumber: www.parkourpedia.com

- Atlet Parkour melompat kecil dengan tinggi 1 m dari tepi atap yang memiliki tinggi 2,5 m
- 2. Dia menjaga keseimbangan di tengah penerbangan dengan mengulurkan tangannya
- 3. Saat tumbukan, atlet menekuk lututnya dan berguling ke depan dibahu kanannya
- 4. Dia mengikuti gulungan sampai ke lutut kirinya dengan jarak ruaang 2,8
- 3 m untuk melakukan gulingan
- 5. Dengan menggunakan tangan dan kaki kanannya, atlet mendorong dan berlari ke depan



Lompatan statis dimulai dengan atlet berhenti, dan biasanya dilakukan dari tepi suatu elemen. Lompatan statis ke presisi dapat ditemukan hampir di mana saja dan menantang dan memberi penghargaan untuk semua tingkat keterampilan tergantung pada ukuran dan tuntutan teknis elemen yang terlibat.

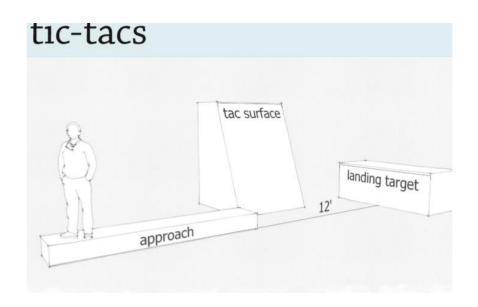
Pemula atletik dapat melompat 6 hingga 7 kaki ketika elemen-elemennya rata, sementara atlet tingkat lanjut dapat dengan mudah melampaui 9 kaki. Atlet dapat membersihkan jarak yang lebih besar secara proporsional ketika melompat ke elemen yang lebih rendah, dan lebih sedikit jarak ketika melompat ke yang lebih tinggi. Perubahan tinggi jarang melebihi 4 kaki.



Lompatan dinamis dapat mulai dari pendekatan berlari, atau dirantai langsung dari pendaratan lompatan sebelumnya.

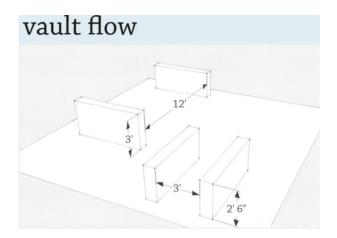
Atlet umumnya dapat berlari melompat 1,25 hingga 1,5 kali jarak lompatan statis mereka. Atlet lebih suka setidaknya 3 langkah berlari sebelum lompatan besar, yang sama dengan sekitar 12 kaki jarak pendekatan.

Lompatan dinamis yang dirantai bersama-sama disebut batas jika kedua kaki digunakan, atau melangkah jika hanya satu. Rentang terikat dan langkah atlet umumnya bertemu, atau sedikit melebihi, rentang lompatan statis mereka.



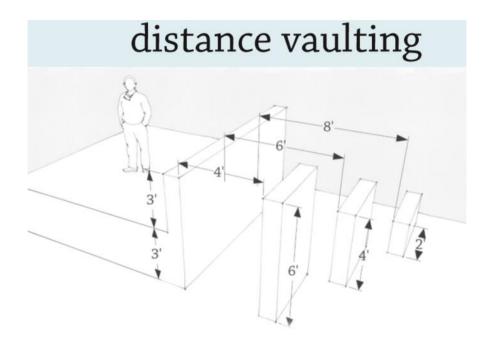
Atlet dapat melompat dari sisi dinding vertikal dan miring untuk mengarahkan kembali momentum mereka atau membersihkan celah atau ketinggian yang di luar jangkauan. Ini disebut tic-tac, atau hanya tac.

Dinding miring antara 90 dan 45 derajat adalah yang paling cocok untuk gerakan ini, terutama jika cengkeraman terganggu oleh air atau debu. Selain itu, tepian tipis atau fitur dekoratif pada elemen vertikal dapat memberikan pijakan yang mendorong pemasangan.



Di parkour, aliran mengacu pada tujuan membuat setiap gerakan terhubung dengan mulus ke yang berikutnya. Jarak yang tepat itu penting. Kurang dari 3 kaki di antara rintangan tidak memungkinkan cukup ruang untuk menjejakkan kaki. Lebih dari 12 kaki membuatnya sulit untuk menghubungkan dua brankas bersama tanpa langkah tambahan.

Elemen sekitar 3 kaki atau sedikit lebih rendah mendorong aliran vault lebih dari elemen yang lebih tinggi.

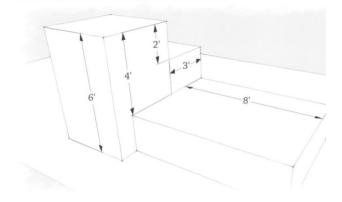


Atlet parkour sering menggunakan lemari besi garis tinggi untuk meluncurkan diri mereka sendiri di udara menuju elemen kedua yang mereka dapat mendaratkan, melompati, atau menempel di samping.

Target pendaratan yang rata atau lebih rendah dari elemen lepas landas mendorong teknik ini paling banyak.

Rentang adalah 3 hingga 8 kaki untuk elemen level, dengan rentang meningkat secara proporsional seiring penurunan antar elemen meningkat.

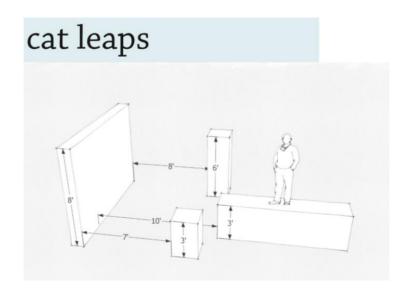
level changes



Banyak teknik vaulting yang sama digunakan untuk mengatasi rintangan juga dapat digunakan untuk mengubah level dengan dampak yang lebih sedikit daripada hanya melompat ke bawah.

Untuk mendorong jenis gerakan ini, pertahankan jarak vertikal antara 2 dan 6 kaki.

Spasi horizontal untuk perubahan level mirip dengan aliran vault. Lebar platform antara 3 dan 8 kaki optimal untuk menciptakan aliran.



seorang atlet menempel ke tepi atas dinding sambil menggunakan kaki mereka untuk menahan di permukaan vertikal. Kucing umumnya digunakan sebagai pendaratan untuk melompat, melompat, atau mengayun.

Atlet mendarat dengan kaki pertama dan kemudian meraih dengan tangan mereka. Karena itu, kisaran potensial dapat diperkirakan dengan mengambil jarak lompatan, kubah, atau ayunan yang terdaftar sebelumnya dan mengukur dari titik take-off ke titik di mana kaki akan mengenai, 3 hingga 4 kaki di bawah bagian atas dinding.

Kucing lebih sulit ketika permukaan lepas landas dan mendarat memiliki ketinggian yang sama karena tekanan pada lengan.



Atlet menjilat dengan cara mengayunkannya dari sebatang tangan ke tangan dan melepaskannya untuk menutupi jarak menjadi ketepatan, kucing, atau bahkan rasa sakit lainnya. Ketinggian batang 7 hingga 8 kaki menawarkan kompromi terbaik antara keselamatan dan kemampuan untuk menghasilkan ayunan yang kuat.

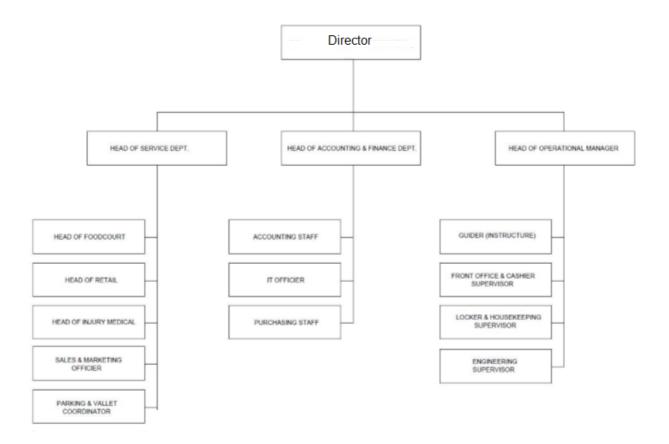
Pemula dapat menjilat 6 kaki dari tapak kaki sementara atlet yang berpengalaman dapat menutupi 9 hingga 12 kaki.

Gerakan serupa, yang disebut underbar, dilakukan dengan melompat ke ayunan terselip untuk melewati celah vertikal. Posisikan rintangan bawah seolah-olah itu adalah pendaratan untuk lompatan berlari, dan letakkan bar pegangan 3 kaki di atas itu.

2.4 Studi Banding

2.4.1 Parkour Generation London

a. Struktur Organisasi



Gambar 2.21. Struktur Organisasi Parkour Generation London

Sumber: www.parkourgeneration.com

b. Program Latihan

Dalam Parkour biasanya juga dibuat dalam beberapa program menurut usernya dibagi menjadi beberapa program

Berikut adalah program latihan Parkour:

- 1. Men Parkour Class
- 2. Women Parkour Class
- 3. Kid Parkour Class

c. Materi Latihan

Pada Akademi Parkour Generation di London , Inggris Materi pelatihan dibuat menjadi beberapa bagian, sehingga tiap kelas memfokuskan pada sebagian latihan parkour saja yang menjadi pembelajaran utama.

Berikut adalah Materi latihan Parkour:

1. Parkour Class

Pelatihan untuk mengekplorasi dan mendorong batas fisik seseorang sambil memperkenalkan gerakan gerakan dasar beralih sampai dengan ke gerakan yang paling sulit dan konsep parkour yang melibatkan elemen pengkondisian ketat yang vital bagi kemajuan seseorang dalam disiplin. Dan sebelum berlatih diwajibkan untuk melakukan pemanasan menyeluruh untuk mencegah cedera , nyeri otot yang tak semestinya terjadi.

2. Swinging & Climbing

Pelatihan *Swinging & Climbing* mengarah pada kontrol tubuh disaat melakukan gerakan mengayun dan ketika memanjat suatu rintangan yang ada, tiap minggunya latihan ditekankan pada teknik teknik yang tepat untuk melewati rintangan dengan swinging maupun climbing seperti pijakan kaki yang tepat, sikap pegangan tangan ketika mengayun dll, dengan dibantu dengan alat alat latihan seperti Wall Climb, Parkour Mokey Bars dll.

3. Mobility & Flexibility

Mobilitas dan Fleksibilitas adalah landasan gerakan, agar menjadi lebih cepat, dan memiliki pergerakan yang lebih baik, Secara umum kelas ini diperuntukan menuntun seseorang untuk berlatih teknik mobilitas dan peregangan yang akan membuat jadi merasa lebih *mobile*, fleksibel, dan siap beraksi Dengan menggunakan kombinasi alat mobilitas seperti rol busa, bola lacrosse, band resistensi, tongkat,beban dan lainnya, seseorang akan dihadapkan pada ratusan metode dan latihan yang telah teruji dan diuji untuk membangun tubuh yang lebih sehat.

4. Strength & Conditioning

Kelas yang dirancang untuk melatih kekuatan dan pengkondisian tubuh, dengan teknik teknik pelatihan sudah teruji, pelatihan berfokus pada teknik latihan gerakan yang berbasis kekuatan , memberikan volume yang cukup untuk menguji respon pertumbuhan positif dari tubuh, termasuk latihan

tambahan yang membantu untuk membuat postur dan keselarasan gerakan menjadi lebih baik.

5. Calisthenics

Calisthenics adalah tentang menguasai tubuh dan mengontrol berat badan melalui latihan memabangun kekuatan yang tidak memerlukan beban eksternal atau bisa juga disebut dengan senam. Pelatihan melibatkan seluruh tubuh untuk membangun tubuh yang kuat, fleksibel, dan bergerak yang akan membuat tubuh menjadi sehat, peningkatan kekuatan praktisi, peningkatan fungsi neuromuskuler, kontrol dan dukungan berat badan yang seimbang, peningkatan kesehatan dan stabilitas sendi, harmoni dinamika tubuh untuk gerakan yang melibatkan kekuatan dan fleksibilitas.

6. Balance & Accuracy

Pelatihan *Balance & Accuracy* mengarah pada kontrol tubuh dan keseimbangan tubuh ketika dihadapkan pada rintangan tertentu serta akurasi gerakan yang tepat dengan teknik pelatihan yang sudah teruji, seperti latihan dengan alat *precision trainer, precision beam* untuk melatih keakuratan gerakan dan keseimbangan tubuh.

7. Obstacle Course Training

Kecepatan, Presisi, Keefektifan gerakan, kekuatan dan kepercayaan diri. Ini hanyalah beberapa teknik yang harus dikuasai agar dapat melewati rintangan-rintangan yang ada. Kelas ini berfokus pada pelatihan teknik teknik yang dibutuhkan untuk melewati berbagai macam rintangan , seperti fokus pada teknik wallruns, rope swings, precision jump, balancing, swinging, setiap minggu praktisi dibantu untuk meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas dan bawah dan melatih daya tahan agar dapat melintasi rintangan yang ada.

8. Acrobatics

Pelatihan akrobatik mengarah pada kontrol tubuh yang luar biasa disaat melompat dan rotasi serta gerakan fisik secara umum, membantu membangun atlet dan penggerak serba bisa dan percaya diri, gesit, fleksibel dan kuat. Ias akan mencakup teknik dasar seperti rolling, cartwheel, handsprings, kong vault, dll, serta latihan pengkondisian, mobilitas dan fleksibilitas yang diperlukan untuk teknik ini. Setelah pemahaman dasar yang baik tercapai, beralih ke gerakan dan teknik yang lebih sulit, dan penerapan akrobat dalam skenario gerakan yang lebih luas seperti yang ditemukan di Parkour.

9. Parkour Gym

Kelas Parkour Gym berfokus pada melatih kekuatan ,

membentuk tubuh dan menyesuaikan berat badan yang ideal

untuk menunjang kegiatan parkour dll, dengan menggunakan

alat latihan seperti treadmill, squat rack, pec deck machine dll.

10. Parkour Outdoor Class

Kelas Parkour yang diadakan di lingkungan luar ruangan

dengan memanfaatkan lingkungan sekitar.

d. Fasilitas Latihan

Dalam Parkour biasanya juga dibuat dalam beberapa ruang latihan

menurut materi yang dipelajarinya

Berikut adalah beberapa ruang latihan Parkour:

1.Ruang Latihan Teknik Parkour



Gambar2.22 Latihan Teknik Parkour

Sumber: www.parkourgeneration.com

52

2.Ruang Latihan Obstacle



Gambar 2.23. Latihan Rintangan

Sumber: www.parkourgeneration.com

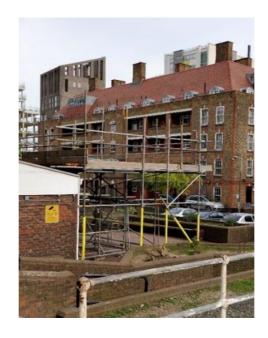
4. . Ruang Fitness



Gambar 2.24. Ruangan Fitness

Sumber: www.parkourgeneration.com

5. Ruang Latihan Parkour Outdoor



Gamabar I 2.25. Arena Latihan Outdoor

Sumber: www.parkourgeneration.com

e. Fasilitas Alat Latihan

Dalam Parkour ada alat-alat latihan untuk lebih memudahkan dalam latihan teknik parkour agar dapat dikuasai dengan baik.

Berikut alat-alat latihan Parkour:

1. Precision Trainer



Gambar 2.26. Precision Trainer

Sumber: www.google.com

2. Vaulting Box



Gambar 2.27. Vaulting Box

Sumber: www.google.com

3. Matrass



Gambar 2.28. Matrass

Sumber: www.google.com

4. Monkey bar



Gambarl 2.29. Monkey bar

Sumber: www.google.com

5. Parkour Rail



Gambar 2.30. Parkour rail

Sumber: www.google.com

6. Parkour Climb



Gambar 2.31. Parkour Climb

Sumber: www.google.com

7. Jump Box

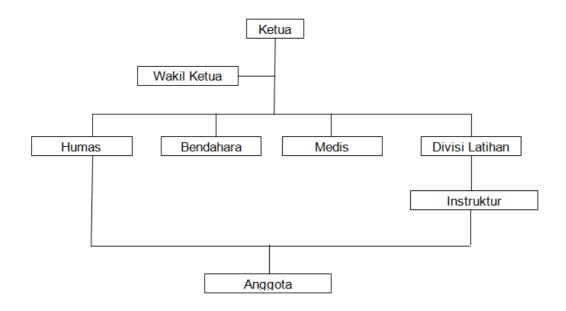


Gambar 2.32. Jump Box

Sumber: www.google.com

2.4.2 Komunitas Parkour Bandung

a. Struktur Organisasi



Gambar 2.33. Struktur Organisasi Parkour Bandung

Sumber: www.parkourbandung.com

b. Program Latihan

Dalam Parkour biasanya juga dibuat dalam beberapa program menurut usernya dibagi menjadi beberapa program

Berikut adalah program latihan Parkour:

1. Parkour Class

c. Materi

Materi pelatihan dibuat menjadi beberapa bagian, sehingga tiap kelas memfokuskan pada sebagian latihan parkour saja yang menjadi pembelajaran utama.

Berikut adalah materi latihan Parkour:

- 1. Firs Timer Class
- 2. Beginner Class
- 3. Basic Class

d. Fasilitas Latihan

Dalam Parkour biasanya ada fasilitas latihan parkor

Berikut adalah Fasilitas latihan Parkour di Komunitas Parkour Bandung:

1. Ruang Latihan Outdoor



Gambar 2.34. Area Latihan di Taman Saparua

Sumber: Dokumen pribadi



Gambar 2.35. Area Latihan di Taman Saparua

Sumber: Dokumen pribadi



Gambar 2.36. Area Latihan di Taman ITB

Sumber: dokumen pribadi

e. Fasilitas Alat Latihan

Dalam Parkour biasanya juga dibuat dalam beberapa program menurut usernya dibagi menjadi beberapa program

Berikut adalah program latihan Parkour:

- 1. Matras
- 2. Jump Box
- 3. Vaulting Box
- 4. Ban Truck
- 5. Parkour Rail

2.5 Studi Site Plan & Survey Lokasi

2.5.1 Syarat Lokasi Gedung Olahraga

- Untuk menghasilkan suatu perencanaan Gedung olahraga yang baik (ideal) harusnya mengikuti persyaratan dak teknis yang berlaku seperti teknik lokasi yang antara lain sebagai berikut
- a. Untuk menghasilkan suatu perencanaan yang baik (ideal) sesuia dengn konsep green building, maka lahan yang di sediakan harus mempunyai koefisien dasar bangunan (KDB) maksimum 20%, sehingga masih tersedia lahan yang cukup memadai untuk arena kegiatan olahraga di ruang terbuka (outdoor), untuk taman dan penghijauan, jalur pendestrian, jalan dan parkir. juga didukung dengan sarana transportasi
- b. Apabila lahan sebagaimana dimaksud tidak tersedia maka lahan yang disediakan luasnya minimum 3 kali luas lantai dasar gedung olahraga karena selain dipakai untuk fasilitas parkir juga dibutuhkan sebagai ruang terbuka hijau (landsekap) dan ruang publik.
- c. Dalam kasus tertentu karena keterbatasan penyediaan lahan maka setelah melalui kajian khusus terhadap dampak lingkungan, masih dimungkinkan apabila lahan yang tersedia luasnya minimum 2 kali luas lantai dasar bangunan gedung olahraga.
- Topografi dan kondisi lahan
- a. Lahan yang disediakan dan direncanakan untuk pembangunan gedung olahraga harus:
 - Merupakan sebidang tanah yang rata

- Tidak memiliki kemiringan yang tidak ekstrem (geomorphology) yang aman
 - Daya dukung tanah yang baik
 - Tidak labil
 - Bukan rawa
 - Tidak rawan longsor

2.5.1 Site Plan Parkour Generation London



Gambar 2.37. Site Plan Parkour Generation London

Sumber: *google map 2018*



Gambar 2.38. Site Plan Parkour Generation London

Sumber: google map 2018

2.5.2 Survey Lokasi Denah yang dipilih

Denah yang digunakan dalam Perancangan Interior Fasilitas Olahraga

Parkour Indoor di Bandung ialah Gedung Pasar Ikan Higienis yang

terletak di Jl. Soekarno Hatta No.825 Bandung. Lokasi ini dipilih untuk

Perancangan Interior Fasilitas Olahraga Parkour Indoor di Bandung

karena mempertimbangkan beberapa faktor. Yaitu: Faktor kesesuaian

existing arsitektural bangunan Pasar Ikan Higienis dengan konsep

perancangan interior Parkour Indoor Bandung ini. Dan faktor lokasi yang

strategis yang berada tidak jauh dari kawasan Sport Center Glora

Bandung Lautan Api serta sesuai dengan Syarat Lokasi Gedung olahraga

yang baik seperti :

Memiliki lahan diluar gedung yang cukup memadai untuk arena

kegiatan olahraga di ruang terbuka (outdoor), untuk taman dan

penghijauan, jalur pendestrian, jalan dan parkir. juga didukung

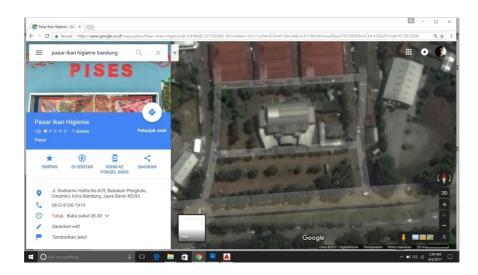
dengan sarana transportasi

Merupakan sebidang tanah yang rata

Tidak memiliki kemiringan yang ekstrem (geomorphology)

Daya dukung tanah yang baik tidak labil dan rawan longsor

64



Gambar 2.39. Site Plan Pasar Ikan Higienis Bandung

Sumber: google map 2018



Gambar 2.40. Gedung Pasar ikan Higienis Bandung

Sumber: dokumen pribadi

2.6 Studi Konsep Interior dan Tema

2.6.1 Industrial

Gaya arsitektur industrial awalnya merambah desain interior dan arsitektur Eropa akibat banyaknya bangunan bekas pabrik yang tidak lagi digunakan. Agar tidak terbengkalai, maka dilakukan penyesuaian agar gedung-gedung ini bisa dijadikan hunian yang layak dan nyaman. Akan tetapi, walaupun dilakukan beberapa penyesuaian, karakter asli bangunan sengaja tidak dihilangkan.



Sumber: www.impressiveinteriordesign.com

Gaya industrial biasanya menggunakan warna-warna monokromatik dan terkesan maskulin. Beberapa material yang digunakan juga cenderung kasar seperti logam dan baja yang sengaja diekspos untuk menunjukkan karakternya. Material yang digunakan juga memakai bahan-bahan yang didaur ulang atau bahan industri seperti kaca, besi, dan

alumunium yang diolah sedemikian rupa sehingga bisa dijadikan elemen interior yang menarik.



Sumber: tumblr.com

Kolom-kolom atau struktur atap sering dibiarkan terlihat dengan jelas, beberapa ada yang di-finishing, tetapi ada juga yang unfinish. Salah satu yang paling terlihat dari gaya industrial adalah ekspos tampilan batu bata. Ada pula batu bata yang dicat dengan warna cerah seperti putih atau warna teduh seperti abuabu. Pemakaian lantai beton juga sering diterapkan untuk memberi kesan kuat.



Sumber: pinterest.com

Furnitur yang digunakan cenderung tanpa *finishing* dan lebih menunjukkan warna aslinya. Furnitur berbahan kayu biasanya tidak dicat, melainkan hanya dipolitur untuk mengantisipasi rayap. Furnitur berbahan besi, alumunium, dan *stainless* juga tidak dicat sama sekali, tetapi dibiarkan apa adanya seperti layaknya material asli

Gaya ini biasanya didesain fungsional dengan latar belakang teknik yang kuat. Material yang terlihat apa adanya menampilkan nuansa yang berkaitan dengan dunia industri. Desain ini biasanya digunakan oleh para penghuni rumah yang menginginkan suasana hunian dengan tampilan *rough* dan maskulin.

2.6.2 Pelabuhan

Menurut Peraturan Pemerintah No.69 Tahun 2001 Pasal 1 ayat 1, tentang Kepelabuhanan, pelabuhan adalah tempat yang terdiri dari daratan dan perairan di sekitarnya dengan batas - batas tertentu sebagai tempat kegiatan pemerintahan dan kegiatan ekonomi yang dipergunakan sebagai tempat kapal bersandar, berlabuh,

naik turun penumpang dan/atau bongkar muat barang yang dilengkapi dengan fasilitas keselamatan pelayaran dan kegiatan penunjang pelabuhan serta sebagai tempat perpindahan intra dan antar moda transportasi.

Menurut Triatmodjo (1992) pelabuhan (port) merupakan suatu daerah

terlindung dari gelombang perairan yang dan digunakan sebagai tempat berlabuhnya kapal maupun kendaraan air lainnya yang berfungsi untuk menaikkan atau menurunkan penumpang, barang maupun hewan, reparasi, pengisian bahan bakar dan lain sebagainya yang dilengkapi dengan dermaga tempat menambatkan kapal, kran-kran untuk bongkar muat barang, gudang

transito, serta tempat penyimpanan barang dalam waktu yang lebih lama, sementara menunggu penyaluran ke daerah tujuan atau pengapalan selanjutnya. Selain itu, pelabuhan merupakan pintu gerbang serta pemelancar hubungan antar

daerah, pulau bahkan benua maupun antar bangsa yang dapat memajukan daerah belakangnya atau juga dikenal dengan daerah pengaruh. Daerah belakang ini merupakan daerah yang mempunyai hubungan kepentingan ekonomi, sosial, maupun untuk kepentingan pertahanan yang dikenal dengan pangkalan militer angkatan laut.

Pelabuhan Barang

Pelabuhan ini mempunyai dermaga yang dilengkapi dengan fasilitas untuk

bongkar muat barang, seperti:

a. Dermaga harus panjang dan mampu menampung seluruh panjang kapal

sekurang-kurangnya 80% dari panjang kapal. Hal ini disebabkan oleh

proses bongkar muat barang melalui bagian depan maupun belakang

kapal dan juga di bagian tengah kapal.

 b. Pelabuhan barang harus memiliki halaman dermaga yang cukup lebar,

untuk keperluan bongkar muat barang, yang berfungsi untuk

mempersiapkan barang yang akan dimuat di kapal, maupun barang

yang akan di bongkar dari kapal dengan menggunakan kran. Bentuk

halaman dermaga ini beranekaragam tergantung pada jenis muatan yang

ada, seperti:

 Barang-barang potongan (general cargo), yaitu barang yang dikirim dalam bentuk satuan seperti mobil, truk, mesin, serta barang yang dibungkus dalam peti, karung, drum dan lain sebagainya.

 Muatan lepas (bulk cargo), yaitu barang yang dimuat tanpa
 pembungkus, seperti batu bara, biji besi, minyak dan lain

3. Peti kemas (Container), yaitu peti yang ulkurannya telah

distandarisasi dan teratur yang berfungsi sebagai pembungkus

barang-barang yang dikirim.

sebagainya.

- c. Mempunyai transito dibelakang halaman dermaga
- d. Memiliki akses jalan maupun halaman untuk pengambilan/pemasukan

barang dari gudang maupun menuju gudang, serta adanya fasilitas

reparasi.

Petikemas

Kramadibrata (2002:280) petikemas merupakan suatu bentuk kemasan satuan muatan terbaru yang menyerupai kotak besar, diperkenalkan sejak awal tahun 1960. Pada umumnya petikemas terbuat dari bahan-bahan seperti: baja, tembaga (antikarat), aluminium, dan polywood atau FRP (fiber lass

reinforced plastics). Memiliki pintu yang dapat terkunci dan tiap sisi-sisi dipasang suatu "piting sudut dan kunci putar", sehingga Antara satu petikemas dengan petikemas lainnya dapat dengan mudah disatukan atau dilepaskan. Ukuran petikemas didasarkan pada International Standard Organization (ISO), unit ukuran yang sering digunnakan adalah TEU's (Twenty Feet Square Units). Petikemas dengan ukuran 20 feet kuadrat sama dengan 1 TEU's, sedangkan petikemas dengan ukuran 40 feet kuadrat sama dengan dua TEU's Bentuk dan ukuran petikemas menurut ketentuan ISO,



Gambar 2.41 Referensi Suasana Pelabuhan Barang

Sumber:http://www.supply-chain.gr/wp-content/uploads/2019/03/5-1.jpg

2.7 Studi Warna

Warna merupakan aspek yang dapat mempengaruhi penampilan visual suatu ruang. Warna juga dapat mengkamuflasekan sesuatu, misalnya ruangan yang sempit dapat kelihatan lebih luas dan sesuatu yang mepunyai proporsi kurang bagus menjadi bagus (John F. Pile, 1995). Suasana suatu ruang ditentukan oleh warna. Menurut John Ombased Simonds, warna membantu segi visualisasi dan kesan psikologi untuk penampilan karateristik suatu ruang.

Adapun sifat sifat warna secara umum diantaranya:

a. Warna Merah

Merah adalah warna paling kuat dan dominan. Gairah dan energi selalu di asosiakan pada warna merah. Nada perintah, peringatan, dan penegasan cocok untuk warna yang satu ini. Secara Psikologi, Warna merah mengartikan makna simbol ketegasan, kekuatan dan energi, gairah, pengambil tindakan (action), serta mengacu pada kegembiraan yang alami. Warna merah bisa menimbulkan persepsi tegas, ulet, gembira, dan konsisten.

b. Warna Kuning

Kuning selalu memberi kesan kehangatan, rasa berbahagia, kesenangan, serta gemar bermain. Secara Psikologis, warna kuning memberi makna yang terasosiasi pada hasrat yang bersemangat, ceria, dan optimis. untuk rasa dan emosi, kuning bisa menimbulkan kebahagiaan, terbuka (ekstrovert), supel, dan menarik perhatian. Warna kuning ini selalu menimbulkan penalaran secara logis dan analitis, juga termasuk warna dominan jadi warna ini cocok pula ditujukan pada objek utama.

c. Warna Biru

Warna biru diyakini sebagai obat alami untuk menekan gangguan tidur seperti insomnia, umumnya nuansa warna biru mampu memberi efek menenangkan dan santai. Warna biru juga bisa memberi efek positif terhadap kecemasan, tekanan darah tinggi dan migraine. Cobalah melihat laut, langit pagi yang biru serta pegunungan dan rasakan sendiri sensasi yang hadir dari persepsi objek biru yang kalian lihat. Makna warna biru juga berasosiasi dengan kebebasan, kebesaran, terpercaya, dan kokoh. Secara psikologis, warna biru memiliki emosi yang stabil dan dalam, bila dikaitkan dengan tipikal manusia maka orang itu tenang, percaya diri, cerdas

d. Warna Hijau

Warna hijau adalah warna yang identik dengan alam dan mampu memberi suasana yang sejuk. Berdasarkan pandangan ilmu psikologi warna hijau membantu orang-orang yang berada dalam situasi tertekan untuk menjadi lebih mampu dalam menyeimbangkan kondisi emosi dan memudahkan komunikasi yang terbuka.

e. Warna Oranye

Oranye merupakan kombinasi antara warna merah dan kuning. Warna oranye memberi kesan hangat dan bersemangat serta merupakan symbol dari petualangan, optimisme, percaya diri dan kemampuan dalam bersosialisasi. Warna oranye adalah peleburan dari warna merah dan kuning, sama-sama memberi efek yang kuat dan hangat. Oranye merupakan warna ketenangan yang berkaitan dengan kehangatan sebuah hubungan. Warna ini menyatu dengan nuansa musim gugur dan juga nuansa keindahan seperti matahari terbenam (sunset). Warna yang hangat ini punya kulitas tersendiri.

f. Warna Hitam

Warna hitam adalah warna yang akan memberi kesan suram, gelap dan menakutkan namun juga elegan. Karena itu elemen apapun jika dikombinasikan dengan warna hitam akan terlihat menarik.

Hitam mempunyai arti yang melambangkan keanggunan (elegance), kemakmuran (wealth) dan kecanggihan (sopiscated), juga merupakan warna yang independent dan penuh misteri.

g. Warna Putih

Kesucian, kebersihan, ketepatan, ketidak bersalahan, steril.