# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Olahraga telah menjadi kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena melalui kegiatan berolahraga seluruh anggota tubuh dapat bergerak dengan aktif dan bebas, sehingga jasmani dan rohani akan terlatih menjadi kuat dan sehat. Begitu banyak ragam jenis olahraga yang tersedia dari berbagai jenis olahraga tersebut ada yang menjadikan olahraga sebagai sebuah hobi dan gaya hidup, namun ada pula yang menjadikannya sebagai sebuah profesi dan bidang bisnis.

Dengan kemajuan zaman dan teknologi yang pesat, kini telah membuat manusia semakin dimudahkan untuk berolahraga, karena banyaknya pilihan-pilihan kegiatan olahraga yang dapat dilakukan, baik olahraga secara *indoor* dengan menggunakan fasilitas alat khusus ataupun olahraga secara *outdoor* tanpa menggunakan fasilitas alat khusus. Pada olahraga *indoor* terdapat fasilitas-fasilitas khusus seperti peralatan olahraga yang lengkap, adanya pelatih/pembimbing khusus, adanya tempat olahraga yang nyaman, bersih, bebas polusi dan tidak terpapar langsung oleh sinar matahari serta terlindungi pada saat cuaca hujan.

Sedangkan pada olahraga *outdoor* cenderung tanpa menggunakan fasilitas-fasilitas khusus, seperti memanfaatkan fasilitas pendukung yang ada di jalanan ataupun di taman, melakukan kegiatan latihan fisik di area lapangan dan di trotoar jalanan, tidak adanya pelatih/pembimbing khusus

(autodidak), berlatih di ruang terbuka yang berdampak buruk pada kesehatan karena terpapar oleh polusi dan sinar matahari langsung, serta aktifitas olahraga akan terganggu pada saat cuaca hujan. Olahraga dapat dilakukan secara individual maupun berkelompok, olahraga secara individual memiliki kebebasan waktu dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, namun orang yang melakukan olahraga secara individual cenderung tidak konsisten dalam menjalankan aktifitas olahraganya, permasalahan ini timbul karena faktor kejenuhan dari pola latihan olahraga yang monoton dan faktor tidak adanya rekan untuk berlatih olahraga bersama.

Sedangkan olahraga secara berkelompok waktu akan menjadi masalah utama, dikarenakan ketidakpastian waktu yang dimiliki oleh setiap anggota kelompok untuk hadir mengikuti latihan olahraga bersama, namun olahraga secara berkelompok memiliki konsistensi yang jangka panjang, ini dikarenakan banyaknya relasi pertemanan yang menjadi motivasi untuk terus berolahraga.

Fenomena berolahraga secara berkelompok kini mulai ramai diminati, banyak di kota-kota besar mulai hadir komunitas-komunitas olahraga, seperti Komunitas Lari Malam, Komunitas Bersepeda, dan Komunitas *Street Workout*. Kegiatan komunitas tersebut tidak hanya sebagai hobi dan gaya hidup, tetapi komunitas-komunitas tersebut memiliki tujuan untuk menyerukan betapa pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan cara berolahraga. Dengan adanya fenomena olahraga *Street Workout* yang dipopularkan oleh komunitas Indobarian, kini menjadi sebuah

olahraga yang banyak digemari, karena olahraga *Street Workout* sangat mudah untuk diikuti, karena setiap pola latihannya memiliki menu latihan yang memiliki target untuk mencapai berat tubuh yang ideal dan atletis.

Indobarian adalah singkatan dari (*Indonesian Bar Training*), komunitas Indobarian berbasis di Jakarta, komunitas ini dibentuk oleh I Made Verdy Bhawanta, awal terbentuknya komunitas ini pada saat Verdy mengalami cidera otot ligament, akibatnya Verdy harus menghentikan latihan olahraga yang berat. Verdy memakai cara apa saja untuk menggerakkan tubuhnya, termasuk menggunakan batang tiang-tiang besi di area GOR Bung Karno Senayan untuk memulihkan cedera otot ligamen. Setelah merasakan manfaat latihan rutin ditunjang diet *alkalin warrior* (pengaturan pola makan untuk menyeimbangkan kadar asam dalam tubuh dengan banyak mengonsumsi buah dan sayuran) akhirnya Verdy membentuk dan mendirikan komunitas Indobarian pada bulan November tahun 2012.

Indobarian adalah komunitas yang berbeda dengan gym, karena Indobarian hanya berorientasi pada cabang olahraga *Street Workout* dan Calisthenics (Kalistenik). Komunitas Indobarian memiliki gerakan-gerakan dasar seperti: *Pull Up*, *Chin Up*, *Squat*, *Burpees*, *Push Up*, *Hand Stand*, *Dips*, *Muscle Up* dan *Lizard* (Gerakan Kadal). Komunitas Indobarian banyak menerapkan gerakan olahraga yang bersifat *Movement (terus bergerak)* yang artinya tubuh terus bergerak dengan memadukan gerakan-gerakan seperti: *Yoga, Capoeira, Freeletics, Parkour,* dan *Balance*. Metode ini bertujuan untuk membuat tubuh terus bergerak dengan menggabungkan semua gerakan-gerakan tersebut dengan

gerakan *Street Workout* dan Calisthenics (Kalistenik). Sedangkan gym adalah sebuah wadah olahraga yang di dalamnya terdapat alat latihan khusus yang dapat menyegarkan tubuh dengan cara melakukan gerakan olahraga yang dapat melenturkan tubuh, mengencangkan otot-otot, dan membuat tubuh menjadi kekar. Seperti: *Dumbell*, *Bench Press*, *Cabel Cross Over*, Dan *Exercise Bike* (Alat Latihan Bersepeda).

Komunitas Indobarian telah memiliki cabang dan menyebar ke kota-kota besar seperti : Denpasar, Bandung, dan Surabaya. Untuk jumlah seluruh anggota komunitas Indobarian dari berbagai cabang kota tersebut memiliki jumlah yang cukup banyak, yaitu berjumlah 500 anggota, tentunya jumlah anggota terbanyak berada di kota Jakarta. Untuk saat ini komunitas Indobarian regional kota Bandung memiliki anggota berjumlah 150an, dan dari jumlah tersebut tentunya tidak semua anggota yang aktif dalam latihan. Komunitas ini tidak memiliki sarana olahraga khusus dan komunitas ini memiliki kendala dalam setiap melakukan aktifitas olahraga terutama pada saat cuaca hujan di kota Bandung, komunitas ini tidak dapat melakukan kegiatan olahraga sama sekali, oleh sebab itu maka diperlukan sarana olahraga khusus yang bersifat *indoor* yang dapat mengatasi kendala komunitas Indobarian.

## 1.2 Fokus Permasalahan

Perancangan interior Indobarian *Healthy Club* di Bandung, diharapkan dapat menangani setiap permasalahan yang ada pada kegiatan dan aktifitas komunitas Indobarian. Berikut adalah beberapa fokus permasalahan yang ditimbulkan dari latar belakang masalah, yaitu:

a. Olahraga ini berbasis di *outdoor*, maka diperlukan perancangan interior yang berkesan *outdoor* .

b. Olahraga ini memiliki banyak aktifitas gerakan-gerakan yang bersifat dinamis, maka diperlukan fasilitas yang dapat menampung berbagai aktifitas yang bersifat membuat pengunjung terus bergerak.

c. Olahraga ini memiliki aktifitas fisik yang aktif dan menopang beban yang cukup berat, maka diperlukan fasilitas berupa elemen interior yang memiliki ketahanan jangka panjang.

## 1.3 Permasalahan Perancangan

Berdasarkan fokus permasalahan yang telah dipaparkan, maka permasalahan perancangan yang dihadapi dalam perancangan interior Indobarian *Healthy Club* di Bandung, yaitu:

a. Bagaimana merancang interior Indobarian *Healthy Club* dengan menerapkan konsep seperti berada di *outdoor* dan mengimplementasikannya ke *indoor* ?

b. Bagaimana merancang interior yang dapat memfasilitasi segala bentuk aktifitas gerakan-gerakan yang bersifat dinamis ?

c. Bagaimana merancang area latihan dengan elemen – elemen interior yang memiliki ketahanan jangka panjang agar dapat menopang kegiatan olahraga beban yang cukup berat ?

## 1.4 Ide/Gagasan Perancangan

Berdasarkan permasalahan yang timbul dilatar belakang masalah, ide/ gagasan perancangan interior Indobarian *Healthy Club* di Bandung ini timbul pada saat mengamati komunitas Indobarian regional kota Bandung berlatih di ruang terbuka publik seperti di taman dan di jalanan pada saat acara *Car Free Day*.

Pada perancangan sarana olahraga komunitas Indobarian yang bersifat *indoo*r, diharapkan dapat memfasilitasi segala bentuk kegiatan olahraga dan kebutuhan komunitas Indobarian, seperti: penerapan bentukan jalanan, jembatan, gedung, taman, konstruksi dll. Sehingga dapat menimbulkan suasana ruangan latihan seperti berada di *outdoor.*

Pada perancangan interior Indobarian *Healthy Club* di Bandung mengusung tema Indobarian *Reborn (Not Forgetting The Origin)* yang artinya "*Indobarian terlahir kembali dengan suasana baru tanpa melupakan asalnya.*"

Untuk mendukung tema perancangan Indobarian *Reborn (Not Forgetting The Origin)* maka perlu dipadukan dengan konsep perancangan yang mampu memberikan gubahan ruang interior yang dapat memfasilitasi segala bentuk aktifitas olahraga komunitas Indobarian..

Konsep perancangan yang akan digunakan pada perancangan interior adalah konsep dari karakteristik komunitas Indobarian yaitu *Movement (terus bergerak)*. *Movement* adalah karakteristik komunitas Indobarian yang artinya aktif dan terus bergerak, maksudnya adalah terus bergerak dengan memadukan setiap gerakan-gerakan menu latihan Indobarian dengan olahraga lain seperti *Yoga, Capoeira, Freeletics, Parkour,* dan *Balance*.

Konsep bentuk yang mencerminkan *Movement* adalah konsep bentuk dinamis, maksud dari konsep dinamis pada perancangan ini adalah membuat sebuah konsep bentuk yang tidak beraturan dengan memanfaatkan bentukan vertikal, bentukan persegi dan setengah lingkaran. Konsep ini diharapkan dapat memberikan gubahan ruang interior yang mencerminkan identitas Indobarian, seakan-akan membuat pengunjung terbawa oleh alur dari konsep dan tema perancangan Indobarian *Healthy Club*.

Pada perancangan interior Indobarian Healthy Club akan menerapkan elemen-elemen interior yang memiliki ketahan jangka panjang, seperti : Rangka Konstruksi H-beam, Kayu, Besi, Tali Tambang, Rantai, Bata, Rumput Sintetis, dan Lantai Karet *(Rubber).*

Untuk konsep penggayaan pada perancangan interior menggunakan perpaduan antara konsep penggayaan *Natural* dan *Rustic*. Penggunanaan kedua konsep penggayaan ini diharapkan dapat mendukung tema dan konsep perancangan, sehingga perpaduan antara tema, konsep perancangan, konsep bentuk dan konsep penggayaan ini diharapkan dapat menghasilkan nuansa *outdoor* yang diinginkan pada perancangan interior Indobarian *Healthy Club* di Bandung.

## 1.5 Maksud Dan Tujuan Perancangan

### 1.5.1 Maksud Perancangan

Merancang fasilitas olahraga komunitas Indobarian yang bersifat *indoor* tanpa melupakan fitrah dari olahraga komunitas Indobarian yang berbasis di *outdoor*. Sehingga para komunitas Indobarian memiliki sarana olahraga khusus untuk berolahraga dengan nyaman dan aktif. Tanpa mengkhawatirkan saat keadaan cuaca di luar sedang tidak mendukung, Seperti : Polusi, Hujan dan Badai.

### 1.5.2 Tujuan Perancangan

Membuat sarana olahraga khusus komunitas Indobarian dengan memiliki fasilitas utama dan fasilitas pendukung yang lengkap, seperti Ruang Tunggu, Area Sejarah, Area Ruang Latihan Alat, Area Ruang Latihan Non Alat, *Area Food Court, Area Retail*, *Area Medical Injury (Pertolongan Cedera Medis)*, Ruang Bilas, *Locker Room*, Ruang Toilet, Ruang Sholat, *Sauna Room* dan *Steam Room*.

Fasilitas - fasilitas ini bertujuan sebagai sarana untuk melakukan berbagai metode gerakan latihan Indobarian, sebagai media bersosialisasi antara anggota komunitas Indobarian, sebagai media rileksasi setelah melakukan kegiatan olahraga dan sebagai pertolongan utama pada saat mengalami cedera otot saat melakukan latihan.