BAB II

TINJAUAN PERANCANGAN INTERIOR INDOBARIAN *HEALTHY CLUB* DI BANDUNG

2.1 Indobarian

2.1.1 Pengertian Indobarian (*Indonesian Bar Training*)

Indobarian adalah metode latihan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran *(consciousness training).* Semua inti metode latihan atau olahraga berfokus pada kesadaran dari tiga elemen penting dari dalam tubuh, yaitu: Fisik, Mental, dan Spiritual. (Wow, Y, 2015;*IndobarianMethod[OfficialThread],*https://www.kaskus.co.id/thread/55e72d4396bde6d4468b4567/indobarian-method-official-thread/, diakses tanggal 02 April 2017).

Indobarian memiliki istilah yang dikenal dengan lima point utama Indobarian yaitu 10-20 menit Meditasi, 10-20 menit Latihan Fisik, Diet *Alkaline Warrior*, Kembali Ke Alam, dan Berpikir Positif*.* Sport, M. (2016,May 30) *Street Workout* Episode 1 (Indobarian) Segmen 1 [Berkas Video]. Diperoleh dari https://www.youtube.com/watch?v=EexoaAuBqrU&t=83s

2.1.2 Tiga Elemen Indobarian

Menurut Bhawanta (2015) seperti yang di bahas (Wow, Y, 2015; *IndobarianMethod[OfficialThread],*https://www.kaskus.co.id/thread/55e72d4396bde6d4468b4567/indobarian-method-official-thread/, diakses tanggal 02 April 2017). Yang dimaksud dari tiga elemen adalah tiga bagian yang dilatih dan dibentuk dalam latihan Indobarian yaitu:

1.Fisik

Melatih dan mengembangkan semua kualitas yang ada dalam otot manusia baik otot besar dan otot kecil. Seperti: kekuatan, daya tahan, stamina, dan fleksibilitas.

2. Mental

Mental merupakan modal utama untuk memulai perubahan dalam kehidupan setiap manusia, melatih kualitas mental untuk selalu berpikir positif itu perlu. Mengubah frekuensi dari energi negatif yang selalu menyebabkan orang merasa kurang percaya diri, tidak mampu, rasa takut, dan kecemasan, menjadi frekuensi energi positif, bahagia, ceria, semangat, dan cinta.

3. Spiritual

Dengan melakukan meditasi secara benar dan konsisten akan sangat membantu kita untuk selalu sadar dan merasakan untuk

tetap konsisten dalam tujuan pelatihan. Kesadaran mutlak dan sensitivitas terhadap diri sendiri dan alam sekitar adalah tujuan utama metode pelatihan Indobarian.

2.1.3 Program Latihan Gerakan Indobarian

Program latihan Indobarian ada beberapa tingkatan dimulai dari *The Noob*, *White Clan, Blue Clan* hingga *Purple Clan*. Dimana setiap anggota yang berhasil menempuh gerakan-gerakan yang sudah ditentukan waktu dan jumlah repetisinya berhak menyandang gelar tersebut, sekedar untuk menambah gengsi dan semangat untuk latihan. (Utami, E, 2016; *Indobarian: Wadah berkumpulnya para pecinta Street Workout,* http://komunita.id/2016/04/15/indobarian-wadah berkump ulnya-para-pecinta-street-workout/, diakses tanggal 02 April 2017).

Berikut adalah program latihan gerakan Indobarian yang memiliki beberapa tingkatan yaitu:

1. *The Noob* (Tingkat Pemula)

   Tingkatan pemula dalam komunitas Indobarian, terdiri dari gerakan-gerakan *Squats, Push Up, Diamond Push Up, Pull Up, Chin Up , Leg Raise* dan *Straight Dips.* Masing-masing gerakan di lakukan 50x dalam waktu 20 menit/set.

2. *The White Shirt Clan* (Tingkat Menengah)

   Tingkatan menengah untuk anggota komunitas indobarian, terdiri dari gerakan-gerakan *Push Up, Diamond Push Up, Pull Up, Chin Up* dan *Staright Dips.* Masing-masing gerakan di lakukan 5x dalam waktu 5 menit/ set.

3. *The Blue Shirt Clan* (Tingkat sulit)

   Tingkatan sulit untuk anggota komunitas indobarian, terdiri dari gerakan-gerakan *Push Up, Diamond Push Up, Pull Up, Chin Up* dan *Staright Dips.* Masing-masing gerakan di lakukan 10x dalam waktu 10 menit/ set.

4. *The Purple Shirt Clan* (Tingkat ahli)

   Tingkatan ahli untuk anggota komunitas indobarian, terdiri dari gerakan-gerakan *Burpee, Muscle up, Front Lever, Wiper dan Cross Over.* Masing-masing gerakan di lakukan 5x dalam waktu 5 menit/ set. (Wow, Y, 2015;*IndobarianMethod [OfficialThread],* https://www.kaskus.co.id/thread/55e72d4396bde6d4468b4567/indobarian-method-official-thread/, diakses tanggal 02 April 2017).

2.1.4 Gerakan Non Alat Indobarian

Program latihan Indobarian berbeda dengan apa yang terdapat di tempat *Fitness* atau *Gym*, pola latihan yang dilakukan pada komunitas Indobarian terdiri dari *Workout Movement, Balance Movement* dan *Meditation.* Semua pola latihan tersebut bersifat Kalistenik, yaitu mengerakan tubuh dengan cara menggunakan berat tubuh sendiri untuk menjadi beban latihan, seperti: *Pull Up, Chin Up, Push Up, Burpees, Squat, Dips, Muscle up, Hand Stand*, *Lizard* dan gerakan olahraga dasar yang lainnya yang sudah menjadi gerakan dasar Indobarian. (Wow, Y, 2015; *Indobarian Method[OfficialThread],*https://www.kaskus.co.id/thread/55e72d4396bde6d4468b4567/indobarian-method-official-thread/, diakses tanggal 02 April 2017).

1. *Pull Up*

   Kekuatan dan kontrol terhadap tubuh bagian atas yang sebenarnya terletak pada kemampuan dalam menarik seluruh berat tubuh sendiri yang dilakukan berulang-ulang.

2. *Chin Up*

   Suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot tangan maupun otot dada. Posisi awal menggantung dan telapak tangan menghadap muka, lebar bukaan tangan selebar

bahu, lalu tarik tubuh keatas dengan cara menggunakan kekuatan otot tangan.

3. *Push Up*

   Suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot tangan maupun lengan. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan.

4. *Burpees*

   Burpees merupakan salah satu olahraga dengan gerakan yang paling menantang dalam rangkaian latihan termasuk ke dalam *Freeletics*. Manfaat yang didapat dalam gerakan *burpees* meliputi otot, pengurangan lemak, atau hanya peningkatan kebugaran fisik secara umum. Adapun tujuan melakukan *burpees* mendorong tubuh untuk menjadi lebih bugar.

5. *Squat*

   Squat adalah salah satu gerakan olahraga yang dilakukan dengan posisi awal tubuh berdiri dan kaki dibuka lebar. Kemudian, tangan diletakkan di belakang kepala, lalu sedikit melompat dengan mendarat pada posisi setengah jongkok, hingga lutut tertekuk dan tidak melebihi jari-jari kaki.

6. *Dips*

   Dips adalah latihan otot lengan, namun *dips* juga melatih otot dada, otot bahu, otot perut, dan juga otot punggung (*upper back*).

7. *Muscle Up*

   Latihan menggunakan *bar* (tiang-tiang besi) dengan mendorong dan menarik badan keatas dengan kekuatan otot lengan, gerakan ini sangat berguna untuk melatih otot tangan.

8. *Hand Stand*

   Sikap berdiri tegak yang bertumpu pada tangan. Gerakan ini adalah salah satu gerakan senam lantai tanpa alat. *Headstand* adalah sikap berdiri tegak yang bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.

9. *Lizard (Gerakan Kadal)*

   Lizard adalah olahraga dengan metode gerakan seperti kadal. Gerakan ini memiliki manfaat yang bagus untuk membakar lemak pada area perut dan merampingkan pinggul. Gerakan *lizard* bermanfaat untuk membuka pikiran dan menenangkan pikiran.

2.1.5 Gerakan Alat Indobarian

1. *Ropes Exercise* (Latihan Tali Tambang)

Untuk melakukan gerakan ini membutuhkan tali tambang dengan ukuran (30, 40 atau 50 feet) dan ketebalan (1,5" dan 2"). (Rodio, M, 2016; *The Battle Ropes Workout,* http://www.mensfitness.com /training/workout-routines/battleropes-workout, diakses tanggal 02 April 2017).



Gambar 2.1 Gerakan Kalistenik Dengan Tali Tambang
Sumber : http://www.indianworkouts.com
Diakses pada tanggal 02 April 2017

2. *Chain Exercise* (Latihan Rantai)

Rantai dapat digunakan untuk membangun kekuatan dan meningkatkan kecepatan dan akselerasi. Seperti: melakukan *Push Up, Pull Up* atau *Dips.* Untuk melakukan gerakan ini membutuhkan rantai besi dengan ukuran (2, 5 atau 8 inch) dan berat (10LBS dan 15LBS). (Fitness, R, 2016; *Rogue Chain Kits,*http://www.rogue fitness.com/rogue-chain-kits, diakses tanggal 02 April 2017).



Gambar 2.2 Gerakan Kalistenik Dengan Rantai
Sumber : https://www.t-nation.com
Diakses pada tanggal 02 April 2017

3. *Rogue Dog Sled* (Latihan Tarik Beban)

Dog Sled adalah evolusi berikutnya dari kekuatan kereta luncur-kompak, tangguh, dan cukup fleksibel untuk mendorong, menarik dan pelatihan kecepatan pada hampir semua permukaan. *Dog Sled* memiliki ukuran 40” x 24” x 39.5”. (Fitness, R, 2016; *Rogue Dog*

Sled 1.2, http://www.roguefitness.com/dog-sled, diakses tanggal 02 April 2017).



Gambar 2.3 Gerakan Kalistenik Dengan *Dog Sled*
Sumber : https://www.t-nation.com
Diakses pada tanggal 02 April 2017

4. *Truck Tire Exercise* (Latihan Ban Truk)

Bagi wanita, disarankan berat ban 100-300 pound, ini bervariasi tergantung pada kekuatan anda dan tujuan anda. Untuk pria, 300-500 pound. (Dejean, R, 2014; *13 Tire-Based Exercise and One Killer Circuit Workout,* https://www.bodybuilding.com/fun/tire-training-guide-13-exercises-and-one-killer-circuit-workout.html,diakses tanggal 02 April 2017).



Gambar 2.4 Gerakan *Flip* Kalistenik Dengan Ban *Truk*
Sumber : http://upl.stack.com
Diakses pada tanggal 02 April 2017

5. *Lebert*

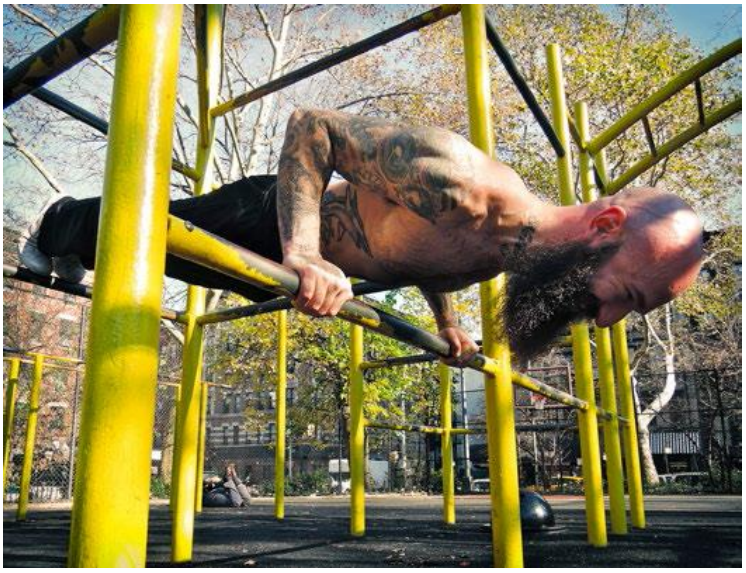
Lebert memiliki fungsi untuk mengaktifkan otot lengan dan dada dengan menggunakan berat badan tubuh sebagai resistensi. *Lebert* memiliki ukuran 62cmx 38cm x 75cm dengan daya tahan beban 200kg.(Augustman, 2015; *Workout,*https://www.pressreader.com/indonesia/augustmanindonesia/20151101/281556584762432,diakses tanggal 02 April 2017).



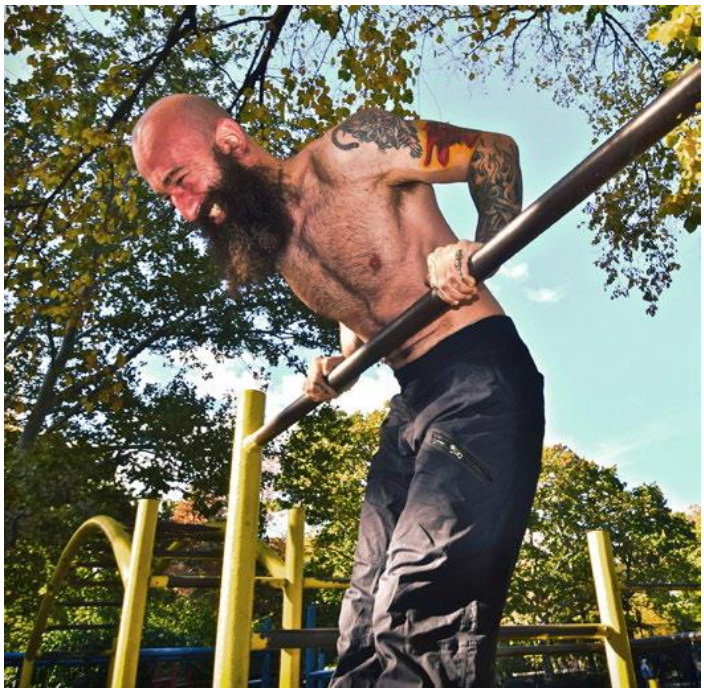
Gambar 2.5 Gerakan Kalistenik Dengan *Lebert*
Sumber : http://signaturefitness.club
Diakses pada tanggal 02 April 2017

6. *Bar Calisthenics* (Tiang-tiang Kalistenik)

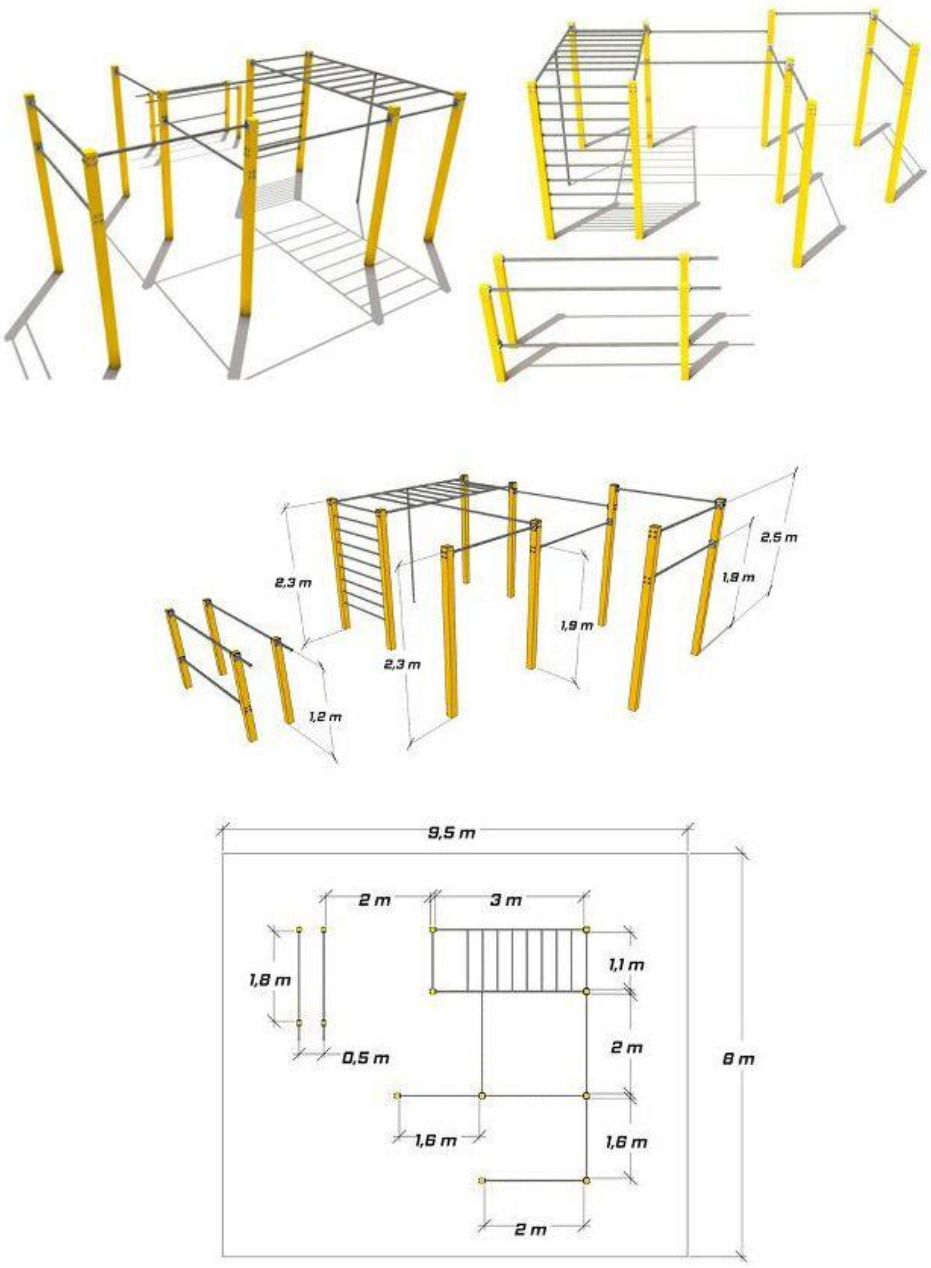
Menurut Kavadlo, dkk. (2016), *Bar Calisthenics* memiliki fungsi untuk otot lengan, bahu, perut, dada, dan punggung dengan menggunakan berat badan tubuh sebagai resistensi.



Gambar 2.6 Gerakan Kalistenik Dengan Tiang Kalistenik
Sumber : Kavadlo, A., & Kavadlo, D. (2016). *Street Workout*. United States: Dragon Door Publications



Gambar 2.7 Gerakan Kalistenik Dengan Tiang Kalistenik
Sumber : Kavadlo, A., & Kavadlo, D. (2016). *Street Workout*. United States: Dragon Door Publications



Gambar 2.8 Ukuran *Bar* Kalistenik (Tiang-tiang Kalistenik)
Sumber : https://id.pinterest.com
Diakses pada tanggal 02 April 2017

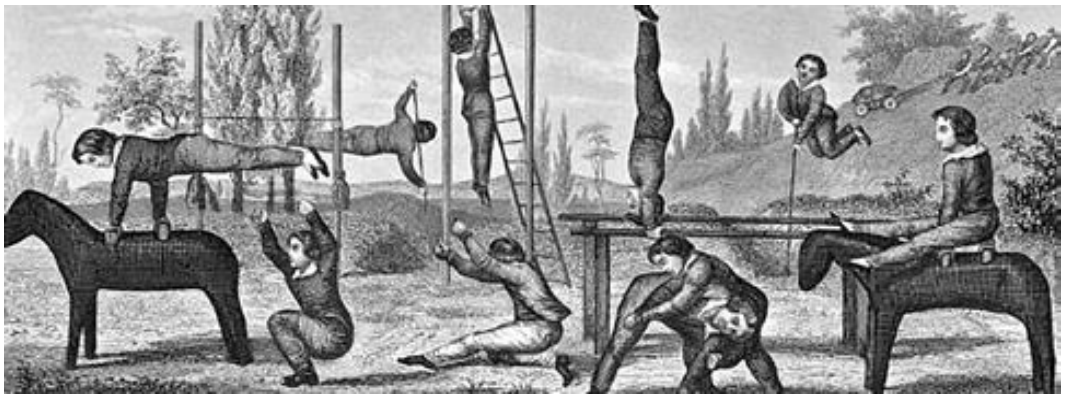
2.2 Street Workout

2.2.1 Pengertian Street Workout

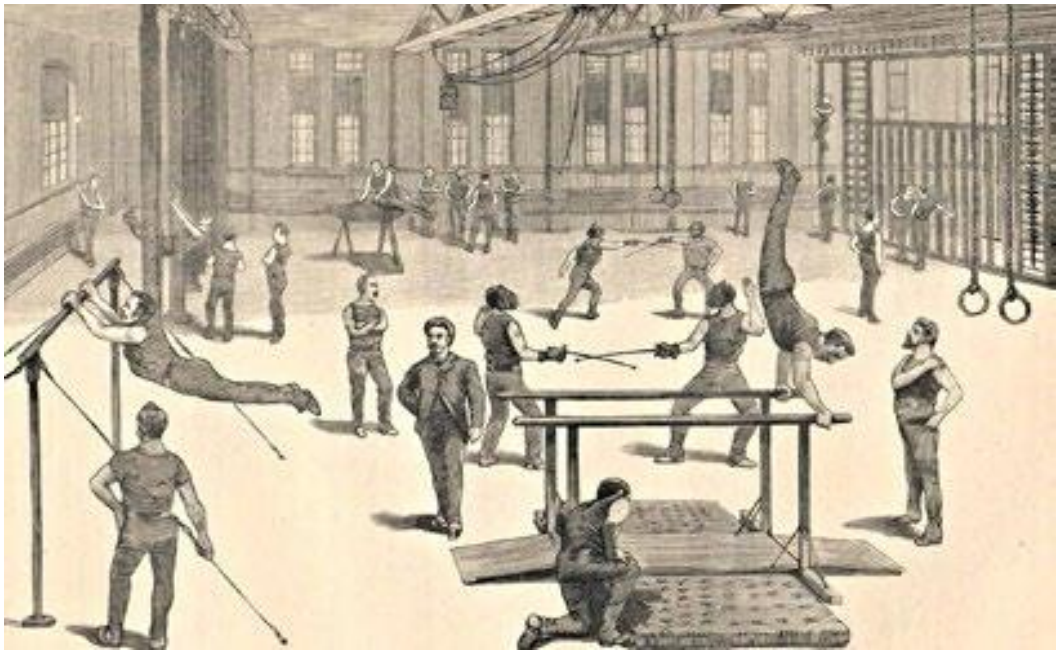
Street Workout belakangan ini cukup populer di Indonesia. Umumnya, penyuka olahraga ini bergabung dalam wadah berbentuk komunitas. Di Jakarta ada Indobarian *Street Workout*. Di kota lain terbentuk, misalnya, Airlangga Kalistenik Surabaya, Al Debaran *Street Workout* Yogyakarta, dan Bartavia di Bintaro Tangerang Selatan. (Kompas, T, 2014; *Calisthenics yang Gratis dan Bugar,* https://muda.kompas.id/2014/03/07/ calisthenics-yang-gratis-dan-bugar/,diakses tanggal 02 April 2017).

Menurut Kavadlo, dkk. (2016 : 5-6), *Street Workout* adalah Metode purba yang pada awalnya, mereka merangkak, mereka memburu, mereka mendaki dan mereka bermain. Mereka melakukan banyak hal, manusia purba menggunakan lengan, kaki dan seluruh tubuh setiap kali ia menarik dirinya ke pohon untuk memilih buah atau mengangkat sebuah bangkai *Mammoth* untuk pesta mingguan. Beberapa ribu tahun lalu dan kita menemukan umat manusia mendirikan *Sphinx Mesir*, *Stonehenge* dan *Great Wall of China*. Dibutuhkan banyak kekuatan fisik untuk bergerak membawa batu gunung berukuran besar. Dahulu nenek moyang kita tidak menggunakan peralatan *modern gym* untuk mendapatkan kekuatan fisik dalam merancang dan membangun struktur yang luar biasa. Bahkan, *modern gym* (kadang-kadang disebut "globo-gym"), dengan semua kemewahan, mesin *pull-down*, kabel *crossover* yang mengkilap dan

sepeda digital yang merupakan penemuan baru dari abad ke-20. Dan olahraga *Street Workout* adalah olahraga yang abadi.



Gambar 2.9 Gerakan *Street Workout* Kuno
Sumber : Kavadlo, A., & Kavadlo, D. (2016). *Street Workout*. United States: Dragon Door Publications



Gambar 2.10 Gerakan *Street Workout* Kuno
Sumber : Kavadlo, A., & Kavadlo, D. (2016). *Street Workout*. United States: Dragon Door Publications



Gambar 2.11 Gerakan *Street Workout Modern*
Sumber : Kavadlo, A., & Kavadlo, D. (2016). *Street Workout*. United States: Dragon Door Publications



Gambar 2.12 Gerakan *Street Workout Modern*
Sumber : Kavadlo, A., & Kavadlo, D. (2016). *Street Workout*. United States: Dragon Door Publications

2.2.2 Karakteristik Street Workout

Dokter specialis olahraga Michael Triangto mengatakan karakteristik *Street Workout* berkonsep latihan purba yang berlatih diruang terbuka. Seperti :

- Menjadikan tubuh sendiri sebagai beban latihan.
- Memanfaatkan bagian-bagian yang berada di luar ruangan seperti, besi, bongkahan batu, dan aspal sebagai media olahraga.
- Bebas di ruang terbuka.

  (Tempo, F, 2015; *Kedokteran soal Freeletics dan Street Workout,https://m.tempo.co/read/news/2015/01/19/060635992/kedokteran-soal-freeletics-dan-street-workout*/,diakses tanggal 02 April 2017).

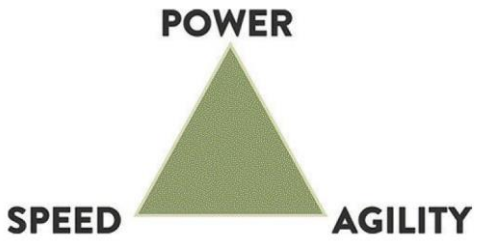
2.3 Kalistenik

2.3.1 Pengertian Kalistenik

Kalistenik *(Calisthenics)* adalah sebuah cabang olahraga dengan memaksimalkan kemampuan tubuh tanpa menggunakan peralatan bantu. Kalistenik bertujuan meningkatkan kekuatan tubuh dan kelenturan dengan gerakan-gerakan seperti melompat, membungkuk, berayun, berputar , menendang , dengan hanya menggunakan berat badan dan daya tahan kita sendiri. Kalistenik berfungsi untuk memaksimalkan otot pada tubuh

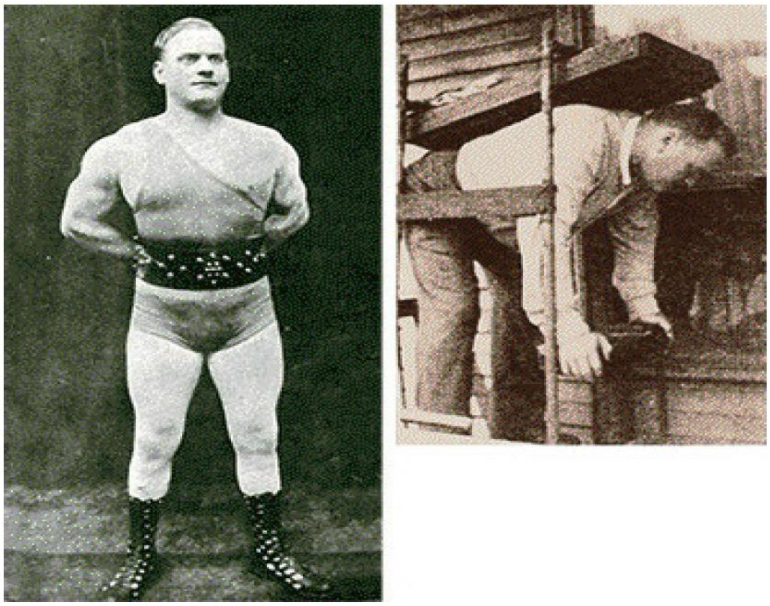
dan meningkatkan kemampuan psikomotorik seperti keseimbangan, kelincahan, dan fokus. Kata Kalistenik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani Kuno yaitu "*kallos*" yang berarti *Beauty* (cantik) dan *Sthenos* yang berarti *strength* (kekuatan) dan merupakan seni olah tubuh dengan menggunakan berat tubuh untuk meningkatkan fisik seseorang. (Hendrast,2014; *Calisthenics Workout, https://hendrast13.wordpress.com/,* diakses tanggal 02 April 2017).

Menurut Wade (2015 : 17 & 19), menyatakan bahwa Kalistenik merupakan gerakan yang menggunakan kecepatan, kelincahan dan kekuatan, kekuatan asli terletak di tengah (hati), kekuatan Ini adalah jumlah dari kecepatan dan kekuatan. Semakin besar kekuatan, kecepatan akan berkurang. Semakin rendah beban, kecepatan akan berlebih dan kekuatan akan berkurang. Kekuatan sejati yang terbaik dicapai tidak dengan melakukan latihan beban seperti: meninju atau menendang, atau dengan mencoba untuk mengangkat barbel raksasa. Kekuatan sejati yang terbaik adalah bergerak dengan berat badan sendiri Kalistenik dengan cepat, dengan cara akrobat atau parkour. Ini adalah arti sebenarnya dari kekuasaan atletik.



Gambar 2.13 Piramida Kalistenik

Sumber: Wade, P. (2015) *Explosive Calisthenics*. United States: Dragon Door Publications



Gambar 2.14 Gerakan Kalistenik Kuno
Sumber: Wade, P. (2015) *Explosive Calisthenics*. United States: Dragon Door Publications

Menurut Lundegren (2002 : 7), Ketika mengamati binatang di alam, dapat di lihat bahwa sebagian besar aktif secara fisik selama berjam-jam setiap hari berjalan, berlari, memanjat, melompat, dan terbang. Kebutuhan alami ini secara berkala menuntut aktivitas fisik tentu saja berlaku sama dengan manusia. Jika ingin mempertahankan tingkat kebugaran, dengan cara ini dapat mencapai dan mempertahankan tingkat kekuatan dan kesehatan tubuh.

2.3.2 Gerakan-Gerakan Dasar Kalistenik

Menurut (Hendrast, 2014; *Calisthenics Workout, https://hendrast13. wordpress.com/,* diakses tanggal 02 April 2017). gerakan-gerakan dasar Kalistenik terdiri dari:

1. *Lunge*

Gerakan menekuk salah satu kaki ke depan dan meluruskan kaki lainya ke belakang dengan posisi badan tegak, gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki yang berbeda sehingga menghasilkan gerakan maju mundur. Gerakan ini berfungsi untuk memaksimalkan otot paha , betis , dan perut.

2. *Jumping Jacks*

Gerakan dengan posisi melompat dengan kaki dibuka lebar dan tangan saling menepuk dan kembali pada posisi semula dengan kaki rapat dan kedua tangan disamping. Gerakan ini berfungsi untuk memaksimalkan otot tangan , paha ,betis dan perut.

3. *Crunches*

Gerakan dengan posisi tidur dengan kaki terbuka selebar bahu dan ditekuk hingga tumit menyentuh paha, kemudian mengangkat tubuh bagian atas (dari perut hingga kepala) dari posisi tidur hingga

kurang lebih 45-60 derajat kemudian kembali ke posisi awal. Gerakan ini berfungsi untuk memaksimalkan otot paha , dan otot perut.

4. *Push Up*

Gerakanan dengan posisi tengkurap dengan kedua tangan dan kaki menahan ke lantai dengan posisi punggung yang lurus kemudian menjatuhkan tubuh dengan menekuk kedua tangan ke bawah, namun tubuh yang tidak menyentuh lantai. Gerakan ini berfungsi untuk memaksimalkan otot paha,perut dan tangan.



Gambar 2.15 Gerakan Pemula Kalistenik
Sumber : https://fitbodybuzz.com/
Diakses pada tanggal 30 Maret 2017



Gambar 2.16 Gerakan Menengah Kalistenik
Sumber : https://fitbodybuzz.com/
Diakses pada tanggal 30 Maret 2017



Gambar 2.17 Gerakan Sulit Kalistenik
Sumber : https://fitbodybuzz.com/
Diakses pada tanggal 30 Maret 2017

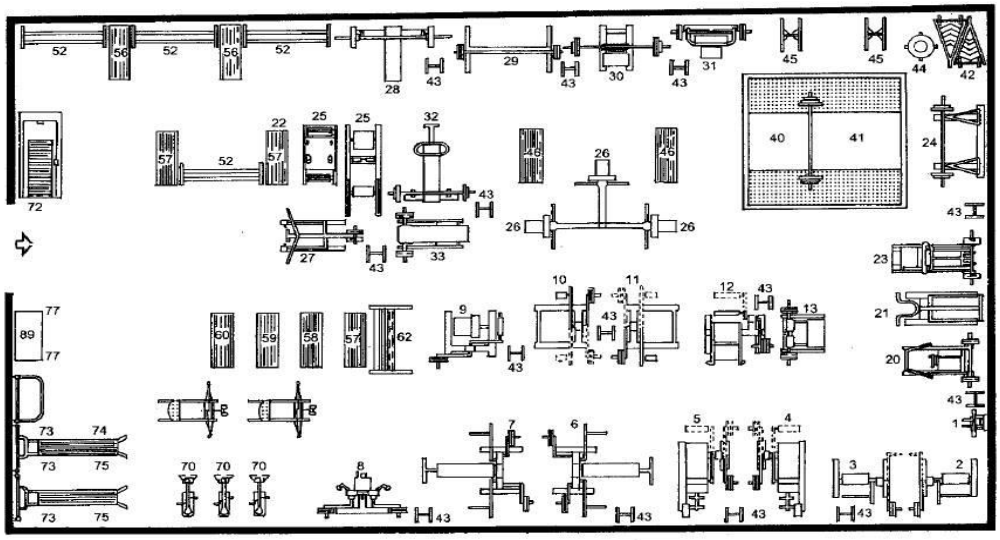
2.4 Studi Antropometri

2.4.1 Pengertian Antropometri

Menurut Panero dan Zelnik (1979:11) Ilmu yang secara khusus mempelajari tentang pengukuran tubuh manusia guna merumuskan perbedaan-perbedaan ukuran tiap individu ataupun kelompok dan lain sebagainya disebut antropometri.

2.4.2 Antropometri Interior Indobarian Healthy Club

Menurut Neufert (2002 : 158) Ruang Kondisi dan Ruang *Fitness* untuk 40 - 45 orang harus berlandaskan pada besarnya ruangan dengan luar minimal 2OO m^2. Tinggi lampu untuk semua ruangan yaitu 3,0 m. Kondisi ruang fitness harus mempunyai luas 6 m. Ukuran panjang ruangan < 15 m, karena kalau tidak kemampuan menguasai selama latihan akan hilang. Ruangan ukuran terkecil yang luasnya 40 m^2 cocok untuk 12 pengguna.



Gambar 2.18 Contoh ruang dengan kondisi luas 200m^2
Sumber : Neufert, E. (2002). Data Arsitek 2. Jakarta : Erlangga

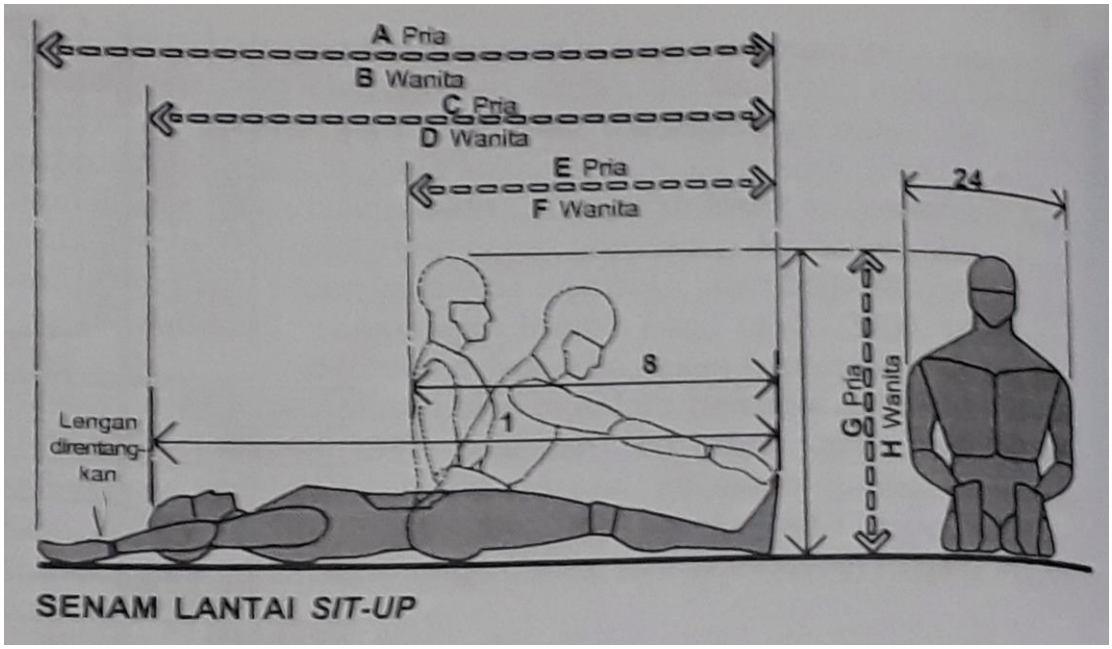
Pada perancangan interior Indobarian membutuhkan luas besaran ruang untuk menampung 150 orang anggota Indobarian. Perhitungan ini mengikuti gambar 2.18 contoh ruang dengan kondisi luas 200m^2 pada buku Neufert (2002 : 158).

Berikut perhitungan luas besaran ruang :

- Bila Ruang Kondisi dan Ruang *Fitness* untuk 40 - 45 orang minimal 2OO m2.
- Maka bila membutuhkan Ruang Kondisi dan Ruang *Fitness* untuk 150 orang
- Berapakah luas besaran ruang yang dibutuhkan.?

150 : 45 = 3.3

3.3 x 200m^2 = 660m^2



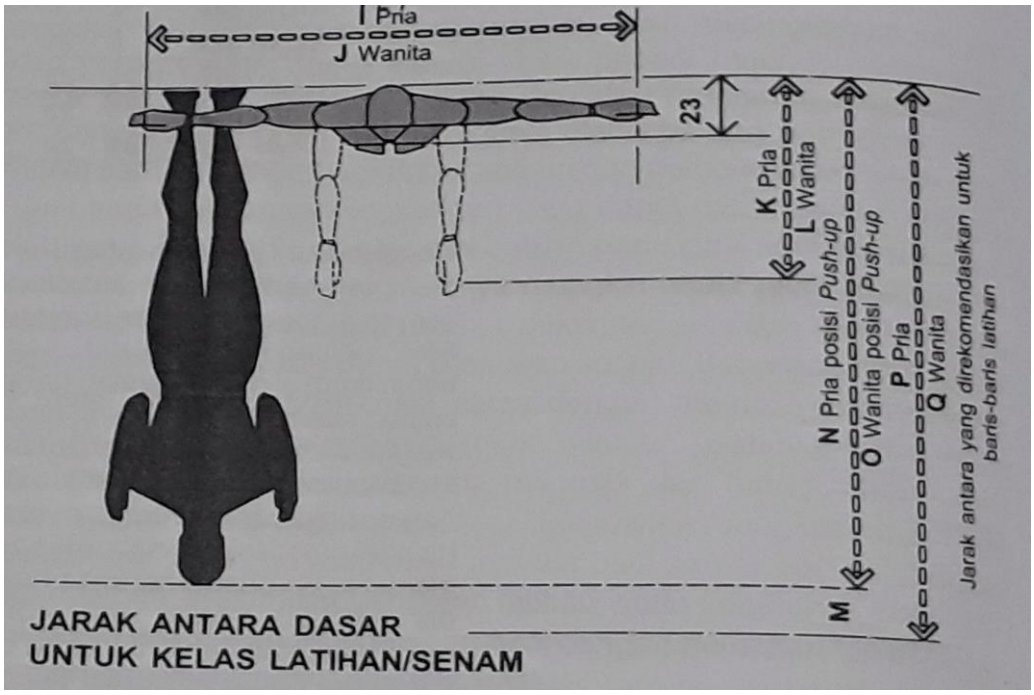
Gambar 2.19 Jarak bersih yang diperlukan pada saat *sit-up*
Sumber : Panero, J., & Zelnik, M. (1979) Dimensi Manusia dan Ruang Interior. Jakarta : Erlangga

Pada perancangan interior Indobarian khususnya pada area latihan olahraga non alat membutuhkan jarak untuk melakukan gerakan *sit-up*. Berikut adalah panduan jarak untuk latihan gerakan *sit-up.* Perhitungan ini mengikuti gambar 2.19 jarak bersih yang diperlukan pada saat *sit-up.* Panero dan Zelnik (1979)

Keterangan Gambar:

- Jarak A (Pria) = 203,2-232,4cm
- Jarak B (Wanita) = 190,5-221,0cm
- Jarak C (Pria) = 165,1-188,0cm
- Jarak D (Wanita) = 152,4-175,3cm
- Jarak E (Pria) = 81,3-94,0cm
- Jarak F (Wanita) = 68,6-94,0cm
- Jarak G (Pria) = 84,3-96,5cm

- Jarak H (Wanita) = 78,5- 90,7cm



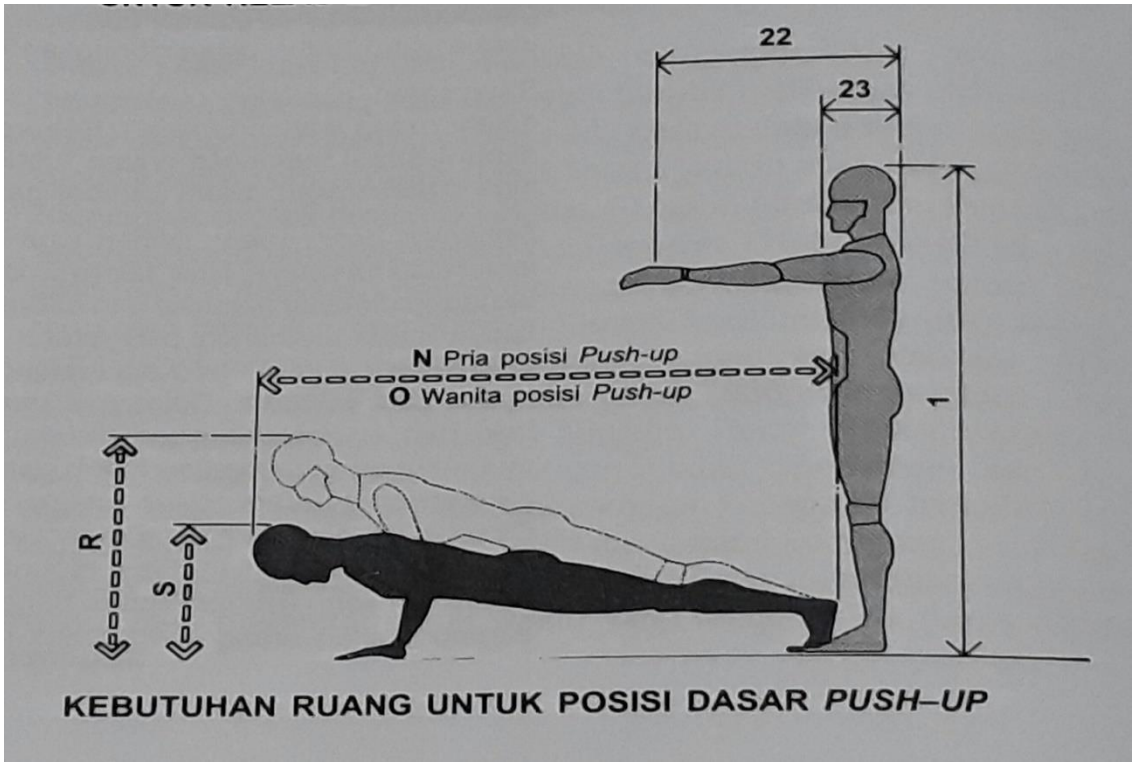
Gambar 2.20 Jarak antara dasar kelas latihan senam
Sumber : Panero, J., & Zelnik, M. (1979) Dimensi Manusia dan Ruang Interior. Jakarta : Erlangga

Pada area olahraga non alat membutuhkan jarak antar dasar untuk kelas latihan gerakan senam (pemanasan) agar tidak bersentuhan antara tubuh manusia. Perhitungan ini mengikuti gambar 2.20 jarak antara dasar kelas latihan senam. Panero dan Zelnik (1979).

Keterangan Gambar:

- Jarak I (Pria) = 147,3-172,7cm
- Jarak J (Wanita) = 137,2-193,0cm
- Jarak K (Pria) = 75,4-88,9cm
- Jarak L (Wanita) = 67,6-80,5cm
- Jarak M = 15,2-30,5cm

- Jarak N (Pria) = 160,0-185,4cm
- Jarak O (Wanita) = 154,9-170,2cm
- Jarak P (Pria) = 200,7-215,9cm
- Jarak Q(Wanita) = 185,4-200,7cm

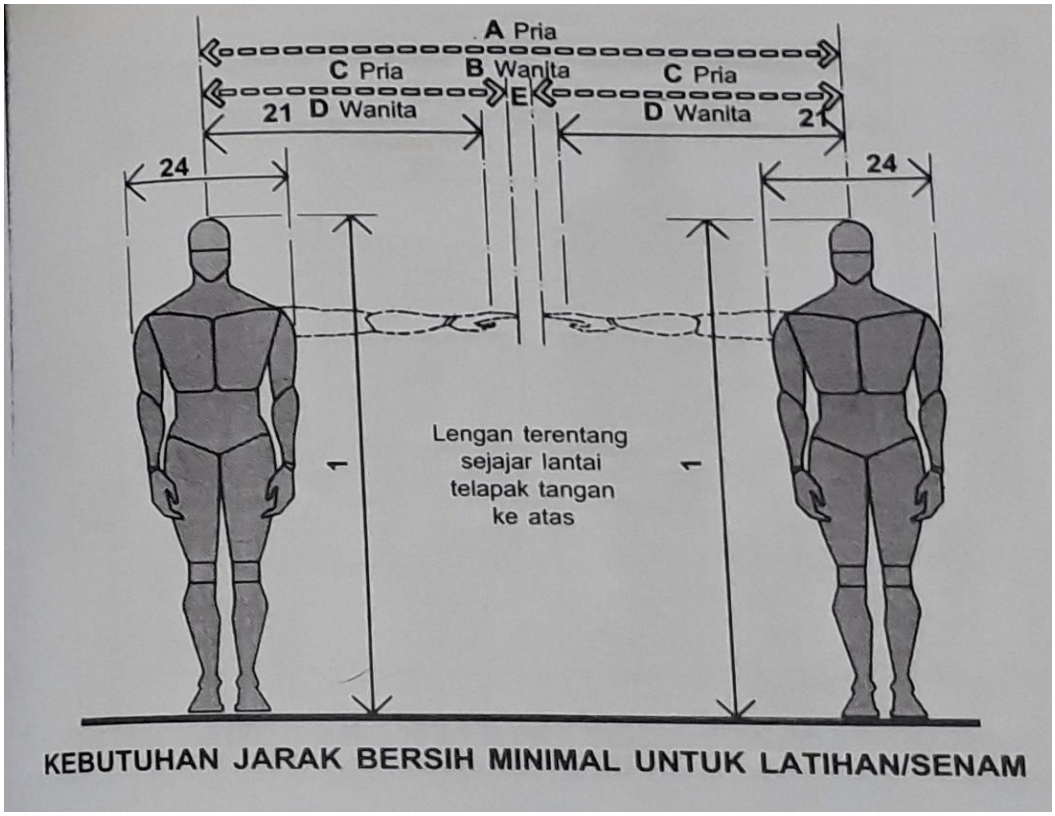


Gambar 2.21 Jarak bersih yang diperlukan untuk latihan *push-up*
Sumber : Panero, J., & Zelnik, M. (1979) Dimensi Manusia dan Ruang Interior. Jakarta : Erlangga

Pada perancangan interior Indobarian khususnya pada area olahraga non alat membutuhkan jarak untuk melakukan gerakan *push-up.* Perhitungan ini mengikuti gambar 2.21 jarak bersih yang diperlukan untuk latihan *push-up.* Panero dan Zelnik (1979).

Keterangan Gambar:

- Jarak N (Pria) = 160,0-185,4cm
- Jarak O (Wanita) = 154,9-170,2cm
- Jarak R = 58,4-96,5cm
- Jarak S = 25,4-40,6 cm



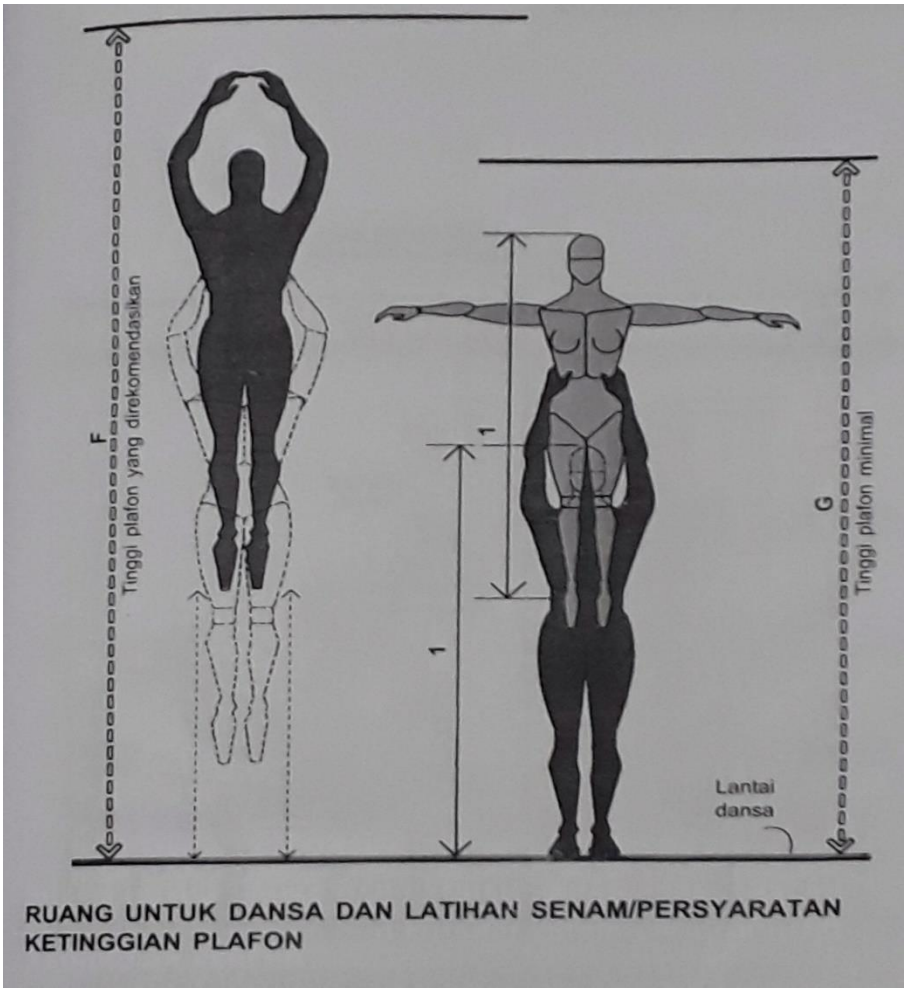
Gambar 2.22 Jarak bersih minimal untuk senam
Sumber : Panero, J., & Zelnik, M. (1979) Dimensi Manusia dan Ruang Interior. Jakarta : Erlangga

Pada area latihan olahraga non alat membutuhkan jarak bersih minimal untuk melakukan gerakan latihan (pemanasan). Perhitungan ini mengikuti gambar 2.22 jarak bersih minimal untuk senam. Panero dan Zelnik (1979).

Keterangan Gambar:

- Jarak A (Pria) =165,1-203,2cm
- Jarak B (Wanita) = 154,9-223,5cm

- Jarak C (Pria) = 78,7-94,0cm
- Jarak D (Wanita) = 73,7-104,1cm
- Jarak E (Pria) = 7,6-15,2cm



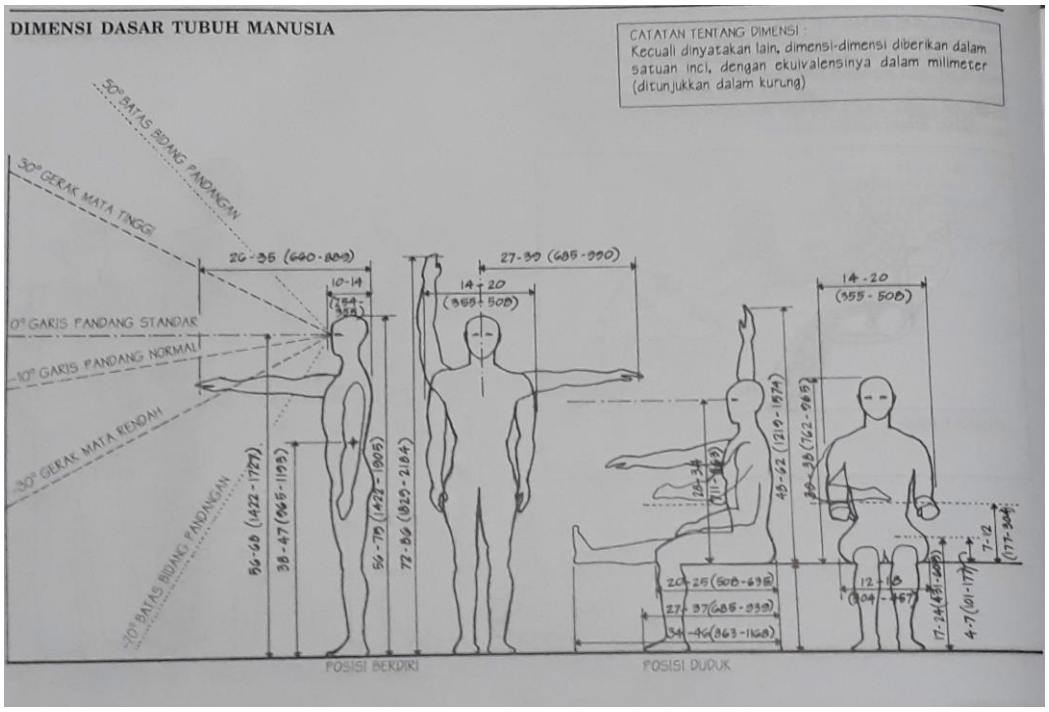
Gambar 2.23 Persyaratan ketinggian plafon
Sumber : Panero, J., & Zelnik, M. (1979) Dimensi Manusia dan Ruang Interior. Jakarta : Erlangga

Pada area latihan olahraga non alat membutuhkan jarak ketinggian plafon untuk melakukan gerakan dansa (yoga). Perhitungan ini mengikuti gambar 2.23 persyaratan ketinggian plafon. Panero dan Zelnik (1979).

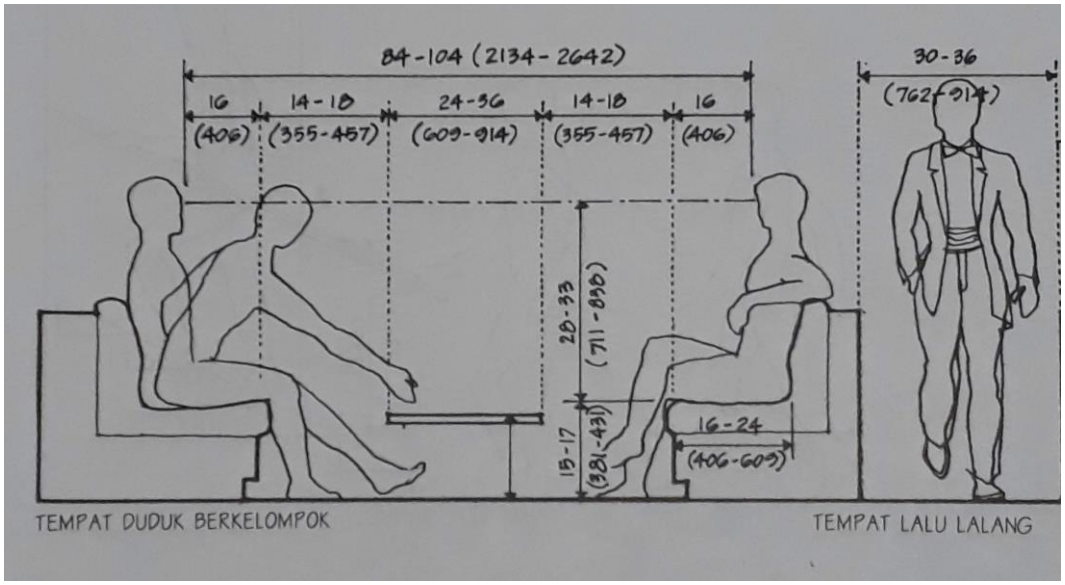
Keterangan Gambar:

- Jarak F =365,8cm
- Jarak G =304,8cm

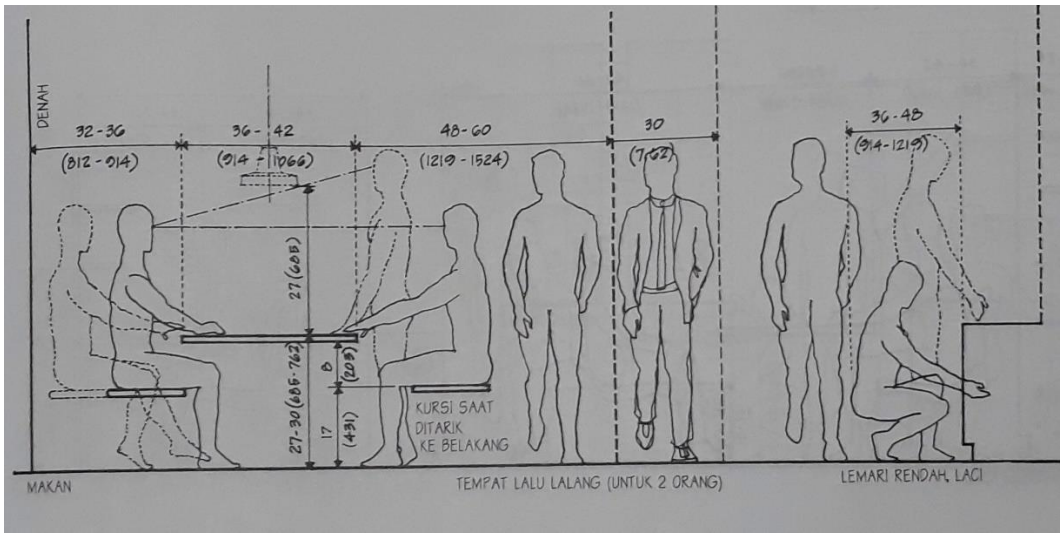
Menurut D.K Ching (1996 : 60) Dimensi tubuh dan cara melintasi dan merasakan ruang, merupakan hal-hal pokok yang menentukan desain arsitektur dan desain interior. Dalam bagian berikut ini digambarkan dimensi-dimensi utama tubuh manusia untuk posisi berdiri, berjalan, dan duduk.



Gambar 2.24 Dimensi dasar tubuh manusia (posisi berdiri dan duduk)
Sumber : D.K Ching, F . (1996). *Ilustrasi Desain Interior*. Jakarta: Erlangga



Gambar 2.25 Dimensi dasar tubuh manusia (posisi duduk berkelompok dan tempat lalu lalang)
Sumber : Sumber : D.K Ching, F . (1996). *Ilustrasi Desain Interior*. Jakarta: Erlangga



Gambar 2.26 Dimensi dasar tubuh manusia (Tempat makan dan Tempat lalu lalang untuk 2 orang)
Sumber : D.K Ching, F . (1996). *Ilustrasi Desain Interior*. Jakarta: Erlangga

Pada area publik dan fasilitas pendukung membutuhkan jarak untuk posisi berdiri, berjalan, dan duduk. Berikut adalah panduan jarak dimensi dasar tubuh

manusia untuk posisi berdiri, berjalan, dan duduk. Perhitungan ini mengikuti gambar 2.24, gambar 2.25 dan gambar 2.26 dimensi dasar tubuh manusia .Panero dan Zelnik (1979).

2.5 Studi Literatur Konsep Penggayaan

2.5.1 Pengertian Gaya *Natural*

Gaya *Natural* adalah penggunaan ubin bata yang terbuka, lantai batu dan skema warna hijau pucat dan memiliki ruang yang menarik serasa di luar ruangan. Gaya *Natural* bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dan menenangka. (Ashley, L, 2014; http://www.houseandgarden. co.uk/interio rs/living-room/natural-style, diakses tanggal 22 April 2017).



Gambar 2.27 *Natural Design With Plants*
Sumber : https://id.pinterest.com/pin/76209418672167318/
Diakses pada tanggal 02 April 2017

2.5.2 Karakteristik Gaya *Natural*

- Memilih unsur alami yang membuat merasa damai.
- Batu bata sebagai latar belakang atau sebagai focal point.
- Kayu sebagai finishing yang memiliki kemampuan untuk mengubah pikiran dan jiwa.
- Inspirasi tanaman bunga tidak harus tanaman yang bersifat buatan.

2.5.3 Pengertian Gaya *Rustic*

Desain *Rustic* diambil dari inspirasi alam, menggunakan elemen mentah seperti kayu dan batu. Desain *Rustic* dapat menggabungkan aksesori dari alam terbuka dengan kehangatan yang meniru dari detail desain dan arsitektural yang mungkin mencakup fitur seperti langit-langit berkubah yang dihiasi balok kayu atau lantai kayu reklamasi. (Rochele, D, 2017; http://rocheledecorating.com.au/14-most-popular-interior-design-styles-explained/, diakses tanggal 22 April 2017).



Gambar 2.28 *Rustic Design*
Sumber : http://www.dwellcandy.com/interior-design-styles-2/rustic/
Diakses pada tanggal 22 April 2017

2.5.4 Karakteristik Gaya *Rustic*

- Menciptakan tampilan eklektik yang menonjolkan alam

- Furnitur biasanya terdiri dari kayu dan batu. Namun, bambu, rotan, sisal, kapas nubby, wol, kertas, kaca, tanah liat dan berbagai jenis logam juga bisa tergabung untuk memperindah tampilan.

- Struktur yang menampilkan balok kayu dan kolom serta lantai kayu keras atau batu.

2.6 Studi Banding & Survey Lokasi Denah

2.6.1 Studi Banding Area Gelora Bung karno

Gelora Bung Karno adalah sebuah stadion serbaguna di Jakarta, yang merupakan bagian dari komplek olahraga Gelanggang Olahraga Bung Karno. Stadion ini umumnya digunakan sebagai arena pertandingan sepak bola tingkat internasional. Pada area luar stadion terdapat area *jogging track* dan tersedia tiang-tiang besi yang dapat dipergunakan untuk olahraga *pull up* dan *chin up.* Pada saat melakukan survey studi banding ke stadion Glora Bung Karno, segala aktivitas olahraga Indobarian di Glora Bung Karno di tutup karena adanya renovasi stadion.



Gambar 2.29 Pintu Masuk Area Stadion
Sumber : Dokumen Pribadi. 2017



Gambar 2.30 Area Olahraga Tiang-Tiang Besi Gelora Bung Karno
Sumber : (Kompas, T, 2014; *Calisthenics yang Gratis dan Bugar,* https://muda.kompas.id/2014/03/07/calisthenics-yang-gratis-dan-bugar/,diakses tanggal 02 April 2017).

2.6.2 Studi Banding Area Latihan Depan Menara BCA (Bundaran HI)

Pada setiap hari minggu pagi di acara *Car Free Day*. Komunitas Indobarian rutin melakukan kegiatan latihan olahraga bersama member Indobarian. Disana, mereka hanya melakukan latihan gerakan-gerakan dasar yang tidak menggunakan fasilitas alat bantu latihan. Dan kegiatan tersebut bertujuan untuk mengenali ke masyarakat tentang komunitas Indobarian.



Gambar 2.31 Latihan dasar di area *Car Free Day*
Sumber : Dokumen Pribadi. 2017



Gambar 2.32 Latihan dasar di area *Car Free Day*
Sumber : Dokumen Pribadi. 2017

2.6.3 Studi Banding Fasilitas Sejenis

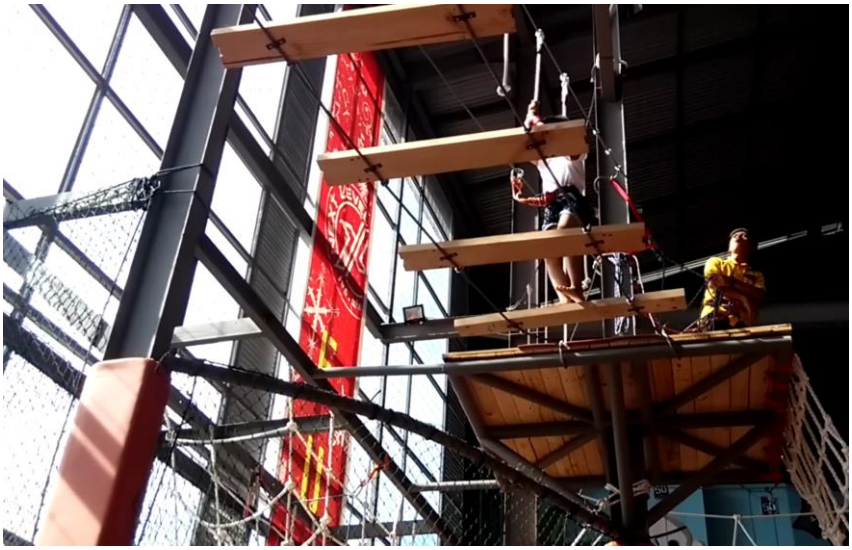
Fasilitas sejenis yang menerapkan perancangan fasilitas *outdoor* ke *indoor* adalah *Next X Level* yang berlokasi di Mall Paris Van Java, Bandung. Disini memiliki beberpa wahana seperti *Outbond, Wall Cimbing, Trampoline, Flying Fox dan Walking On The Line.*

Pada area lantai menerapkan konsep material *rubber* (lantai karet) yang bertujuan melindungi pengunjung dari benturan keras, pada sistem pencahayaan menggunakan pencahayaan alami dan buatan. Pada pencahayaan alami memanfaatkan cahaya matahari langsung yang masuk dari bukaan jendela. Sedangkan pencahayaan buatan dibantu oleh sinar cahaya lampu dari *hidden lamp, spot light dan down light.*

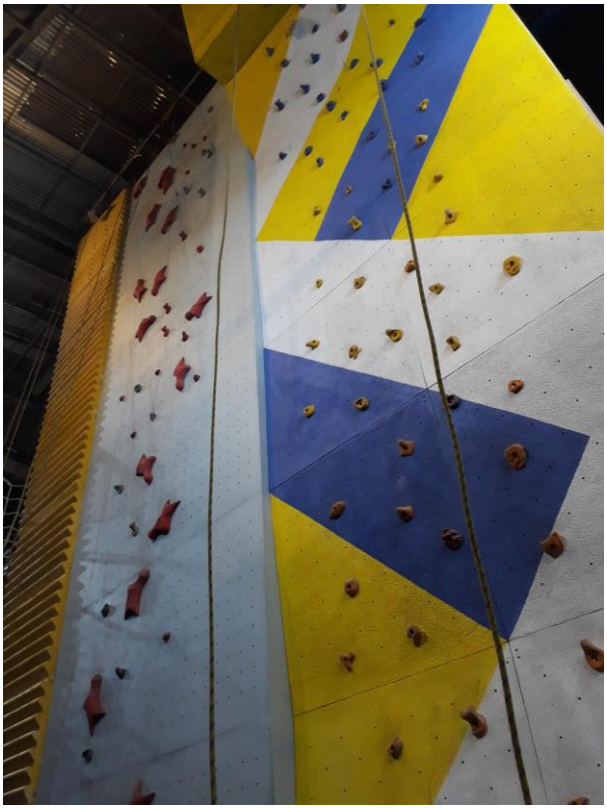
Untuk penghawaan terdiri dari alami dan buatan, pada penghawaan alami memanfaatkan bukaan dari jendela, sedangkan penghawaan buatan menerapkan sistem dari pendingin AC.



Gambar 2.33 Ruang Latihan Outbound (Malam Hari)
Sumber : Dokumen Pribadi. 2017



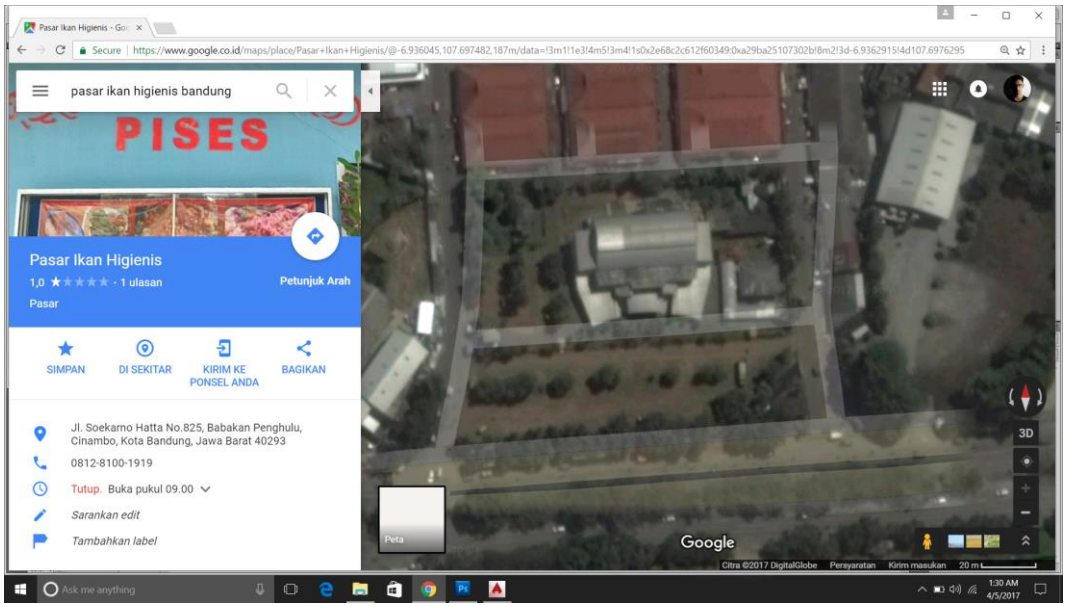
Gambar 2.34 Ruang Latihan Outbound (Siang Hari)
Sumber : Dokumen Pribadi. 2017



Gambar 2.35 *Wall Climbing*
Sumber : Dokumen Pribadi. 2017

2.6.4 Survey Lokasi Denah

Pasar Ikan Higienis terletak di Jl. Soekarno Hatta No.825 Bandung. Lokasi ini dipilih untuk perancangan interior Indobarian *Healthy Club* karena mempertimbangkan beberapa faktor. Yaitu: Faktor kesesuaian existing arsitektural bangunan Pasar Ikan Higienis dengan konsep perancangan interior Indobarian *Healty Club*. Dan faktor lokasi yang strategis yang berada tidak jauh dari kawasan *Sport Center* Glora Bandung Lautan Api.



Gambar 2.36 Lokasi Denah
Sumber : Google Maps. 2017



Gambar 2.37 Pintu Masuk Utama
Sumber : Dokumen Pribadi. 2017



Gambar 2.38 Tampak Bangunan Depan
Sumber : Dokumen Pribadi. 2017



Gambar 2.39 Tampak Bangunan Belakang
Sumber : Dokumen Pribadi. 2017



Gambar 2.40 Tampak Bangunan Samping
Sumber : Dokumen Pribadi. 2017