

Perancangan Interior Pusat Fitness dan Kalistenik di Surabaya

Christianto Salim, Drs. Cok Gde Padmanaba, M.Erg., Grace Mulyono, S.Sn., M.T.

Program Studi Desain Interior, Universitas Kristen Petra

Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya

E-mail: Christianto1991@gmail.com

Abstrak— Perancangan Interior Pusat Fitness dan Kalistenik di Surabaya ini merupakan proyek yang dirancang dengan latar belakang memberikan sarana yang mampu memenuhi kebutuhan olahraga bagi masyarakat di Surabaya. Masyarakat tidak hanya sekedar berolahraga dengan sarana tersebut tetapi juga merasa nyaman. Selain itu, masyarakat juga diperkenalkan dengan olahraga kalistenik yang sedang menjadi trend. Fasilitas yang direncanakan meliputi ruang fitness, ruang kalistenik, ruang aerobik, ruang sauna, *whirlpool*, ruang ganti, *cafe* dan lobi, Perancangan ini mengarah pada sirkulasi dan pembagian ruang yang baik dengan suasana semi outdoor

Kata Kunci— Pusat fitness, Konsep

Abstrac— Interior design of Fitness Center and Calisthenics in Surabaya is a project designed upon the background to provide a facility that is capable of meeting the exercise needs of the people in Surabaya. Society is not just exercising with the facilities but also feel comfortable. In addition, people are also introduced to the calisthenics sport which is becoming a trend. The planned facilities include a fitness room, lounge, calisthenics room, aerobics room, steam room, whirlpool, locker room, café and lobby, This design leads to the circulation and distribution of a well designed room with a semi-outdoor atmosphere.

Keyword— Fitness Center, Concept, Calisthenic

I. PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang dimana masyarakat menjadi sibuk sehingga menjadi tidak sempat berolahraga oleh karena itu hidup sehat menjadi salah satu faktor yang mulai diperhatikan terlihat dari banyaknya makanan sehat yang ditawarkan dan banyaknya pusat kebugaran yang dibuka, hanya saja di Surabaya fasilitas olahraga yang nyaman masih kurang.

Olahraga sendiri sudah menjadi trend hidup masyarakat di kota karena merupakan salah satu faktor hidup sehat dan dapat membentuk tubuh. Salah satu olahraga yang sedang berkembang di Surabaya adalah kalistenik. Kalistenik merupakan jenis olahraga yang menggunakan berat tubuh sebagai beban. Di Surabaya terdapat beberapa komunitas kalistenik yang biasa berlatih di taman karena belum ada fasilitas untuk kalistenik. Selain kurang memadai untuk

latihan, latihan di taman juga kurang baik untuk kesehatan karena taman tersebut dilalui arus lalu lintas yang cukup padat.

Perancangan diharapkan dapat segala kebutuhan konsumen akan kebugaran, kesehatan fisik maupun psikis dengan pengolahan unsur-unsur desain olah ruang, bentuk, dan warna yang dapat menarik minat konsumen menjadi *enjoy, fun, entertaint, attractive* tanpa mengalihkan fungsi sebagai sebuah fasilitas kebugaran dan kesehatan.

II. METODE PERANCANGAN

A. Pengumpulan Data

Perancangan mengambil tempat di *convention hall* yang terletak di gramedia expo lt.1 dengan luasan $\pm 1200m^2$. Site ini dipilih karena lokasinya yang strategis yaitu di pusat kota surabaya dan dikelilingi oleh area perbelanjaan dan perkantoran. Data tipologi yang diperlukan diambil dari survei di beberapa tempat yaitu Atlas *Sportsclub*, Gold's Gym grand city dan di taman sulawesi. Dari survei tersebut didapatkan data tentang struktur organisasi, jam operasi, jenis dan jumlah alat gym yang tersedia, jumlah pengunjung dan fasilitas lain yang tersedia. Selain itu ada juga data wawancara yang dilakukan dengan *Draconian calisthenic team* yang berisi tentang jenis kegiatan dan alat yang diperlukan untuk latihan.



Gambar Atlas *Sportsclub*, Gold's Gym, dan Taman Sulawesi

B. Pengolahan data

Data yang terkumpul disusun dalam bentuk tabel untuk dibandingkan dengan data literatur sehingga didapatkan data-data referensi yang berguna sebagai pedoman dalam perancangan

C. Analisis data

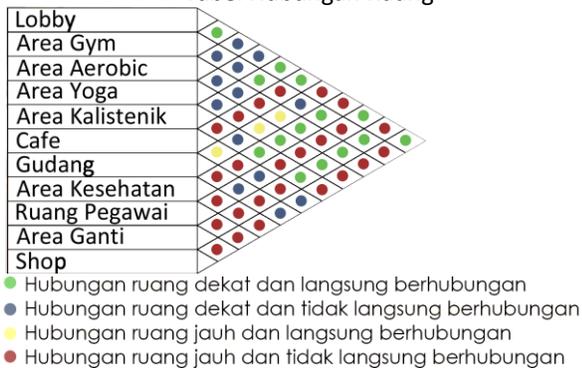
Analisis data merupakan proses perbandingan antara data literatur yang terkumpul dengan data yang didapat dari lapangan. Untuk data antropometri diambil dari buku "Data Arsitek", Sedangkan untuk data kegiatan kalistenik diambil dari buku "Complete Calisthenic" Dari data perbandingan ini akan menjadi dasar untuk pembuatan programming.

Tabel Kebutuhan Ruang

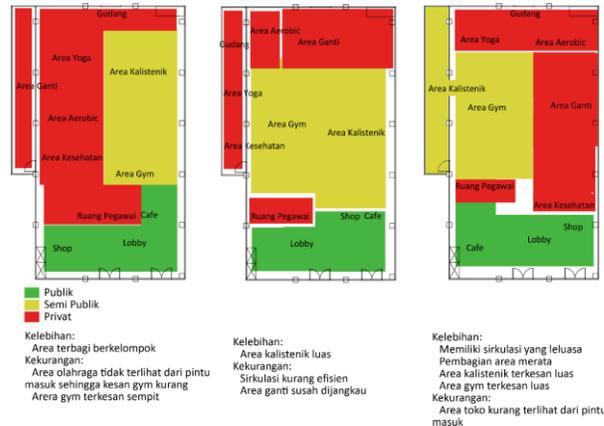
Area	Jenis	Ukuran (cm)	Jumlah	Pengguna	Luas (m ²)	Total	Kebutuhan Ruang	
Loby	meja reception	360 120	1		4.32			
	kursi reception	45 45	2		0.405			
	meja tunggu	90 60	8		4.32			
	kursi tunggu	45 45	24	24	4.86	13.905	43.467	
Area Gym	Treadmill	210 88	8		14.784			
	Upright bike	122 57	8		5.5632			
	Multi station	482 370	1		17.834			
	smith machine	205 141	2		5.781			
	2 tier dumbell rack	46 240	2		2.208			
	abdominal crunch	143 113	1		1.6159			
	stepper	127 81	6		6.1722			
	leg curl	165 97	1		1.6005			
	Leg press	110 60	1		0.66			
	Flat bench	160 160	1		2.56			
	incline bench	150 160	1		2.4			
	adjustable bench	160 90	4		5.76			
	arm curl	100 90	1		0.9			
	Hip abduction	100 95	2		1.9			
	Back Extension	180 85	1		1.53			
	chest press	120 120	1		1.44			
	Shoulderpress	150 60	1		0.9			
	Pectoralfly	150 110	2		3.3	76.909	147.67232	
	Area Aerobic				40	0		40
	Area Yoga				30	0		30
Area kalistenik	rubber mat	200 90	40		72			
	Dip bar	200 100	3		6			
	Pull up bar	93 51	3		1.4229			
	Monkey bar	600 400	1	40	24	103.42	184.79206	
Cafe	Meja makan	80 80	15		9.6			
	kursi makan	60 60	20		7.2			
	Sofa	155 90	5		6.975			
	kitchen set	480 60	1		2.88			
	kasir	150 60	1		0.9			
	Meja display	110 60	1		0.66			
Etalase		160 40	1	30	0.64	28.855	70.397	
	rak	210 60	4	5	5.04	5.04	12.056	
Area Kesehatan	meja kerja	120 80	1		0.96			
	kursi	50 50	3		0.75			
	ranjang periksa	200 100	1		2			
lemari		120 60	1	3	0.72	4.43	9.202	
Ruang Pegawai	meja	120 60	2		1.44			
	kursi	50 50	10		2.5			
	lemari	120 60	2		1.44			
	locker	60 40	5	10	1.2	6.58	19.212	
Area Ganti	locker	60 40	40		9.6			
	wastafel	80 50	4		1.6			
	kloset	70 35	8		1.96			
	shower	100 100	20		20			
	jacuzzi	300 300	2		18			
	sauna	400 250	2	80	20	71.16	179.624	
Shop	kasir	150 60	1		0.9			
	Meja display	110 60	1		0.66			
	Etalase	160 40	2	15	1.28	62.8	102.92	
Total Kebutuhan Ruang						839.34238		

Tabel ini berisi tentang jenis, jumlah perabot, dan jumlah pengguna tiap ruang yang akan digunakan dalam perancangan untuk mengetahui luas ruang yang tersisa.

Tabel Hubungan Ruang



Tabel ini berisi tentang hubungan masing-masing ruang untuk menentukan peletakan tiap ruang.



Gambar Analisa Zoning Grouping

Analisa zoning grouping merupakan tahap lanjutan dari hubungan ruang yang berguna untuk menentukan alur sirkulasi yang akan digunakan.

D. Konsep Perancangan

Konsep perancangan merupakan tahap lanjutan setelah melalui program tahap pertama yaitu programming dan analisis data, yang kemudian menghasilkan sebuah kesimpulan permasalahan yang digunakan untuk membuat sebuah dasar konsep perancangan. Konsep perancangan mencakup tema yang akan dipakai, desain elemen interior serta desain mebel yang menjawab permasalahan pokok yang sudah ditentukan.

E. Skematik Desain

Tahap skematik desain merupakan tahap mendesain berupa sketsa-sketsa ide gambar perspektif ruangan yang ingin dimunculkan pada objek perancangan dan tidak lepas dari konsep perancangan yang sudah ditentukan.

F. Produk Desain

Produk desain merupakan tahap terakhir dalam perancangan dimana ide-ide yang sudah dimunculkan melalui sketsa-sketsa perspektif ruangan yang ada dikembangkan lagi sehingga menghasilkan desain akhir yang akan digunakan untuk perancangan interior pusat fitness dan kalistenik di surabaya ini.

III. ANALISIS PERANCANGAN

• Konsep Perancangan

“Tema yang diambil untuk perancangan pusat fitness dan kalistenik ini adalah *comfort zone* yang bertujuan membuat suasana yang nyaman untuk masing masing area yang dirancang. Dari tema tersebut dipilih beberapa suasana yaitu Tenang untuk area yoga, Semangat untuk area gym, *outdoor* untuk area kalistenik, dan Nyaman untuk area kafe.

• Karakter, Gaya, Suasana

Karakteristik dan gaya ruang yang diterapkan adalah *modern* yang memiliki karakter bebas, sederhana, fungsional dan kesan terbuka. Suasana yang dihadirkan adalah suasana *sporty* yaitu dengan penggunaan warna orange dan hijau. Pada

area kalistenik dihadirkan suasana *outdoor* sehingga pengguna bisa merasa lebih nyaman. Pada ruang yoga suasana yang diberikan adalah *forest* yang bersifat rileks dan tenang, warna yang digunakan adalah warna coklat dan hijau dengan pencahayaan yang tidak terlalu terang.

• Elemen Pembentuk Ruang

Lantai

Lantai lobby menggunakan material granit untuk menimbulkan kesan mewah. Lantai gym dan kalistenik menggunakan material rubber mat agar dapat menyerap benturan dan bunyi dari kegiatan olahraga. Lantai yoga dan aerobic menggunakan material vinyl motif parket untuk menimbulkan kesan hangat dan dapat menyerap benturan. Lantai kafe menggunakan parket untuk menimbulkan kesan hangat.



Gambar Rubber mat, Parket, Granit tile

Dinding

Dinding untuk area gym menggunakan warna orange dan hijau, sedangkan untuk area kalistenik menggunakan bata yang diekspos untuk menimbulkan kesan *outdoor*. Untuk jenis cat dipilih nippon spotless agar perawatan lebih mudah karena tidak mudah kotor.

Plafon

Plafon pada area toko, kafe, yoga, aerobic, dan kamar mandi menggunakan penurutan dengan gypsum board, sedangkan pada area lain plafond dibiarkan terkspos

Sistem Penghawaan

Sistem penghawaan yang digunakan adalah buatan dengan pertimbangan untuk menjaga suhu dalam ruangan stabil. Penghawaan buatan yang digunakan adalah ac central.

Sistem Pencahayaan

Pencahayaan yang digunakan adalah pencahayaan alami dan buatan. Pencahayaan alami selain menyehatkan, juga akan menghadirkan suasana cerah dan segar, serta menghemat pemakaian lampu pada siang hari, karena hal itu meskipun area fasilitas ini di dalam gedung tetap ada bagian yang terekspos dari luar menggunakan material kaca dengan skala yang besar sehingga cahaya yang masuk juga maksimal. Area yang memiliki jendela adalah lobby, kafe, area kalistenik, dan toko. Untuk pencahayaan buatan yang digunakan adalah lampu led yang ramah lingkungan, sedangkan jenis lampu yang digunakan untuk ruang *lobby* lampu tabung dan *downlight* berwarna *cool white*, untuk kafe lampu yang digunakan adalah *downlight*, *spotlight*, lampu gantung, lampu

tabung dan lampu dinding berwarna, untuk toko lampu yang digunakan adalah *spotlight*, lampu tabung, dan *downlight*, untuk area gym lampu yang digunakan adalah lampu tabung dan *downlight*, untuk area kalistenik lampu yang digunakan adalah lampu gantung, untuk area yoga lampu yang digunakan adalah lampu led strip dan *downlight*, untuk area *aerobic* lampu yang digunakan adalah *downlight*, untuk kamar mandi lampu yang digunakan adalah lampu tabung dan *downlight*, untuk kantor lampu yang digunakan adalah lampu gantung.



Gambar lampu yang digunakan

Tata Suara

Ruangan pada fasilitas ini akan memiliki audio sistem untuk menunjang kegiatan berolahraga diantaranya area gym, area kalistenik, ruang yoga, dan ruang aerobik. Beberapa ruang lainnya juga diberi audio sistem untuk menunjang suasana ruang yaitu lobby, area toko, kamar mandi, dan kafe.

Sistem Komunikasi

Sistem komunikasi yang digunakan berupa interkom yang terhubung dengan audio sistem, juga terdapat monitor untuk menampilkan informasi yang berhubungan dengan kegiatan.



Gambar Interkom

Sistem Proteksi Kebakaran

Sistem proteksi kebakaran yang digunakan adalah *sprinkler*, APAR, *smoke detector*. *Sprinkler* dipasang pada area rawan kebakaran yaitu *cafe*, dan sauna. *Smoke detector* dan APAR diletakkan pada tiap tiap ruang.



Gambar Sprinkler dan smoke detector

Sistem Keamanan

Sistem keamanan yang digunakan adalah CCTV yang diletakkan di sudut area yang dapat menangkap sirkulasi orang. Area yang dipasangi CCTV adalah area gym, area kalistenik, lobby, toko, dan cafe.

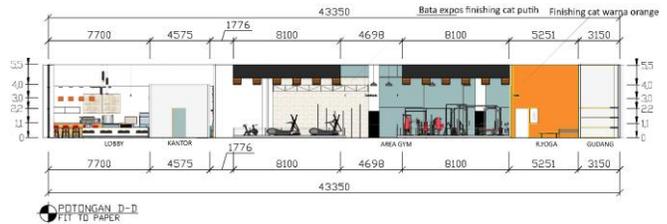
IV. HASIL PERANCANGAN INTERIOR



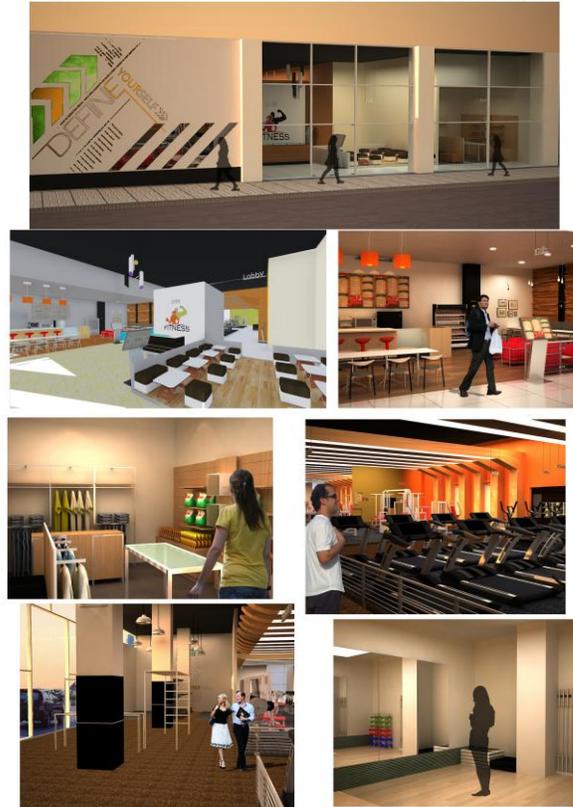
Gambar Layout

Layout

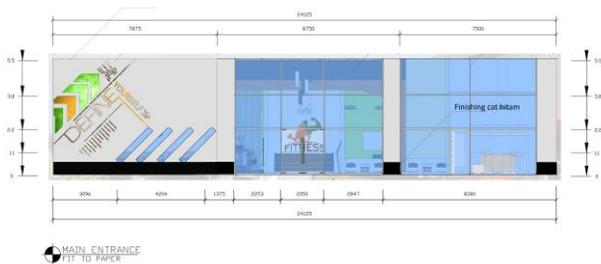
Layout terdiri dari area loby, kafe, toko, gym, kalistenik, yoga, aerobic, dan kamar mandi. Penataan layout memberikan alur yang bebas kepada pengunjung dan tetap memaksimalkan ruang secara fungsional. Peletakaan toilet berada di tengah menjangkau keseluruhan area sehingga tidak terlalu jauh. Bukan maksimal terdapat di bagian barat dan selatan untuk membantu penerangan dalam ruang.



Gambar Tampak Potongan



Gambar perspektif



Gambar Tampak Main Entrance

Main entrance didesain memiliki banyak kaca agar lebih mudah untuk menarik orang untuk masuk ke dalam untuk melihat lihat.



Gambar Tampak Potongan

V. KESIMPULAN

Pada jaman sekarang dimana masyarakat menjadi semakin sibuk sehingga menjadi tidak memiliki waktu untuk olahraga, oleh karena itu perlu dibuat fasilitas berolahraga dimana dalam fasilitas tersebut dapat memenuhi kebutuhan tanpa harus berada di tempat yang berjauhan.

Perancangan ini bertujuan untuk mengenalkan jenis olahraga yang berbeda yaitu kalistenik yang merupakan jenis olahraga yang menggabungkan kekuatan, ketahanan, dan keseimbangan.

Sasaran utama perancangan ini adalah usia remaja sampai dewasa sehingga warna yang digunakan adalah warna netral dan juga warna yang memacu semangat dan konsentrasi. Bentukkan perabot yang digunakan juga sederhana untuk memudahkan pengguna untuk memahami kegunaan perabot.

Dengan adanya perancangan interior pusat fitness ini, diharapkan dapat memberikan nuansa yang berbeda dibandingkan pusat fitness lain yang sudah ada baik dari segi

desain, suasana maupun fasilitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis C.S mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yang telah memberikan kesempatan untuk membuar jurnal sehingga mahasiswa memiliki pengalaman untuk membuat jurnal. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu sehingga jurnal ini dapat terselesaikan yaitu, dosen pembimbing Ibu Grace Mulyono dan Bapak Cok Gde Padmanaba serta koordinator TA Bapak Ronald H.I. Sitindjak dan Ibu Poppy Firtatwentyna Nilasari yang telah memberikan pengarahan beserta teman-teman yang telah menempuh perkuliahan bersama sehingga dapat saling berbagi pengalaman dan ilmu. Selain itu juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses tugas akhir ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas saran yang membangun, semoga dapat menambah wawasan bagi rekan-rekan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dominic, Longman. *Dictionary of Contemporary English*. England: British National Corpus, 1989
- [2] *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1982
- [3] Ernst & Peter Neufert. *Data Arsitek*. Trans. Sunarto Tjahjadi dan Ferryyanto Chaidir. Jakarta: Erlangga, 2002
- [4] Kosasih, Engkos. *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta: Gramedia, 1985.
- [5] Kalyam, Ashley. *Complete Calisthenics*. 2014. ebook
- [6] Lawson, Fred R. *Restaurant Planning & Design*. Great Britain: Architectural Press, 1973.
- [7] Mion, Eric G. "Fitness Centers". *Whole Building Design Guide*. 2014. National Institute of Building Sciences. 22 Oktober 2014. <http://www.wbdg.org/design/fitness_centers.php>
- [8] Nurmianto, Eko. *Ergonomi : Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Guna Widya, 1998
- [9] "Pengenalan Lanjut Konsep Desain". slide. Retrieved November 1, 2014, from BINUS University, Educational Leadership and Research Web site: <<http://repository.binus.ac.id/2009-1/content/R0624/R062481399.ppt>>
- [10] "Peran Warna Pengaruhi Suasana Hati". *Edupaint*. 2015. 3 Februari 2015. <<http://www.edupaint.com/warna/pengaruh-warna/7054-peran-warna-pengaruh-suasana-hati.html>>
- [11] Sport England and S&P Architects. "Fitness and Exercise Spaces". Sport England, 2008.
- [12] Sport England and S&P Architects. "Artificial Sports Lighting". Sport England, 2012.
- [13] Wilkerson, Doddde M. "What Sport Does for People". *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, (1979):50-51