

Perancangan *Fitness Center* dengan Inovasi *Indoor Jogging Track* di Surabaya

Ignatius Ivan Wijaya, S.P. Honggowidjaja dan Piyiyo Suprobo
Program Studi Desain Interior, Universitas Kristen Petra
Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya

E-mail: m41414039@john.petra.ac.id; sphongwi@petra.ac.id; suprobopriyo@gmail.com

Abstrak— Pada zaman sekarang sangat marak keberadaan *fitness center* yang bertujuan untuk memfasilitasi kebutuhan masyarakat akan kesehatan. Desain dan jenis ruang *fitness center* sangat beragam karena menyesuaikan dengan kebutuhan masyarakat. Salah satu kebutuhan di *fitness center* adalah dengan menghadirkan area *indoor jogging track*. Pengguna di edukasi tentang pentingnya olahraga kardiovaskular yang baru dapat maksimal jika dilakukan tanpa bantuan alat. Selain itu kelebihan lainnya dari hal tersebut adalah untuk mengurangi kebosanan berolahraga tanpa bantuan alat dan dapat meningkatkan hubungan sosial antar pengguna fasilitas di dalamnya. Misi yang ingin dicapai adalah masyarakat teredukasi dengan kebiasaan pentingnya *jogging*. *Indoor jogging track* menjadi fokus utama dalam perancangan fasilitas ini sehingga perlu dimaksimalkan agar menarik dan meningkatkan kepuasan pengguna. Akan tetapi fasilitas penunjang lainnya juga perlu diperhatikan. Fasilitas lainnya yang dirancang meliputi area resepsionis, area café, area fitness, area yoga, area aerobik, area RPM, dan ruang ganti.

Kata Kunci— Fitness, *Indoor Jogging Track*, Interior, Kardiovaskular

Abstract— Nowadays, there are a lot of fitness center that facilitate people's need for health. The design and areas of fitness centers are very diverse due to people's various needs. One of the needs in fitness center is generating indoor jogging track area. Users will be educated about the importance of cardiovascular exercise, that would be maximized if they do it without any machines. Moreover, it is also quite beneficial to reduce the boredom during the exercise even increase the social relationship among users of the facilities in it. The mission of this project is that people are being educated by the importance of jogging exercise. *Indoor jogging track* become the main focus in the design of this facility so it needs to be maximized to attract and improve user's satisfaction. However, the other supporting facilities also need to be considered. Other designed facilities include reception area, café area, fitness area, yoga area, aerobics area, RPM area, and locker room.

Keyword— Cardiovascular, Fitness, *Indoor Jogging Track*, Interior

I. PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang sangat marak keberadaan fasilitas berolahraga yang berada dalam suatu ruang interior yang biasa kita kenal dengan *fitness center*.

Tujuan adanya *fitness center* yaitu untuk memfasilitasi kebutuhan masyarakat akan kesehatan. Desain dan jenis ruang *fitness center* sangat beragam karena menyesuaikan dengan karakteristik kebutuhan masyarakat sekitar. Salah satu desain yang ada di *fitness center* adalah dengan menghadirkan area *jogging track*.

Jogging track merupakan fasilitas yang dinilai penting sebagai alternatif alat *treadmill* karena penggunaan alat *treadmill* cenderung monoton dan membosankan karena kegiatan yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya variasi gerakan, medan, maupun kondisi visual sekitar, sehingga dengan adanya *jogging track* mampu meningkatkan kepuasan konsumen. Pada umumnya, *jogging track* terletak di area *outdoor* yaitu terpisah dengan *fitness centre*. Letak *jogging track* yang terpisah dengan *fitness center* cenderung membosankan dan berbeda dengan *ambiance* di area *indoor*. Selain itu yang menjadi fokus adalah ketidaknyamanan fisik terhadap suhu *outdoor* di Indonesia yang beriklim tropis basah dengan maksimal suhu pada siang hari adalah 36°C-38°C, sedangkan suhu yang masih dalam taraf nyaman adalah 24°C-30°C (Karyono, 1999).

Ada alternatif yang dapat dilakukan pada suatu contoh kasus *outdoor jogging track* untuk mengurangi kebosanan, yaitu misalnya dengan cara mengganti dinding pembatas (dinding) antara area *indoor* dan *outdoor* dengan kaca agar terjadinya pengalaman ruang *jogging* yang tidak hanya sebatas mengikuti luas pandangan *jogging line*. Namun sudah pasti dengan mengganti dinding batu bata dengan kaca, selain konstruksi yang sulit, adapun permasalahan lain adalah biaya yang sangat tinggi. Oleh karena itu, perlu adanya inovasi di *fitness center* yaitu dengan menghadirkan fasilitas *jogging track* pada area *indoor*.

Desain *indoor jogging track* yang akan dibuat, diharapkan menyatu dengan aktivitas *fitness* lainnya dalam *indoor area* sehingga dapat memaksimalkan motivasi konsumen dalam berolahraga. Dengan demikian, dibuatlah perancangan yang berjudul "Perancangan *Fitness Center* dengan Inovasi *Indoor Jogging Track*".

II. METODE PENELITIAN

A. Metode Pengumpulan Data

- a. Survey lapangan, untuk mengetahui apa saja keperluan dan kekurangan dari sarana yang

sudah ada, lengkap dengan kebutuhan penunjang *fitness center*.

- b. Wawancara, untuk mengetahui data non fisik serta kekurangan, keunggulan, dan kelebihan dari *fitness center* yang sudah ada maupun yang menjadi keinginan dari pihak konsumen, lebih ke arah pemenuhan kebutuhan perseorangan yang bersifat publik.

B. Data yang Diperlukan

Data-data yang diperlukan dalam perancangan dikelompokkan dalam sumber data dan sifat data, seperti berikut:

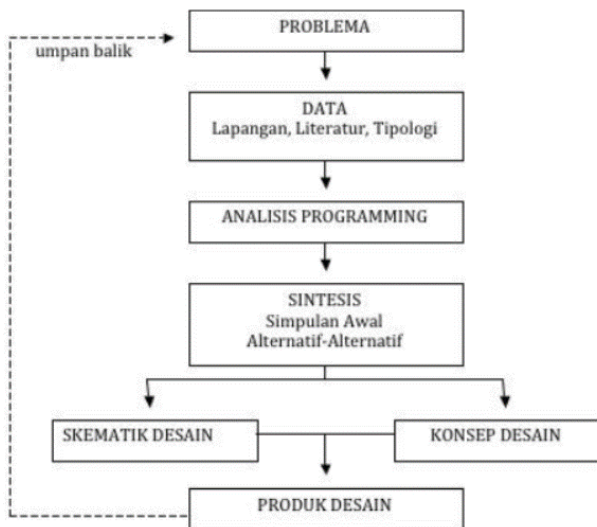
- Data lapangan, yaitu pengamatan langsung dikondisi tapak obyek perancangan untuk memperoleh gambaran suasana sekitar lokasi obyek
- Data literatur, yaitu data-data yang didapat dari buku-buku yang menunjang perancangan *fitness center*
- Data tipologi, yaitu data yang digunakan sebagai data pembandingan objek perancangan yang sejenis.

C. Metode Pengolahan Data

Data yang telah diperoleh kemudian disortir. Data-data yang terkumpul dipilih sehingga tersaring data-data yang akurat dan sesuai sehingga sesuai untuk diikutsertakan dalam perancangan.

D. Metode Analisis Data

Metode analisis data menggunakan metode komparatif, yaitu data-data yang telah diperoleh, dianalisis dan dikomparasikan dengan data literatur yang terkumpul, sehingga data murni yang sudah dipilah dapat menjadi pedoman agar kelancaran dalam merancang obyek berdasarkan suatu pedoman. Perbandingan dapat dilakukan dengan mendata kelebihan dan kekurangan masing-masing pembandingan, kemudian baru hasil yang terbaik dijadikan data valid. Sudah pasti bahwa tidak ada data yang sempurna, sehingga kekurangan yang paling sedikit dari data tersebut dijadikan pedoman untuk perancangan obyek.



III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Psikologis Manusia Terhadap Kebosanan

Kebosanan diistilahkan dengan boredom, dalam istilah arabnya adalah *saimun* (AzZuhaily,2013). Kebosanan adalah suatu kondisi ketegangan naluriah dan sekumpulan rasa tidak enak, yang dikarakteristikkan dengan rasa kesepian, berhenti tanpa ujung dalam waktu yang dirasa tidak menyenangkan, merasa kehilangan minat terhadap sesuatu, ingin melakukan sesuatu tetapi tidak tahu apa, di mana keinginan terhadap suatu tujuan dan objek itu ditekan (Vogel-Walcutt, Fiorella, Carper, & Schatz, 2011; Mijolla, 2005).

Heidegger (Aho, 2009) menjelaskan bahwa kebosanan memiliki tiga bentuk:

1. *Becoming Bored by Something (Gelangweiltwerden von etwas)*, suatu bentuk kebosanan yang sama dikemukakan oleh Doehlemann dalam situasi *boredom*, yaitu kebosanan ketika mendengarkan perkuliahan yang disampaikan oleh dosen, menunggu di bandara. Bentuk kebosanan ini juga diistilahkan dengan *being bored by such and such*, maksudnya bosan dengan sesuatu yang tidak menarik (*not interested in*), contohnya bosan membaca buku yang tidak menarik, bosan berada dalam situasi yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Kebosanan ini menimbulkan perasaan kosong dan tertekan sehingga adanya keinginan agar waktu yang sedang dialami segera berlalu.
2. *Being Bored with Something (Sichlanweilen bei etwas)*, suatu bentuk kebosanan di mana waktu yang terlewatkan terasa kosong dan tidak bermakna, disebabkan kebutuhan dan tujuan hidupnya belum atau tidak terpenuhi sehingga aktivitas yang dilakukan pun terasa kosong. Misalkan, seseorang yang sedang berada dalam pesta, orang itu gembira, tetapi setelah pesta usai akan merasa bosan kembali karena pesta itu sendiri bukanlah sarana yang dapat mencapai dan memenuhi tujuan hidupnya.
3. *Being Bored Itself (Sichlanweilen)*, ini merupakan suatu kebosanan ketika berada dalam situasi yang monoton, sehingga menyebabkan kehilangan minat terhadap segala sesuatu yang ada di lingkungan sekitar, misalkan, waktu kerja yang terjadwal, kehidupan yang serba diatur.

Eastwood, Frischen, Finske, dan Smilek (2011) menyebutkan bahwa aspek-aspek kebosanan sebagai berikut: 1) Kesulitan berkonsentrasi dan pikiran ngelantur; 2) *Non optimal arousal*, sulit menyesuaikan lingkungan dan stimulus eksternal; 3) *Negative affect*, mencakup *loneliness* (kesepian), *unpleasure sense* (perasaan tidak enak), *irritable* (mudah tersinggung), sulit menimbulkan situasi yang menyenangkan; 4) *Constraint and disordered agency*, semacam kelalahan kognitif dalam situasi yang “terforsir”, ketegangan dan hampir berdekatan dengan depresi dan kecemasan, serta dalam kondisi “harus melakukan sesuatu yang tidak diinginkan dan tidak bisa melakukan sesuatu yang diinginkan, ingin melakukan sesuatu

tapi tidak tahu apa”; 5) *Perseption of a slow passage time*, persepsi bahwa waktu berjalan lambat.

Berdasarkan faktor-faktor di atas yang merupakan penyebab berpengaruhnya kondisi psikis manusia terhadap kebosanan yang perlu dicermati adalah mengenai aktifitas yang monoton. Aktivitas yang terlalu monoton dapat mengakibatkan kebosanan karena dilakukan secara berulang tanpa adanya variasi. Jika dikaitkan dengan proyek perancangan, aktivitas seperti *treadmill* dan kardiovaskular lainnya yang merupakan aktivitas monoton sangat berpotensi menciptakan kejenuhan yang berkala dan jika tidak cermat dan bervariasi, dapat membuat pengguna untuk malas berolahraga. Dan dapat disimpulkan bahwa pentingnya wadah yang bervariasi sehingga dapat mengatasi kejenuhan pengguna akibat aktivitas yang monoton.

B. Pengaruh Iklim Terhadap Aktivitas Outdoor

Indonesia termasuk dalam kelompok daerah yang beriklim tropis basah. Ciri khas daerah ini adalah rendahnya perbedaan temperatur harian dan tahunan. Kelembaban udara yang tinggi, temperatur yang hamper sama sepanjang tahun, dan ditambah dengan curah hujan yang tinggi.

Karakteristik iklim tropis basah meliputi:

- Curah hujan rata-rata 2000-3000 mm/tahun. (Jakarta ± 2000 mm/tahun)
- Kelembaban biasanya di atas 75%
- Temperatur rata-rata tahunan di atas 18°C (Jakarta antara 23°C-33°C), yang dapat meningkat menjadi 36°C pada musim panas.
- Radiasi matahari cukup tinggi dan menyilaukan sekitar 1500 hingga 2500 kWh/m²/tahun (Jakarta ± 1800 kWh/m²/tahun).
- Kecepatan angin relatif rendah (dalam kota Jakarta rata-rata di bawah 5 m/s).

C. Kenyamanan di Daerah Tropis Basah

Berdasarkan artikel : Kenyamanan Suhu dalam Arsitektur Tropis oleh Tri H. Karyono (1999), ada dua kenyamanan yang perlu dipenuhi oleh suatu karya arsitektur, yakni kenyamanan psikis dan fisik. Kenyamanan psikis banyak kaitannya dengan kepercayaan, agama, aturan adat, dan lainnya. Sementara kenyamanan fisik lebih bersifat universal dan dapat dikuatifikasikan. Kenyamanan fisik terdiri atas : kenyamanan penglihatan, kenyamanan ruang, kenyamanan pendengaran, dan kenyamanan suhu. Dari keempat macam kenyamanan fisik tersebut, ‘kenyamanan suhu’ lah yang paling dominan berpengaruh pada perancangan bangunan di iklim tropis basah. Kenyamanan suhu dipengaruhi oleh empat faktor iklim yakni : suhu udara, suhu radiasi, kelembaban dan kecepatan angin, dan jenis aktivitas serta jenis pakaian yang dikenakan oleh seseorang.

Menurut hasil penelitian Karyono di Jakarta, bahwa kondisi nyaman untuk manusia di daerah tropis basah adalah:

- Suhu nyaman antara 24°C - 30°C
- Kecepatan angin antara 0.6 m/s – 1.5 m/s

- Kelembaban sekitar 50% - 70% (manusia merasa nyaman tanpa merasa kulit yang terlalu kering atau basah).

IV. ALTERNATIF DESAIN

Setelah dilakukan analisa permasalahan dan kebutuhan pengguna, penulis merancang sebuah fasilitas fitness dengan inovasi yang berasal dari kebutuhan masyarakat.



Resepsionis



View Fitness Area



Jogging Track



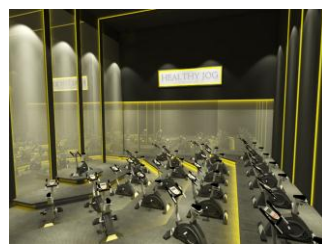
Area Fitness



Area Fitness



Area Yoga



Area RPM

V. KESIMPULAN

Dalam mewadahi aktivitas fitness diperlukan fasilitas yang dapat dapat memfasilitasi masyarakat secara maksimal, terutama dalam olahraga kardiovaskular tanpa bantuan alat. Dalam perancangan ini dihadirkan *indoor jogging track* yang didesain secara menarik agar pengguna tidak bosan dan tetap ingin berolahraga. *Jogging track* yang dihadirkan merupakan terobosan baru terutama di Indonesia yang sangat jarang terdapat fasilitas tersebut. *Jogging track* dirancang dengan material yang *safety*, menarik dan *modern*. Di sini pengguna dapat jogging maupun berlari tanpa batasan karena bentuk track yang menyambung terus-menerus. Total panjang track yang dihadirkan adalah 140 meter. Diharapkan dapat menarik pengguna dan meningkatkan kepuasan konsumen.

Pengelolaan ruang yang dapat memfasilitasi pengguna meliputi ruang *fitness*, ruang aerobik, ruang RPM, dan ruang penunjang lainnya. Banyaknya karakter pengguna terutama dalam melakukan aktivitas *fitness* menjadi dasar bahwa area-area mulai dari yang paling banyak hingga paling sedikit peminatnya menjadi tolok ukur dalam memberikan porsi kebutuhan ruang dalam fasilitas sehingga setiap ruang dapat dimanfaatkan secara maksimal sesuai kebutuhan pengguna.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Bapak S.P. Honggowidjaja, M.Sc.Arch., selaku dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan dalam tugas akhir ini.
2. Bapak Priyo Suprobo, S.T., M.T., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan dalam tugas akhir ini.
3. Ibu Ir. Hedy C. Indrani, M.T, selaku ketua Program Studi Interior Universitas Kristen Petra.
4. Ibu Poppy F. Nilasari, S.T.,M.T., selaku koordinator Tugas Akhir tahun ajaran 2017-2018.
5. Keluarga besar dan orang tua yang selalu memberikan bantuan moril doa, dan material.
6. Teman-teman Program Studi Desain Interior 2014, khususnya kelompok 3 yang selalu menemani suka dan duka penulis selama pengerjaan tugas akhir ini.
7. Pihak-pihak lain yang telah memberikan bantuan langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian tugas akhir ini, dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aho, K. (2009). *Heidegger's Neglect of the Body*. New York: State University of New York.
- [2] Az-Zuhaili, W. (2013). *At-Tafsir Al Wasith*. Jakarta: Gema Insani.
- [3] California State University Northridge. (2017). *Student Recreation Center*. Retrieved from <https://www.csun.edu/as/sport-clubs>.
- [4] Chairurrijal, Aulia. "Taman Olahraga di Kridosono, "Ruang Sosial Sebagai Penentu Perancangan"." *Jurnal Arsitektur Universitas Islam Indonesia*. 2016.
- [5] Ernst & Peter Neufert. *Data Arsitek*. Trans. Sunarto Tjahjadi dan Ferryyanto Chaidir. Jakarta: Erlangga, 2002.
- [6] Hardjawikarta, Jovita. "Perancangan Interior Pusat Kebugaran Jasmani Anak di Surabaya". *Jurnal Intra*, vol. 2, no. 2, 2014, pp. 49-51.
- [7] Limbang, Jessica. "Perancangan Interior Surabaya Senior Sport Centre". *Jurnal Intra*, vol. 4, no. 2, 2016, p. 18.
- [8] MacDonald, Joan Vos. 2005. *High Fit Home: Designing Your Home for Health and Fitness*. Harper Collins.
- [9] Negara, Yudha Prasetya. "Sports Club dengan Aspek Desain Fasade Interaktif di Kota Malang". *Jurnal Arsitektur Universitas Brawijaya*, vol. 3, no. 1, 2015.
- [10] Negara, Yudha Prasetya. "Sports Club dengan Aspek Desain Fasade Interaktif di Kota Malang". *Jurnal Arsitektur Universitas Brawijaya*, vol. 3, no. 1, 2015.
- [11] Salim, Christianto. "Perancangan Interior Pusat Fitness Dan Kalistenik di Surabaya". *Jurnal Intra*, vol. 3, no. 2, 2015, pp. 6-15.
- [12] Sport England and S&P Architects. "Fitness and Exercise Spaces". Sport England, 2008.
- [13] Utami, W. S. (2014). *Perancangan Gorontalo Sports Center*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- [14] Vogel-Walcut, J., J., Fiorella, L., Capor, T., Schatz, S. (2011). The Definition, Assesment, and Mittigation of State Boredom Within Educational Setting: A Comphrehensive Review. *Educational Psychological Review*, 11 (7), 1-23.
- [15] Wijaya, Hendri Eko. "Perancangan Interior Colloseum Sports Club di Surabaya". *Jurnal Intra*. p. 30, 2011.