

Fasilitas Pelatihan “Crossfit” di Surabaya

Reynaldo Ivan Mulya Saputra dan Ir. Samuel Hartono, M.Sc
Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen Petra
Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya
reynaldoimsaputra@gmail.com; samhart@peter.petra.ac.id



Gambar. 1. Perspektif bangunan (*bird-eye view*) Fasilitas Pelatihan “Crossfit” di Surabaya

PENDAHULUAN

ABSTRAK

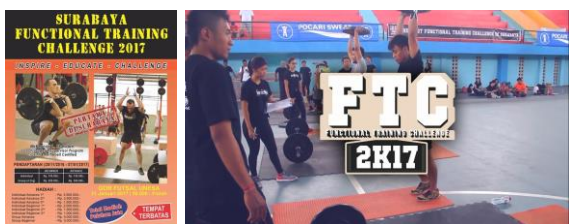
Fasilitas Pelatihan “Crossfit” di Surabaya merupakan fasilitas yang mewadahi kegiatan pelatihan olahraga *Crossfit*. Di kota Surabaya sendiri, olahraga *Crossfit* mulai berkembang, bahkan sudah banyak even-even yang berkaitan dengan olahraga ini. Fasilitas Pelatihan “Crossfit” di Surabaya ini diharapkan mampu menjadi wadah yang dapat memenuhi kebutuhan dalam kegiatan *Crossfit*, yang mana belum tersedia dan didapati di kota Surabaya. Fasilitas ini dilengkapi dengan areal pelatihan yang terbagi menjadi tiga zona utama, yaitu areal *Power Training*, *Body Weight Training* dan *Cardio Training*. Pendekatan simbolik digunakan untuk mengekspresikan serta memberikan pengenalan akan olahraga *Crossfit* itu sendiri. Sedangkan ketiga zona pelatihan memiliki karakter yang berbeda-beda yang kemudian didesain melalui pendalaman karakter ruang sehingga pengguna dapat merasakan suasana latihan yang lebih fokus dan nyaman. Pada fasilitas ini juga banyak melibatkan unsur area komunal dan area *Outdoor*.

Kata Kunci: *Crossfit*, *Power Training*, *Body Weight Training*, *Cardio Training*, Ekspresi dan Pengenalan, Surabaya

Latar Belakang

Surabaya merupakan kota terbesar ke-2 di Indonesia. Seiring dengan predikat tersebut, maka perkembangan di kota Surabaya pun kian pesat mengikuti perkembangan pendahulunya yakni Ibu Kota Jakarta. Perkembangan tersebut meliputi hampir di seluruh sektor, baik ekonomi, sosial, budaya bahkan dari sektor olahraga. Cukup banyak beberapa olahraga baru yang bermunculan di Indonesia, dan salah satunya yang paling diminati oleh masyarakat yaitu *Crossfit*. *Crossfit* sendiri merupakan olahraga hasil evolusi dari olahraga *Fitness*. Yang mana di dalam *Crossfit* lebih menitik beratkan pada pelatihan-pelatihan yang melibatkan elemen *Strength* dan *Conditioning*. Kedua elemen tersebut terbentuk dengan adanya pelatihan *Power*, *Body Weight* dan *Cardio*.

Terdapat cukup banyak even serta festival yang diadakan yang berkaitan dengan olahraga *Crossfit* di Surabaya. Hal tersebut membuktikan bahwa olahraga ini memiliki cukup banyak peminat. Dan melalui even-even itu juga, olahraga *Crossfit* diperkenalkan kepada masyarakat Surabaya. Namun, di Surabaya sendiri, penggemar atau komunitas olahraga *Crossfit* sendiri belum memiliki wadah pelatihan yang memadai. Rata-rata masih menggunakan fasilitas *Fitness* konvensional atau menggunakan ruangan serba guna di mall / apartemen.



Gambar 1. 1. Festival *Crossfit* di Surabaya. Sumber: eventsurabaya.net

Berdasarkan fakta-fakta tersebut maka terlihat bahwa fasilitas pelatihan baru yang memadai dan memenuhi standar pelatihan *Crossfit* sangatlah dibutuhkan di Surabaya. Dengan adanya fasilitas yang baik dan memadai, maka *Crossfit* dapat diwadahi dengan optimal, komunitas yang sudah ada dapat berkegiatan dan berkembang dengan lebih maksimal, dan pengenalan akan *Crossfit* juga akan lebih mudah dengan adanya dukungan sarana pelatihan tersebut. Fasilitas ini akan menjadi alternatif baru bagi wisata kebugaran di Kota Surabaya, dan dapat menimbulkan budaya positif di kalangan masyarakat. Baik penggemar olahraga *Crossfit*, maupun masyarakat awam yang ingin mengenal lebih dalam tentang apa itu *Crossfit*.

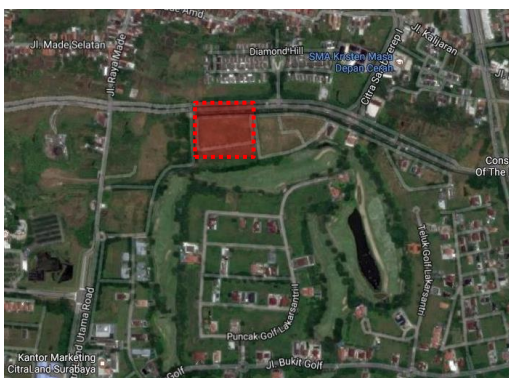
Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat dalam desain proyek ini adalah bagaimana merancang sebuah bangunan fasilitas yang mampu memunculkan rasa ingin tahu seseorang akan kegiatan olahraga apa yang berada di dalam fasilitas ini, yang kemudian memicu keinginan seseorang untuk berolahraga / berkegiatan di dalamnya.

Tujuan Perancangan

Tujuan perancangan proyek ini adalah untuk mewedahi serta mengakomodasi kegiatan pelatihan *Crossfit* di Surabaya secara memadai dan sesuai dengan standar-standar yang ada, sebagai media pengenalan tentang apa itu *Crossfit* dan membentuk budaya hidup sehat, utamanya berolahraga di Surabaya.

Data dan Lokasi Tapak



Gambar 1. 2. Lokasi tapak
Sumber : google earth

Lokasi tapak terletak di jalan Mayor Jendral

Sungkono, Made, Surabaya dan merupakan lahan kosong. Kondisi pada areal tapak relatif tenang dan banyak elemen penghijauan. Aksesnya mudah dan dekat dengan fasilitas sarana pendidikan, perdagangan dan jasa serta pemukiman penduduk yang mana pada areal tapak juga merupakan area berkembang. Nantinya, fasilitas ini akan memiliki potensi yang baik karena didukung dengan potensi-potensi yang ada disekitar lokasi *site* nya.



Gambar 1. 3. Lokasi tapak eksisting.

Data Tapak	
Nama jalan	: Jl. Mayor Jendral
Sungkono, Made, Surabaya	
Status lahan	: Tanah kosong
Luas lahan	: 12.851 m2
Tata guna lahan	: Perdagangan dan
Jasa	
Garis sepadan bangunan (GSB)	: 2 - 3 meter
Koefisien dasar bangunan (KDB)	: 50%
Koefisien luas bangunan (KLB)	: 200%
Kecamatan & UP	: Sambikerep

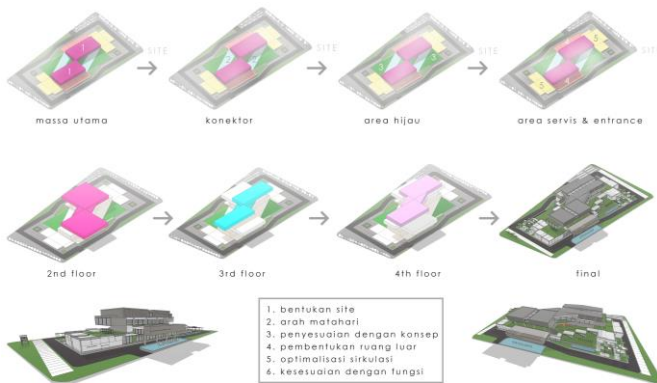
DESAIN BANGUNAN

Konsep dan Transformasi Bentuk

Berdasarkan tujuan perancangan dan masalah desain dari proyek ini, maka konsep yang diadopsi adalah perwujudan atau simbolisasi dari dua komponen utama *Crossfit* yakni *Strength* dan *Conditioning*. Konsep ini diambil melalui referent segitiga semiotika *intangible* metafora dan mempengaruhi terjadinya bentuk desain yang ada dalam proyek ini.

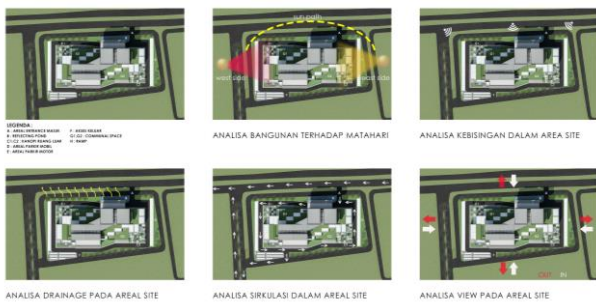
Transformasi dimulai dengan penyesuaian dengan bentuk site. Diawali dengan penempatan dua massa utama yang berperan sebagai zona publik dalam bangunan. Kemudian kedua massa tersebut dihubungkan dengan konektor penghubung. Zona

penghubung tersebut berisi areal retail. Setelah massa utama dan penghubung telah terkoordinasi, maka selanjutnya ditambahkan areal entrance pada bagian depan massa utama, dan areal service pada bagian samping dan belakang massa utama. Dari susunan massa tersebut, maka terciptalah suatu space yang dimanfaatkan sebagai areal hijau dan komunal space. Bentukkan massa lantai dua, tiga dan empat mengikuti pola lantai pertama, dimana juga terdapat konektor antara massa dan masing-masing mengikuti fungsi tiap lantai yang berbeda-beda dalam fungsi pelatihannya.



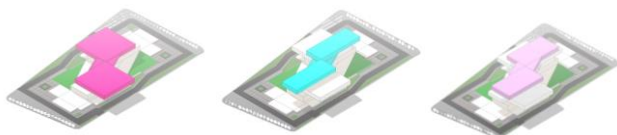
Gambar 2. 1. Transformasi Bangunan

Analisa Tapak dan Zoning



Gambar 2. 2. Analisa tapak

Massa bangunan menyesuaikan kondisi tapak, dimana pada sisi yang terpapar sinar matahari, bangunan didesain pipih dan meminimalisir permukaan bangunan yang langsung terpapar sinar matahari barat. Sedangkan areal komunal diletakkan pada sisi yang terlindungi dan ternaungi bangunan, serta pada areal sisi utara dan selatan bangunan yang relative lebih teduh.



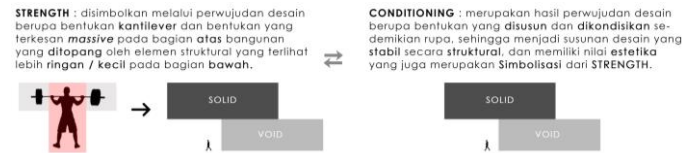
Gambar 2. 3. Zoning Utama

Fasilitas pelatihan ini terbagi atas 3 bagian utama dalam zona pelatihan. Tiga zona tersebut adalah zona *power training*, *body weight training* dan *cardio training*. Dari beberapa zona tersebutlah maka tercipta suatu susunan *zoning* yang ada pada bangunan ini. Tiga zona berbeda tersebut dibedakan / terbagi atas susunan lantai yang berbeda. Sehingga bisa

dikatakan bahwa pembagian zoning menyesuaikan terhadap fungsi ruang dari macam-macam area pelatihan yang ada.

Pendekatan Perancangan

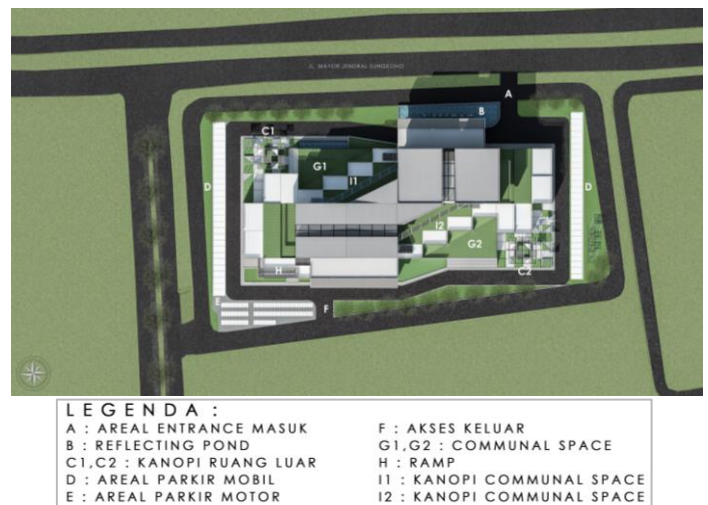
Berdasarkan masalah desain, pendekatan perancangan yang diaplikasikan adalah pendekatan simbolik *channel intangible metaphor*, dimana *“strength & conditioning”* akan menjadi konteks utama yang disimbolkan.



Gambar 2. 4. Perwujudan pendekatan simbolik.

Pendekatan simbolik ini dipilih untuk menjawab masalah desain, yakni bagaimana melalui pendekatan simbolik ini mampu mewujudkan bangunan yang memunculkan rasa ingin tahu seseorang yang kemudian memicu keinginan / niat seseorang untuk berolahraga di dalamnya. Terlepas daripada itu, melalui pendekatan ini juga diharapkan mampu mengenalkan Crossfit kepada masyarakat Surabaya.

Perancangan Tapak dan Bangunan

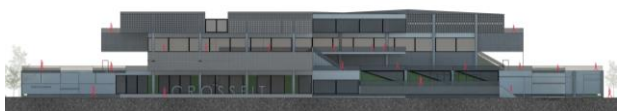


Gambar 2. 5. Site plan

Eksterior Bangunan



Gambar 2. 6. Eksterior Bangunan area ruang luar



Gambar 2. 7. Tampak Utara Bangunan



Gambar 2. 8. Tampak Timur Bangunan



Gambar 2. 9. Tampak Barat Bangunan



Gambar 2. 10. Tampak Selatan Bangunan

Eksterior daripada Fasilitas Pelatihan “Crossfit” di Surabaya ini didominasi dengan penggunaan material beton ekspos. Selain itu pengaplikasian bukaan dan material kaca yang dikombinasikan dengan material beton ekspos ini juga dipergunakan untuk memperkuat konsep dari bangunan ini sendiri. Fasad daripada bangunan ini merupakan fasad aktif, dimana pada bagian fasad juga dapat dipergunakan sebagai sarana olahraga dan beraktifitas oleh para pengguna.



Gambar 2. 11. Ruang luar dan komunal space.

Di dalam fasilitas pelatihan ini, banyak terdapat ruang luar sebagai media green area yang dijadikan sebagai media / area komunal, berkumpul dan media berolahraga (berlatih) diluar ruangan. Terdapat sisi-sisi yang dinaungi oleh kanopi pada bagian garden di bangunan fasilitas ini, sehingga pengguna dapat beraktifitas dengan nyaman baik didalam ataupun diluar ruangan.

Pendalaman Desain

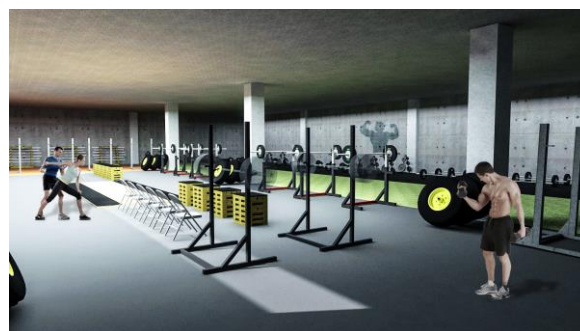
Pendalaman yang dipilih adalah pendalaman karakter ruang, dipergunakan untuk mengekspresikan tiap-tiap area pelatihan yang memiliki karakter beserta fungsi yang berbeda. Sehingga nantinya pengguna akan merasakan proses / sensasi pelatihan yang lebih fokus dan nyaman.

1. Ruang “Power Training Area”

Memiliki karakter ruang yang keras, kasar, kuat, *hard work / hard core*. Karakter ruangan ini menyesuaikan sifat daripada proses pelatihan *power training* itu sendiri. Didesain dengan material ekspos (*unfinished*). Material beton mendominasi *finishing* ruangan. Memiliki pembukaan yang minim / kecil (*solid*).



Gambar 2.12. Suasana ruang pelatihan “Power Training”



Gambar 2.13. Suasana ruang pelatihan “Power Training”



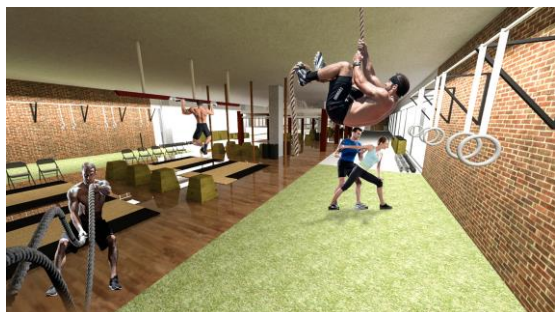
Gambar 2. 14. Material pada area Power Training.

Warna material pada lantai pelatihan Power Training ini terdiri dari tiga warna utama / material utama yakni warna hitam, beton, kemudian plesteran bertekstur. Warna hitam memiliki karakter kuat, dalam, elegant dan keras. Abu-abu dari beton memiliki karakter netral, kesan yang solid / padat, keseimbangan. Sedangkan abu-abu tua dari plesteran memiliki karakter kuat, seimbang dan keras. Material bertekstur tersebut memberikan kesan akan suatu kekuatan / agresifitas.

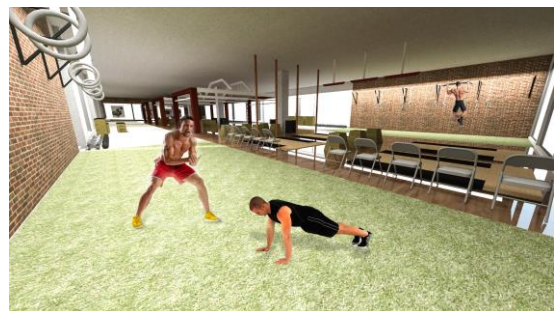
Pengguna akan merasakan karakter keras, kuat, hard core sehingga akan berdampak pada proses pelatihan "Power Training" yakni pelatihan beban, perasaan lepas dan leluasa ketika berlatih (berteriak, *pushing* beban) tanpa adanya perasaan canggung atau ragu.

2. Ruang "Body Weight Training Area"

Memiliki karakter ruang yang ringan, terang, terbuka / lega, *light weight / light look*. Menyesuaikan sifat dari "Body Weight Training". Menggunakan material ekspos yang memiliki warna terang. Bukaan dan pencahayaan pada ruangan ini dibuat besar agar memberikan nuansa bebas dan lega.



Gambar 2.15. Suasana ruang pelatihan "Body Weight Training"



Gambar 2.16. Suasana ruang pelatihan "Body Weight Training"



Gambar 2.17. Material pada area Body Weight Training.

Warna material pada lantai pelatihan *Body Weight Training* ini terdiri dari tiga warna utama / material utama yakni warna merah kecoklatan dari material bata, warna plesteran abu-abu muda, cat tekstur warna putih dan warna natural dari material kayu. Batu bata memiliki karakter hangat, aktif dan praktis. Abu-abu muda beton memiliki karakter terang, netral, seimbang. Cat tekstur warna putih memiliki karakter netral, terang, dinamis, teksturnya memberikan kesan kuat pada warna putih. Sedangkan kayu memiliki karakter hangat, lunak, menyenangkan dan natural / alami.

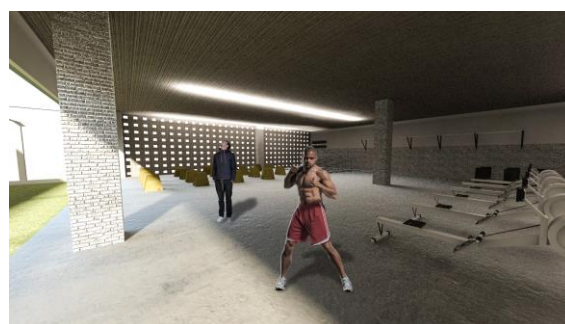
Pengguna akan merasakan karakter yang ringan, tenang, lega, bebas dan dinamis. Dimana perasaan tersebut sesuai dengan pola gerak dalam pelatihan *Body Weight Training*. Sehingga nantinya karakter ruang tersebut dapat memberi dampak positif bagi proses pelatihan.

3. Ruang "Cardio Training"

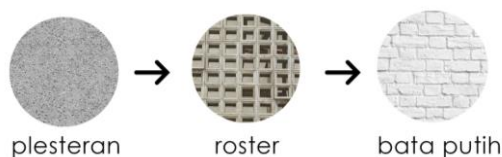
Memiliki karakter ruang yang terasa bebas, lapang dan sifatnya semi terbuka. Bukaan pada ruangan ini cukup banyak, material roster juga memberikan kesan semi keterbukaan dan bermanfaat bagi penghawaan alami.



Gambar 2.18. Suasana ruang pelatihan "Cardio Training"



Gambar 2.19. Suasana ruang pelatihan "Cardio Training"



Gambar 2.20. Suasana ruang pelatihan "Cardio Training"

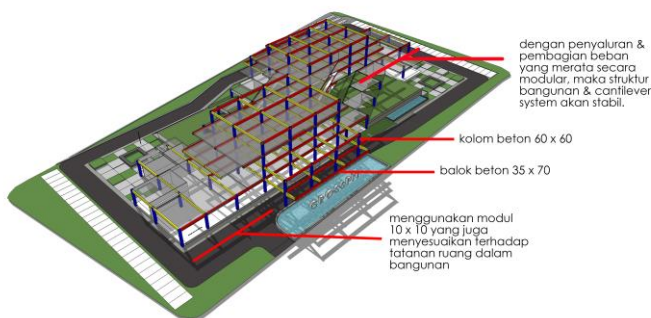
Warna material pada lantai pelatihan *Cardio Training* ini terdiri dari tiga warna utama / material utama yakni warna abu-abu dari material plesteran, warna abu-abu tua pada roster dan material bata yang di cat putih. material kayu. Warna pada ruangan ini cenderung monokrom. Dimana warna abu-abu pada material plesteran memiliki karakter netral, keras dan melambangkan keseimbangan, kemudian material roster menunjukkan sisi keterbukaan, menunjang elemen natural ke dalam bangunan dan memasukkan view ke dalam bangunan. Ditambah lagi, material roster bermanfaat bagi penghawaan alami.

Pengguna akan merasakan karakter yang ringan, tenang, lega, bebas dan dinamis. Dimana perasaan tersebut sesuai dengan pola gerak dalam pelatihan *Body Weight Training*. Sehingga nantinya karakter ruang tersebut dapat memberi dampak positif bagi proses pelatihan.

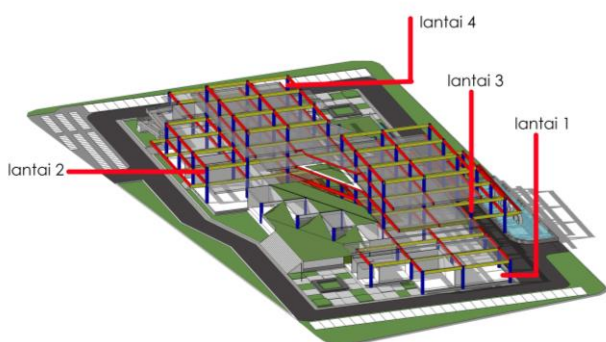
Sistem Struktur

Pada bangunan Fasilitas Pelatihan ini menggunakan sistem struktur beton yang mana selain dipergunakan sebagai elemen struktural, material struktur beton ini juga dipergunakan sebagai elemen

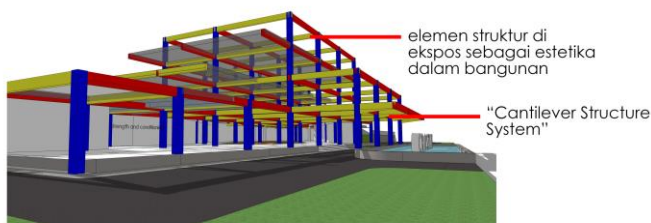
estetika pada bangunan. Baik dari segi eksterior ataupun dari segi interior. Pada bangunan fasilitas ini mempergunakan modul 10 x 10 dan beberapa juga menyesuaikan terhadap kebutuhan ruang didalam bangunan. Pada bangunan ini juga diaplikasikan sistem struktur kantilever.



Gambar 2.21. Sistem struktur rangka konstruksi beton.



Gambar 2.22. Sistem struktur rangka konstruksi beton.



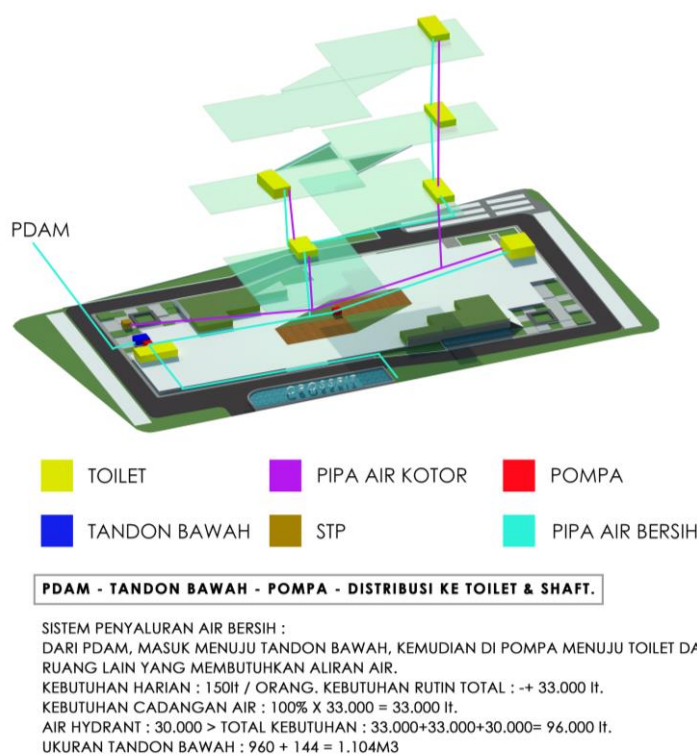
Gambar 2.23. Sistem struktur bagian kantilever.

Sistem Utilitas

1. Sistem Utilitas Air Bersih dan Kotor

Sistem utilitas air bersih menggunakan sistem *upfeed*. Diawali dari PDAM kemudian air dialirkan masuk menuju tendon bawah yang kemudian di pompa serta didistribusikan menuju ruang-ruang yang membutuhkan akses air bersih (toilet, areal *Jacuzzi*, wastafel, dapur, food court dan restoran, bagian ruang luar (taman, kolam)). Dengan penggunaan sistem ini dan berkat bantuan pompa dan tendon, maka distribusi air bersih dalam bangunan ini dapat berjalan secara optimal dan efisien.

AIR BERSIH DAN AIR KOTOR



Gambar 2.24. Isometri utilitas air bersih dan kotor

Sedangkan sistem utilitas air kotor menggunakan sistem pengelompokan secara merata yang telah dirancang agar pipa air kotor dapat dengan mudah menurun dari lantai atas menuju lantai yang lebih bawah dan kemudian didistribusikan untuk selanjutnya menuju ke STP.

2. Sistem Utilitas Air Hujan

Sistem utilitas pembuangan dan pengaliran air hujan dalam bangunan Fasilitas Pelatihan ini adalah dengan menampung air hujan pada bagian dek atap yang kemudian didistribusikan menuju ke beberapa titik dengan memanfaatkan kemiringan atap, setelah itu aliran air tersebut digabungkan dan kemudian turun melalui saluran berupa pipa air hujan yang ditanam pada bagian ujung-ujung bangunan (utamanya diantara kolom) setelah mencapai lantai dasar, maka air hujan tersebut akan dialirkan melalui saluran menuju ke bak kontrol-bak kontrol pada bagian perimeter tapak dan akan dibuang menuju ke saluran kota.

AIR HUJAN



Gambar 2. 25. Isometri utilitas air hujan

3. Sistem Tata Udara

Sistem AC / sistem tata udara pada Fasilitas Pelatihan ini adalah dengan menggunakan sisem VRV (*Variable Refrigerant Volume*) khususnya pada areal publik bangunan. Sistem ini dipilih karena memiliki tingkat kebisingan yang relatif lebih rendah, hemat listrik serta hemat tempat. Sistem ini juga dapat mengatur jadwal serta temperatur AC secara komputerisasi. Sedangkan sistem penghawaan pada area pelatihan menggunakan sistem penghawaan alami dan bantuan *Fan*.

SISTEM AC

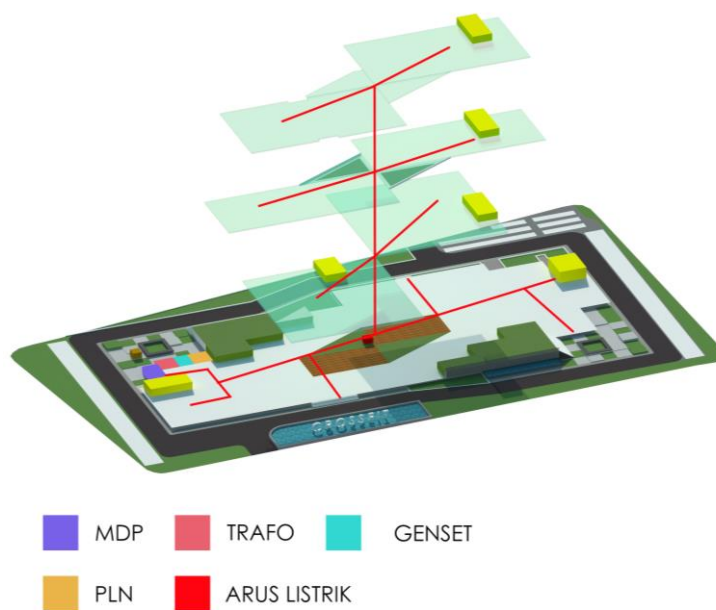


Gambar 2. 26. Isometri sistem tata udara

4. Sistem Listrik

Distribusi listrik diawali dari PLN kemudian menuju ke meteran setelah itu menuju ke ruang trafo yang kemudian didistribusikan melalui MDP menuju ke seluruh lantai pada bangunan Fasilitas Pelatihan (lantai 1 hingga lantai 4) sehingga kebutuhan listrik dalam bangunan ini dapat terpenuhi dengan baik dan maksimal.

UTILITAS LISTRIK



SKEMATIK KERJA DISTRIBUSI ARUS LISTRIK :

PLN - METERAN - RUANG TRAFO - MDP (GENSET) - SDP. LISTRIK DIDISTRIBUSIKAN MELALUI MDP YANG KEMUDIAN DITERUSKAN KE LANTAI 1 HINGGA KE LANTAI 4 BANGUNAN SEHINGGA TIAP-TIAP LANTAI TERLAYANI DENGAN BAIK PENERIMAAN ARUS LISTRIK.

Gambar 2. 27. Isometri sistem listrik bangunan

KESIMPULAN

Perancangan Fasilitas Pelatihan “Crossfit” di Surabaya ini diharapkan mampu membawa dampak positif bagi seluruh masyarakat Surabaya terutama dalam bidang kesehatan yakni olahraga. Baik dari kalangan penikmat dan penggemar olahraga *Crossfit*, penggemar olahraga kebugaran serupa maupun dari kalangan masyarakat luas pada umumnya. Dengan adanya Fasilitas ini pula, diharapkan mampu mewadahi serta mengakomodasi kegiatan pelatihan *Crossfit* di Surabaya yang sebelumnya masih belum banyak dijumpai atau masih bersifat kurang layak dan masih belum memenuhi standar yang ada. Melalui keberadaan bangunan ini maka perkembangan serta pengenalan olahraga *Crossfit* di Surabaya akan berjalan dengan lebih baik dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Cabelinho, Franky. (2012). Conditioning Training. Retrieved 27 december 2016 from <https://capoeirabrasilind.wordpress.com/2012-01-04/conditioning-training/>
- Gerard, John-Heard,Helen. (1995). *Handbook of Sport and Recreational Building Volume 4 Sport Data*. The Architectural Press.
- Mehdi. (2011). Strength Training. Retrieved 28 December 2016 from <http://stronglifts.com/strength-training-key-to-building-muscle-losing-fat/>
- Neufert, Ernest. (2002). *Architects' Data 2nd edition*. Oxford : Blackwell Science.
- Neufert, Ernest. (2002). *Architects' Data 3rd edition*. Oxford : Blackwell Science.
- Rogue Fitness*. (2013). Rogue rigs racks. Retrieved 29 December 2016 from <http://www.roguefitness.com/rogue-rigs-racks/>
- Rafael, D. (2012) "Kebudayaan barat dan timur" *Deva's Space*. Retrieved November 20, 2015, from <http://devarafael.blogspot.co.id/2012/05/kebudayaan-barat-dan-timur.html>
- Walsh, Greg. (2015). Conditioning Training. Retrieved 27 december 2016 from <https://breakingmuscle.com/category/tags/strength-and-conditioning>
- Wikipedia ensiklopedia bebas*. (2010, Oktober 21). Weight Training. Retrieved 26 December 2016 from http://en.wikipedia.org/wiki/weight_training