

Fasilitas Kebugaran di Situbondo, Jawa Timur

Tommy Lokito dan Ir. Benny Poerbantanoë, MSP.
 Program Studi Arsitektur, Universitas Kristen Petra
 Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya
 tommy_lokito96@yahoo.com; bennyp@petra.ac.id



Gambar. 1. Perspektif bangunan (*bird-eye view*) Fasilitas Komunitas Multikultural di Kuta Selatan, Bali

ABSTRAK

Proyek ini merupakan sebuah fasilitas kebugaran yang menyediakan berbagai jenis latihan dalam 1 atap yang ukurannya sesuai dengan standar nasional. Didukung dengan lokasi tapak yang terletak di pusat Kota Situbondo, membuat pemilihan tapak sangat cocok untuk didirikan mengingat target pengunjung yang merupakan seluruh kalangan masyarakat mulai dari anak-anak hingga para manula. Bangunan memiliki bentuk yang organik agar terlihat kontras dengan bangunan perumahan disekitarnya serta memiliki banyak bukaan agar pengguna di dalam bangunan tidak merasa terkurung. Proyek ini terdiri dari fasilitas retail, kafe, tempat billiard, tempat pijat, kolam renang, lapangan basket, lapangan bulutangkis, *jogging track*, area latihan beladiri, dan area latihan *indoor*. Karena fasilitas latihan yang bermacam-macam, digunakan pendekatan sistem sirkulasi dan zoning dan pendalaman lighting untuk menjawab masalah desain yang ada.

Kata Kunci:

Kebugaran, kesehatan, olahraga, latihan, lapangan, kolam, renang

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kebugaran merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan manusia. Dengan tubuh yang bugar, seseorang dapat dengan mudah melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan. Hal ini juga diungkapkan oleh seorang dosen di Universitas Sebelas Maret Surabaya yang bernama Drs. Agus Mukholid, M.Pd (2004:3) bahwa definisi suatu kebugaran merupakan Kemampuan seseorang untuk bekerja dan beraktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Namun sayangnya, sebagian besar dari masyarakat Indonesia masih belum mendapat ilmu pengetahuan yang cukup di bidang kebugaran. Pada umumnya, mereka masih berpendapat bahwa satu-satunya cara untuk mendapatkan tubuh yang bugar yaitu dengan *fitness* yang mana mereka anggap sebagai suatu bentuk latihan yang hanya berupa latihan angkat beban dan latihan kardiovaskular. Padahal, untuk mendapatkan tubuh yang bugar, diperlukan kombinasi dari berbagai jenis latihan yang melatih kelima komponen kebugaran yang contohnya seperti latihan angkat beban, latihan kardiovaskular, dan latihan kelenturan.

Melihat dari banyaknya prestasi yang diraih oleh masyarakat Indonesia dibidang olahraga,

menunjukkan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga sangatlah tinggi. Akan tetapi, banyak dari mereka yang masih belum memperoleh kebugaran secara maksimal. Hal ini diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan akan kebugaran itu sendiri sehingga banyak sekali fasilitas-fasilitas kebugaran di Indonesia terutama di kota-kota kecil yang tidak menyediakan berbagai jenis latihan dalam satu atap gedung. Salah satunya yaitu di Kabupaten Situbondo.



Gambar 1. 1. Salah satu kolam renang di Situbondo yang tidak memadai dan tidak sesuai standar. Sumber: dokumentasi pribadi

Di Situbondo terdapat berbagai macam fasilitas olahraga seperti kolam renang, lapangan bulutangkis, lapangan basket, dan sebagainya. Akan tetapi, fasilitas tersebut tidak bisa dikatakan sebagai fasilitas kebugaran karena tiap bangunan / fasilitas yang ada di Situbondo sekarang hanya menyediakan 1 jenis olahraga sedangkan untuk fasilitas kebugaran, diperlukan beberapa jenis latihan / olahraga agar dapat melatih kelima komponen kebugaran secara maksimal. Tujuan utamanya pun tidak terfokus di bidang kebugaran melainkan lebih terfokus ke bidang rekreasi. Hal ini dapat dilihat dari salah satu contoh kolam renang di Situbondo yang bernama "Tirta pandawa" dimana terdapat 3 fasilitas permainan seluncuran. oleh karena itulah, diadakan suatu fasilitas kebugaran baru yang menyediakan berbagai jenis latihan / olahraga di dalam satu bangunan yang dapat digunakan secara efektif melatih 5 komponen kebugaran.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat dalam desain proyek ini adalah bagaimana menghadirkan sebuah fasilitas kebugaran yang nyaman dengan berbagai macam jenis latihan dalam 1 atap yang ukurannya sesuai standar nasional.

Tujuan Perancangan

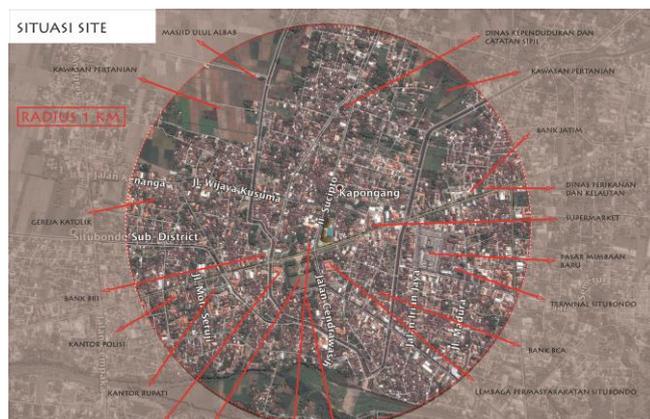
Tujuan dari perancangan proyek yaitu untuk merancang suatu wadah aktivitas latihan kebugaran di Situbondo yang menyediakan berbagai jenis latihan / olahraga untuk melatih kekuatan otot, kecepatan tubuh, ketahanan tubuh, kelenturan tubuh, dan keseimbangan tubuh.

Data dan Lokasi Tapak



Gambar 1. 2. Lokasi tapak

Lokasi tapak terletak di Jalan Banyuwangi-Situbondo, Kab. Situbondo, Jawa Timur dan merupakan bangunan tua. Tapak berada di pusat Kabupaten Situbondo dan berseberangan dengan alun-alun.



Gambar 1. 3 situasi tapak

Disekeliling tapak merupakan perumahan penduduk dan fasilitas-fasilitas existing seperti mall, kantor gubernur, bank, apotik, supermarket, sekolah toko, dan lain-lain.



Gambar 1. 4. Lokasi tapak eksisting.

Data Tapak	
Nama jalan	: Jl. Situbondo-Banyuwangi
Status lahan	: Bangunan tua
Luas lahan	: 9982 m ²
Tata guna lahan	: Perdagangan
Garis sepadan bangunan (GSB)	: 7 m dan 3 m
Koefisien dasar bangunan (KDB)	: 65%
Koefisien dasar hijau (KDH)	: 10%

Koefisien luas bangunan (KLB) : 1.2
(Sumber: Bappeda Situbondo)

DESAIN BANGUNAN

Program dan Luas Ruang

Fasilitas olahraga dan latihan yang dihadirkan dalam bangunan, diantaranya:

- Kolam renang
- Billiard
- Lapangan basket
- *Jogging track*
- Area latihan bela diri
- Area latihan angkat beban
- Area latihan kardio
- Area peregangan
- Kelas aerobik
- Kelas yoga
- Lapangan bulutangkis
- Ruang sauna
- jakuzzi

Terdapat pula fasilitas publik sebagai penunjang, yaitu: minimarket, ruang ATM, toko peralatan olahraga, kafe, dan tempat pijat.



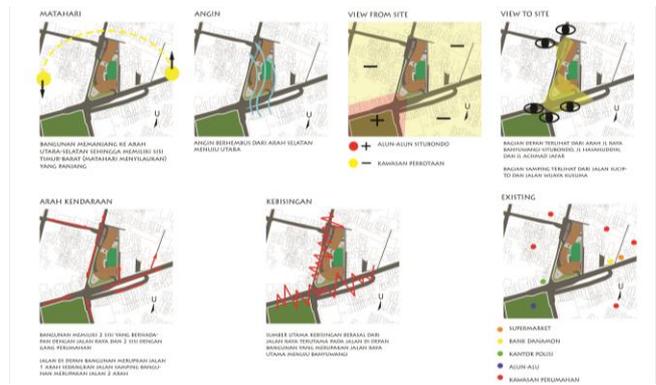
Gambar 2. 1. Perspektif eksterior kolam renang

Fasilitas pengelola dan servis diantaranya : ruang pengelola, ruang rapat, ruang administrasi, ruang sekretaris, dan ruang karyawan. Sedangkan pada area outdoor terdapat ruang terbuka hijau dengan alat kalistenik untuk memperkenalkan salah satu alat kebugaran.



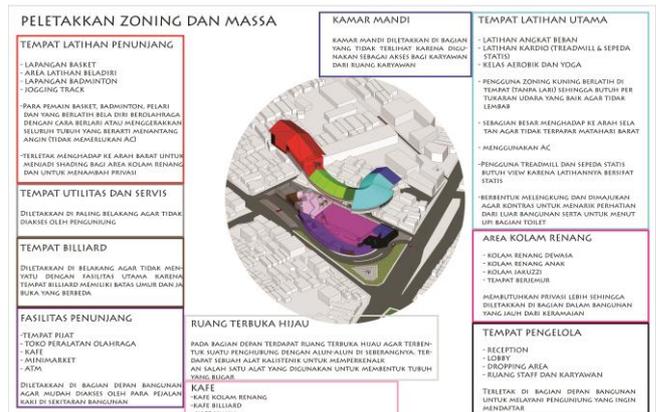
Gambar 2. 2. Perspektif eksterior

Analisa Tapak dan Zoning



Gambar 2. 3. Analisa tapak

Fasilitas latihan utama diletakkan pada bagian depan bangunan dengan view alun-alun karena pengguna treadmill dan sepeda statis membutuhkan view saat latihan. Kolam renang diletakkan di bagian dalam bangunan yang jauh dari jalan raya agar privasi pengguna lebih terjaga. Lapangan basket dan area latihan bela diri diletakkan pada bagian kanan bangunan yang menghadap ke arah barat yang berguna sebagai shading untuk kolam renang.

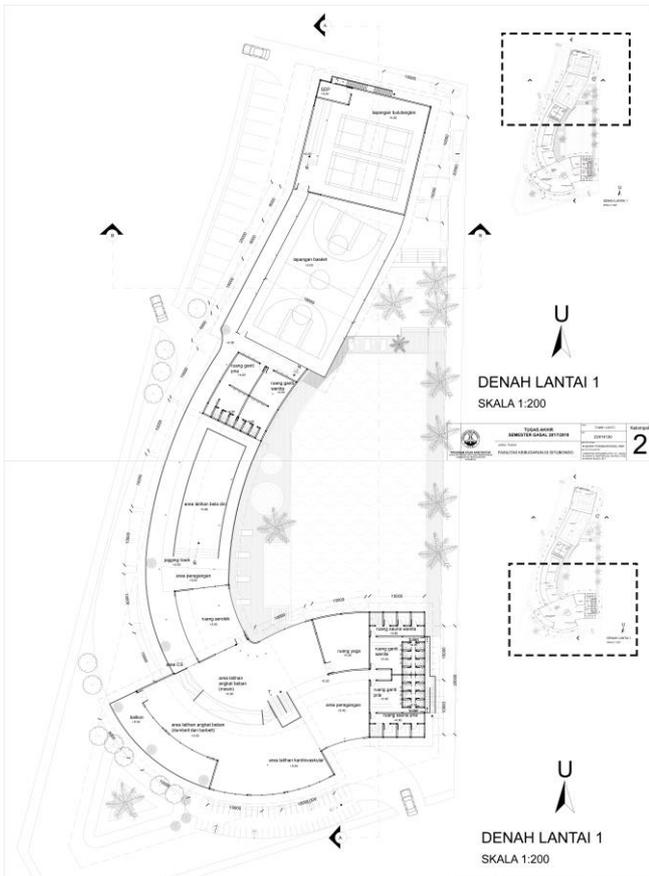


Gambar 2. 4. Zoning pada tapak

Pembagian zoning pada tapak didasari oleh jenis latihan yang ada. Ada 5 massa utama yaitu massa fasilitas latihan utama, massa fasilitas latihan penunjang, kolam renang, massa ruang servis dan massa fasilitas penunjang.

Pendekatan Perancangan

Dengan adanya bermacam-macam jenis fasilitas latihan, digunakan pendekatan sistem sirkulasi dan zoning untuk mengatur penataan fasilitas latihan agar susunannya menjadi tertata rapi dan mendukung para pengguna saat berlatih.

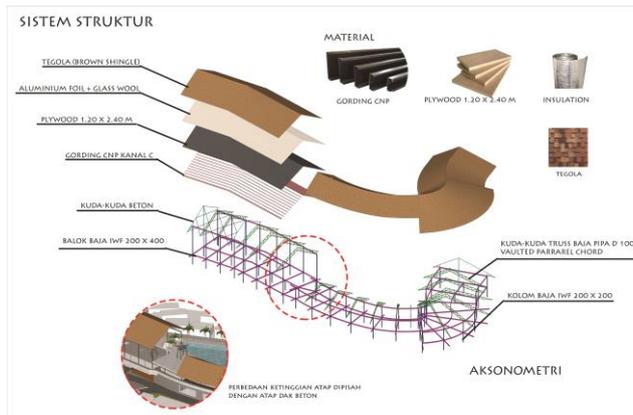


Gambar 2.13. Denah lantai 1

Untuk naik ke lantai 2, staff dan karyawan hanya bisa mengakses melalui kamar mandi pengunjung. staff dan karyawan memiliki jalur khusus yaitu melalui tangga khusus staff dan karyawan yang terletak di sebelah akses masuk staff dan karyawan lantai 1.

Sistem Struktur

Sistem struktur bangunan menggunakan struktur baja dengan kolom IWF 200 x 200 dan balok IWX 200 x 400. Bentang balok pada lapangan basket dan lapangan bulutangkis selebar 16 meter sedangkan bentang yang lain hanya 10 meter.



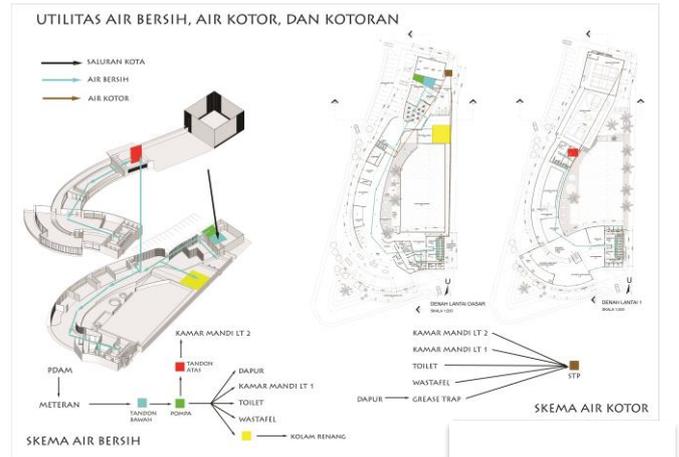
Gambar 2.14. Isometri sistem struktur

Struktur atap menggunakan struktur truss baja pipa dengan susunan penutup atap yang terdiri dari gording C kanal, multipleks, insulasi, glass wool, dan tegola.

Sistem Utilitas

1. Sistem Utilitas Air Bersih dan Kotor

Sistem utilitas air bersih menggunakan sistem downfeed dengan menggunakan 1 tandon atas yang berfungsi untuk melayani 2 kamar mandi pada lantai 2, dapur, 3 kamar mandi pada lantai 1, kafe, billiard, dan balancing tank kolam renang.



Gambar 2.15. Isometri utilitas air

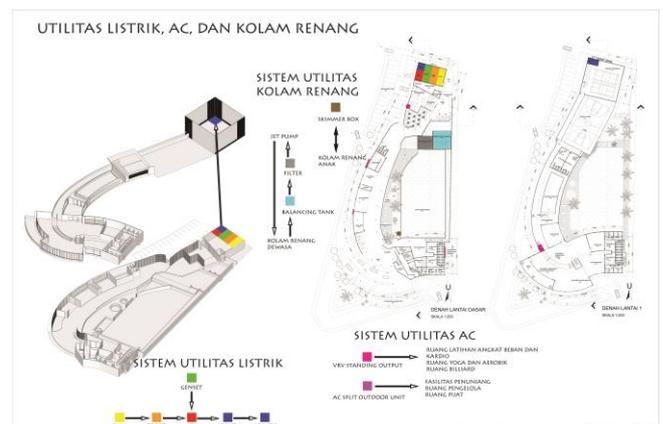
Sedangkan sistem utilitas air kotor yang berasal dari kamar mandi, grease trap dapur, dan wastafel digabungkan dan disalurkan menuju STP.

2. Sistem Utilitas Air Hujan

Sistem utilitas air hujan menggunakan bak kontrol yang terdapat pada sekeliling bangunan yang kemudian disalurkan ke sungai dan saluran kota.

3. Sistem Tata Udara

Sistem tata udara menggunakan sisem VRV (Variable Refrigerant Volume) pada fasilitas latihan utama dan ruang billiard. Sistem ini memiliki tingkat kebisingan yang rendah, hemat listrik, dan hemat tempat. Sedangkan sistem penghawaan pada massa yang lain menggunakan AC split dan penghawaan alami.



Gambar 2. 16. Isometri sistem listrik dan tata udara

4. Sistem Listrik

Distribusi listrik menggunakan gardu PLN yang kemudian didistribusikan melalui trafo, genset, MDP, dan SDP pada tiap lantai bangunan.

5. Sistem utilitas kolam renang

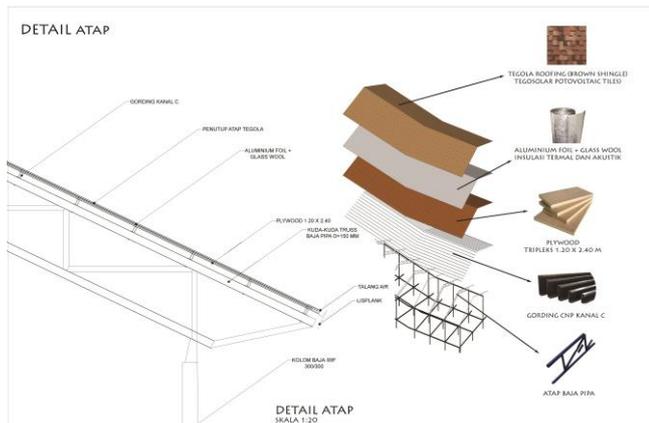
Kolam renang menggunakan 2 sistem utilitas. Untuk kolam renang anak, hanya menggunakan *skimmer* dikarenakan volume yang tidak terlalu besar.

Sedangkan untuk kolam renang dewasa, sistem utilitasnya menggunakan *balancing tank*, filter dan *jet pump*. *Balancing tank* berguna untuk menjaga volume air agar tetap stabil.

Detail Arsitektur

1. Penutup atap

Tegola digunakan sebagai penutup atap yang melengkung dengan susunan yang terdiri dari gording kanal C, insulasi berupa *aluminium foil* yang berfungsi untuk menyerap panas, *glass wool*, dan tegola.



Gambar 2.17. Detail penutup atap

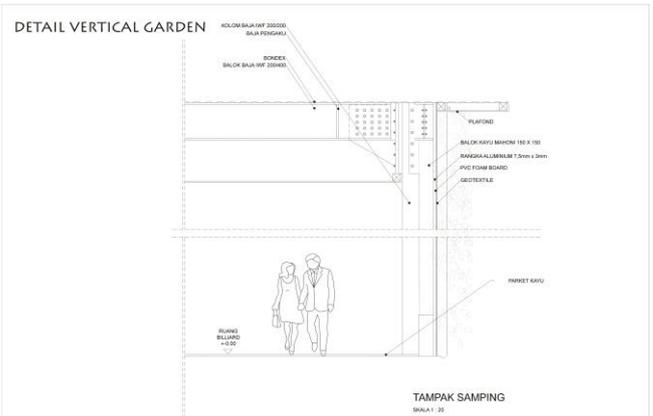
2. Vertical garden



Gambar 2.18. Detail vertical garden

Bangunan memiliki sisi barat yang panjang yang akan terpapar sinar matahari barat. Untuk mengatasi masalah itu, beberapa bukaan / kisi-kisi diberi tanaman rambat sebagai shading. Tanaman

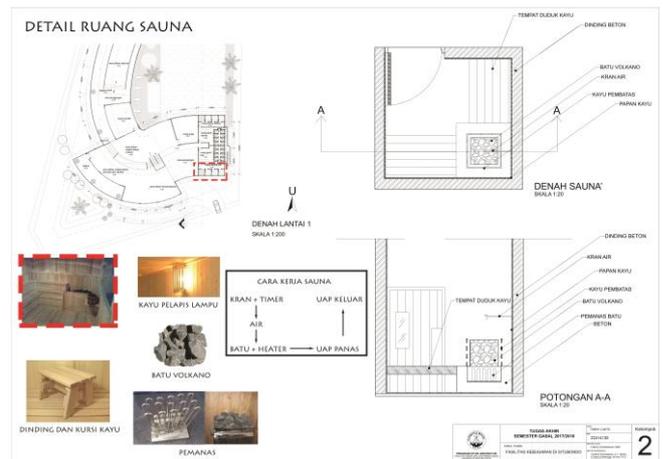
rambat dapat terlihat pada kawat lapangan basket, kisi-kisi balok kayu, serta pada dinding pagar yang menghadap ke arah barat.



Gambar 2.17. Detail kerangka vertical garden

3. Sauna

Terdapat 3 ruang sauna pada tiap kamar mandi pria dan wanita. Dinding, lantai, pintu, serta tempat duduk pada ruang sauna menggunakan material kayu yang merupakan isolator panas. Pada bagian ujung, terdapat pemanas yang berupa *heater* dan batu sauna yang berfungsi untuk menghasilkan uap panas.



Gambar 2.19. Detail sauna

KESIMPULAN

Dengan adanya Fasilitas Kebugaran di Situbondo, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan minat masyarakat Kabupaten Situbondo untuk berlatih agar tubuh menjadi sehat dan bugar. Desain perancangan ini difokuskan untuk membantu para masyarakat agar dapat berlatih dan berolahraga secara nyaman dan tidak membosankan. Hal itu dapat dilihat dari berbagai macam fasilitas latihan yang dihadirkan dalam fasilitas ini untuk mengurangi rasa bosan jika harus berlatih suatu latihan yang sama. Pada tiap tempat latihan juga didesain dengan banyak bukaan seperti jendela dan balkon agar pengguna tidak merasa terkurung saat berlatih di dalam bangunan.

Semua fasilitas latihan memiliki ukuran yang sesuai dengan standar nasional sehingga fasilitas dapat difungsikan untuk memenuhi kebutuhan para atlet-atlet muda sebagai tempat mereka berlatih. Selain itu, fasilitas ini juga dapat digunakan sebagai tempat diselenggaranya perlombaan baik bagi pelajar sekolah maupun bagi masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Putra, M. (2018). *Kebugaran Jasmani - Pengertian, Komponen, Manfaat, Tujuan, Makalah*. [online] Sayanda. Available at: https://www.sayanda.com/kebugaran-jasmani/#Makalah_Kebugaran_Jasmani
- Id.wikipedia.org. (2018). *Pusat kebugaran*. [online] Available at: https://id.wikipedia.org/wiki/Pusat_kebugaran
- En.wikipedia.org. (2018). *Physical Fitness*. [online] Available at: https://id.wikipedia.org/wiki/Pusat_kebugaran
- essianti, s., dessianti, s. and profile, V. (2018). *Ukuran Standar Lapangan Bulutangkis Beserta Bidang Permainan Untuk Partai Tunggal Dan Ganda*. [online] Tutorialolahraga.com. Available at: <http://www.tutorialolahraga.com/2015/09/ukuran-standar-lapangan-bulutangkis.html>
- Perpustakaan.id. (2018). *Ukuran Kolam Renang Standar Nasional Internasional Beserta Gambarnya | Perpustakaan.id*. [online] Available at: <http://perpustakaan.id/ukuran-kolam-renang/>
- Setiawan, E. (2018). *Arti kata bugar - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*. [online] Kbbi.web.id. Available at: <https://kbbi.web.id/bugar>
- Atlassportsclub.co.id. (2018). *About Us « Atlas Sports Club*. [online] Available at: <http://atlassportsclub.co.id/index.php/about-us/>
- Health-Galaxy.com. (2018). *Benefits of Physical Fitness*. [online] Available at: <http://www.health-galaxy.com/benefits-of-physical-fitness.html>
- Cdc.gov. (2018). *Physical Activity and Health | Physical Activity | CDC*. [online] Available at: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/physical-activity/index.htm>