

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Pentingnya gaya hidup sehat ini mulai diminati oleh masyarakat umum. Banyak cara yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan tubuh sehat dan ideal salah satunya adalah dengan berolahraga dan mengonsumsi asupan makanan yang sehat dan bergizi. Olahraga merupakan salah satu faktor untuk menunjang gaya hidup sehat dengan banyak fungsi dan manfaat yang didapatkan. Jenis kegiatan olahraga sangat beragam mulai dari olahraga Atletik, renang, basket, sampai berolahraga di *fitness center* atau pusat kebugaran. Terlepas dari itu, kesehatan merupakan topik pembicaraan yang sangat menarik untuk diperbincangkan. Terlebih sebagian masyarakat dunia sudah sangat peduli akan arti kesehatan masing-masing individunya. Namun terlepas dari fenomena tersebut, banyak juga yang masih belum mengerti akan arti penting dari kesehatan tersebut. Dengan memanfaatkan hal ini, banyak para pengusaha memanfaatkan peluang dengan membangun berbagai sarana dan prasarana olahraga untuk memberikan suatu wadah atau tempat berolahraga sekaligus menjadikan ajang promosi untuk menarik para minat masyarakat agar lebih peduli akan arti pentingnya kesehatan dan kebugaran tubuh.

Giriwijoyo [5] (2007:35) mengatakan bahwa "pusat kebugaran adalah suatu kegiatan dalam ruangan dengan menawarkan kegiatan olahraga dengan menggunakan alat, atau tanpa menggunakan alat-alat yang mahal dan canggih, yang di antaranya bertujuan kesehatan atau prestasi." Giriwijoyo [5] (2007:85) menjelaskan bahwa "olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan (meningkatkan kualitas hidup)." Kondisi tersebut tentunya meningkatkan permintaan masyarakat terhadap tempat kebugaran seperti *fitness center*.

*Fitness* telah berevolusi dari waktu ke waktunya. Jika kita berbicara tentang *fitness* sepuluh tahun yang lalu, berarti membicarakan kegiatan olahraga mahal yang hanya bisa dilakukan oleh sebagian masyarakat tertentu saja atau lebih tepatnya hanya untuk golongan menengah keatas. *Fitness* hanya diartikan sebagai kegiatan untuk membentuk otot dan angkat-angkat besi. Padahal sebenarnya, definisi dari kata *fitness* itu sendiri adalah kebugaran, lebih tepatnya *fitness* dapat berarti lebih dari sekedar sehat. *Fitness center* (pusat kebugaran) identik dengan kemewahan yang sebagian besar lokasinya berada di Hotel-hotel berbintang. Namun kini beragam tempat *fitness* dapat ditemukan dengan mudah dan murah diberbagai penjuru dunia, mulai dari pusat perbelanjaan, gedung perkantoran bahkan di bangunan

kecil pun terdapat tempat *fitness*. Hal ini juga lah yang banyak menarik minat masyarakat, mulai dari pekerja kantoran bahkan sampai ke golongan anak muda yang ingin membentuk tubuh ideal. Dimasa kini, *fitness* telah menjadi bagian penting dari kehidupan. Bahkan tercipta lah istilah *nge-gym* yang mendefinisikan kegiatan olahraga yang spesifik didalam ruangan

Ketertarikan penulis mengambil perancangan interior pusat kebugaran gold's gym adalah karena sekarang dunia sedang mengalami pandemi yang dimana sangat dibutuhkan untuk selalu menjaga kesehatan, kebugaran tubuh, serta imunitas tubuh selain itu pusat kebugaran ini bahkan sudah terkenal baik dalam negeri maupun luar negeri sehingga dapat membantu dalam mengkaji dan mencari data tentang pusat kebugaran tersebut oleh karena itu penulis mengangkat penelitian “ perancangan interior pusat kebugaran (studi kasus gold's gym)”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang ditemukan adalah dengan banyaknya peminat untuk berolahraga agar dapat sehat dan terjaganya imunitas tubuh sehingga penulis melakukan atau melihat sebuah permasalahan yang terjadi di lokasi seperti dengan kurang pemberian sistem kenyamanan dan keamanan, kurang baik sirkulasi tiap akses menuju ruangan, dan penerapan pembagian ruangan sehingga dapat membuat perancangan yang baik dari tempat sebelumnya.

walaupun sekarang ini dapat di temukan beberapa tempat pusat kebugaran yang dapat membuat para pengguna menjadi sehat dan bugar, namun dari sisi interior dan fasilitas lainnya seringkali tidak menunjang kebutuhan mereka sebagai pengguna pusat kebugaran dari sisi tata letak maupun ruang yang kurang baik dan rapih sehingga dapat membuat bingung pengunjung saat menaruh atau menelusuri ruang *fitness*.

Dan dari segi tata suara, pencahayaan, penghawaan juga kurang baik sehingga harus memperhatikan kenyamanan cahaya lampu yang lengkap dan baik saat pengguna berolahraga selain itu penghawaan sangat penting karena berolahraga identik dengan berkeringat menghindarkan suasana penuh dan sesak karena jarang ada ventilasi.

karena itu penulis meninjau lokasi sehingga muncul sebuah permasalahan seperti: sirkulasi jalan, pemilihan aspek kondisional ruang, penataan letak yang baik dan nyaman, karena sebagai desainer kita harus sadar dan mulai peka akan permintaan fasilitas interior pusat kebugaran, sehingga dapat menunjang proses aktivitas berolahraga para pengguna.

### 1.3 Rumusan Masalah

Penulis melakukan perumusan masalah setelah mengidentifikasi beberapa macam permasalahan yang terdapat di pusat kebugaran gold's gym:

1. Bagaimana menciptakan desain interior pusat kebugaran yang dapat memberikan kenyamanan, keamanan, serta sirkulasi yang tepat pada saat pengguna beraktivitas?
2. Bagaimana penerapan pembagian ruang pusat kebugaran sesuai dengan aktivitas pengguna pusat kebugaran, agar tercipta tata ruang yang sesuai dengan aktivitas dan fasilitas?
3. Bagaimana perancangan interior yang tepat untuk mendukung kegiatan aktivitas berolahraga didalam pusat kebugaran baik dari segi pemilihan tata suara, pencahayaan dan penghawaan?

### 1.4 Batasan Masalah

Penulis memberikan batasan masalah setelah melakukan perumusan masalah yang terdapat di pusat kebugaran gold's gym:

1. Sirkulasi jarak yang menghubungkan semua ruang yang ada di pusat kebugaran gold's gym agar dapat membantu pengguna merasa nyaman dan aman saat beraktivitas
2. Ruangan *fitness* yang harus memperhatikan tata letak yang kurang rapih dan nyaman lalu juga meningkatkan kualitas tiap ruangan dari segi tingkatan harga member pengunjung *fitness*.
3. Aktivitas pengunjung berolahraga harus di prioritaskan dari segi tata suara, pencahayaan, dan penghawaan.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penulis melakukan ruang lingkup penelitian berdasarkan dua faktor yaitu wilayah pusat kebugaran dan topik studi pusat kebugaran.

#### 1.5.1 Ruang Lingkup Wilayah

Batasan wilayah yang akan menjadi kawasan penelitian adalah pusat kebugaran gold's gym yang berada di jalan Gajah Mada No.19-26, RT.2/RW.1, Petojo Utara, Kecamatan Gambir, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10130

#### 1.5.2 Ruang Lingkup Studi

Dalam penelitian ini, penulis hanya membahas mengenai perancangan interior dan fasilitas interior yang dapat menunjang pengguna merasa nyaman dan aman saat melakukan aktivitas olahraga di pusat kebugaran gold's gym.

### 1.6 Tujuan Penelitian

Penulis mengambil penelitian ini dikarenakan semakin majunya pola pikir masyarakat akan pentingnya kesehatan untuk tubuh, sarana dan prasarana dalam dunia pusat kebugaran sangatlah memiliki kasus yang berbeda, oleh karena itu penulis meninjau lokasi sehingga muncul sebuah permasalahan seperti: sirkulasi jalan, pemilihan material, penataan letak yang baik dan nyaman, karena sebagai desainer kita harus sadar dan mulai peka akan permintaan fasilitas interior pusat kebugaran, sehingga dapat menunjang proses aktivitas berolahraga para pengguna.

### 1.7 Manfaat Penelitian

Penulis mengkaji manfaat penelitian terbagi menjadi dua yaitu berdasarkan teoritik dan praktis.

#### 1. Manfaat penelitian secara teoritik

Untuk manfaat penelitian secara teoritik diharapkan mampu memberikan kontribusi secara ilmiah dengan teori-teori yang ada dan memberikan pemahaman tentang kajian perancangan mengenai interior ruangan *fitness* dan ruangan penunjang lainnya dan sesuai dengan standar pada interior ruang *fitness* sirkulasi jarak yang pada umumnya sehingga membuat nyaman dan aman pengunjung yang datang.

#### 2. Manfaat penelitian secara praktis

Secara praktik penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi para pembacanya, analisis yang telah dilakukan oleh penulis dengan pihak-pihak yang terlibat diharapkan dapat dijadikan referensi untuk merancang suatu ruangan interior pusat kebugaran sehingga diharapkan mampu membantu masyarakat dalam merancang suatu pusat kebugaran.

### 1.8 Kerangka Penelitian

Pada penulisan penelitian ini, adapun yang menjadi kerangka penulisannya, antara lain:

#### 1. **Bab I (Pendahuluan)**

Pendahuluan, memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian;

#### 2. **Bab II (Tinjauan Pustaka)**

Tinjauan pustaka, memuat landasan teori yang relevan, hasil-hasil penelitian dan hipotesis (jika diperlukan);

#### 3. **Bab III (Metode dan Objek Penelitian)**

Metode, memuat rencana penelitian, obyek penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional *variable*, teknik pengumpulan, dan teknik analisis data;

4. **Bab IV (Konsep & Perencanaan)**  
Hasil, memaparkan hasil penelitian dalam bentuk tulisan, tabel, atau gambar
5. **Bab V (Hasil Desain)**  
Hasil pembahasan dan perancangan desain akhir dalam bentuk gambar presentasi beserta deskripsi tiap gambar.
6. **Bab VI (Penutup)**  
Hasil dari kesimpulan dan saran penulis secara keseluruhan isi dari laporan tugas akhir ini.