

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH.....	2
1.3 RUMUSAN MASALAH.....	2
1.4 TUJUAN DAN SASARAN PERANCANGAN.....	3
1.5 RUANG LINGKUP DAN BATASAN MASALAH.....	3
1.5.1 RUANG LINGKUP.....	3
1.5.2 BATASAN MASALAN.....	4
1.5.3 BATASAN LUASAN.....	4
1.6 TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	4
1.6.1 METODE PENGUMPULAN DATA.....	4
1.6.2 METODE PERANCANGAN.....	5
1.7 KERANGKA PEMIKIRAN.....	6
1.8 SISTEMATIKA PENULISAN.....	7
<b>BAB II KAJIAN LITERATUR DAN DATA PERANCANGAN</b> .....	<b>9</b>
2.1 Penegertian Pusat Kebugaran / fitness center.....	9
2.2 Tinjauan Umum.....	10
2.2.1 Tinjauan Kebugaran.....	10
2.2.2 Sejarah Pusat Kebugaran.....	11
2.2.3 Kategori Jenis Pusat Kebugaran.....	12
2.2.4 Manfaat Latihan Kebugaran.....	13

2.2.5 Jenis Program latihan Pada Pusat Kebugaran .....	14
2.2.6 Jenis Program Ketahanan Tubuh .....	17
2.2.7 Jenis Latihan Kebugaran trend terbaru .....	21
2.3 Fasilitas Peralatan Pusat Kebugaran .....	26
2.4 Persyaratan Standar pusat Kebugaran .....	35
2.5 Civitas dan Aktifitas Dalam Pusat Kebugaran .....	36
2.6 Jenis Pola Sirkulasi .....	38
2.7 Data Survey dan Study Banding .....	41
2.7.1 Data Survey .....	41
2.7.2 Data survey Internet .....	46
2.8 Data Pengguna .....	52
2.9 Analisa Konsep Perancangan .....	59
<b>BAB III KONSEP PERANCANGAN DESAIN INTERIOR .....</b>	<b>62</b>
3.1 Konsep Perancangan .....	62
3.1.1 Konsep dan Tema Umum .....	62
3.1.2 Karakter, Gaya dan Suasana ruang .....	62
3.2 Organisasi Ruang dan lay-out furniture .....	67
3.2.1 Program Aktifitas dan fasilitas .....	67
3.2.2 Analisa Bangunan .....	68
3.2.3 Buble Diagram .....	71
3.2.4 Zoning dan Bloking .....	72
3.2.5 Sistem Pola Sirkulasi .....	73
3.2.6 Hubungan Antar Ruang .....	76
3.3 Konsep Penataan Bentuk, Material dan Warna .....	77
3.3.1 Lantai / Floring .....	77
3.3.2 Dinding .....	78
3.3.3 Plafon / ceiling .....	78
3.3.4 Furniture .....	79
3.4 Konsep Umum Ruang .....	79
3.4.1 Pencahayaan .....	79
3.4.2 Penghawaan .....	81
<b>BAB IV KONSEP PERANCANGAN VISUAL DENAH KHUSUS .....</b>	<b>84</b>
4.1 Pemilihan Denah Khusus .....	84
4.2 Konsep Tata Ruang .....	85
4.3 Persyaratan Teknis Ruang .....	86
4.3.1 Sistem Penghawaan .....	86
4.3.2 Sistem Pencahayaan .....	87
4.3.3 Sistem Pengondisian Suara .....	88
4.3.4 Sistem Keamanan .....	88

4.4 Penyelesaian Elemen Interior.....	90
4.4.1 Penyelesaian Lantai.....	90
4.4.2 Penyelesaian Dinding.....	91
4.4.3 Penyelesaian Ceiling.....	93
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>95</b>
5.1 KESIMPULAN.....	95
5.2 SARAN.....	95
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>97</b>