

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	x
HALAMAN PERNYATAAN	xi
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1. LATAR BELAKANG.....	1
1.2. IDENTIFIKASI MASALAH.....	3
1.3. RUMUSAN MASALAH.....	3
1.4. BATASAN PERANCANGAN.....	3
1.5. TUJUAN DAN SASARAN PERANCANGAN.....	4
1.6. METODE PERANCANGAN.....	4
1.7. KERANGKA BERPIKIR.....	6
1.8. SISTEMATIKA PEMBAHASAN.....	7
BAB 2	8
KAJIAN LITERATUR	8
2.1. TINJAUAN <i>FITNESS</i>	8
2.1.1. DEFINISI <i>FITNESS</i>	8
2.1.2. KOMPONEN <i>FITNESS</i>	9
2.1.3. TUJUAN DAN JENIS AKTIVITAS PADA <i>FITNESS</i>	10
2.1.4. DEFINISI <i>FITNESS CENTER</i>	13
2.1.5. FASILITAS PADA <i>FITNESS CENTER</i>	14
2.1.6. PROGRAM YANG DITAWARKAN OLEH <i>FITNESS CENTER</i>	15
2.1.7. PERALATAN YANG DIBUTUHKAN <i>FITNESS CENTER</i>	16
2.1.8. KEBUTUHAN RUANG FASILITAS <i>FITNESS</i>	18

2.2.	TINJAUAN <i>WELLNESS</i>	24
2.2.1.	DEFINISI <i>WELLNESS</i>	24
2.2.2.	KOMPONEN <i>WELLNESS</i>	25
2.2.3.	JENIS <i>WELLNESS</i>	26
2.2.4.	KEGIATAN PADA <i>WELLNESS CENTER</i>	29
2.2.5.	KEBUTUHAN RUANG FASILITAS <i>WELLNESS CENTER</i>	34
2.3.	TINJAUAN <i>HEALTHY LIFESTYLE</i>	38
2.3.1.	DEFINISI <i>HEALTHY LIFESTYLE</i>	38
2.3.2.	KOMPONEN DALAM <i>HEALTHY LIFESTYLE</i>	38
2.4.	TINJAUAN <i>ACTIVE</i>	40
2.4.1.	DEFINISI <i>ACTIVE</i>	40
2.4.2.	MANFAAT DARI <i>ACTIVE</i>	40
2.4.3.	KARAKTERISTIK <i>ACTIVE</i>	41
2.4.4.	HUBUNGAN <i>ACTIVE</i> DENGAN INTERIOR.....	41
2.4.4.1.	WARNA YANG MENDUKUNG	41
2.4.4.2.	BENTUK YANG MENDUKUNG	43
2.5.	TINJAUAN UMUM METROSEKSUAL	44
2.5.1.	DEFINISI METROSEKSUAL	44
2.5.2.	CIRI – CIRI METROSEKSUAL.....	45
2.6.	SURVEI DAN STUDI BANDING.....	45
2.6.1.	CELEBRITY <i>FITNESS</i> PARIS VAN JAVA, BANDUNG	45
2.6.1.1.	ANALISA INTERIOR <i>CELEBRITY FITNESS</i>	46
2.6.1.2.	KELEBIHAN DAN KEKURANGAN <i>CELEBRITY FITNESS</i> PVJ	51
2.6.2.	D’GROOVE <i>SPORT AND WELLNESS</i> , BANDUNG.....	52
2.6.2.1.	ANALISA INTERIOR D’GROOVE, BANDUNG.....	52

2.6.2.2.	KELEBIHAN DAN KEKURANGAN D’GROOVE <i>SPORT AND WELLNESS CENTER</i>	57
2.6.3.	RAI <i>FITNESS</i> , BANDUNG.....	57
2.6.3.1.	ANALISA INTERIOR RAI <i>FITNESS</i> , BANDUNG.....	58
2.6.3.2.	KELEBIHAN DAN KEKURANGAN RAI <i>FITNESS</i>	62
2.6.4.	STUDI BANDING ANTAR <i>FITNESS CENTER</i>	62
2.6.4.1.	KESIMPULAN	65
2.6.5.	AMITY <i>STUDIO</i> , BANDUNG	65
2.6.5.1.	ANALISA INTERIOR AMITY <i>STUDIO</i> , BANDUNG.....	66
2.6.5.2.	KELEBIHAN DAN KEKURANGAN AMITY <i>STUDIO</i>	69
2.6.6.	SVARGA <i>E-MOTION SANCTUARY</i> PVJ, BANDUNG	69
2.6.6.1.	ANALISA INTERIOR SVARGA <i>E-MOTION SANCTUARY</i> , BANDUNG	72
2.6.6.2.	KELEBIHAN DAN KEKURANGAN SVARGA <i>E-MOTION</i> <i>SANCTUARY</i>	76
2.6.7.	STUDI BANDING <i>WELLNESS CENTER</i>	77
2.7.	ANALISA SECARA KESELURUHAN	79
2.7.1.	ANALISA AKTIFITAS <i>USER</i>	79
2.7.2.	ANALISA KEBUTUHAN FASILITAS BERDASARKAN AKTIFITAS.....	81
2.8.	DATA PERANCANGAN.....	87
2.8.1.	DESKRIPSI UMUM.....	87
2.8.2.	SASARAN PERANCANGAN.....	88
2.8.3.	TINJAUAN LOKASI	88
BAB 3	91
KONSEP PERANCANGAN	91
3.1. DATA PROYEK	91

3.1.1. DESKRIPSI UMUM	91
3.1.2. VISI DAN MISI <i>FITNESS AND WELLNESS CENTER</i>	92
3.1.3. STRUKTUR ORGANISASI	92
3.2. KONSEP PERANCANGAN	93
3.2.1. KONSEP DESAIN	93
3.2.2. TEMA UMUM	93
3.2.3. SUASANA YANG DIHARAPKAN.....	94
3.2.4. KONSEP PERANCANGAN.....	95
3.2.5. DATA AKTIFITAS.....	95
3.3. KONSEP ORGANISASI RUANG	98
3.3.1. MATRIKS KEDEKATAN RUANG	98
3.3.2. <i>ZONING</i> RUANG.....	99
3.3.4. KONSEP SIRKULASI.....	102
3.4. KONSEP VISUAL.....	104
3.4.1. KONSEP BENTUK.....	104
3.4.2. KONSEP MATERIAL	106
3.4.3. KONSEP WARNA.....	110
3.5. PERSYARATAN UMUM RUANG.....	112
3.5.1. PENCAHAYAAN	112
3.5.2. PENGHAWAAN.....	115
3.5.3. SISTEM KEAMANAN	115
3.5.4. KONSEP AKUSTIK	117
3.5.5. KONSEP <i>FURNITURE</i>	117
BAB 4	118
KONSEP PERANCANGAN VISUAL DENAH KHUSUS	118
4.1. PEMILIHAN DENAH KHUSUS	118

4.2	KONSEP TATA RUANG.....	118
4.2.1.	AREA ANGKAT BEBAN	118
4.2.2.	STUDIO AEROBIK.....	120
4.2.3.	STUDIO SEPEDA STATIS	121
4.2.4.	STUDIO UTAMA YOGA DAN PILATES.....	122
4.2.5.	STUDIO YOGA <i>SWING</i>	123
4.2.6.	STUDIO PILATES <i>TOWER</i>	123
4.2.7.	STUDIO PILATES PRIVATE.....	124
4.2.8.	STUDIO PILATES PERALATAN	125
4.3.	PERSAYARATAN TEKNIS RUANG.....	126
4.3.1	SISTEM PENCAHAYAAN.....	126
4.3.3	SISTEM PENGHAWAAN.....	128
4.3.4.	SISTEM PENGAMANAN.....	130
4.3.5.	SISTEM SUARA.....	131
4.4.	PENYELESAIAN ELEMEN INTERIOR	131
4.4.1.	AREA ANGKAT BEBAN	131
4.4.2.	STUDIO AEROBIK.....	134
4.4.3.	STUDIO <i>WELLNESS</i>	135
BAB 5	140
KESIMPULAN DAN SARAN.....		140
5.1.	KESIMPULAN	140
5.2.	SARAN	141
DAFTAR PUSTAKA		142