

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. LATAR BELAKANG

Perubahan pola hidup masyarakat modern memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan individu. Tingginya beban kerja membuat masyarakat kesulitan untuk menjaga keseimbangan tubuh melalui kegiatan olahraga dan pola hidup sehat. Di kota-kota besar Indonesia, gaya hidup masyarakat modern sering kali ditandai oleh pola makan, tidur, dan aktivitas fisik yang kurang optimal. Keadaan ini dapat menimbulkan konsekuensi yang berpotensi merugikan bagi kesehatan setiap individu. Meskipun demikian, pentingnya kesehatan semakin ditekankan, dan saat ini telah banyak fasilitas yang tersedia untuk mendukung masyarakat dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Salah satu contohnya adalah *fitness center* yang tersebar di berbagai lokasi. *Fitness center* menjadi solusi bagi individu yang sulit meluangkan waktu untuk berolahraga secara mandiri. Dengan adanya fasilitas ini, masyarakat dapat dengan lebih mudah menjaga kebugaran fisik dan kesehatan secara menyeluruh.

Fenomena yang terjadi di industri *fitness* saat ini adalah semakin beragamnya jenis olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dari mulai olahraga angkat beban konvensional, sampai ke program kebugaran khusus untuk kelompok lanjut usia. Di kota-kota besar di Indonesia, pusat kebugaran pun menyesuaikan diri dengan menawarkan berbagai jenis olahraga, termasuk *crossfit*, HIIT (*High-Intensity Interval Training*), dan banyak lagi. Pentingnya variasi olahraga ini membawa dampak terhadap desain interior, furnitur, dan organisasi ruang dari *fitness center*. Seiring dengan popularitas jenis-jenis olahraga tertentu seperti *crossfit* yang melibatkan perpindahan dari satu latihan ke latihan lainnya, dibutuhkan ruang dan furnitur yang memadai untuk memastikan pengguna dapat melakukan latihan dengan optimal.

Adanya peningkatan permintaan terhadap ruang olahraga dengan keberagaman aktivitas fisik yang lebih luas ini menciptakan peluang bagi *fitness center* untuk terus berkembang dan menyediakan lingkungan yang mendukung bagi para penggunanya. Hal ini juga berlaku terhadap fasilitas olahraga yang berada di perumahan, yang dalam konteks perancangan ini adalah Fit for Two Fitness Center yang berada di dalam Perumahan Bukit Cimanggu City Bogor. Meningkatnya minat dalam olahraga di

antara masyarakat perumahan Bukit Cimanggu City ditandai dari pertumbuhan beberapa pusat kebugaran baru di lingkungan tersebut, yang mana merek-merek pusat kebugaran baru ini telah menyesuaikan fasilitas mereka dengan tren olahraga yang sedang populer di kalangan masyarakat. Namun begitu, situasi ini memberikan dampak yang berbeda bagi Fit for Two Fitness Center yang telah beroperasi sejak tahun 2009. Meskipun telah lama berdiri, pusat kebugaran ini belum mampu menyesuaikan fasilitasnya dengan variasi yang semakin meningkat dalam kebutuhan olahraga masyarakat.

Selain itu juga, interior pusat kebugaran Fit for Two Fitness masih memiliki permasalahan lain seperti penghawaan ruang yang kurang baik, peralatan/mesin olahraga yang tidak dikelompokkan sesuai otot yang dilatih sehingga mengakibatkan pengguna sulit untuk berpindah dari alat satu ke alat yang lainnya, area komunal yang masih memperbolehkan adanya asap rokok, *rubber flooring* yang sudah mulai rusak karena terlempar beban, akustik yang buruk pada ruang kelas mengakibatkan kebocoran suara ke ruangan yang lain, dan beberapa penempatan elemen interior yang tidak sesuai pada standar. Karena hal ini, Fit for Two Fitness Center berisiko kehilangan basis pelanggannya dan terancam untuk ditinggalkan.

Sebagai bagian dari Perumahan Bukit Cimanggu City di Bogor, Fit for Two Fitness Center merupakan salah satu fasilitas utama perumahan yang ditawarkan kepada penghuninya. Fasilitas perumahan adalah kebutuhan esensial yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan ekonomi para penduduk di lingkungan tempat tinggal mereka. Dalam konteks ini, pusat kebugaran tidak hanya dianggap sebagai tempat untuk berolahraga, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup dan kesejahteraan komunitas. Sehingga, preferensi individu masyarakat maupun komunitas atas penciptaan fasilitas olahraga di lingkungan perumahan juga harus diperhatikan. Merancang interior yang fokus terhadap penciptaan suasana khusus dan penyesuaian desain terhadap kultur masyarakat perumahan dirasa sangat penting agar dapat membantu penghuni meningkatkan kualitas hidup dan juga kesejahteraan mereka.

Bangunan pusat kebugaran Fit for Two Fitness Center yang merupakan fasilitas utama Perumahan Bukit Cimanggu City Bogor memerlukan solusi desain yang dapat mengakomodasi kebutuhan olahraga masyarakat di perumahan yang semakin beragam seperti *crossfit*, *calisthenics*, dan olahraga khusus untuk lanjut usia. Tidak hanya itu, perancangan ini juga harus mementingkan preferensi desain dan kultur masyarakat

perumahan yang cenderung lebih hangat, akrab, dan mementingkan ketenangan dibandingkan dengan fasilitas olahraga komersial yang cenderung memiliki suasana yang agresif. Penggunaan *Well-Being Design* dalam perancangan ini merupakan upaya untuk menyelesaikan permasalahan desain di atas, agar dapat menciptakan interior pusat kebugaran yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan masyarakat dengan mempertimbangkan dampak fisik, mental, dan emosional terhadap penghuni dan komunitas sekitar (American Institute of Architecture, 2020), hal ini sejalan dengan pernyataan Farida, et al. (2023) “Perencanaan fasilitas aktivitas fisik yang tepat dan tepat sasaran di kawasan pemukiman dirasa sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat”.

Maka atas dasar tersebut, diharapkan perancangan ulang interior Fit for Two Fitness Center bisa memfasilitasi kebutuhan akan variasi olahraga masyarakat dan komunitas di Perumahan Bukit Cimanggu City Bogor dengan lebih baik, serta dapat berkontribusi meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan menciptakan suasana interior yang mementingkan kultur dan preferensi desain penghuni perumahan.

## 1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas, dan setelah melalui tahapan pengamatan, observasi, dan wawancara langsung dengan pengurus Fit for Two Fitness Center, ditambah dengan pengamatan studi banding, studi preseden, dan literatur terkait, dapat disimpulkan permasalahan:

- a. Pusat kebugaran Fit for Two Fitness Center belum bisa mengakomodasi fasilitas spesifik terkait variasi tren olahraga masyarakat yang sudah berkembang. Seperti olahraga *crossfit*, olahraga fungsional, dan program olahraga untuk kelompok lanjut usia
- b. Interior pusat kebugaran Fit for Two Fitness Center belum memperhatikan preferensi desain penghuni perumahan atas fasilitas olahraga yang cenderung tenang, akrab, dan hangat, sehingga masih menciptakan suasana agresif yang bising dan gelap seperti pada pusat kebugaran komersial.
- c. Kondisi ruang angkat beban menunjukkan beberapa masalah, seperti layout furniture dan mesin olahraga yang tidak sesuai dengan fokus otot yang dilatih, sehingga pengguna kesulitan berpindah dari satu latihan ke latihan lainnya. Elemen interior lantai mulai usang akibat beban yang terlempar, kurangnya sirkulasi udara

- karena tidak ada penghawaan buatan dari AC, pencahayaan buatan pada malam hari yang kurang memadai, serta pola ceiling yang membuat ruangan terasa sempit.
- d. Kondisi ruang kelas menunjukkan beberapa masalah, seperti tidak tersedianya opsi ruang kelas untuk berbagai aktivitas olahraga meskipun tersedia area kelas yang luas, dapat menyebabkan penumpukkan jadwal dan peralatan. Selain itu, penghawaan buatan di dalam kelas yang kurang memadai menimbulkan panas berlebih di siang hari.
  - e. Kondisi Ruang Kardio Kondisi ruang kardio menunjukkan beberapa masalah signifikan, seperti penempatan pencahayaan alami yang tidak sesuai dengan standar sehingga kurang mendukung kenyamanan saat berolahraga. Selain itu, ketiadaan elemen hiburan di ruangan ini menurunkan motivasi pengguna, terutama ketika alat-alat yang tersedia juga mulai usang dan kurang optimal untuk digunakan.

### 1.3. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam perancangan ini adalah:

- a. Bagaimana cara efektif merancang dan mengembangkan fasilitas interior pusat kebugaran yang sudah ada dengan menyesuaikan tren dan fenomena olahraga saat ini, agar tercipta area olahraga yang menunjang kesehatan dan kesejahteraan warga Perumahan Bukit Cimanggu City?
- b. Bagaimana cara menghadirkan desain interior dengan suasana yang hangat, akrab, dan terbuka pada objek Fit for Two Fitness Center Bogor agar dapat menciptakan desain yang kontras dengan pusat kebugaran komersil, dengan mementingkan kesejahteraan fisik dan mental penggunanya sehingga bisa membantu pihak pengelola memberikan tempat latihan yang optimal bagi warga Perumahan Bukit Cimanggu City dan komunitas-komunitas olahraga di Kota Bogor?
- c. Bagaimana cara merancang interior ruang angkat beban di Fit for Two Fitness Center dengan baik, mencakup organisasi ruang dan furnitur yang memudahkan pergerakan, lantai tahan banting, sirkulasi udara optimal, pencahayaan malam yang memadai, serta plafon yang tidak menimbulkan kesan sempit demi mendukung kualitas pada prinsip *well-being*?

- d. Bagaimana cara merancang interior ruang kelas di Fit for Two Fitness center agar dapat mengakomodasi tren olahraga baru tanpa menumpuk jadwal dan peralatan, serta mengurangi hawa panas dengan penghawaan buatan untuk menjaga prinsip *well-being*
- e. Bagaimana cara merancang interior ruang kardio di Fit for Two Fitness Center agar dapat menciptakan area kardiovaskular dengan pencahayaan alami yang sesuai standar, serta elemen interior pendukung yang meningkatkan motivasi dan pengalaman berolahraga sesuai prinsip *well-being*

#### **1.4. TUJUAN DAN SASARAN PERANCANGAN**

##### **1.4.1. Tujuan Perancangan**

Tujuan dilakukannya perancangan dan pengembangan pusat kebugaran Fit for Two Fitness Center Bogor ini adalah untuk menunjang aktivitas olahraga yang sudah semakin beragam di kalangan masyarakat, bersamaan dengan penciptaan ruang olahraga yang terbuka, hangat, dan menyambut sehingga kultur budaya dalam lingkungan perumahan tersebut tetap terjaga.

##### **1.4.2. Sasaran Perancangan**

Sasaran dari perancangan dan perencanaan interior di pusat kebugaran Fit for Two Fitness Center adalah sebagai berikut:

- a. Menyediakan fasilitas pusat kebugaran yang layak sesuai dengan standarisasi yang berlaku, lengkap, dan nyaman sebagai wadah untuk mengajak masyarakat memulai pola hidup sehat melalui *fitness center*
- b. Menerapkan aspek desain yang sesuai dengan kebutuhan pengguna agar memberikan pengalaman yang baik dalam berolahraga fisik maupun mental
- c. Menerapkan desain interior yang memungkinkan penggunanya tidak merasa terintimidasi ketika berada di dalam fasilitas olahraga.
- d. Menyediakan fasilitas olahraga baru yaitu *crossfit*, olahraga fungsional, program khusus lanjut usia, dan HIIT.
- e. Bentuk sirkulasi cluster dengan mengelompokkan mesin olahraga sesuai dengan otot yang dilatih sehingga menciptakan kemudahan dalam berolahraga
- f. Organisasi ruang yang selalu menyediakan tempat berbincang sebagai bentuk kultur masyarakat perumahan

- g. Teknis pengadaan pencahayaan alami dari segala sisi mengadaptasi desain untuk *well-being*
- h. Penciptaan gedung pusat kebugaran yang bebas asap rokok sebagai wujud desain untuk *well-being*
- i. Pola ceiling yang tinggi menciptakan ruang yang luas dan terbuka mengadaptasi desain untuk *well-being*
- j. Penerapan akustik tambahan untuk mengurangi kebocoran suara sehingga tidak mengganggu aktivitas pengguna yang lain
- k. Skema warna dan material natural mengadaptasi prinsip biofilik dalam desain untuk *well-being*
- l. Pencahayaan buatan dengan warna yang hangat sebagai wujud keakraban sesama penghuni perumahan

## 1.5. BATASAN PERANCANGAN

Batasan perancangan pada bangunan proyek ini terdiri dari 1 lantai yaitu ruang komunal, ruang angkat beban, ruang kardio, ruang kelas, loker pria, dan loker wanita. Dengan total luas 1167.3 m<sup>2</sup>

## 1.6. METODE PERANCANGAN

Tahapan metode yang digunakan dalam proses perancangan Fit for Two Fitness yaitu sebagai berikut:

### a. Tahap Pengumpulan Data

Untuk tahapan pengumpulan data primer dilakukan dengan proses observasi, dan studi kasus. Sedangkan untuk data sekunder dilakukan studi literatur dengan mengumpulkan jurnal-jurnal penelitian, karya ilmiah.

#### 1. Observasi

Proses observasi dilakukan dengan mengunjungi langsung ke lokasi yang terletak di Jl. Bukit Cimanggu Blok M3 No.5, RT.01/RW.11, Cibadak, Tanah Sereal, Bogor City, West Java 16166

#### 2. Studi Kasus

Studi kasus dilakukan pada beberapa pusat kebugaran secara luring dan daring.

#### 3. Studi Literatur

Studi literatur yang dilakukan berasal dari pengumpulan beberapa jurnal-jurnal penelitian, buku, lembar peraturan pemerintah dan karya ilmiah penulis

### b. Sintesa Data

Setelah melakukan pengumpulan data dan membandingkan dengan studi kasus, dilakukan proses pemecahan masalah dengan menentukan pendekatan desain, programming, tema serta konsep desain yang diharapkan dapat memecahkan permasalahan tersebut

## 1.7. MANFAAT PERANCANGAN

### a. Manfaat Bagi Masyarakat

- Menjadikan bangunan Pusat Kebugaran Fit for Two Fitness sebagai fasilitas perumahan yang menunjang aktivitas olahraga masyarakat dengan standar yang baik

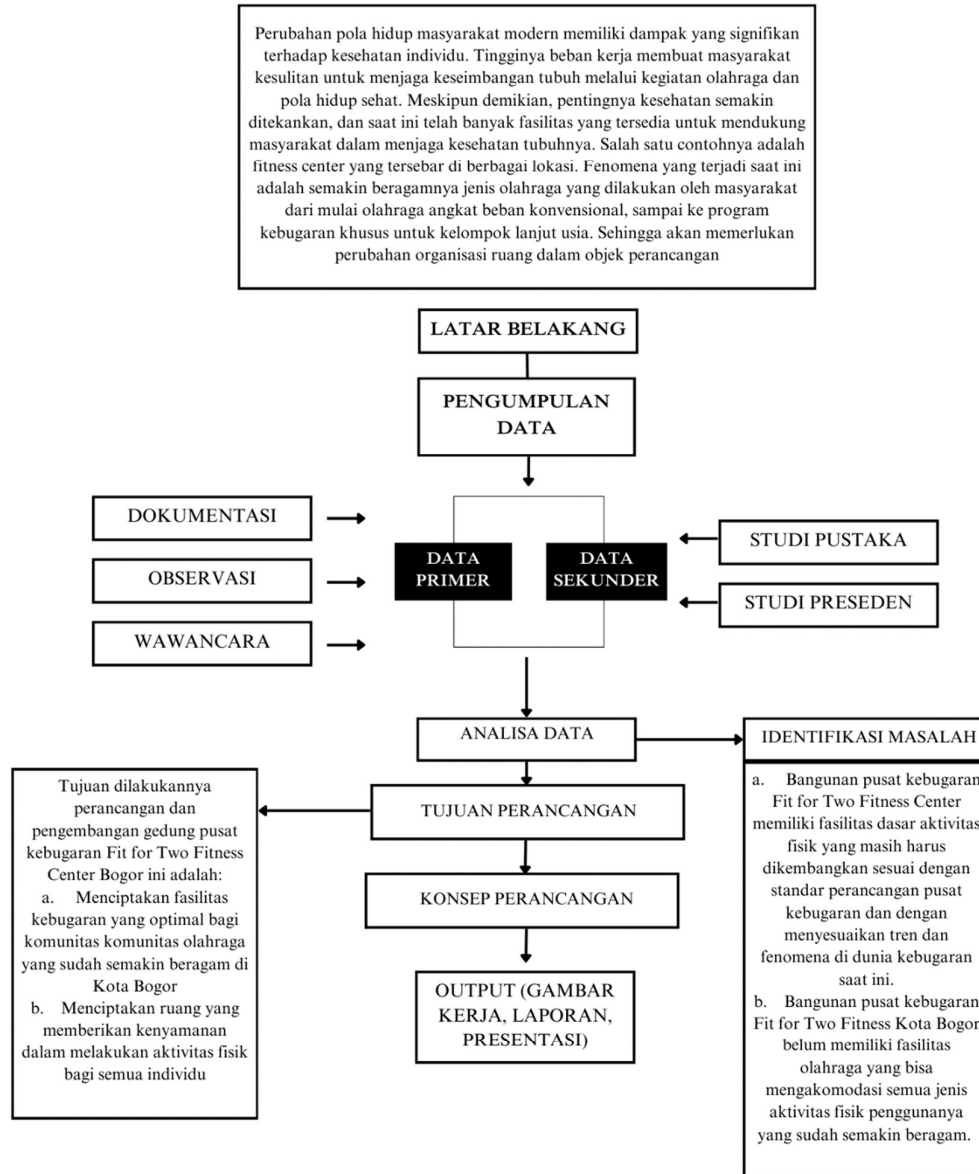
- Memberikan opsi fasilitas pusat kebugaran bagi masyarakat di lingkungan Kota Bogor

**b. Manfaat Bagi Keilmuan Interior**

- Memperkaya referensi kajian dan wawasan mengenai desain fasilitas pusat kebugaran



## 1.8. KERANGKA BERPIKIR



## **1.9. PEMBABAN LAPORAN TA**

### **BAB I: PENDAHULUAN**

Berisikan uraian-uraian berupa latar belakang, identifikasi masalah, rumusa masalah, tujuan dan sasaran perancangan, batasan perancangan, manfaat perancangan, metode perancangan, kerangka berpikir, dan sistematika penulisan

### **BAB II: KAJIAN PUSTAKA DAN REFERENSI DESAIN**

Berisikan uraian-uraian mengenai kajian literatur mulai dari pendidikan khusus serta kajian literatur mengenai standarisasi umum dan khusus bagi gedung pertunjukan, dan pendekatan desain dengan melakukan studi preseden bangunan dengan tipologi yang sama.

### **BAB III: DESKRIPSI PROJEK DAN DATA ANALISIS**

Berisikan uraian-uraian berupa analisis hasil dari studi banding beberapa bangunan dengan tipologi yang sama. Kemudian, memaparkan deskripsi proyek yang akan diangkat berikut dengan hasil dari analisis data proyek yang dikerjakan

### **BAB IV: TEMA DAN KONSEP IMPLEMENTASI PERANCANGAN**

Berisikan tema dan konsep perancangan pada proyek serta penerapannya kepada proyek tersebut.

### **BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN**

Berisi Kesimpulan dan saran kepada penulis dari hasil perancangan yang sudah selesai.