

# Perancangan Interior *One Stop Fitness* di Surabaya

Chelsya Ongko, S.P. Honggowidjaja, Hendy Mulyono  
Program Studi Desain Interior, Universitas Kristen Petra  
Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya  
E-mail: chelsyaaaongko@gmail.com

**Abstrak**—Fitness merupakan salah satu trend hidup beberapa masyarakat saat ini dalam berolahraga. Padatnya kegiatan di jaman modern ini membuat masyarakat mencari kepraktisan di setiap aspek hidupnya. Dimulai dari memakan makanan yang cepat saji, tidak sempat berolahraga dan pola hidup tidak sehat lainnya, sehingga akan berdampak buruk bagi kesehatan mereka. Kondisi seperti ini dapat ditanggulangi dengan adanya sebuah tempat fitness yang memberikan banyak fasilitas-fasilitas mendukung di dalam sebuah bangunan. Perancangan One Stop Fitness ini hadir dengan memberikan berbagai fasilitas pendukung untuk memberikan kepraktisan dalam berolahraga bagi penggunaannya. Fasilitas yang dirancang meliputi area resepsionis, cafe, ruang pijat, toko olahraga, area fitness, area yoga, area aerobik, area RPM, dan ruang ganti.

**Kata Kunci**—Fitness, Fasilitas Perancangan, Interior, Praktis.

**Abstrac**— Fitness is one of the lifestyle trends for exercise. The density of activities in modern times makes people looking for practicality in every aspect of their life. It starts by consuming junk foods, unable to do exercise and other unhealthy lifestyles, which will bring bad impact for their health. This condition can be handled by making One-Stop Fitness that has various supporting facilities in one building. Busyness also had an impact on the lack of time to exercise. One Stop Fitness design is made for providing various support facilities to give practicality in exercising for its users. The designed facilities include reception area, cafe, massage room, sports shop, fitness area, yoga area, aerobics area, RPM area and dressing room.

**Keyword**—Design Facilities, Fitness, Interior, Practical.

## I. PENDAHULUAN

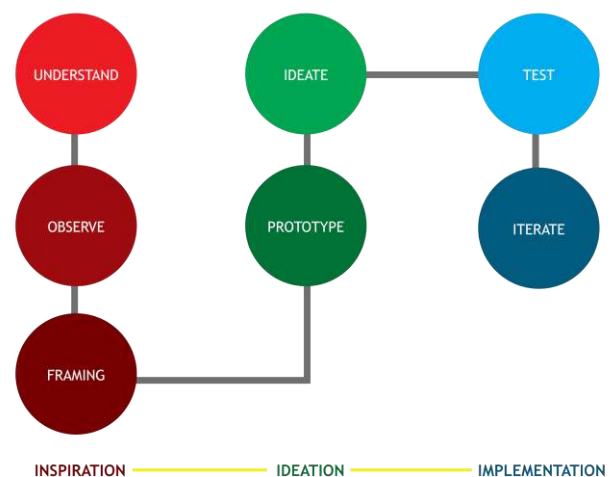
SAAT ini kepraktisan menjadi hal penting dan paling dicari terutama kaum eksekutif dikarenakan kesibukan atau kegiatan rutin yang dilakukan dalam setiap harinya. Dimulai dari memakan makanan yang cepat saji, tidak sempat berolahraga dan pola hidup tidak sehat lainnya, sehingga akan berdampak buruk bagi kesehatan mereka. Sedangkan beban pekerjaan yang harus dikerjakan terus meningkat sehingga akan mempermudah terjadinya stress. Hal ini didukung menurut, *Nutrition and Fitness* (1993, 49) yang menyatakan bahwa kepenatan atau stres karena pekerjaan akan menjaral keseluruhan tubuh sehingga membuat otot-otot menjadi tegang, syaraf terganggu, racun-racun tubuh tertimbun, peredaran darah kurang lancar yang mengakibatkan gairah bekerja

berkurang. Oleh karena itu, pola hidup sehat dan olahraga menjadi hal yang sangat penting bagi masyarakat saat ini.

Kondisi-kondisi seperti ini dapat ditanggulangi dengan adanya sebuah tempat *fitness* yang memberikan banyak fasilitas-fasilitas mendukung di dalam sebuah bangunan. Dengan adanya sarana olahraga yang memadai berbagai kebutuhan pengunjung di dalam satu bangunan atau gedung dan oleh karena *One Stop Fitness* ini dirancang untuk memberi kepraktisan dalam berolahraga bagi penggunaannya, terutama kaum eksekutif yang sibuk, maka diharapkan munculnya kesadaran akan pentingnya kesehatan dan olahraga yang tinggi dan secara tidak langsung menerapkan pola hidup sehat pada para pengguna *One Stop Fitness* ini. Diharapkan pengunjung dapat merasa nyaman dan *fun* dalam beraktivitas di dalam ruang ini, sebagai penanggulangan atas tingginya tingkat stres dan dapat *me-recharge* energi yang terkuras kembali.

Perancangan ini bertujuan untuk mengelola ruang yang ada sehingga dapat memenuhi semua kebutuhan dan kegiatan pengguna dalam satu tempat atau bangunan dengan penataan yang tepat, serta merancang interior yang menarik guna menambah semangat pengguna untuk berolahraga.

## II. METODE PERANCANGAN



Gambar. 1. *Design Thinking*.

### A. Understamd

Pada tahap ini dilakukan pencarian latar belakang

perancangan yang akan dibuat dan mengumpulkan studi literatur yang berhubungan dengan objek perancangan.

#### B. *Observe*

Melakukan observasi langsung ke lapangan untuk mendapatkan data-data fisik mengenai objek perancangan, observasi untuk mengumpulkan data tipologi dan melakukan wawancara terhadap beberapa narasumber.

#### C. *Framing*

Dari seluruh data-data yang telah dikumpulkan dari hasil *understanding* dan *observing* akan di analisa dan disusun dalam bentuk *programming* dalam tahap ini.

#### D. *Ideate*

Pada tahap *ideate*, dilakukan pencarian inspirasi desain dari berbagai sumber referensi desain, kemudian menetapkan konsep desain yang akan digunakan. Setelah menetapkan konsep desain objek perancangan, kemudian mulai menggambar sketsa-sketsa desain untuk objek perancangan. Jika sudah memilih desain yang digunakan, kemudian sketsa tersebut mengalami pengembangan desain hingga didapatkan hasil desain akhir.

#### E. *Prototype*

Tahap *prototype* merupakan tahap dimana perancang menyediakan hasil dari desain yang telah mengalami perkembangan desain. Hasil yang dimaksud merupakan gambar kerja, maket dan pendukung lainnya.

#### F. *Test*

Merupakan tahap evaluasi atau penilaian oleh pembimbing atas hasil desain yang telah dirancang.

#### G. *Iterate*

Merupakan tahap mengumpulkan respons dan *feedback* dari masyarakat sehingga perancang dapat menerapkan dan memperbaiki desain-desain yang akan dirancang di masa yang akan datang.

### III. KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Fitness Center*

*Fitness center* adalah tempat yang menyediakan olahraga aerobik dan latihan fisik dengan menggunakan peralatan khusus. Sedangkan menurut Longman, *fitness center* adalah ruangan yang didalamnya terdapat peralatan untuk melakukan latihan fisik atau untuk pembentukan tubuh (Longman, n.pag).

*Fitness center* biasanya terdiri atas beberapa zona seperti pemanasan, olahraga jantung, olahraga ketahanan, dan area barbel. Selain itu, juga terdapat fasilitas pendukung seperti tempat penyimpanan peralatan olahraga atau semacam loker, toilet, *cleaning service* dan lain sebagainya seperti bangunan publik lain pada umumnya.

#### B. *Elemen Interior Area Fitness*

Elemen interior berperan penting dalam sebuah perancangan interior karena dapat menciptakan suasana yang diinginkan. Berikut tinjauan dalam pengolahan elemen interior dalam ruang *fitness* :

##### - Ruang *Fitness*

Sebuah area *fitness* harus memenuhi kriteria dengan penghawaan yang baik, karena manusia membutuhkan udara segar kurang lebih 30 m<sup>3</sup> setiap jamnya. Oleh karena itu, sebuah ruang *fitness* harus memiliki plafon dengan ketinggian minimum 2,4 m. Disarankan menggunakan kaca dan warna-warna yang menarik perhatian karena dapat memunculkan efek maksimal terhadap lingkungan sekitar pengguna atau *member* (*friendly*).

##### - Lantai

Pada area *fitness* tidak memerlukan pemakaian material yang elastis (*sprung*), tetapi pada ruang aerobik memerlukan penggunaan material yang elastis; karena gerakan-gerakan dalam aerobik seperti *low impact*, *high impact*, *martial art*, dan lain-lain menuntut pemakaian material yang mendukung gerakan dan mengurangi adanya cedera pada persendian. Selain itu, penggunaan material yang elastis juga memberi pengaruh positif pada sisi akustik ruang. Contoh material elastis adalah parket, *solid rubber interlocking tiles* dengan ketebalan 1,2 cm, dan lain sebagainya. Untuk meningkatkan aspek peredaman suara, sebaiknya mengaplikasikan lapisan *waterproof membrane* kemudian *polymeric flooring* setelah struktur beton lantai, dan kemudian barulah diberi lapisan dengan material elastis yang diinginkan.

Pada ruang yoga juga diperlukan material lantai dengan tingkat akustik tinggi, seperti karpet atau parket; karena aktivitas yoga bertujuan untuk keseimbangan jasmani dan rohani yang didalamnya terdiri dari kegiatan meditasi yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

Pada area *fitness* yang menggunakan banyak perlengkapan alat-alat yang berat, konstruksi lantai harus kuat menahan beban kurang lebih 150 lb. Konstruksi yang biasanya digunakan adalah konstruksi baja untuk mengurangi getaran, mengingat peralatan *fitness* rata-rata memiliki berat 80-120 kg per alat.

Sedangkan untuk area *fitness* yang banyak menggunakan alat-alat perlengkapan yang berhubungan dengan listrik, sebaiknya menggunakan material lantai yang menghantarkan listrik, karena jika tidak, dapat membahayakan pengguna bila terjadi arus pendek. Pada area ini direkomendasikan menggunakan material karpet anti statis.

##### - Dinding

Material pembentuk dinding harus tahan lama dan mudah dalam pembersihan dan perawatan. Pemakaian warna dalam dinding harus bisa menciptakan lingkungan atau atmosfer menarik dan mengundang.

##### - Mekanikal Elektrikal

Rencana mekanikal elektrikal harus memenuhi standar keselamatan dan kesehatan pengguna. Sebaiknya menyediakan jalur listrik untuk menghindari bahaya arus pendek dan

memudahkan dalam perawatan dan perbaikan. Jalur listrik untuk peralatan *fitness* dan jalur listrik pada *audio visual* harus dipisahkan.

C. Studio Aerobik

Studio aerobik adalah tempat atau area dimana aktivitas aerobik dilaksanakan. Ruang ini membutuhkan banyak pertimbangan dalam perancangan, seperti material lantai, akustik ruang, sirkulasi pengguna, area instruktur yang berupa stage, dan lain sebagainya.

Lantai aerobik sebaiknya menggunakan material yang elastis dan mendukung aspek akustik untuk menghindari terjadinya cedera pada peserta aerobik.

Sirkulasi dalam ruang aerobik juga perlu diperhatikan terkait pengelolaan dimensi dan kebutuhan ruang. Area kotor yang diperlukan adalah kurang lebih 3-4 m<sup>2</sup> per orang. Jadi luas ruang disesuaikan dengan jumlah rata-rata peserta kelas aerobik. Selain itu, perlu juga diperhatikan tempat *display* atau penyimpanan peralatan aerobik, seperti matras, *fitball*, dan lain sebagainya; dan harus mudah terjangkau.

D. Yoga

Yoga berarti penggabungan atau penyatuan. Yoga menyediakan cara dan alat untuk membantu tubuh dan pikiran dalam mempertahankan keseimbangan, dengan kata lain yoga dapat diartikan sebagai pendekatan yang baik terhadap kehidupan yang sehat dan harmonis.

Kesehatan yang baik menurut filosofi yoga, dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain olahraga yang teratur dalam bentuk melakukan berbagai sikap fisik, pernapasan yang baik, istirahat yang cukup dan relaksasi, meditasi untuk mempertajam fokus dan ketenangan mental, berpikir positif, serta pola makan yang sehat dan seimbang.

E. RPM

RPM adalah olahraga sepeda berkelompok dalam ruang di mana kita yang mengendalikan intensitasnya. Olahraga yang sangat menyenangkan, berdampak rendah dan bisa membakar hingga 675 kalori dalam satu sesi. Dengan musik dan kelompok bersepeda, instruktur akan membawa kita pada perjalanan mendaki bukit, *sprints* dan jalanan datar. Dalam latihan RPM, kita terus menerus mengayuh pedal untuk mencapai puncak kardio kemudian kembali pelan. RPM adalah cara yang bagus untuk meningkatkan indera akan pencapaian pribadi.

F. Pijat (*Massage*)

Pijat adalah metode penyembuhan atau terapi kesehatan tradisional, dengan cara memberikan tekanan kepada tubuh baik secara terstruktur, tidak terstruktur, menetap, atau berpindah tempat dengan memberikan tekanan, gerakan, atau getaran, baik dilakukan secara manual ataupun menggunakan alat mekanis. Pijat biasanya menggunakan tangan, jari, sikut, lengan, kaki, atau alat pemijat. Pijat dapat memberikan relaksasi, rasa nyaman, dan kebugaran. Pada beberapa kasus, pijat dapat digolongkan sebagai tindakan medis terapi penyembuhan, misalnya pada kasus kram otot, terkilir, atau keseleo.

G. Toko Olahraga (*Sports Shop*)

Dalam merancang toko olahraga, perlu dipertimbangkan beberapa hal dalam mengatur sirkulasinya, berikut ketentuannya.

- Terdapat ruang yang cukup untuk meletakkan barang yang akan dijual.
- Terdapat ruang bagi pengunjung untuk berjalan dan melihat barang-barang yang dijual.
- Terdapat ruang ganti untuk mencoba pakaian yang dijual.
- Terdapat ruang yang cukup bagi pengunjung untuk dapat menghindari dari keramaian, sehingga dapat mengamati barang lebih jelas.

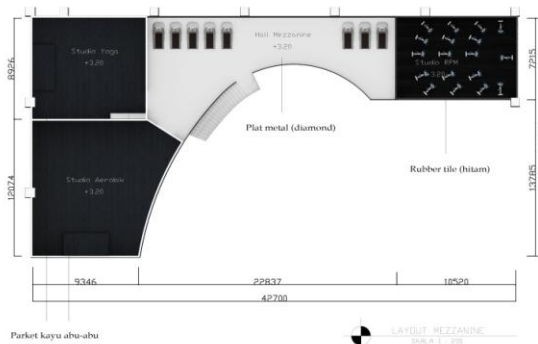
H. Kafe

Kafe adalah suatu usaha di bidang makanan yang dikelola secara komersial yang menawarkan pada para tamu makanan atau makanan kecil dengan pelayanan dalam suasana tidak formal tanpa diikuti suatu aturan atau pelayanan yang baku (seperti sebuah *exclusive dining room*), jenis-jenis makanan atau harganya lebih murah karena biasanya beroperasi selama 24 jam, dengan demikian dapat dipastikan sebuah *cafe* akan tetap buka ketika restoran-restoran lainnya sudah tutup. (Sugiarto, n.pag)

IV. TRANSFORMASI DESAIN DAN DESAIN AKHIR



Gambar. 2. Transformasi Desain *Layout* Lantai 1



Gambar. 3. Transformasi Desain *Layout Mezzanine*

Gambar di atas merupakan transformasi desain untuk lantai 1 dan lantai *mezzanine*. Pada lantai 1 terdapat area resepsionis, ruang *massage*, *sport shop*, kafe, area *fitness*, area *cardio*, area



pada bagian depan sehingga tidak mengganggu dan terganggu oleh aktivitas lainnya.



Gambar. 9. Perspektif Area *Sports Shop*

Toko ini terbuka untuk pengunjung yang menggunakan fasilitas *fitness* dan publik. karena itu diletakkan di bagian depan dekat dengan area resepsionis. Sehingga resepsionis dapat memantau aktivitas yang terdapat dalam toko ini.

Pada area *entrance* yang menuju ke area *fitness* dan *sports shop* ini diberikan partisi agar pengunjung yang masuk tidak dapat langsung melihat ke bagian dalam area *fitness*, namun dapat melihat sekilas apa yang ada di dalam fasilitas *fitness* ini.



Gambar. 10. Perspektif Area Kafe

Area kafe pada bagian dalam ini mampu menampung hingga 30 orang. Kafe ini menyediakan makanan dan minuman yang praktis dan sehat, yang tidak memerlukan proses masak memasak.



Gambar. 11. Perspektif Area Kafe *Outdoor*

Kafe pada area luar ini mampu menampung 14 *seats*, yaitu 7 meja yang berkapasitas 2 orang setiap meja. Kafe ini diletakkan diluar untuk memberikan kesan yang berbeda dengan kafe yang berada di dalam ruang, serta untuk menarik pengunjung luar untuk masuk.



Gambar. 12. Perspektif Area *Cardio*



Gambar. 13. Perspektif Area *Fitness*

Pada area *cardio* di desain seperti *booth* dengan diberikan partisi dan *leveling* sehingga area *cardio* terpisah dari area yang lain dan pengunjung dapat berkonsentrasi untuk *cardio*.

Pada area *fitness* diberikan sentuhan warna kuning yang sebagai aksen agar ruang tidak terkesan *flat* dan bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi serta mempercepat metabolisme tubuh bagi pengguna fasilitas ini.



Gambar. 14. Perspektif Area *Juice Bar*

Area *juice bar* ini terletak di dalam area *fitness*, guna untuk memudahkan pengguna fasilitas *fitness* yang mau membeli *juice* atau *protein shake* sehingga tidak perlu masuk ke area kafe dan tidak mengganggu pengunjung kafe.



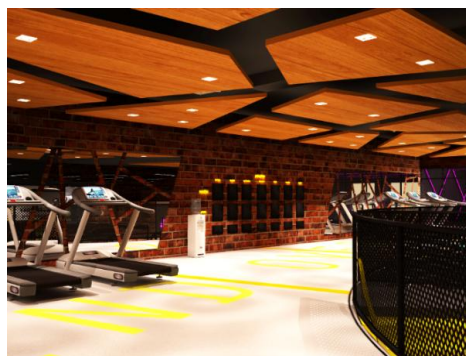
Gambar. 15. Perspektif Ruang Kantor

Ruang kantor ini ditujukan untuk memfasilitasi pegawai yang mengurus manajemen *fitness*. Terletak pada bagian dalam agar lebih mudah mengontrol aktivitas *fitness* dan tidak mengganggu serta terganggu aktivitas publik.



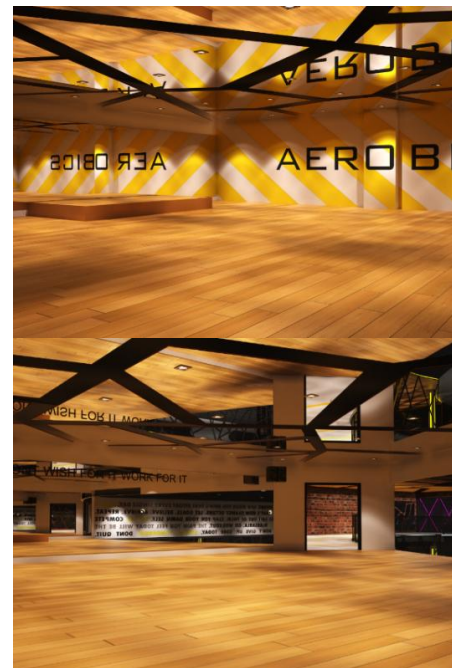
Gambar. 16. Perspektif Area *Changing Room*

Pada area ini terdapat meja rias yang diberikan untuk pengguna bersiap-siap. Pada loker diberikan angka berukuran besar pada beberapa bagian agar memudahkan pengguna mencari nomor lokernya.



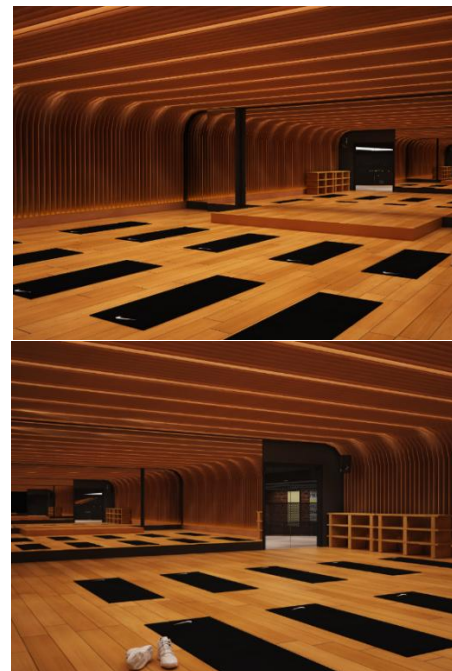
Gambar. 17. Perspektif Area *Hall Mezzanine*

Pada *hall mezzanine* ini terdapat *treadmill* sehingga pengunjung *fitness* yang mengikuti kegiatan dalam studio bisa menggunakan alat *fitness* yang berada dekat dengan studio. Di antara *treadmill-treadmill* ini juga terdapat papan pengumuman untuk informasi aktivitas apa yang akan berlangsung pada setiap studio.



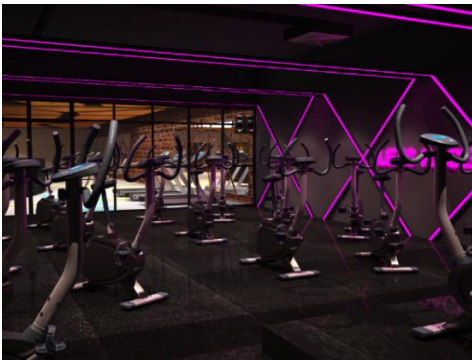
Gambar. 18. Perspektif Studio Aerobik

Pada ruang ini banyak digunakan material kaca untuk menunjang kegiatan aerobik. Menggunakan material lantai parket untuk mendukung gerakan aerobik dan mengurangi adanya cedera pada persendian, serta memberi pengaruh positif pada sisi akustik ruang.



Gambar. 19. Perspektif Studio Yoga

Pada ruang ini digunakan material kayu dan parket sehingga memberikan kesan hangat dan membantu meningkatkan konsentrasi pengguna. Selain itu parket juga berguna untuk sisi akustik ruang.



Gambar. 19. Perspektif Studio RPM

Ruang ini merupakan ruang untuk olahraga RPM (*Rapid Power Motion*) yaitu program untuk membakar lemak dan kalori dengan cara mengayuh sepeda statis dengan mendengarkan instruksi dari instruktur.

#### V. KESIMPULAN

Dari desain yang telah dikerjakan, *One Stop Fitness* menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yang ada, yaitu cara mengelola ruang yang ada agar dapat memfasilitasi semua kebutuhan dan kegiatan dengan penataan yang tepat serta merancang interior yang menarik dan tepat untuk menambah minat dan semangat pengunjung untuk berolahraga. Sehingga penyelesaian dari rumusan masalah tersebut adalah dengan memisahkan antara area publik, semi publik, dan area privat; sehingga aktivitas di dalamnya tidak terganggu; serta memilih warna yang tepat dan tidak membosankan, namun juga tidak terlalu ramai. Penggunaan warna kuning sebagai aksen di beberapa area yang berguna untuk meningkatkan konsentrasi dan metabolisme.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis C.O mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yang telah memberikan kesempatan untuk membuat jurnal sehingga mahasiswa memiliki pengalaman untuk membuat jurnal. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu sehingga jurnal ini dapat terselesaikan yaitu, dosen pembimbing Bapak S.P. Honggowidjojo, M.Sc.Arch., dan Bapak Ir. Hendy Mulyono serta koordinator TA Ibu Poppy Firtatwentyna Nilasari dan Bapak Ronald H.I.S., S.Sn., M.Sn., yang telah memberikan pengarahan beserta teman-teman yang telah menempuh perkuliahan bersama sehingga dapat saling berbagi pengalaman dan ilmu. Selain itu juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses tugas akhir ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas saran yang membangun, semoga dapat menambah wawasan bagi rekan-rekan akademik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ching, Francis D.K. *Ilustrasi Desain Interior*. Trans. Paul Hanoto Adjie. Jakarta: Erlangga, 1996.
- [2] Dinata, Marta. *Padat Berisi dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2004.
- [3] Endar, Sugiarto dan Sri Sulartiningrum. *Pengantar Industri Akomodasi dan Restoran*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 1996.
- [4] John, Gerain & Heard, Helen. *Handbook of Sport and Recreational Building Design*. London: London Architectural Press, 1981.
- [5] Pile, John F. *Interior Design*. Edisi 3. New Jersey: Prentice Hall, 2003.
- [6] Wilkerson, Michael & Dodde. *What Sport Does for People*. New York: Cornell University Press, 1979.