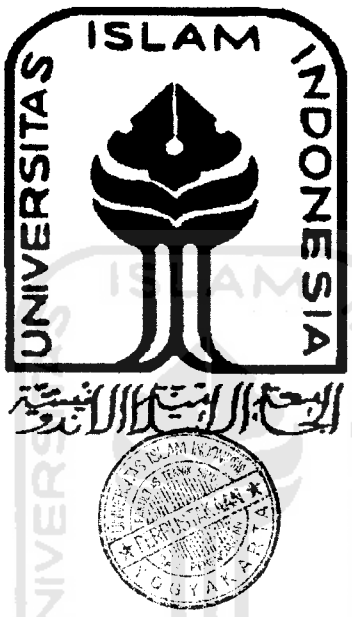
PERPUSTAKAAN FTSP UII
HADIAH/BELI
TGL. TERIMA : 20 - 4 - 2007
NO. JUDUL : 2480
NO. INDUK : 510002480001
002480

TUGAS AKHIR PERANCANGAN
BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

Penerapan Filosofi "Body and Mind" Sebagai Konsep Perancangan



Disusun Oleh :

Adi Mauludi | 01 512 135

Dosen Pembimbing :

Ir. Hj. Rini Darmawati, MT

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2007

MILIK PERPUSTAKAAN
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN
PERENCANAAN UII YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR PERANCANGAN
BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

Penerapan Filosofi "Body and Mind" Sebagai Konsep Perancangan

FITNESS BUILDING IN JOGJAKARTA

"Body and Mind" Philosophy as Building Concept

Disusun Oleh :

Adi Mauludi | 01 512 135

Dosen Pembimbing :

Ir. Hj. Rini Darmawati, MT

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA

2007

Batasan Pengertian Induk Judul :

Bangunan	:(Fasilitas) dalam hal ini fasilitas olahraga, suatu usaha yang menyediakan tempat, sarana atau fasilitas.[1]
Kebugaran	:Olahraga yang bersifat santai untuk mengembalikan kebugaran dan stamina tubuh.[2]
Jogjakarta	:Salah satu kota di Indonesia yang berada di bagian selatan pulau jawa, yang berstatus Daerah Istimewa Yogyakarta (setingkat dengan propinsi).[3]

Batasan Pengertian Anak Judul :

Penerapan	:Perbuatan menyelaraskan atau penyesuaian.[4]
Filosofi	:Pengungkapan makna absrak yang kemudian di tuangkan/diterjemahkan ke bentuk yang nyata.[5]
Body	:Bentuk tubuh, perawakan, badan (raga).[6]
Mind	:Pikiran, Ingatan (akal).[7]
Konsep	:Suatu gagasan awal atau persepsi tentang penghasilan bentuk dari suatu analisis permasalahan.[8]
Perancangan	:Perbuatan merancang.[9]

[1] Merris. William, 1997, hal. 35
[2] Mulya Dipa, 1996, hal. 18
[3] Buku Petunjuk Wisata, Dinas Kebudayaan Dan Pariwisata Prop. DIY, hal. 4
[4] Kamus Besar Bahasa Indonesia, edisi kedua, Balai Pustaka, 1991
[5] Antoniades, Anthony C, 1992, hlm : 30
[6] Kamus Inggris-Indonesia, 2000
[7] Kamus Inggris-Indonesia, 2000
[8] Buku sumber konsep, Edward T. White, Intermatra, 1987, hal 9
[9] Kamus Besar Bahasa Indonesia, edisi kedua, Balai Pustaka, 1991

LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR PERANCANGAN

JUDUL:

BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

Penerapan Filosofi "Body and Mind" Sebagai Konsep Perancangan

Disusun oleh :

ADI MAULUDI

01 512 135

Yogyakarta , Februari 2007

Mengetahui,	Mengesahkan,
Ir. Hastuti Saptorini, MA	Ir. Hj. Rini Darmawati, MT
Ketua Jurusan Arsitektur UII	Dosen Pembimbing

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillahi Rabbil'alamin. Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya, serta shalawat dan salam kepada junjungan kita Nabi Muhammmad SAW beserta sahabat dan pengikutnya. Sehingga penulis mendapatkan berbagai kemudahan dan juga kekuatan dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan judul Bangunan Kebugaran di Jogjakarta (Penerapan Filosofi "Body and Mind" Sebagai Konsep Perancangan).

Penulis menyadari bahwa di dalam penyelesaian Tugas Akhir ini, tidak terlepas dari bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak. Maka dari itu, dengan ketulusan hati, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Ir. Hastuti Saptorini, MA selaku Ketua Jurusan Arsitektur Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Ir. Hj. Rini Darmawati, MT selaku dosen pembimbing yang dengan penuh perhatian dan kesabaran membimbing selama Tugas Akhir.
3. Bapak Ir. Hanif Budiman, MSA selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan berupa kritik dan saran selama Tugas Akhir.
4. Bapak Ir. Bambang Eko Purnomo, MM selaku dosen tamu yang telah memberi masukan berupa kritik dan saran di saat pendadaran Tugas Akhir.
5. Bapak Ir. Revianto Budi Santosa, M. Arch selaku pembantu Dekan I, yang sebelumnya menjabat sebagai Ketua Jurusan Arsitektur Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Universitas Islam Indonesia.
6. Bapak dan Ibu Dosen, staff dan karyawan Jurusan Arsitektur Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan Universitas Islam Indonesia.
7. Bapak Drs. Nanang Pujatmiko selaku Direktur Club House Pesona Merapi yang telah memberikan izin survei.
8. Bapak Drs. Pramono Hadi, Msi selaku Direktur Zalaza Studio yang telah memberikan izin survei.
9. Bapak Drs. H. Maryanto, MM selaku Direktur Depok Sports Center yang telah memberikan izin survei.

10. Ibu Amalina TH selaku Direktur Balance "Mind-Body-Soul" yang telah memberikan izin survei.
11. Bapak Drs. Slamet Riyadi, MM selaku Kepala BAPPEDA Kab. Sleman, yang telah memberikan izin dalam pencarian data.

Dalam penyelesaian Tugas Akhir ini tentunya penulis menyadari sepenuhnya karena berbagai keterbatasan berupa kesalahan dan kekurangan yang dimiliki maka Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis berharap banyak secara terbuka menerima saran atau kritik atas Tugas Akhir ini.

Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun bagi semua pihak yang membacanya serta dapat memberikan konstribusi pengembangan ilmu di bidang arsitektur.

Waalaikumussalam Wr. Wb

Yogyakarta, Februari 2007

Penulis

LEMBAR PERSEMBAHAN

"Segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya
Terima kasih tak terhingga kepada orang-orang tersekat dihati
sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan"

1. **Kedua Orang Tua**

   Untuk segala doa yang dipanjatkan, kasih sayang dan pengorbanan, ketulusan yang tidak pernah padam hingga akhirnya anak mu bisa menyelesaikan kuliah. Semoga dihari esok menjadi orang yang berbakti walaupun anakmu ini tidak mungkin pernah dapat membalas semua yang telah di berikan, Amin.
2. Kakaku yang tertua **Yuli**, aku tahu kamu turut membantu dalam doa, Terima kasih.
3. Kakak ku **Mila** yang turut membantu dalam membiayai uang SPP di saat proses Tugas Akhir, berkat bantuannya akhirnya adikmu dapat lulus menjadi sarjana. Thx banget ya...!
4. Abangku **Arif**, mari kita buat lembaran baru.
5. Buat Keponakan ku **Ravi**, walaupun kita belum pernah bertatap muka secara langsung tapi kau tetap menjadi penyemangat, yang katanya kita mirip, ya.. gak tau lah.
6. Buat Abang Iparku **Anto'** makasih atas dukungannya.
7. Buat **Eyang Kakung** (Alm) & **Eyang Putri** (Alm)
8. Buat **Pakde Yanto** & **Bude Ninik**, **Pakde Gandung** (Alm) & **Bude Titik** (Alm).
9. Buat **Bulek Kus**, **Om Tono**, serta **Cempluk** yang telah banyak membantu baik dalam pangan maupun sandang, baik dalam senang maupun sakit. Thx ya...!
10. Buat **Om Dirman** & **Bulek Endang**, **Om Bono** & **Bulek Yanti**, **Om Tias** & **Bulek Tuti**, **Om Pur** & **Bulek Warni**, **Om Ahmadi** & **Bulek Niken**, serta **Om Nunuk** & **Bulek Tri**.

11. Buat Sepupuku (**Mbak Desi** & **Mas Doni**), (**Mbak Mirna** & **Mas Dwi**, **Mas Alfin** & **Mbak Rini**, **Hendri**), (**Wiwik**, **Yuli**, **Mei**), (**Tika**, **Ardi**), (**Mita**, **Fahmi**), (**Farhan**, **Rosi**), (**Dewi**).
12. Buat Anak Kos Perum IDI AA 08, **Doni** (Axel Rose), **Angguno** (Gorila), **Yoga** (Aga), **Anang** (???), **Nyoto** (Andit), **Tofa** (Tompling), **Adia** (Eno Netral???).
13. Buat teman TA yang sama-sama satu bimbingan yaitu: **Herman**, **Firman**, **Anggi**, semoga sukses.
14. Buat teman TA yang Usil banget mau tau orang nya siapa aj, nih dia: **Ike**, **Yuni**, **Taufik**, **Vina**, **Vidya**, **Indah** & ini dia yang nongolnya paling akhir: **Karien** (katanya anak Penelitian, gak tau yang diteliti apaan?).
15. Buat Anak-anak Studio Periode IV, akhirnya lepas juga dari penderitaan selama $\pm$ 2 bulan.
16. Buat **Mas Sarjiman** & **Mas Tutut**, yang telah menemani kita di Studio ampe selesai.
17. Buat **Pak Agus** yang gak pernah capek antarin makanan ke Studio.
18. Gak lupa buat **PLN** ko' lampunya mati terus sich.....?
19. Buat sahabat karibku **Aal**, makasih atas pinjaman baik itu uang, motor, baju dan gak tau lagi yang lain pokoknya *you are the best friend.*
20. Buat sahabat karibku **Adib**, makasih bantuannya baik itu benerin komputer yang kena virus, makan gratis, ngantarin sana-sini, nyariin data di internet,dll *you are the best friend.*
21. Buat **Koko** yang mau menyewakan komputernya + printer dengan ya...harga teman lah He...he...selama Tugas Akhir, banyak-banyak terima kasih.
22. Buat **Tedi** Thx karena mau diajak survei lokasi, juga untuk pinjaman stabilizernya.
23. Buat **Hanif** (Stefan Chow), **Hohok** , **Nanang**, banyak kenangan yang tak terlupakan selama di Jogja.
24. Buat **Alex**, makacih atas pinjaman komputernya.
25. Buat **Ikan**, **Burung**, **Kucing** di rumah yang bisa menghilangkan stress selama Studio.

26. Buat Staff di Club House Pesona Merapi: **Mas Gun**; dan buat Instrukturnya: **Mas Memo**, **Mas Budi**, **Mas Ari** dan **Mbak Wiwik** (yang punya salon) makasih atas wawancara dan bantuannya.
27. Buat Staff di Zalaza Studio: **Mas Nino**, **Mbak Shinta** (yang cantik); dan buat Instrukturnya: **Mas Burhan**, **Mas Yohanes** makasih atas wawancara dan bantuannya.
28. Buat Staff di Depk Sports Center: **Mbak Nunung**, **Mbak Sekar**, **Mas Rahmat**; dan buat Instukturnya: **Mas Agustin**, **Mas Parjono**, **Mas Andri** makasih atas wawancara dan bantuannya.
29. Buat Staff di Balance "Body-Mind-Soul": **Mbak Vina** (yang pemalu); dan buat Instrukturnya: **Mas Yudhi** makasih atas wawancara dan bantuannya.
30. Buat **semua... orang** yang turut membantu dalam proses Tugas Akhir yang tidak bisa di sebutkan satu persatu.

Semoga Allah membalas dan melipat gandakan semua amal dan kebaikan yang telah diperbuat...Amin.

ABSTRAKSI

BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

Penerapan Filosofi "Body and Mind" Sebagai Konsep Perancangan

Disusun oleh :
Adi Mauludi - 01 512 135

Dosen Pembimbing :
Ir. Hj. Rini Darmawati, MT

Aktivitas olahraga tak lagi dipandang sebagai kebutuhan untuk tetap sehat namun sudah menjadi gaya hidup. Berolahraga menjadi bagian penting dalam rutinitas harian setelah disibukkan oleh kegiatan sehari-hari yang padat dimana mereka mencari ruang untuk mengembalikan dan menjaga stamina tubuh agar tetap segar, fit dan sehat. Kehadiran tempat kebugaran, merupakan refleksi dari fenomena kehidupan kota sekaligus geliat gaya hidup dan pertumbuhan bisnis properti. Yogyakarta sebagai salah satu daerah istimewa mengalami perkembangan yang cukup pesat dengan perluasan wilayah dan pertumbuhan penduduk yang tinggi. Tempat kebugaran tidak harus dilakukan dengan pemenuhan kebutuhan olah tubuh semata, tetapi dapat juga dilakukan dengan olah pikiran. Mereka memandang aktivitas ini dapat mengendurkan otot dan relaksasi pikiran. Adanya penerapan dua karakter yang berbeda dalam satu atap, dimaksudkan untuk mengakomodasi di tempat kebugaran agar dapat menjadi suatu pilihan baik itu fitness (olah tubuh) maupun yoga (olah pikiran).

Adapun penekanan permasalahan utama yaitu bagaimana penataan ruang dalam dan ruang luar, baik itu olahraga fitness maupun yoga sehingga mampu mendukung kebutuhan akan karakter masing-masing kegiatan serta penerapan filosofi "*Body and Mind*" sehingga dapat menjadi daya tarik bangunan.

Perancangan bangunan kebugaran ini menggunakan beberapa metoda dalam pembahasannya, antara lain : Pengamatan/observasi terhadap objek yang terkait dengan sarana olahraga fitness dan yoga, baik secara langsung maupun studi banding. Studi literature, mempelajari hal-hal yang berhubungan dengan olahraga fitness dan yoga, penataan ruang dalam dan ruang luar, penampilan bangunan Wawancara, mengadakan wawancara/interview dengan pihak-pihak yang terkait dengan fasilitas olahraga. Pembahasan akan dibatasi dalam masalah arsitektural yang mengarah kepada olahraga fitness dan yoga. Sedangkan permasalahan mendasar pada aspek ekonomi, sosial tidak dibahas tetapi dilakukan pendekatan dengan asumsi logis.

Hasil rancangan berupa: pola massa secara keseluruhan yang menerapkan konsep *"Body and Mind"* dengan bentukan dasar lingkaran dan segitiga, dimana bentukan lingkaran mempunyai makna kokoh mewakili dari *Body* dan segitiga mempunyai makna fokus mewakili dari *Mind*. Adanya penyatuan antara tubuh *(body)* dan pikiran *(mind)* sehinggga menghasilkan keseimbangan *(balance)*. Pada area *Fitness adanya ruang dalam dan pemanfaatan ruang luar dimana untuk ruang* pemanasan terbagi dua, ruang cardio yang menggunakan alat berada di *indoor* sedangkan jogging track berada di *outdoor* yang mengitari bangunan, begitu juga area Yoga adanya ruang yoga dalam dan ruang yoga di luar. Pada fasade bangunan juga menerapkan pola keseimbangan, terlihat pada sisi kiri dengan bentukan yang atraktif diasumsikan sebagai sesuatu yang energik sedangkan pada sisi kanan dengan bentukan sederhana yang diasumsi sebagai sesuatu yang tenang.

DAFTAR ISI

Lembar Judul I i
Lembar Judul II ii
Pengertian Judul iii
Lembar Pengesahan iv
Kata Pengantar v
Lembar Persembahan vii
Abstraksi x
Daftar Isi xi
Daftar Gambar xv
Daftar Tabel xvi

BAGIAN I KONSEP

BAB. I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1
1.1.1 Latar Belakang 1
1.1.2 Olahraga di Yogyakarta 2
1.2 Permasalahan 5
1.2.1 Umum 5
1.2.2 Khusus 5
1.3 Tujuan Dan Sasaran 5
1.3.1 Tujuan 5
1.3.2 Sasaran 5
1.4 Lingkup Pembahasan 5
1.5 Metode Pembahasan 6
1.6 Sistematika Pembahasan 7
1.7 Keaslian Penulisan 8
1.8 Kerangka Pola Pikir 9

BAB. II TINJAUAN TEORITIS

2.1 Tinjauan Fitness dan Yoga 10
2.2 Tinjauan Umum Olahraga 10
2.2.1 Penggolongan Jenis Olahraga 10

2.2.2 Sistem Keanggotaan 12
2.2.3 Kedudukan Olahraga 12
2.3 Tinjauan Olahraga Fitness 13
2.3.1 Sejarah dan Pengertian Fitness 13
2.3.2 Perkembangan Fitness 14
2.3.3 Kategori Fitness 14
2.3.4 Manfaat Fitness 16
2.4 Tinjauan Olahraga Yoga 16
2.4.1 Sejarah dan Pengertian Yoga 16
2.4.2 Filosofi Yoga 17
2.4.3 Perkembangan Yoga 19
2.4.4 Jenis-Jenis Yoga 20
2.4.5 Manfaat Yoga 23
2.5 Tinjauan Tata Ruang Dalam dan Luar 25
2.5.1 Kenyamanan 25
2.5.2 Ruang Dalam 26
2.5.3 Ruang Luar 27
2.6 Tinjauan Bentuk 28
2.6.1 Faktor Bentuk 29
2.6.2 Unsur Bentuk 32
2.6.3 Penampilan Bangunan 34
2.7 Studi Banding 35
2.7.1 *Club House Pesona Merapi* 35
2.7.2 Depok Sports Center 37
2.7.3 Zalaza Studio 40
2.7.4 Balance "Mind-Body-Soul" 42

BAB 3. ANALISA

3.1 Analisa Lokasi dan Site 45
3.1.1 Pemilihan Lokasi 45
3.1.2 Analisa Lokasi 46
3.1.3 Lokasi Terpilih 47
3.1.4 Site Terpilih 48
3.1.5 Analisis Site 49

3.2. Klasifikasi dan Kebutuhan Ruang 53
3.2.1 Pelaku 53
3.2.2 Sifat Kegiatan 53
3.3 Jenis Kegiatan Yang ditampung 54
3.3.1 Fitness 54
3.3.2 Yoga 55
3.3.3 Aerobic 55
3.3.4 Jogging 56
3.4 Program Kegiatan 56
3.5. Kebutuhan Ruang 57
3.6 Besaran Ruang 59
3.7 Organisasi Ruang 63
3.8 Zoning Ruang 64
3.9 Proses Penerapan Konsep 65
3.9.1 *Filosofi "Body and Mind"* 65
3.10 Transformasi Filosofi ke Design 66
3.10.1 Konsep Gubahan Massa 66
3.10.2 Konsep Ruang 68
3.10.3 *Konsep Kenyamanan* 69
3.10.4 Konsep Penampilan 70

BAB 4. KONSEP

4.1 Pengolahan Site 71
4.1.1 Konsep Site 71
4.2 Konsep Bangunan 73
4.2.1 Gubahan Massa 73
4.2.2 Ruang Dalam dan Luar 74
4.2.3 Pencahayaan dan Penghawaan 74
4.2.4 Penampilan Bangunan 75

BAGIAN II SCEMATIC DESIGN 76

BAGIAN III PENGEMBANGAN DESIGN

BAB 1 SITUASI 87
BAB 2 SITEPLAN 88

BAB 3 DENAH 89
3.1 Denah Ruang Fitness 91
3.2 Denah Ruang Yoga Dalam 92
3.3 Denah Ruang Yoga Luar 92
BAB 4 TAMPAK 93
BAB 5 POTONGAN 94

PENUTUP 95

DAFTAR PUSTAKA 96

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3.a. Posisi Dalam Gerakan Fitness 13
Gambar 2.3.b. Standart Ruang Fitness 14
Gambar 2.4.a. Posisi Dalam Gerakan Yoga 17
Gambar 2.4.b. Posisi Sikap Diam Dalam Yoga 19
Gambar 2.5.a. Penataan Ruang Luar 28
Gambar 2.6.a. Bentuk Dasar 29
Gambar 2.6.b. Cara Memperoleh Daya Tarik bangunan 35
Gambar 2.7.a. Eksterior Club House Pesona Merapi 35
Gambar 2.7.b. Denah Club House Pesona Merapi 36
Gambar 2.7.c. Eksterior Depoks Sport Center 37
Gambar 2.7.d. Denah Sport Center 38
Gambar 2.7.e. Eksterior Zalaza Studio 40
Gambar 2.7.f. Denah Zalaza Studio 41
Gambar 2.7.g. Yogi yang Melakukan Yoga di Balance 42
Gambar 2.7.h. Denah Yoga Balance 43
Gambar 3.1.a. Lokasi Terpilih 47
Gambar 3.1.b. Site Terpilih 48
Gambar 3.1.c. Lintasan Matahari 49
Gambar 3.1.d. Arah Angin Site 50
Gambar 3.1.e. Sirkulasi Site 51
Gambar 3.1.f. Kebisingan Site 52
Gambar 3.1.g. Barier 52
Gambar 3.3.a. Pola Kegiatan Fitness 54
Gambar 3.3.b. Pola Kegiatan Yoga 55
Gambar 3.3.c. Pola Kegiatan Aerobic 55
Gambar 3.3.d. Pola Kegiatan Jogging 56
Gambar 3.7.a. Organisasi Ruang 63
Gambar 3.8.a. Zoning Ruang 64

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.a Fasilitas Fitness dan Yoga yang terdapat di Yogyakarta..... 3
Tabel 2.4.a Tingkat stress seseorang berdasarkan pernapasan..... 23
Tabel 2.6.a Jenis dan Kesan Bentuk..... 30
Tabel 2.6.b Jenis dan Kesan Warna..... 33
Tabel 2.6.c Jenis dan Kesan Tekstur..... 33
Tabel 3.1.a Pemilihan lokasi site dilihat dari beberapa kriteria pendukung..... 46
Tabel 3.5.a Kebutuhan Ruang Utama..... 57
Tabel 3.5.b Kebutuhan Ruang Penunjang..... 58
Tabel 3.5.c Kebutuhan Ruang Pendukung..... 58
Tabel 3.5.d Kebutuhan Ruang Pengelola..... 58
Tabel 3.5.e Kebutuhan Ruang Service..... 59
Tabel 3.6.a Besaran Ruang Utama..... 59
Tabel 3.6.b Besaran Ruang Penunjang..... 60
Tabel 3.6.c Besaran Ruang Pendukung..... 61
Tabel 3.6.d Besaran Ruang Pengelola..... 61
Tabel 3.6.e Besaran Ruang Service..... 62

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

1.1.1. Latar belakang

Olahraga sudah menjadi kebutuhan cukup mendasar bagi penghuni kota yang selalu disibukkan oleh kegiatan rutin yang padat dan dibebani kesibukan kerja dan tekanan (*stress*) dari pagi hingga sore dan malam hari, mendorong masyarakat mencari ruang untuk melepaskan beban kerja, sebagai upaya penyegaran fisik dan mental setelah bekerja dan berfikir. Diperlukannya relaksasi dan peregangan baik itu sendirian atau berkelompok, sehingga diharapkan dapat meningkatkan stamina.

Kebanyakan dari kita pernah merasakan tekanan (*stress*) dalam kegiatan kita sehari-hari: di tempat kerja, di rumah, maupun di dalam perjalanan. Dalam jumlah yang kecil, stress bermanfaat. Ia dapat membantu untuk memusatkan perhatian dan kinerja. Namun terlalu banyak stress akan menurunkan kinerja dan menggangu kesehatan.

Penting diketahui bahwa stress adalah merupakan sesuatu hal atau kondisi yang bersifat biologis. Stress dicetuskan oleh faktor-faktor lingkungan, yang juga sekaligus merupakan reaksi biologis. Bila kita memahami psikologi dan biologi dari stress, maka kita berada dalam kondisi yang paling baik untuk mengembangkan cara untuk menanggulanginya.

Stress tidak dapat dihindarkan. Namun demikian, dengan memahami stress itu sendiri, kita dapat meminimalkan stress yang tidak diperlukan, dan membuat diri lebih sehat , baik secara fisik , maupun mental. Untuk itulah kita perlu belajar untuk hidup bersama dengan stress. Ada cara yang dapat dilakukan untuk hidup bersama stress, diantaranya yaitu : olahraga yang teratur, rekreasi, dan relaksasi.

Olahraga merupakan kegiatan yang berhubungan dengan fisik dan mental manusia.[1] Rekreasi adalah urusan pemenuhan kebutuhan kepuasan,

[1] GBHN, Bani, 1995, hlm : 3

berlaku bagi semua orang, walaupun mereka dibatasi oleh keadaan fisik maupun nonfisik.[2] Relaksasi dapat dilakukan dengan memikirkan hal-hal yang menyenangkan dan bernafas dengan tenang secara teratur.[3]

Tubuh (raga) dan otak (mind) merupakan satu kesatuan rangkaian yang tidak dapat dipisahkan, keduanya saling berkaitan dan berkerjasama. Dimana otak sebagai pengatur sedangkan tubuh sebagai penggerak, sehingga apabila otak telah mengalami kelelahan maka tubuhpun secara otomatis akan mengalami kelelahan.

Dalam mendapatkan kembali tubuh yang prima dan bugar setelah melakukan aktifitas rutin yang melelahkan dapat melakukan kegiatan kebugaran seperti olahraga fitness. Seperti halnya bagian tubuh lain, otak (pikiran) juga bisa mengalami kelelahan, kejenuhan, dan stress. Untuk menghilangkan tingkat stress salah satunya dapat dilakukan dengan mengheningkan pikiran seperti dengan melakukan olahraga yoga. Sesuai dengan peraturan daerah tentang izin usaha perizinan usaha rekreasi dan hiburan umum adapun yang termasuk dalam usaha kebugaran adalah meliputi usaha fitness, dan terapi kesehatan (yoga).[4]

1.1.2. Olahraga di Yogyakarta

Rajin berolahraga sudah terbukti membuat badan tetap segar, fit dan sehat. Bagi orang-orang sibuk, berolahraga menjadi bagian penting dalam rutinitas harian. Mereka memandang aktivitas ini dapat mengendurkan otot dan relaksasi pikiran. Aktivitas olahraga tak lagi dipandang sebagai kebutuhan untuk tetap sehat namun sudah menjadi gaya hidup.

Kehadiran pusat kebugaran, merupakan refleksi dari fenomena kehidupan kota sekaligus geliat gaya hidup dan pertumbuhan bisnis properti. Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai salah satu daerah yang diistimewakan karena memiliki berbagai macam sebutan dan kekhususan tertentu antara lain : kota budaya, kota pendidikan, dan kota pariwisata. Mengalami

[2] Farrel, Pattricia dan Herberta M Lun Drgen, 1934. hlm : 96
[3] Asnan Bustaman
[4] Izin Usaha Rekreasi Dan Hiburan Umum, 2002, pasal 4

perkembangan yang cukup pesat dengan perluasan wilayah dan pertumbuhan penduduk yang tinggi.

Tabel 1.1.a. Fasilitas Fitness dan Yoga di Yogyakarta.

No	Nama Hotel	Fasilitas		Lokasi
		Fitness	Yoga	
1	Aquila Hotel	▪		Jl. Laksda Adisucipto No. 48
2	Bahtera	▪		Jl. Andong, Mandala Krida
3	Balance Mind Body Soul *		▪	Jl. Cendrawasih, Demangan
4	Cakra Kembang *	▪		Jl. Kaliurang Km 5
5	Club House Pesona Merapi	▪		Jl. Kaliurang Km. 8,5
6	Depok Sport Center *	▪		Jl. Seturan-Kledokan Kav. 4
7	Quality Hotel	▪		Jl. Laksda Adisucipto 48
8	Hanna Professional Aerobic FC	▪		Jl. Tamansiswa 53
9	Hotel Ibis Malioboro	▪		Jl. Malioboro
10	Hyatt Regency Hotel	▪		Jl. Monjali
11	Kartika Dewi	▪		Jl. Bhayangkara 35
12	Klub Ade Rai *	▪		Jl. Ki Mangun Sarkoro 16
13	Lembah	▪		Lembah UGM
14	Matahari Hotel	▪		Jl. Parangtritis 123
15	Max Fitness *	▪		Jl. Timoho
16	Melia Purosani Hotel	▪		Jl. Suryotomo 31
17	Mustika Ratu Hotel	▪		Jl. Raya Yogya-Solo
18	New Gloria	▪		Jl. Laksda Adisucipto 50
19	Pusat Kebugaran Ratna *	▪		Jl. Sidikan 17
20	Santika Hotel	▪		Jl. Jend. Sudirman 9
21	Satya Graha	▪		Jl. Veteran
22	Seturan	▪		Jl. Seturan STIE YKPN
23	Ventura	▪		Jl. Kab. Nogotirto, Sleman
24	Victory Sport *	▪		Jl. Veteran 23
25	Victory World Gym *	▪		Jl. Yos Sudarso 2
26	Saphir Hotel	▪		Jl. Laksda Adisucipto 38
27	Zalaza Studio *	▪		Jl. Ring Road

Ket : * Bukan fasilitas penunjang

Sumber : Dokumentasi Pribadi dan Dinas Kebudayaan DIY

Berdasarkan data tabel dapat di tarik kesimpulan bahwa sebagian besar sarana olahraga kebugaran yang ada di Yogyakarta masih menempati areal penunjang/pelengkap, seperti di hotel, penginapan, kawasan perumahan, dan kampus. Dilihat dari fasilitas yang disediakan untuk yoga sendiri masih sangat sedikit jumlahnya dibandingkan yang menyediakan fasilitas fitness.

Hal ini dimana secara tidak langsung telah menciptakan suasana eksklusif sehinga masyarakat merasa enggan dan segan untuk menggunakan fasilitas tersebut karena dinilai kawasan tersebut tertutup (bukan untuk umum). Kecenderungan tersebut harus diantisipasi guna mendukung keberadaan olahraga kebugaran, dengan membuat suatu wadah yang berdiri sendiri.

Pusat kebugaran tidak harus dilakukan dengan pemenuhan kebutuhan olah tubuh dengan melakukan fitness, tetapi dapat dilakukan dengan olah pikiran dengan melakukan yoga. Adanya penerapan dua karakter yang berbeda dalam satu atap (wadah), dimaksudkan untuk mengakomodasi di pusat kebugaran agar dapat menjadi suatu pilihan baik itu fitness maupun yoga.

Tingginya tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan menjaga stamina tubuh menjadikan tolok ukur perlunya dibangun sarana olahraga yang memadai. Untuk itu perlunya dibuat wadah dimana didalamnya terdapat 2 (dua) fungsi olahraga kebugaran sekaligus, yaitu fitness dan yoga yang dapat menerapkan dua kegiatan tersebut dengan penataan ruang dalam dan ruang luar yang mampu memenuhi kebutuhan akan karakter masing-masing kegiatan dan penampilan bangunan yang dapat menjadi daya tarik bangunan sehingga kehadiran tempat olahraga kebugaran diharapkan mampu memenuhi keinginan dan tujuan yang dikehendaki.

Sebagai daerah yang terus berkembang dan dibarengi oleh tingginya minat masyarakat yang menyukai olahraga kebugaran, melihat kecendrungan itu maka perlu dipertimbangkan fasilitas olahraga kebugaran untuk memenuhi kebutuhan dan animo masyarakat akan fasilitas olahraga kebugaran.

1.2. PERMASALAHAN

1.2.1. Permasalahan Umum

Bagaimana merancang suatu bangunan olahraga dimana didalamnya dapat mewadahi 2 fungsi yang memiliki karakter yang berbeda yaitu Fitness (olah tubuh) dan Yoga (olah pikiran)

1.2.2. Permasalahan khusus

1. Bagaimana penataan ruang dalam dan ruang luar, baik itu olahraga fitness maupun yoga sehingga mampu mendukung kebutuhan akan karakter masing-masing kegiatan.
2. Bagaimana menerapkan filosofi "Body and Mind" sehingga dapat menjadi daya tarik bangunan.

1.3. TUJUAN DAN SASARAN

1.3.1. Tujuan

Merumuskan konsep perencanaan dan perancangan bangunan "Bangunan Kebugaran"

1.3.2. Sasaran

1. Mewujudkan penataan ruang dalam dan ruang luar baik itu olahraga fitness maupun yoga sehingga mampu mendukung kebutuhan akan karakter masing-masing kegiatan.
2. Merancang "Bangunan Kebugaran" dengan menerapkan filosofi "Body and Mind" sehingga dapat menjadi daya tarik bangunan.

1.4. LINGKUP PEMBAHASAN

Pembahasan dibatasi pada masalah dalam lingkup disiplin arsitektural dengan penekanan penataan ruang dalam dan ruang luar, serta aspek penampilan yang dapat menghasilkan arahan baru dalam konsep perencanaan dan perancangan, meliputi :

1. Pembahasan secara fisik/visual dalam lingkup fitness dan yoga mencakup aktivitas yang di wadahi, penataan ruang dalam dan

ruang luar, penampilan bangunan serta penerapan teori-teori perancangan sebagai konteks rancangan bangunan.

2. Pembahasan akan dibatasi dalam masalah arsitektural yang mengarah kepada olahraga fitness dan yoga. Sedangkan permasalahan mendasar pada aspek ekonomi, sosial tidak dibahas tetapi dilakukan pendekatan dengan asumsi logis.

1.5. METODE PEMBAHASAN

1. Pengamatan/observasi terhadap objek yang terkait dengan sarana olahraga fitness dan yoga, baik secara langsung maupun studi banding.
2. Studi literature, mempelajari hal-hal yang berhubungan dengan olahraga fitness dan yoga, penataan ruang dalam dan ruang luar, penampilan bangunan
3. Wawancara, mengadakan wawancara/interview dengan pihak-pihak yang terkait dengan fasilitas olahraga.

Sedangkan metode yang digunakan yaitu metode deduksi dengan menguraikan permasalahan kedala pembahasan yang lebih mendalam, yaitu:

1. Tahap Identifikasi Masalah
   - Mengidentifikasi keberadaan sarana olahraga fitness dan yoga serta kebutuhan (issue).
   - Membandingkan kebutuhan akan sarana olahraga fitness dan yoga yang ada di Yogyakarta.
   - Mengidentifikasi kebutuhan akan bentuk penampilan bangunan, dan penataan ruang luar dan ruang dalam.
2. Tahap Klasifikasi Data
   - Menelaah lebih lanjut mengenai fitness dan yoga melalui sejarah, pengertian, perkembangan dan manfaat.
   - Membahas aspek-aspek yang berperan dalam penampilan dan penataan ruang dalam dan ruang luar.
   - Meninjau lebih lanjut lokasi dan kondisi site yang mendukung keberadaan olahraga fitness dan yoga.

- Mengadakan perbandingan dengan studi kasus tempat olahraga fitness dan yoga untuk mendapatkan gambaran lebih lanjut.
- Mengkaji penampilan bangunan dan penataan ruang dalam dan ruang luar.

3. Tahap Analisis dan Sintesis
   - Menganalisa lebih lanjut tentang perencanaan olahraga fitness dan yoga serta tinjuan pada kebutuhan, animo masyarakat, program kegiatan, kebutuhan, dimensi ruang, sirkulasi dan pencapaian.
   - Menganalisa kondisi fisik dan ketertarikan masyarakat terhadap lokasi dalam hubungannya dengan arus pengunjung.
   - Menganalisa penataan ruang dalam dan ruang luar sehingga mampu mendukung kebutuhan akan kenyamanan.
   - Menganalisa aspek penampilan bangunan antara lain bentuk, dan filosofi "Body and Mind".
   - Melakukan pendekatan-pendekatan konsep perencanaan dan perancangan dari hasil analisa yang dilakukan.
   - Merumuskan konsep perencanaan dan perancangan dari hasil pendekatan konsep yang dilakukan.

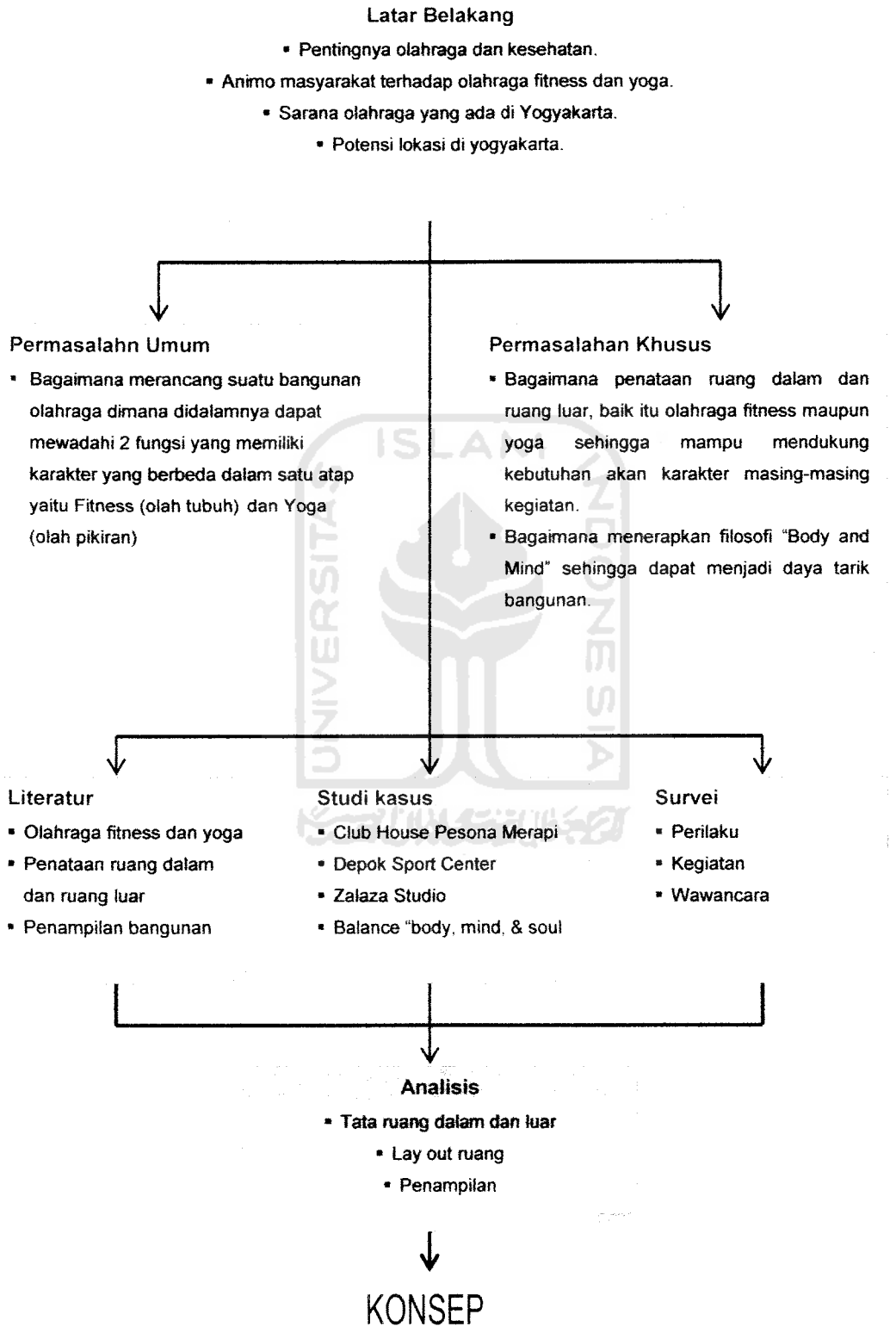
1.6. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

BAB I : Pendahuluan, membahas mengenai latar belakang, permasalahan, tujuan dan sasaran, lingkup pembahasan, metode pembahasan, sistematika pembahasan, keaslian penulisan, kerangka pola pikir.

BAB II : Membahas teori-teori yang berhubungan dengan permasalahan sebagai dasar acuan pemecahan masalah dan dasar perancangan bangunan. Terdiri dari tinjauan teoritikal dan faktual.

BAB III : Analisa dan sintesa dari data yang mendukung ke pemecahan permasalahan yang menghasilkan pendekatan kesimpulan pemecahan permasalahan.

1.8. KERANGKA POLA PIKIR



BAB II
TINJAUAN TEORITIS

2.1. Tinjauan Fitness Dan Yoga

Fitness adalah olahraga yang diprogramkan pada tempat kebugaran dilakukan perorangan dengan bimbingan instruktur fitness. Dilakukan dengan menggunakan alat-alat bantu didalam ruangan khusus diatas lantai keras atau yang dilapisi karpet untuk kenyamanan pengguna.

Yoga adalah olahraga yang bertujuan mengheningkan pikiran, dilakukan oleh perorangan maupun bersama-sama dengan dipandu oleh instruktur yoga. Olahraga ini membutuhkan suasana yang tenang agar dapat berkonsentrasi dengan baik. Dapat dilakukan didalam ruangan (*indoor*) atau diluar ruangan (*outdoor*).

Facilitas (*facility*) dalam hal ini fasilitas olahraga. Sarana dan fasilitas olahraga adalah suatu usaha yang menyediakan tempat, sarana dan atau fasilitas olahraga atau ketangkasan baik di darat, air dan udara.[1]

Jadi pengertian fitness and yoga facility adalah suatu usaha yang menyediakan tempat dan berbagai fasilitas untuk melakukan kegiatan latihan kesegaran fisik atau terapi, yang didalamnya terdapat 2 (dua) olahraga antara olahraga fitness (kebugaran tubuh) dan olahraga yoga (ketenangan pikiran) sebagai usaha pokok.

2.2. Tinjauan Umum Olahraga

2.2.1. Penggolongan Jenis Olahraga

Didalam olahraga terdapat banyak kegiatan dan gerakan, maka dalam penggolongannya perlu dilakukan dalam beberapa sudut pandang.

Dilihat dari tujuan utamanya berdasarkan UU Sistem Keolahragaan Nasional N0. 3 Th. 2005 pasal 1, yaitu :

1. Olahraga Pendidikan

   Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk

[1] Izin Usaha Rekreasi Dan Hiburan Umum, 2002, pasal 4

memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

2. Olahraga Prestasi

   Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

3. Olahraga Rekreasi

   Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

4. Olahraga Amatir

   Olahraga yang dilakukan atas dasar kecintaan atau kegemaran berolahraga

5. Olahraga Profesional

   Olahraga yang dilakukan untuk memperoleh pendapatan dalam bentuk uang atau bentuk lain yang didasarkan atas kemahiran berolahraga.

6. Olahraga Penyandang Cacat

   Olahraga yang khusus dilakukan sesuai dengan kondisi kelainan fisik dan/atau mental seseorang.

Berdasarkan pembagian diatas maka olahraga kebugaran dalam hal ini fitness dan yoga yang di tulis dalam tugas akhir ini termasuk kedalam olahraga rekreasi. Usaha rekreasi adalah setiap usaha komersial yang ruang lingkup kegiatannya meliputi jenis pertunjukan, permainan dan atau keramaian dengan nama dan bentuk apapun yang ditonton atau dinikmati oleh setiap orang dengan dipungut bayaran.

Dilihat dari tempat berlangsungnya, yaitu :

1. Olahraga didalam ruangan (*indoor*)

   Latihan gerak badan untuk menyehatkan badan yang dilakukan didalam ruangan atau gedung. Keperluan akan sarana olahraga

indoor disebabkan oleh faktor : cuaca (hujan, panas, dan angin).

2. Olahraga diluar ruangan (*outdoor*)

   Latihan gerak badan untuk menyehatkan badan yang dilakukan diluar ruangan atau dialam terbuka. Kegiatan ini tidak dibatasi oleh kondisi khusus, seperti : temperature, arah dan pergerakan angin, dan penerangan khusus.

Dalam laporan tugas akhir ini olahraga kebugaran dilihat dari tempat berlangsungnya merupakan gabungan keduanya yaitu *indoor* dan *outdoor*.

2.2.2. Sistem Keanggotaan

Keanggotaan sebuah club dapat dibagi menjadi 2 (dua) berdasarkan dari sifat keanggotaannya, yaitu :

1. Anggota tetap (aktif)

   Keanggotaan dimana para anggotanya dapat memakai fasilitas yang ada setiap saat dan setiap waktu untuk jangka waktu tertentu. Anggotanya diwajibkan untuk membayar uang muka (pangkal) dan uang bulanan dalam jangka waktu tertentu. Keanggotaan ini dibagi lagi, yaitu :

   - Anggota biasa, dapat berupa perorangan atau kelompok
   - Anggota usaha, dimana sebuah perusahaan memberikan kesempatan bagi para pegawainya untuk menjadi anggota sebagai bagian dari fasilitas dan kesejahteraan bagi pegawainya.
   - Anggota warga Negara Asing.

2. Anggota tidak tetap (pasif)

   Keanggotaan dimana seseorang dapat menggunakan fasilitas pada waktu datang dan sifatnya sementara sesuai dengan biaya yang dikeluarkan dan jenis olahraga yang digunakan.

2.2.3. Kedudukan Olahraga

Kedudukan olahraga didalam kehidupan manusia adalah sebagai berikut :

A. *Existance Time*

Waktu yang digunakan manusia bagi dirinya untuk pemuasan kebutuha primer.

B. *Subsistence Time*

Waktu yang diperlukan manusia bagi dirinya untuk tahap tetap hidup dan berkarya serta berkreasi.

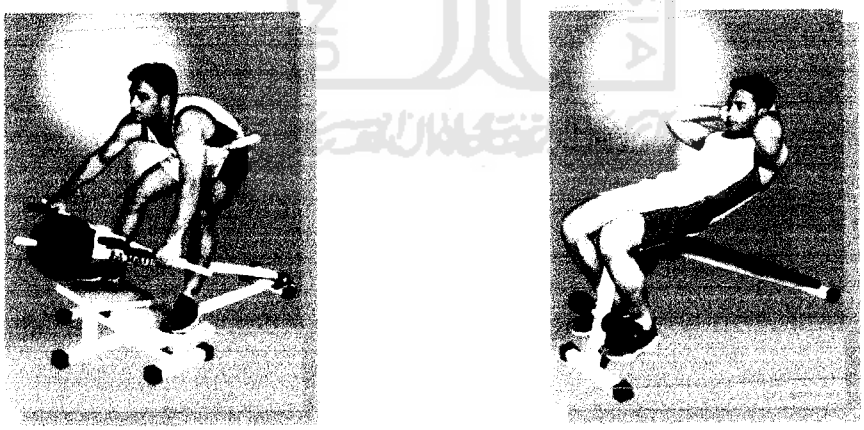
C. *Leisure Time*

Waktu yang diperlukan manusia bagi dirinya untuk melepaskan diri dari kegiatan rutinitasnya menurut apa yang disukai guna memulihkan kesegaran dan kebugaran tubuh.

2.3. Tinjauan Olahraga Fitness

2.3.1. Sejarah dan Pengertian Fitness

Kebugaran jasmani secara definisi adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang serta untuk keperluan mendadak.[2]



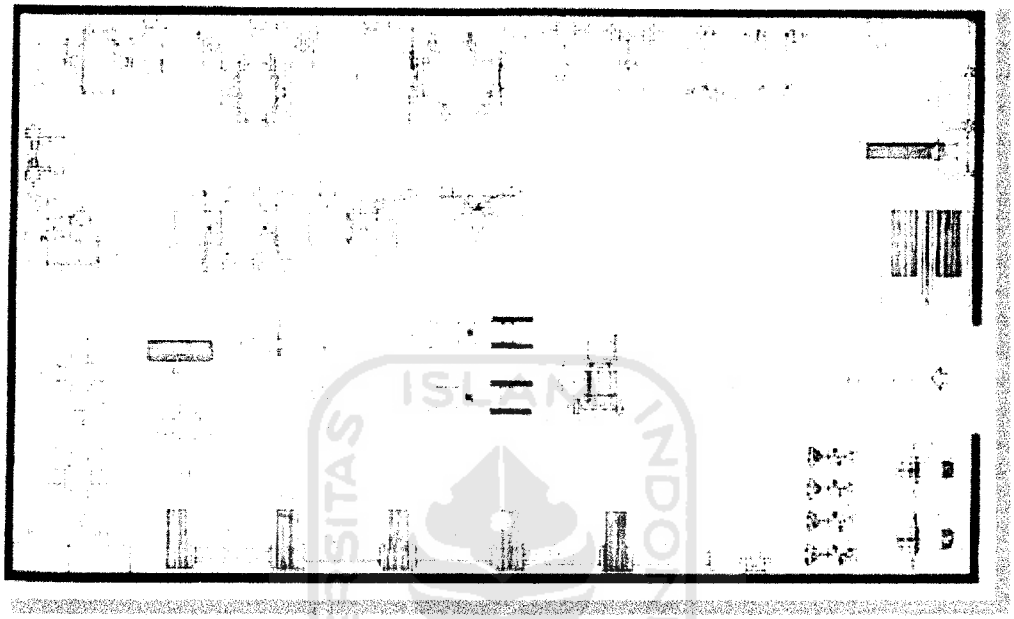
Gambar 2.3.a. Salah satu posisi dalam gerakan fitness

Sumber : www.fitness-center.com

Kebugaran jasmani dalam bahasa Inggris adalah *Physical Fitness. Physic* artinya kondisi fisik sementara *fitness* artinya kecocokan, keserasian serta secara lebih jauh lagi kemampuan tubuh kita untuk beradaptasi, menjaga keseimbangan tubuh dalam keadaan stres berat termasuk kerja

[2] Pikiran Rakyat, 2004

fisik. Kebugaran mempunyai arti suatu usaha yang menyediakan tempat dan berbagai fasilitas untuk melakukan kegiatan latihan kesegaran fisik atau terapi sebagai usaha pokok dan dapat dilengkapi dengan penyediaan jasa pelayanan makan dan minum.[3]



Gambar 2.3.b. Standard Ruang Fitness

Sumber : Neufert.

2.3.2. Perkembangan Fitness

Kehadiran fasilitas fitness atau fasilitas kebugaran barangkali merupakan refleksi dari fenomena kehidupan kota dalam hal ini Yogyakarta sekaligus geliat pertumbuhan bisnis properti. Dibebani kesibukan kerja dari pagi hingga sore dan malam hari, mendorong para eksekutif/karyawan mencari ruang untuk melepaskan beban kerja tersebut. Adanya demand atau kebutuhan dari konsumen lah yang mendorong semakin menjamurnya fasilitas fitness.

2.3.3. Kategori Fitness

Kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu :

1. kebugaran jasmani yang statis *(static),* ketidakadaan atau keadaan terbebas dari kecacatan atau penyakit.

[3] Izin Usaha Rekreasi Dan Hiburan Umum, 2002, pasal 4

2. kebugaran jasmani yang dinamis / fungsional *(dynamice)*, kemampuan untuk melakukan pekerjaan fisik yang berat.
3. kebugaran jasmani keterampilan motorik *(motor skills)*, kemampuan untuk melakukan gerakan koordinasi yang kompleks.

Selain pengkategorian di atas, kebugaran jasmani meliputi komponen-komponen seperti daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, berat badan seimbang, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan.

Kebugaran jasmani tediri dari dari 6 (enam) macam kegiatan, yaitu :

1. Penurunan Berat Badan

   Dengan metoda latihan menggunakan alat beban (tahap ringan-tahapberat) yang mampu membakar kelebihan kalori dan lemak dalam tubuh dan otot.
2. Penaikkan Berat Badan

   Hampir sama dengan program penurunan berat badan, hanya saja tujuannya untuk menambah nafsu makan, sehingga didapat jumlah kalori dan lemak yang sesuai dengan kondisi tubuh untuk melakukan latihan selanjutnya.
3. Pembentukan Tubuh

   Setelah berat badan mencapai kondisi ideal, maka dilanjutkan dengan tahap pembentukan tubuh agar menjadi ideal, atau tinggi dan berat badan menjadi proposional.
4. Pembentukan Otot

   Khususnya untuk calon Atlet Binaraga, lama latihan tidak dibatasi sebab masa otot akan lebih cepat berubah (kendur) jika latihan tidak tetap dan tidak menjaga komposisi gizi yang dikonsumsi.
5. Persiapan Kondisi Tubuh Atlet (*Pre-Game Conditioning*)

   Biasanya dilakukan oleh atlet (baik pemula maupun professional) untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap fit dan mental mereka tetap focus pada pertandingan yang dihadapi.

6. Rehabilitasi

   Pengkondisian tubuh dari keadaan trauma (kecelakaan, cedera ringan/berat, dan sakit) untuk kembali pada kondisi normal.

2.3.4. Manfaat Fitness

Rajin berolahraga sudah terbukti membuat badan tetap segar, fit dan sehat. Bagi orang-orang sibuk, berolahraga menjadi bagian penting dalam rutinitas harian. Mereka memandang aktivitas ini dapat mengendurkan otot dan relaksasi pikiran. Di samping, tentunya mengolah tubuh agar tetap sehat. Aktivitas olahraga tak lagi dipandang sebagai kebutuhan untuk tetap sehat namun sudah menjadi gaya hidup.

Latihan kebugaran dapat membuat tubuh tahan dari serangan penyakit, memperkecil risiko stroke, memperkecil osteoporosis atau pengeroposan tulang, atau mengurangi kegemukan.[4] Pilihan pusat kebugaran rasanya tak menjadi masalah bagi sebagian orang apabila dilihat dari manfaatnya ketimbang harus menanggung beban biaya penyembuhan bila terkena penyakit.

2.4. Tinjauan Olahraga Yoga

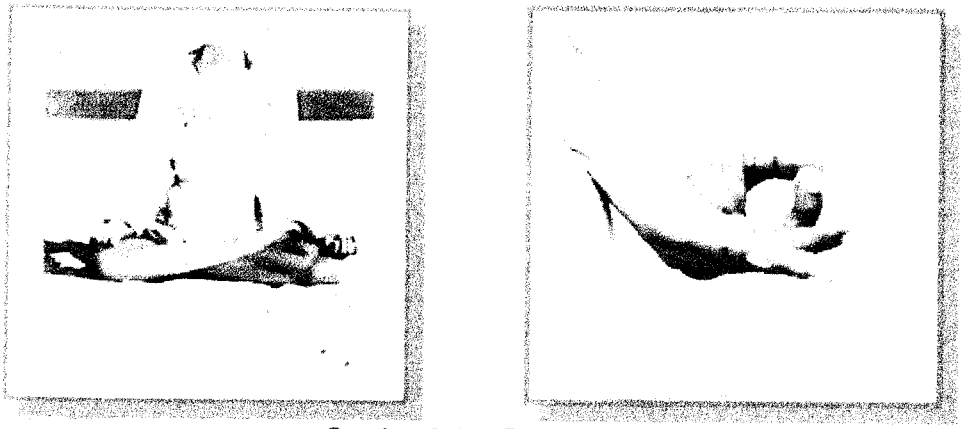
2.4.1. Sejarah dan Pengertian Yoga

Istilah yoga sudah ada sejak ribuan tahun sebelum masehi, mulai dari kitab Veda. Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (*holistik*) dari warisan kebudayaan India kuno. Sistem kesehatan itu dikenal sejak 3000 SM, dan diperkirakan telah berumur 5.000 tahun. Sebuah metode kesehatan kuno yang lama dipraktekkan manusia sebelum munculnya jenis dan alat kesehatan modern.[5]

Yoga mulai keluar dari India pada 1957 dibawa oleh seorang yoga acharya bernama Swami Wishnu Devananda. Ia membawa yoga ke dunia Barat, termasuk ke negara-negara di Asia Tenggara, di antaranya Indonesia. Pada tahun-tahun tersebut (zaman *flower generation - new age*) di Barat,

[4] Dr. Sadoso
[5] Vimla Lalvani. 2002

banyak orang merasa "kosong" dan hampa secara spiritual. Kehadiran yoga benar-benar bagaikan oasis di tengah gersangnya padang pasir pada saat itu hingga saat ini.[6]



Gambar 2.4.a. Posisi Yoga

Sumber : www.yoga.com

Istilah yoga berasal dari bahasa Sanskerta kuno, yaitu *union* (penyatuan). Maksudnya penyatuan antara *atman* (diri) dan *brahman* (Yang Mahakuasa). Orang yang melakukan tapa yoga disebut yogi. Tujuannya untuk menyatukan tubuh, pikiran dan spirit.

2.4.2. Filosofi Yoga

Maharsi Patanjali, tokoh Raja Yoga dalam bukunya Yoga Sutra, mengatakan yoga adalah jalan untuk menenangkan pikiran hingga diam. Di atas semua itu, yang terpenting dalam memahami yoga adalah praktik. Yoga memberikan dua disiplin praktik, yakni gerak dan diam.

Disiplin gerak bermanfaat menguatkan fisik, menghilangkan kekakuan sendi dan otot, serta mengontrol kesehatan saraf dan kelenjar tubuh. Disiplin gerak ini banyak membantu keseimbangan energi dan kenyamanan tubuh untuk kehidupan sehari-hari, bahkan penting untuk peremajaan sel-sel tubuh. Tentu saja, jika semua gerakan yoga dilakukan dengan benar dan teratur.

Dalam disiplin diam, yoga memberikan rileksasi, ketenangan, kejernihan pikiran, keceriaan, rasa percaya diri, dan berkembangnya intuisi. Semuanya dapat diraih melalui meditasi yoga yang dilakukan dengan mengatur napas dan sikap yoga sempurna.

[6] Kompas, 2004

Sejak awal pembentukannya, ada sembilan bentuk aliran yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus para peserta yoga, yaitu :

1. Penyatuan melalui ilmu pengetahuan.
2. Pelayanan sosial terhadap sesama manusia.
3. Melalui bakti terhadap Tuhan.
4. Melalui pembuatan visual.
5. Melalui pembangkitan energi chakra (prana)
6. Melalui suara dan bunyi.
7. Melalui pembangkitan energi kundalini.
8. Melalui penguasaan tubuh dan napas, dan.
9. Melalui penguasaan pikiran serta mental.

Terdapat empat aliran yoga yang dianggap paling besar dari kesembilan aliran diatas karena memiliki nilai-nilai yang ilmiah dan universal. Aliran itu antara lain :

1. *KarmaYoga,* yoga ini menuntun untuk tidak menjadi egois. Percaya apa yang terjadi di kehidupan sekarang adalah hasil bagaimana kehidupan di masa sebelumnya.
2. *Jnana Yoga*, metoda menuju kebijaksanaan dan pengetahuan. Yoga ini mencoba untuk melewati batas dengan menggabungkan kepandaian dan kebijaksanaan. Mencoba untuk menghasilkan kehidupan melebihi doktrin dan kontroversi ideologi dengan menerima semua philosofi dan agama.
3. *Bhakti Yoga,* menuntun seseorang menjadi lebih pengasih, toleransi, dan menerima sesama juga lingkungan sekitar. Mengajarkan seseorang untuk beriman pada Tuhan dan mencintai semua ciptaan-Nya.
4. *Raja Yoga*, raja berarti bangsawan. Memfokuskan pada meditasi dan kontemplasi yang akan mengacu pada penghargaan terhadap diri sendiri dan kepada semua makhluk ciptaan dengan cara penguasaan diri.

Dengan belajar yoga diharapkan terjadi kestabilan atau keseimbangan lahir dan batin. Yoga pada dasarnya mengajarkan umat manusia untuk

melakukan disiplin hidup baik secara jasmaniah maupun rohaniah. Tubuh diibaratkan sebuah kendaraan dan pikiran sebagai pengemudinya. Saat 'mengemudikan' tubuh, pikiran terpengaruh oleh tiga hal, yaitu emosi, akal, dan aksi. Agar tubuh tetap dapat beroperasi dengan baik, ketiga hal yang memengaruhi pikiran tersebut harus dijaga agar selalu dalam keadaan seimbang.

2.4.3. Perkembangan Yoga

Yoga yang sekarang terkenal dan digemari oleh semua kalangan (umum) adalah yoga yang ditujukan untuk kebugaran tubuh. Yoga bukan hal baru di Indonesia, seni latihan fisik, pernapasan, dengan mengkombinasikan juga pengendalian pikiran (*mind*) yang berasal dari India ini, sama seperti di berbagai tempat di dunia, kepopulerannya timbul-tenggelam mengikuti waktu. Yoga sebagai sebuah cara hidup yang mengintegrasikan sistem pendidikan untuk tubuh, pikiran, dan jiwa yang terdalam, melihat bahwa cara hidup ini tetap sama relevannya saat ini dengan ribuan tahun lalu ketika yoga mulai diajarkan.



Gambar 2.4.b. Posisi dan sikap diam dalam yoga

Sumber : www.yoga.com

Yoga di Indonesia sudah dikenal sejak 1970. Tren yoga terjadi sepanjang 2-3 tahun terakhir. Pada saat kehidupan manusia sudah sangat diimpit banyak persoalan, stres tak terhindarkan, dan berbagai macam ketegangan hidup menghadang. Namun tidak ada penyaluran untuk melepaskan ketegangan tersebut. Maka sebagai alternatif mereka mencari ketenangan pada yoga. Laju aktivitas kehidupan sekarang sudah menjadi

lebih cepat, manusia butuh sesuatu yang dapat menenangkan sekaligus membuatnya menjadi kuat. Merelaksasikan sekaligus mengisi kembali cadangan energi.

2.4.4. Jenis-jenis Yoga

Seni yoga sering disamakan dengan senam. Anggapan tersebut tidak sepenuhnya salah. Sebab, yoga memang induk dari senam, dan berbagai jenis beladiri, tari, musik, nyanyian, bahkan seni bercinta dan penyembuhan. Beberapa gerakan yoga adalah :

1. *Hatha*

   Berasal dari kata "ha" yang berarti Matahari dan "tha" atau Bulan, berupa latihan pembersihan diri melalui postur yoga mengkombinasikan gerakan tubuh/pose (asana) dan latihan pernapasan (pranayama) untuk mengontrol pikiran dan perasaan.
2. *Iyengar*

   Menekankan pada penjajaran tubuh pada setiap postur untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan dengan bantuan alat-alat.
3. *Ashtanga*

   Mengintensifkan hatha yoga yang dilakukan secara dinamis.
4. *Vinyasa*

   Mirip dengan ashtanga dan hatha, tetapi dilakukan secara ritmis dan dengan pengaturan pernapasan.
5. *Yogalates*

   Merupakan perpaduan antara yoga dan pilates yang diciptakan untuk menguatkan struktur jaringan otot, penguatan punggung, keseimbangan panggul, perut terutama setelah melahirkan, osteoporosis, dan kebugaran.
6. *Manasa*

   Merupakan praktik hatha yoga dengan fokus utama pada pikiran untuk bersatu dengan olah fisik.

Berdasarkan pembagian diatas maka yoga yang ditampung dalam laporan tugas akhir ini adalah Hatha, Iyengar, Vinyasa, dan Yogalates.

Pada kehidupan saat ini, ketika semua peristiwa berlalu lalang dengan sangat cepat, yoga juga dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan saat ini. Beberapa gerakan yoga yang sudah di variasi sesuai dengan kebutuhan dan perkembangannya, yaitu :

1. Basic yoga bagi yang baru memulai berlatih yoga, khusus untuk mencapai tujuan tubuh dan jiwa yang lebih santai dan rileks dan bisa diikuti semua umur.
2. Jazz yoga menghadirkan gerakan yang lincah dengan musik yang bersemangat, bagi anak-anak muda yang biasa akrab dengan musik dinamis.
3. Yoga sculpt, adalah kelas yoga yang mengajarkan paduan gerakan yoga dengan fitness.
4. Yoga strength mengajarkan gerakan yang memang untuk menguatkan otot dengan fokus pada kontraksi otot tanpa banyak bergerak.
5. Bikram yoga juga digemari masyarakat, terutama oleh masyarakat dari negara barat. Yoga jenis ini cukup unik karena dilakukan di dalam ruangan tertutup yang diberi pemanas. Latihan-latihannya memfokuskan diri pada kardio dan kekuatan tubuh bagian bawah.

Berdasarkan Variasi yang ada maka dalam laporan tugas akhir ini mengambil jenis yoga sculpt, dan yoga strength.

Prinsip yoga terdiri dari 5 (lima) poin.

1. beraktivitas fisik secara teratur (*proper exercise*).
2. bernapas perlahan tetapi dalam (*proper breathing*). Melakukan pranayama (teknik mengolah napas dalam yoga).
3. beristirahat cukup (*proper rest*).
4. menjaga pola makan (*proper diet*). Sangat baik untuk menjaga pola makan yang seimbang, baik secara gizi (kualitas) maupun porsi (kuantitas). Makan hanya yang memberikan kebaikan pada tubuh

(sayuran, buah-buahan) serta tidak mengonsumsi produk yang merusak tubuh (alkohol).

Yoga juga merupakan strategi bagi umat manusia dalam rangka menciptakan keseimbangan hidup. Jadi, yoga itu memiliki batasan yang cukup luas. Tidak hanya semata-mata ajaran kerohanian, tetapi yoga memberi arahan pada kehidupan nyata. Dalam kodifikasi Weda, yoga terselip dalam salah satu ajaran darsana. Yoga itu sendiri sebagai sebuah aliran filsafat dipelopori oleh Maharsi Patanjali. Patanjali memformulasikan yoga sebagai ajaran untuk mengendalikan diri -- mengendalikan gelombang-gelombang pikiran. Yoga merupakan ajaran praktikum filsafat samkya. Sedangkan samkya merupakan ajaran teoritis yoga itu sendiri. Karena itu keduanya memiliki hubungan yang erat.

Maharsi Patanjali memformulasikan ajaran Yoga ke dalam konsep ashtanga yoga menjadi delapan tahapan dalam mempraktikkan ajaran yoga. Kedelapan tahapan itu yaitu

1. Yama
2. Niyama
3. Asana
4. Pranayama
5. Prathiara
6. Dharana
7. Dhayana dan
8. Samadhi

Dari delapan tahapan itu, 1-4 digolongkan ajaran hatha yoga. Sedangkan tahapan 5-8 dikelompokkan ajaran raja yoga.

Sementara, menurut Hirosi Motoyama, orang Jepang yang lama tinggal di India dan melakukan penelitian langsung terhadap kehidupan para yogi, astangga yoga itu ditahapkan lagi. Tahap 1-2 dikelompokkan sebagai ajaran moral atau latihan moral. Sementara tahapan asana-pranayama merupakan pelatih fisik, pratihara-dharana merupakan pelatihan mental. Tahapan dhayana merupakan pelatihan spiritual. Sedangkan Samadhi. merupakan gol dari keseluruhan pelatihan tersebut. Bahkan, Hirosi Motoyama

mampu mengakses "fenomena" itu dari kacamata teknologi, misalnya seberapa besar aura seseorang setelah melakukan yoga.

2.4.5. Manfaat Yoga

Umumnya, orang mengenal yoga sebagai gerak tubuh fisik yang disertai olah napas. Yoga bukanlah sekedar gerak olah tubuh saja, lebih tepat lagi disebut sebagai pandangan hidup, dimana terjadi penyatuan antara tubuh dengan pikiran. Yoga juga mengolah pernapasan, gerak, dan konsentrasi.

Tabel 2.4.a. Tingkat stress seseorang berdasarkan pernapasan

Bernafas per menit	Tingkat Stress	Perilaku
9 - 12 kali	Rendah	Tenang
18 – 22 kali	Sedang	Bisa Tenang, Bisa Marah
28 – 32 kali	Tinggi	Bawa ke Rumah Sakit Jiwa

Sumber : Instruktur Yoga Kadek Suambara

Olah pikiran tidak hanya terlatih saat latihan pernapasan, tapi juga konsentrasi tatapan mata saat beryoga. Ketika beryoga tatapan mata harus terkonsentrasi pada satu titik, Itu bagian dari meditasi. Seorang ahli naturopati pernah mengatakan bahwa 70 persen penyakit itu berasal dari pikiran. Yoga *membantu menyehatkan tubuh lewat pikiran.*

Yoga memperkenalkan beberapa metode untuk meningkatkan kondisi atau kekuatan fisik dan psikisnya sekaligus. Metode ini salah satunya disebut dengan kundalini. Istilah yang sering diperkenalkan dalam kelas-kelas yoga untuk latihan ini disebut membangkitkan kundalini. Gerakan-gerakan kundalini inilah yang saat ini menjadi populer karena dianggap mampu mengembalikan kesegaran jiwa.

Manfaat yoga sangat banyak. Namun, bila dilihat secara garis besar menyebutkan ada dua besar manfaat yoga, untuk kesehatan fisik maupun nonfisik. Yoga membantu menjaga keseimbangan aktivitas fisik dan istirahat yang cukup untuk mempertahankan kualitas emosi dan mental, serta menghindari penyakit. Yoga juga merupakan metode sangat efektif untuk

meningkatkan konsentrasi dan membawa kesadaran diri, menajamkan pikiran, dan menjauhkan seseorang dari emosi-emosi dan pikiran-pikiran negatif.

Yoga berperan penting dalam meningkatkan asupan oksigen ke otak dan ke dalam sistem tubuh, meningkatkan kelenturan dan kekuatan tubuh, menstimulasi kelenjar hormonal (sistem endokrin) dalam tubuh, membuatnya stabil, melancarkan sirkulasi darah, menstimulasi syaraf pada tulang punggung, menstabilkan fungsi kerja tubuh, meningkatkan rasa nyaman, tenteram dan bebas stres, memperhalus rasa, memperbaiki perilaku (sifat dan sikap) yang kurang, meningkatkan rasa percaya diri, pola pikir yang lebih positif dan penghargaan terhadap diri (*self esteem*), memperlambat penuaan, dan meningkatkan kesehatan secara menyeluruh (holistik).

Dalam latihan yoga, postur-postur yang dipraktikkan selalu memiliki arti untuk fisik maupun pikiran. Setiap postur dalam yoga diyakini akan memberi tiga manfaat sekaligus yaitu manfaat secara fisik, secara mental, dan manfaat prana. Dalam yoga ada 7 (tujuh) "Cakra" cara memusatkan pikiran :

1. Cakra Dasar atau Muladara Cakra yang terletak di ujung sumsum tulang belakang yang merupakan pusat energi.
2. Cakra Pusar atau Manipura Cakra terletak di daerah pusar.
3. Cakra Pankreas terletak di daerah pankreas.
4. Cakra Jantung (depan dan belakang) atau Anahata Cakra dan letaknya di daerah jantung.
5. Cakra Tenggorokan atau Vishuda Cakra terletak di daerah tenggorokan.
6. Cakra Adnya terletak di daerah antara kedua alis.
7. Cakra Mahkota atau Sahasara Cakra terletak di ujung ubun-ubun yang merupakan pusat inti kesadaran tertinggi di dalam tubuh manusia.

Yoga dan meditasi membuat ketujuh cakra itu selaras dalam tubuh kita. Salah satu bukti keselarasan itu adalah tubuh menjadi rileks dan tenang. Sebagai seni olah pernapasan, yoga diyakini banyak orang mampu menyehatkan kondisi kesehatan tubuh. Tidak hanya bagi mereka yang sakit,

melainkan bagi yang sehat sekalipun. Manfaat yoga pun diyakini bisa untuk segala usia. Yoga tidak hanya penting bagi kalangan dewasa, juga diminati segala usia, bukan hanya mereka yang sudah dewasa, tapi juga anak-anak dan lanjut usia. Terutama dalam tahapan asana (melatih gerak badan) dan pranayama (melatih atau mengatur napas). "Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa atau mental yang sehat.

Menyikapi hidup pada zaman sekarang yang penuh fluktuasi situasi, yoga salah satu cara untuk mengerem terjadinya gredasi moral. Sebab, yoga mengajarkan kepada kita untuk mampu mengendalikan diri. Pengakuan terhadap manfaat yoga untuk kesehatan makin meluas. Sayangnya, masih banyak orang yang enggan berlatih karena menganggap yoga itu olah tubuh yang rumit. Padahal, yoga cukup mudah dan sangat bermanfaat bagi kesehatan.

Hampir setiap seluruh aspek kehidupan dapat dikaitkan dengan yoga. Karena itu, pantas jika yoga disebut *"the living science"*. Walaupun telah berumur ribuan tahun, yoga dirasakan tetap sesuai untuk dipraktekkan di tengah-tengah peradaban modern. Banyak kalangan masyarakat tertarik untuk mempelajari yoga dengan berbagai latar belakang.

Bagi yang menginginkan kesehatan secara menyeluruh (*holistic*), fisik maupun psikis, yoga merupakan salah satu solusinya. Seni olah tubuh dari India ini sudah dikenal di seluruh penjuru dunia berkat manfaatnya yang berlipat. Tak heran jika bentuk aktivitas kebugaran kuno ini tidak lagi dimaknai sebagai suatu kepercayaan atau agama tertentu, tetapi kini lebih dipandang sebagai sebuah tatanan gaya hidup.

2.5. Tinjauan Tata Ruang Dalam dan Luar

2.5.1. Kenyamanan

A. Penghawaan

Diutamakan pemnafaatan udara alami. Dengan menggunakan perlubangan dinding (*cross ventilation*).

B. Pencahayaan

Pemakaian sistem pencahayaan sesuai dengan kebutuhan dan waktu

kegiatan, yaitu :

- Pencahayaan alami dipakai pada waktu siang hari
  - Sinar langsung diatas jam 10:00 perlu dihindari
  - Minimal 10% dari luas bidang yang akan diterangi
  - Penggunaan pantulan cahaya melalui sistem inderect untuk menghindari silau (glare).
- Pencahayaan buatan dipakai pada waktu malam hari
  - Menggunakan penerangan dengan sifat diffuse (menyebar)
  - Tata letak lampu disesuaikan dengan bentuk bidang atas (ceiling)

C. Akustik Ruang

Pada prinsipnya berusaha untuk mengatasi efek suara./bunyi pada ruang. Dapat diatasi dengan pemilihan material bahan yang dapat meredam suara, sehingga tidak mengganggu aktifitas lannya.

2.5.2. Ruang Dalam

Penataan ruang yang memberikan ketepatan kegunaan bagi kelompok kegiatan berolahraga sehingga didapat produktifitas yang tinggi sesuai dengan disiplin arsitektur adalah :

1. Horisontal

   Penataan lay out benda/barang didalam ruang sedemikian rupa, sesuai dengan proses aktifitas yang ada didalam, sehingga akan mengurangi/meniadakan sisa luas ruang yang tidak berguna.

2. Vertikal

   Penentuan tinggi ruang berbanding dengan luasan ruangnya sehingga didapat formulasi ukuran yang tepat sesuai dengan persyaratan

Komponen tata ruang :

1. Hubungan Ruang

   Segala aspek kegiatan olahraga dan penunjangnya yang berkaitan dengan sirkulasi yang terjadi.

2. Tata Letak Perabot

Segala aspek peralatan bagi kegiatan olahraga dan penunjang yang akan menentukan besaran ruang yang akan menampung besaran peralatan.

3. Dimensi Ruang

   Besaran dari ruang yang menampung segala aspek kegiatan olahraga dan penunjang yang berkaitan dengan tata letak dan besaran perabot.

4. Persyaratan Ruang

   Segala aspek kondisi lingkungan ruang meliputi penghawaan, pencahayaan, sebagai tuntutan tujuan menempati bagi kegiatan olahraga dan penunjangnya yang berkaitan dengan hubungan ruang, tata letak perabot, dan dimensi ruang.

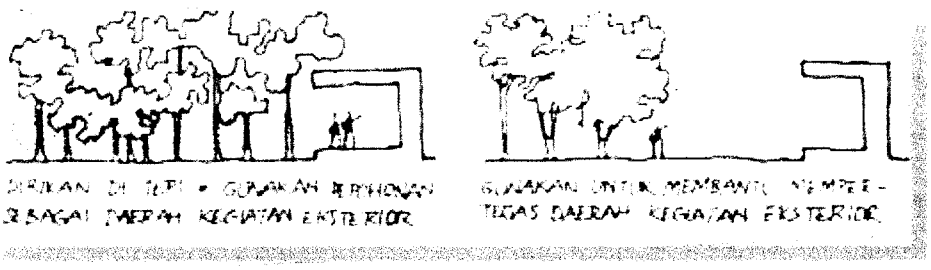
2.5.3. Ruang Luar

Ruang luar juga merupakan ruang arsitektur dan merupakan ruang binaan manusia, selain memberikan rasa nyaman. Cara yang dapat dilakukan adalah :

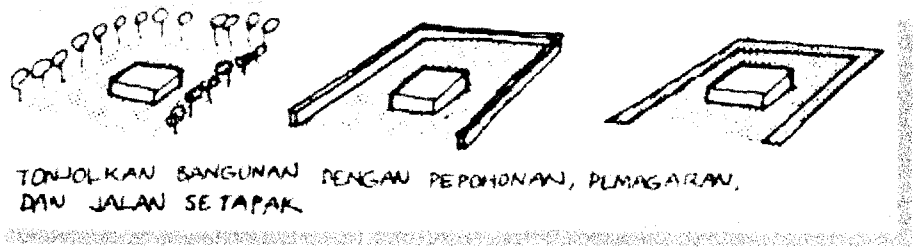
1. Pemanfaatan unsur alam untuk dimasukkan ke dalam bangunan



2. Pemanfaatan vegetasi sebagai barrier



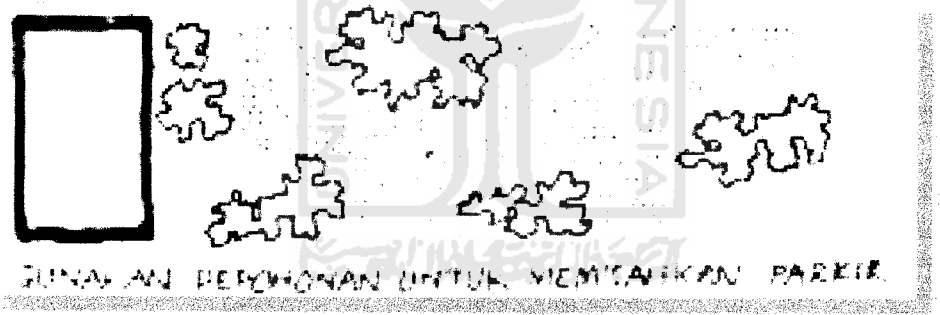
3. Dengan menonjolkan bangunan dengan vegetasi, pagar, dan jalan setapak



3. Penempatan masa bangunan terhadap jalan (vista)



4. Pemanfaatan vegetasi sebagai area pemisah ruang



Gambar 2.5.a. Penataan Ruang Luar

Sumber : Buku Sumber Konsep Trimatra

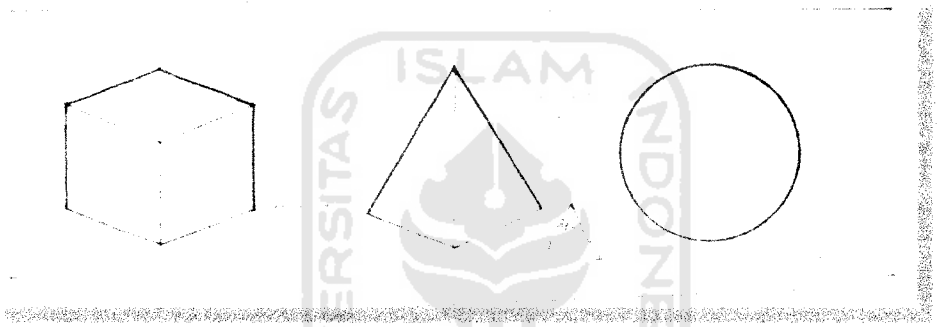
2.6. Tinjauan Bentuk

Bentuk penampilan bangunan mungkin akan terlihat dalam pandangan/persepsi baru. Organisasi bentuk keseluruhan akan lebih mengekspresikan isinya. Penentuan bentuk yang didasarkan fungsi atau kegunaan sebenarnya berperan sebatas dimana bentuk sudah memenuhi fungsinya. Menjadi fungsional tidak selalu diartikan sebagai hal-hal yang sifatnya fisik (*Tangible*) juga dapat diartikan sebagai hal yang sifatnya abstrak (*Intangible*) seperti makna sebuah filosofi. Suatu filosofi yang diwujudkan kedalam sebuah fungsi bentuk dan ruang tidak dapat langsung begitu saja di

terapkan kedalam bentuk fisik namun perlu dicermati dulu makna yang terkandung didalamnya.

2.6.1. Faktor Bentuk

Ada 3 (tiga) bentuk dasar geometri yang dapat dikembangkan kedalam pengolahan ruang dan denah. Bentuk dasar tesebut adalah persegi empat, segitiga, dan lingkaran, baik itu bentuk beraturan (*regular*) maupun tidak beraturan (irregular). Bentuk sendiri merupakan unit yang terdiri dari unsur titik (*point*), garis (*line*), bidang (*plane*), massa (*solid*), ruang (*space*), tekstur dan warna. Kombinasi keseluruhan unsur tersebut menghasilkan ekspresi.



Gambar 2.6.a. Bentuk dasar
Sumber : Franc D. K. Ching

Unsur bentuk merupakan dasar elemen arsitektural dimana akan mematuhi dan mengikuti aturan dalam komposisi ruang, dapat dibuat berubah (*distorted*) dan dimanipulasikan dengan berbagai cara antara lain :

- Ditekuk, dilenturkan, dibelokkan (*kink, bent, fold*).
- Dibagi dan dipecah (*divided and breaking*).
- Dipotong menjadi beberapa bagian (*segmented/partial representation*).
- Ditambah (*addition*).
- Ditembus (*penetration and superimposision*).
- Peyimpangan/perubahan secara perspektif (*perspectively distorted*).
- Pengasingan/pemindahan (*alienation*).

Menurut penampilannya bentuk dapat dibagi 3 (tiga), yaitu :

1. Bentuk teratur, (geometris, kotak, kubus, kerucut, piramida).
2. Bentuk Lengkung, merupakan bentuk alam.
3. Bentuk tidak teratur

Tabel 2.6.a. Jenis dan Kesan Bentuk

No	Jenis Bentuk	Kesan
1	Horisontal	Santai, istirahat, ketenangan, kepuasan
2	Vertikal	Keagungan, dramatis, inspirasi
3	Lengkung	Senang, indah, fleksibel
4	Lingkaran, oval, elips	Kuat, tenang, bersatu
5	Spiral	Pertentangan, gembira, humor, dinamis
6	Segitiga (tajam), patah	Fokus, kuat
7	Kubus (persegi)	Halus, teratur, statis, stabil, monoton

Sumber : Sutedjo, Suwondo. B. Arsitektur Manusia dan pengamatannya, Djambatan

Faktor yang mewujudkan bentuk :

A. Fungsi

Tingkat kegunaan atau fungsi mempengaruhi bentuk arsitektur menjadi jelas ketika perbedaan fungsi dari suatu bangunan dan bagaimana aktifitas tertentu dapat membentuk suatu bentukan, yang terletak pada hubungan bentuk dan fungsi. Batasan fungsi secara umum dalam arsitektural dalah pemenuhan terhadap aktifitas manusia, tercakup didalamnya kondisi alami. Aktifitas timbul dari kebutuhan manusia baik itu kebutuhan kegiatan, cahaya, udara, perlindungan, dan kenyamanan.

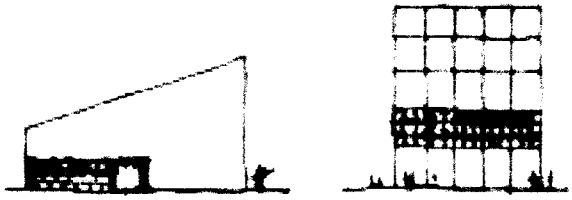
Pengertian fungsional merupakan suatu hal yang menonjol dalam kaitan fungsi dan bentuk. Tujuan utama fungsi adalah kegunaan, namun fungsi bukanlah faktor yang paling mutlak penentu bentuk. Shingga terdapat berbagai macam bentuk untuk satu tujuan fungsi yang sama. Keanekaragaman bentuk ini adalah suatu hal yang dinamakan sebagai gaya (*style*).

Setiap bentuk harus berfungsi. Bentuk tidak dapat dilihat tanpa melihat bagian-bagiannya sebagai satu kesatuan. Oleh sebab itu fungsi juga harus dilihat sebagai kesatuan fungsi tiap bagian. Dalam hal ini pengertian fungsi dapat dibagi menjadi dua tingkatan, fungsi utama yaitu didasarkan atas kebutuhan ruang dan fungsi pendukung didasarkan syarat-syarat bagian ruang.

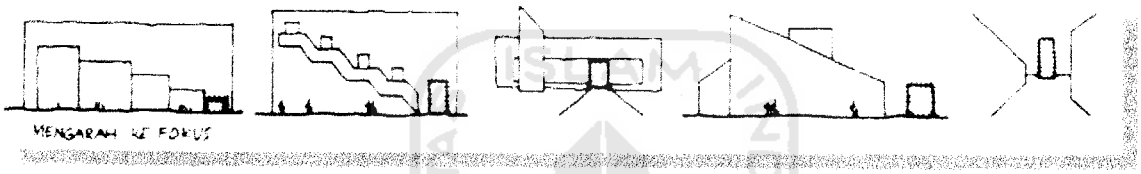
2.6.3. Penampilan Bangunan

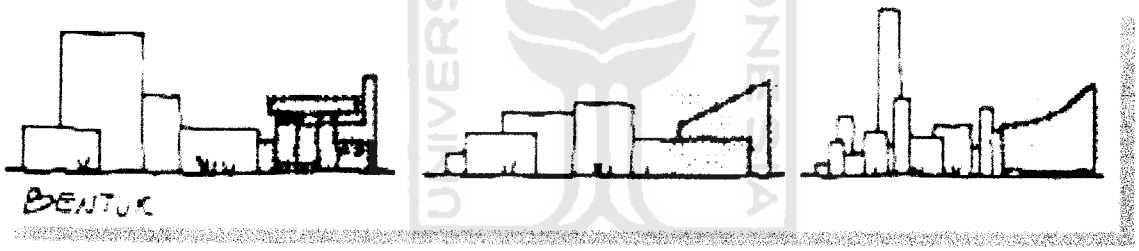
Penampilan bangunan sebagai komunikasi bangunan melalui bentuk fisik. Dapat dilakukan dengan bergam cara , antara lain yaitu :

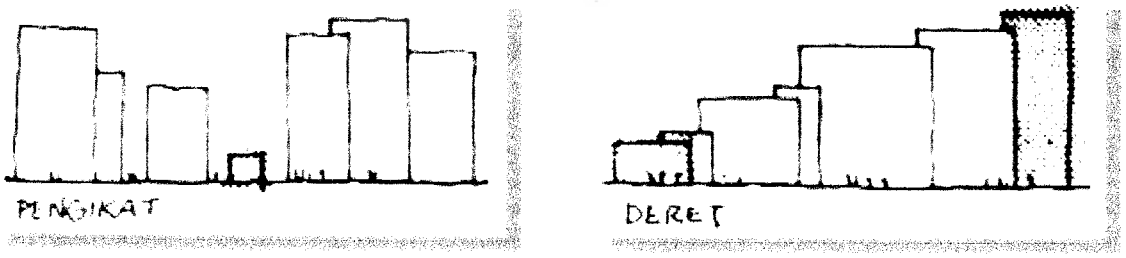
1. Menggunakan tekstur

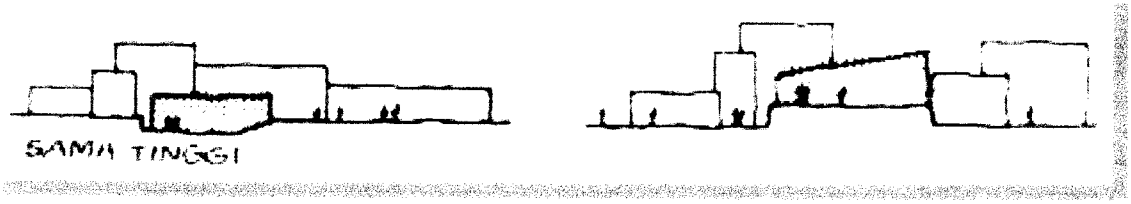


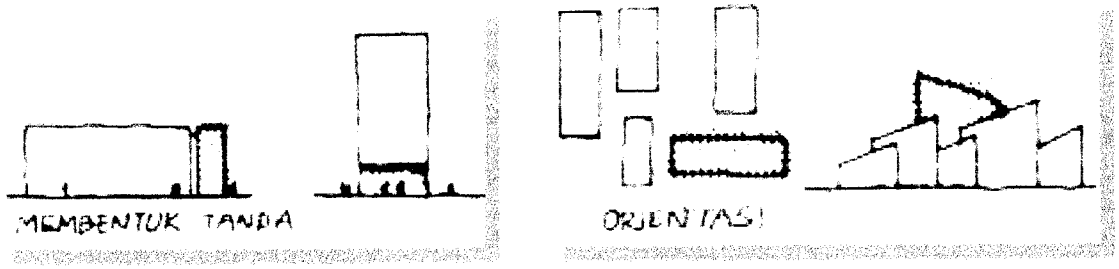
2. Menggunakan tekstur











Gambar 2.6.b. Cara Memperoleh Daya tarik Bangunan
Sumber : Buku sumber Konsep Trimatra

2.7. Studi Banding

2.7.1. Club House Pesona Merapi (Jl. Kaliurang Km 8,5 Yogyakarta)



Gambar 2.7.a. Eksterior Club House Pesona Merapi.
Sumber : Dokumentasi pribadi.

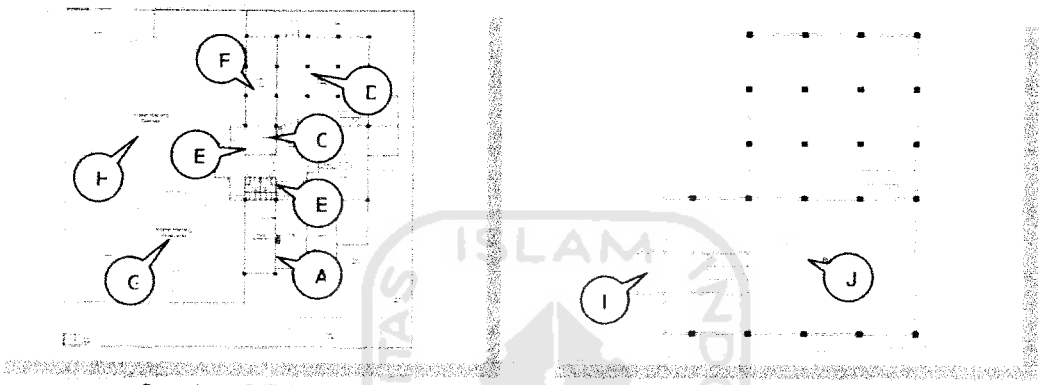
Klub ini awalnya disediakan khusus untuk fasilitas perumahan Pesona Merapi, namun sejalan dengan perkembangannya dan permintaan dari kalangan luar perumahan maka akhirnya klub ini dibuka untuk umum.

Fasilitas dan ruang yang tersedia pada Club House Pesona Merapi :

- Parkir
- Hall
- Salon
- Ruang Administrasi
- Ruang Resepsionis
- Locker
- Ruang santai
- Fitness centre
- Tennis meja
- Lapangan tennis outdoor
- Aerobic
- Ruang pertemuan
- Kolam renang (anak/dewasa)
- Dapur
- Cafe dan resto
- KM/WC, shower (putra/putri)

Penataan taman yang asri dan adanya kolam renang terbuka yang berada didekat bangunan membuat suasana terasa sejuk. Bangunan ini terdiri dari 2 (dua) lantai, yaitu :

- Lantai 1 (satu) dimanfaatkan sebagai hall, administrasi, salon, Resepsionis, locker, ruang santai, fitness centre, tennis meja, ruang ganti, KM/WC, kolam renang, cafe dan resto, dapur.
- Lantai 2 (dua) dimanfaatkan sebagai ruang aerobic, ruang pertemuan.



Gambar 2.7.b. Denah Lt 1 dan Lt 2 Club House Pesona Merapi

Sumber : Analisa

Keterangan gambar :

A. Hall



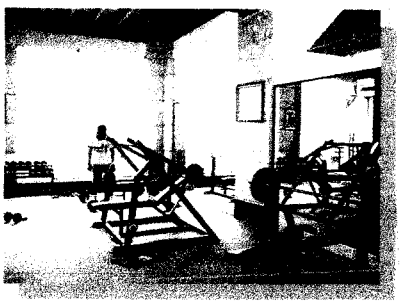
B. Resepsionis



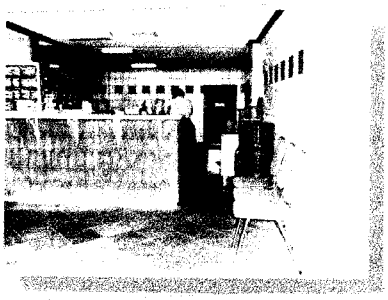
C. Tempat Minum



D. R. fitness



E. Dapur



F. Cafe



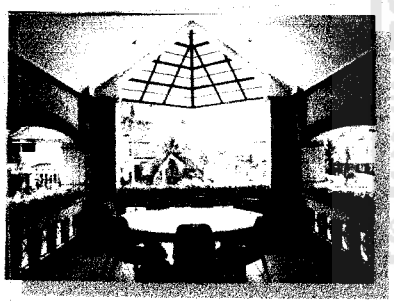
G. Kolam Dewasa



H. Kolam anak



I. R. Pertemuan



J. R. Aerobic



2.7.2. Depok Sports Center (Jl. Raya Seturan-Kledokan Kav. 4 Yogyakarta)





Gambar 2.7.c. Eksterior Depok Sports Center.

Sumber : Dokumentasi pribadi

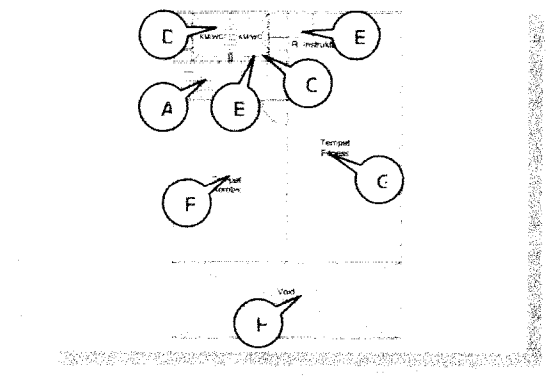
Merupakan bangunan dengan struktur bentang lebar yang didalamnya mewadahi berbagai macam fasilitas, adapun ruangnya, yaitu :

- Parkir
- Hall
- Cafe
- Tempat Billiards
- Ruang Administrasi
- Restoran
- Dapur
- Kolam renang (anak/dewasa)
- Ruang ganti renang
- KM/WC
- Ruang Aerobic
- Locker
- Ruang ganti dan shower
- Ruang Resepsionis
- Fitness centre

Bangunan ini menggunakan struktur kolom dan balok dari baja dan struktur plat lantai, di mana dapat terlihat jelas apabila dilihat dari dalam bangunan. Bangunan terdiri dari 2 (dua) lantai, yaitu :

- Lantai 1 (satu) dimanfaatkan sebagai hall, cafe, billiards, administrasi, resto, dapur, kolam renang, ruang ganti renang, KM/WC.
- Lantai 2 (dua) dimanfaatkan sebagai ruang Resepsionis, fitness, aerobic, locker, ruang ganti dan KM/WC dan terdapat void yang lebar.

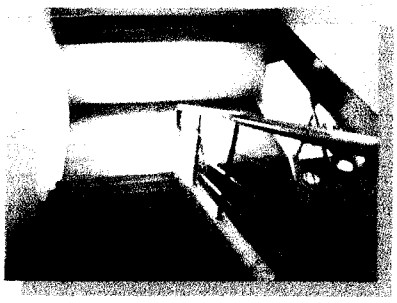
Fasad bangunan terlihat sederhana (terkesan seperti GOR), penataan interior yang memanfaatkan struktur bentang lebar membuat suasana ruang terasa luas.



Gambar 2.7.d. Denah Lt 2 Depok Sport Center.
Sumber : Analisa

Keterangan gambar :

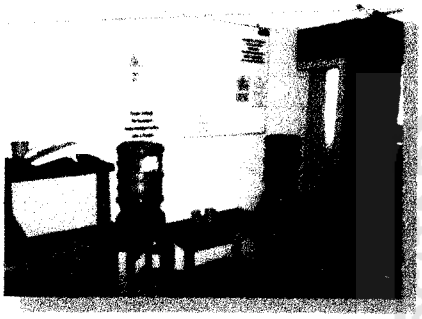
A. Tangga



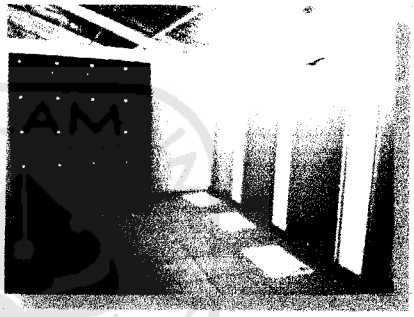
B. Resepsionis



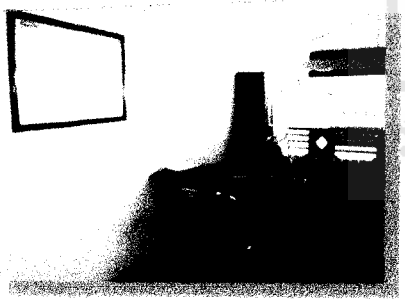
C. Tempat Minum



D. R. Ganti, KM/WC, Locker, Shower



E. R. Instruktur



F. R. Aerobic



G. R. Fitness



H. Void



2.7.3. **Zalaza Studio** (Jl. Ring-Road Utara Yogyakarta)



Gambar 2.7.e. Eksterior Zalaza Studio.

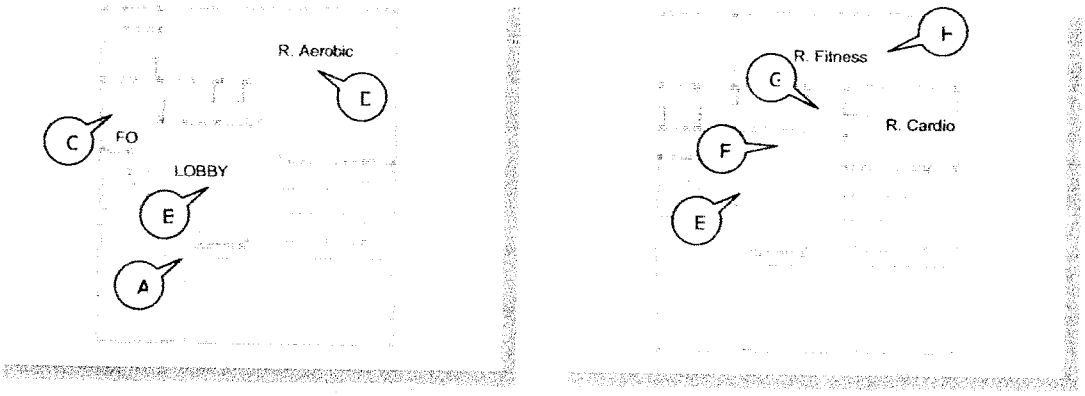
Sumber : Dokumentasi pribadi

Merupakan bangunan yang menggabungkan 2 fungsi, yaitu olahraga fitness dan studio musik, adapun ruangnya, yaitu :

- Parkir yang luas
- Hall
- Ruang Resepsionis
- Ruang Administrasi
- Ruang Aerobic
- Ruang ganti (aerobic), WC
- Ruang santai
- Ruang sauna
- Ruang pijat
- Ruang cardio (pemanasan)
- Fitness centre
- Ruang ganti (fitness)
- KM/WC, locker
- Studio musik
- Resto, dapur
- Musholla, KM/WC, tempat wudhu

Bangunan ini terdiri dari 3 (tiga) lantai

- Lantai 1 (satu), lantai dasar (semi basement) dimanfaatkan sebagai parkir sepeda motor, ruang santai, studio musik, dapur, resto, KM/WC, mushola, dan tempat wudhu.
- Lantai 2 (dua) dimanfaatkan sebagai ruang hall, Resepsionis, administrasi, aerobic, ruang ganti dan KM/WC.
- Lantai 3 (tiga) dimanfaatkan sebagai ruang santai, ruang sauna, ruang pijat, ruang cardio (pemanasan), fitness centre, ruang ganti, KM/WC dan locker.



Gambar 2.7.f. Denah Lt 2 dan Lt 3 Zalaza Studio
Sumber : Analisa

Keterangan gambar :

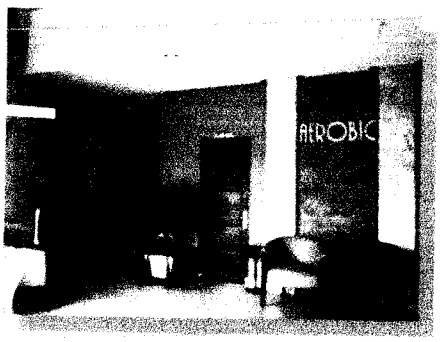
A. Pintu Masuk



B. Hall



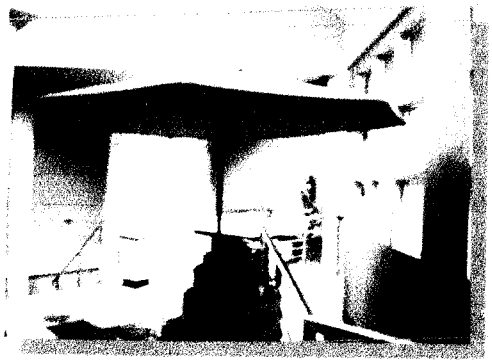
C. Resepsionis



D. R. Aerobic



E. Void



F. R. Santai



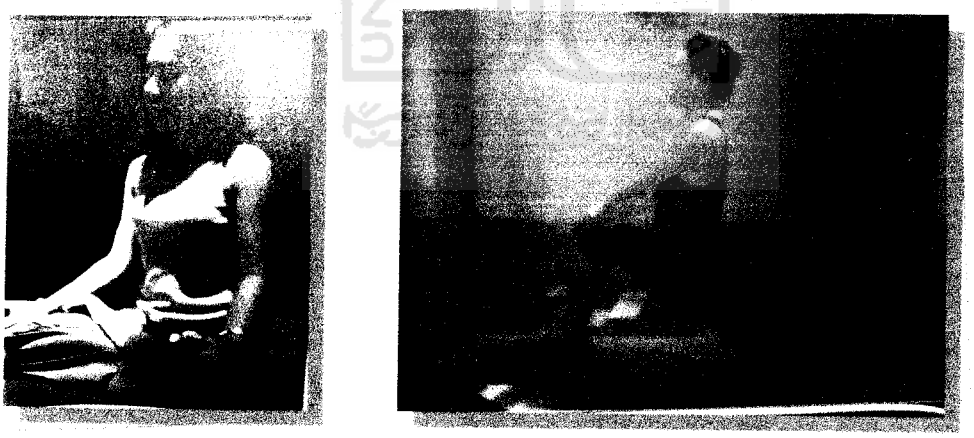
G. Tempat Minum



H. Tempat Minum



2.7.4. Balance "Mind, Body, Soul" (Jl. Cendrawasih 36 Demangan Baru)



Gambar 2.7.g. Yogi yang melakukan Yoga di Balance
Sumber : Dokumentasi

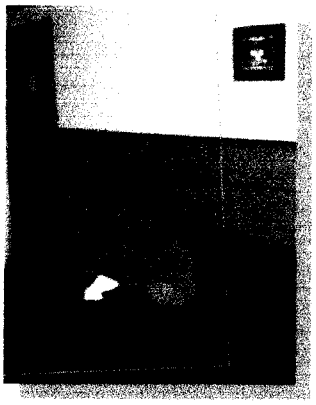
Merupakan bangunan yang khusus menyediakan fasilitas yoga, adapun fasilitas dan ruangnya, yaitu :

a. Ruang santai
b. Ruang Resepsionis
c. Ruang Administrasi

C. Rak Peralatan



D. Tempat Duduk



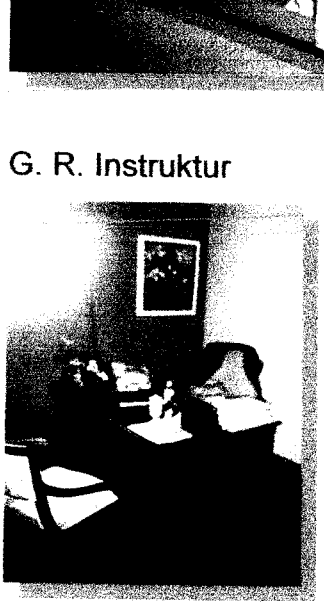
E. Resepsionis



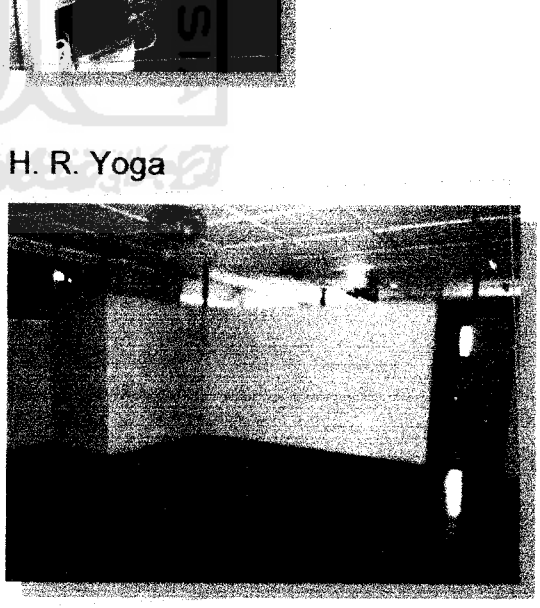
F. Locker



G. R. Instruktur



H. R. Yoga



PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA

BAB III
ANALISA

3.1. Analisa Lokasi dan Site

3.1.1. Pemilihan Lokasi

Daerah Istimewa Yogyakarta terletak di bagian selatan Pulau Jawa dan berbatasan dengan Provinsi Jawa Tengah di sebelah utara. Terbagi menjadi 5 (lima) Daerah kabupaten/kota. Kabupaten Sleman adalah satu diantaranya.

Letak geografis kabupaten Sleman berada pada 7° 34' 51" - 7° 47' 03" Lintang Selatan dan 107° 15' 03" - 100° 29' 30" Bujur Timur. Luas wilayah kabupaten Sleman adalah 574,82 km^2. Curah hujan antara 2000-2500 mm/th.

Lokasi site dipilih dikarenakan memiliki beberapa hal spesifik yang sangat mendukung dan berguna dalam mendukung keberadaan fasilitas fitness dan yoga, dengan pertimbangan sebagai berikut :

1. Wilayah Sleman merupakan wilayah strategis dan memiliki potensi tinggi dalam konteks pengembangan kota di Daerah Istimewa Yogyakarata.
2. Posisi kabupaten Sleman yang berbatasan dengan kota Yogyakarta sebagai pusat kegiatan ekonomi (*central business district*).
3. Tidak kurang dari 8 (delapan) perguruan tinggi skala besar yakni UII, UGM, UNJ, UAJY, IAIN, dan masih banyak lagi yang tersebar di daerah Sleman.
4. Laju pertumbuhan penduduk kabupaten Sleman lebih tinggi dibandingkan dengan kota/Kabupaten lain di Propinsi DIY, yaitu 1,45%.
5. Wilayah Sleman adalah wilayah yang tidak pernah kekurangan air, terdapat akuifer dan sistem air permukaan yang didukung oleh Selokan Mataram, dimana kedalaman air tanah kurang dari 15 m.

3.1.2. Analisa Lokasi

Berdasarkan kondisi site dan lokasi maka dipilih 2 (dua) alternatif lokasi site, yaitu :

1. Jl. Palagan Tentara Pelajar
2. Jl. Kaliurang Km. 11,5

Analisa dilakukan dengan metoda kriteria penilaian, dengan pendekatan angka/point yang berbanding lurus bahwa semakin tinggi angka/point maka semakin baik.

Tabel 3.1.a. Pemilihan lokasi site dilihat dari beberapa kriteria pendukung

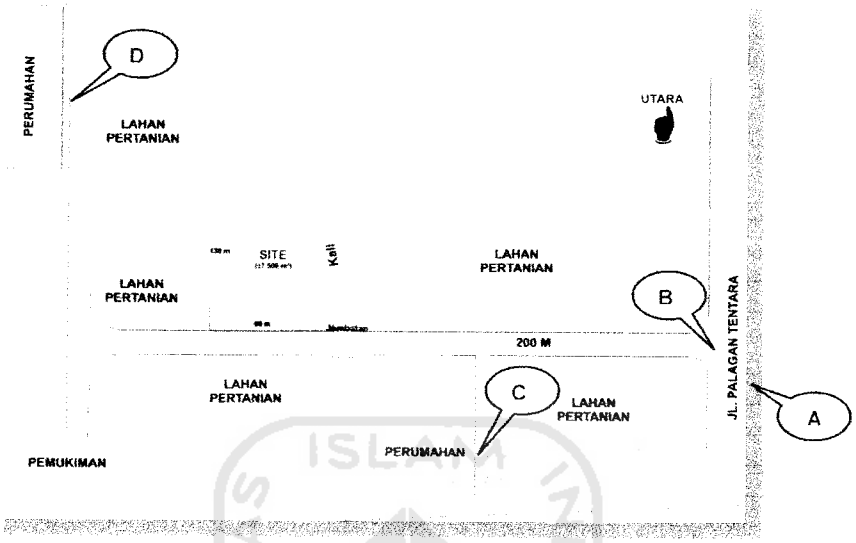
No	Kriteria Penilaian	Jl. Palagan	Jl. Kaliurang
1	Tingkat Ketenangan	5	2
2	Potensi Kondisi Site	4	3
3	Sarana dan Prasarana	4	3
4	Pencapaian	2	4
J u m l a h		**15**	**12**

Berdasarkan dari tabel pemilihan lokasi site diatas dengan 3 (tiga) jenis kriteria yang digunakan maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk lokasi site yang berada di Jl. Palagan Tetara Pelajar mempunyai jumlah skor yang *lebih banyak/tinggi di banding lokasi yang berada di Jl. Kaliurang.* Sehingga untuk lokasi yang akan digunakan sebagai lahan/site untuk perencanaan dan perancangan fasilitas fitness dan yoga adalah lokasi yang berada di **Jl. Palagan Tentara Pelajar.**

Lokasi site terletak agak menjorok ke dalam ± 200 m dari ruas jalan utama yaitu Jl. Palagan Tentara Pelajar, dengan tujuan agar mengurangi dari kebisingan hiruk pikuk lalu lintas kendaraan bermotor sehingga sebelum memasuki area fasilitas fitness dan yoga pengguna merasa tenang dan berkurangnya tingkat stress.

3.1.3. Lokasi Terpilih

Lokasi dipilih jauh dari keramaian dan kebisingan lalulintas, ± 200 m memasuki jalan kecil dari Jl. Palagan Tentara Pelajar.



Gambar 3.1.a. Lokasi Terpilih

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterangan dari gambar :

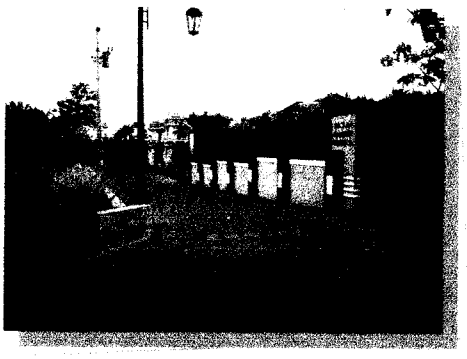
A. *Perumahan Taman Palagan*



B. *Pintu Masuk ke Lokasi*



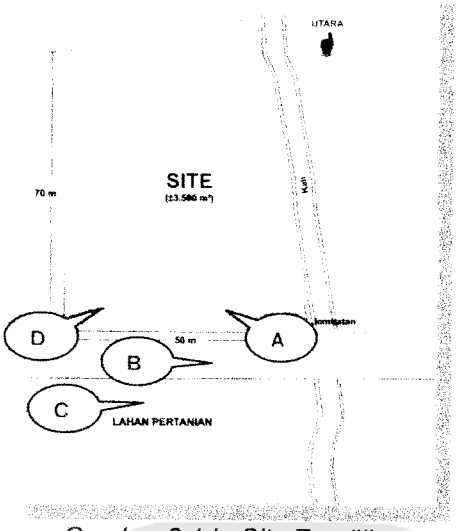
B. *Perumahan Taman Palagan Asri 2*



C. *Perumahan Paradise*



3.1.4. Site Terpilih



Gambar 3.1.b. Site Terpilih

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterangan dari gambar :

A. *Pandangan (view) ke Site dari Arah Timur*



B. *Pandangan (view) ke Jalan dari Arah Barat*



C. Pandangan (view) ke Bagian Depan Site dari Arah Utara

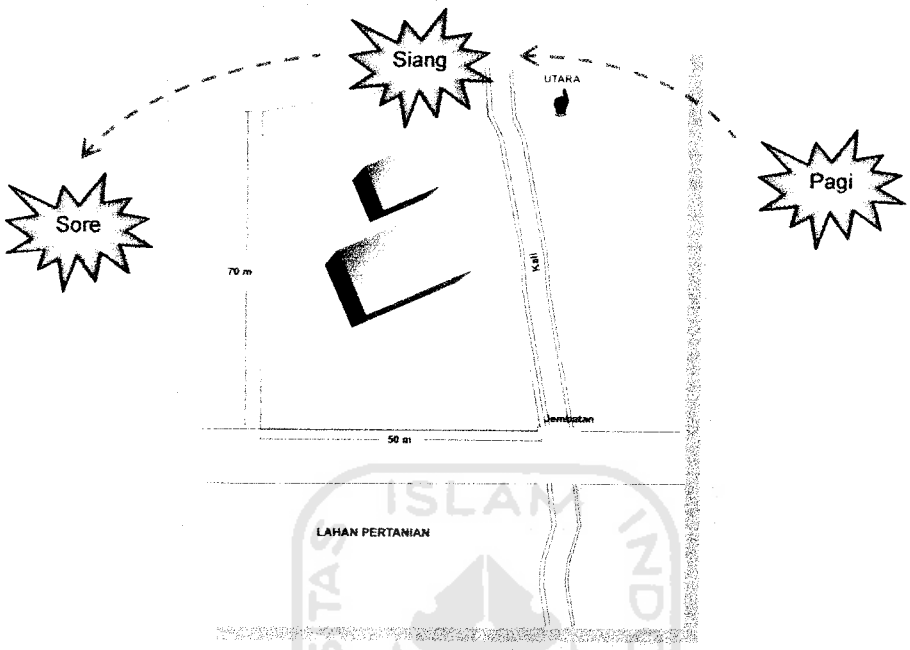


D. Pandangan (view) ke Site dari Arah Barat



3.1.5. Analisa Site

A. Lintasan Matahari



Gambar 3.1.c. Lintasan Matahari
Sumber : Analisa

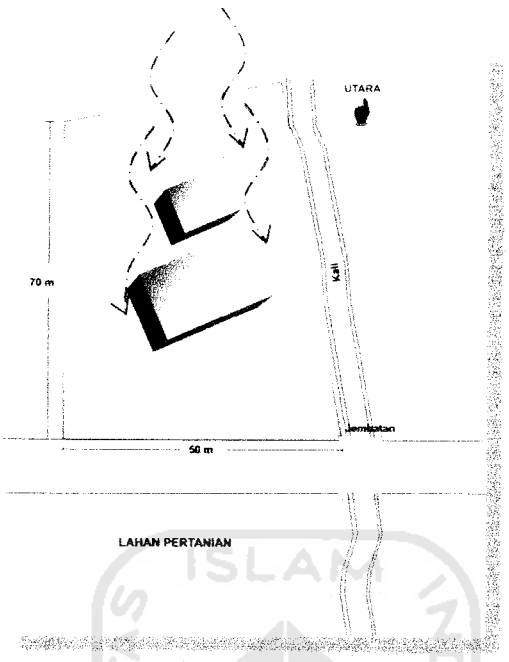
Dampak yang ditimbulkan :

1. *Sinar matahari yang jatuh langsung mengenai bangunan* (sinar pada sore hari) akan terasa menyiilaukan dan panas.
2. Sinar matahari yang jatuh pada pagi hari akan dipergunakan sebagai pencahayaan alami ruang fitness dan yoga.
3. Penempatan ruang-ruang tertentu dengan pemanfaatan bukaan yang optimal.

Penyelesaian :

1. Penggunaan sun shading sebagai penghalang jatuhnya sinar matahari yang langsung mengenai bangunan (> jam 10:00).
2. Ruang fitness dan yoga yang membutuhkan sinar matahari langsung (< jam 10:00) ditempatkan pada sisi timur bangunan.
3. Model bukaan yang besar dan penggunaan material transparan.

B. Arah Angin



Gambar 3.1.d. Arah Angin
Sumber : Analisis

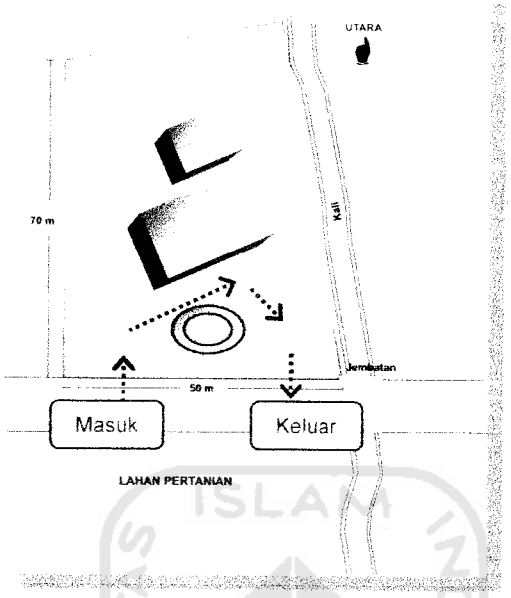
Dampak yang ditimbulkannya :

1. *Berpengaruh langsung pada proses penghawaan alami.*
2. Orientasi massa dapat memanfaatkan kelebihannya.

Penyelesaian :

1. Pada saat berolahraga tentunya badan akan mengeluarkan keringat, maka sirkulasi udara harus dan lancar guna proses pengeringan tubuh alami. Begitu juga pada bangunan dapat menciptakan bidang dan bukaan yang dapat mengalirkan udara dengan baik.
2. Masa bangunan yang dapat mengalirkan udara dengan lancar sehingga udara tidak terperangkap di dalam bangunan, dengan memperhatikan bentuk bangunan dan peletakan posisi bangunan.

C. Sirkulasi Site



Gambar 3.1.e. Sirkulasi Site
Sumber : Analisa

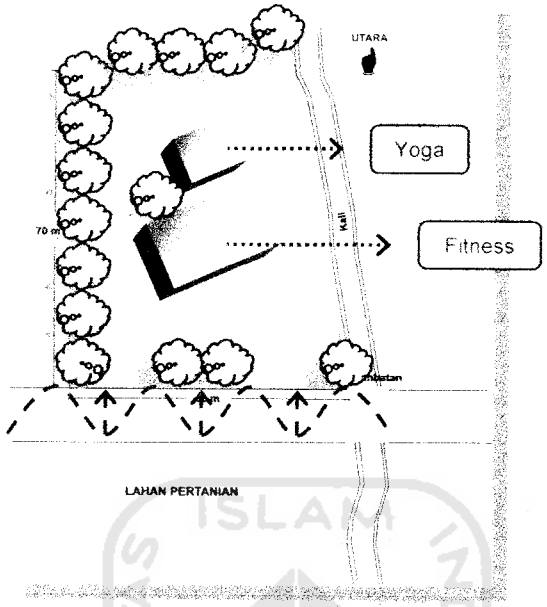
Dampak yang ditimbulkannya :

1. *Sirkulasi utama masuk dan keluar site menjadi pertimbangan sebagai* main entrance.
2. Penataan pola sirkulasi didalam site menghindari zona satu jalur.
3. Pengarahan sirkulasi didalam site untuk mempertegas bangunan.

Penyelesaian :

1. Main entrance menggunakan dua jalur pintu masuk dan jalur pintu keluar, gerbang entrance sebagai pengarah kebangunan.
2. Pembuatan batas pemisah pada jalur sirkulasi didalam site agar meminimalkan tingkat kekroditan yang terjadi pada sirkulasi.
3. Pola sirkulasi didalam site menggunakan pengarah secara tidak langsung dengan menggunakan material hard landscape.

D. Kebisingan



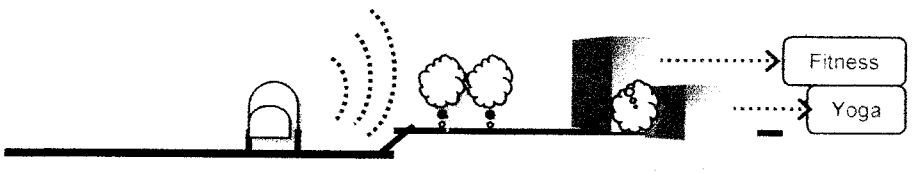
Gambar 3.1.f. Kebisingan
Sumber : Analisa

Dampak yang ditimbulkannya :

1. Area sirkulasi dan parkir berpotensi dapat menimbulkan kebisingan.
2. Efek kebisingan yang ditimbulkan dari masing- masing ruang

Penyelesaian :

1. Ruang yang berdekatan langsung dengan sumber kebisingan diberikan bidang-bidang yang berfungsi sebagai pemantul atau dengan vegetasi (pohon).
2. Ruang yang memerlukan tingkat ketenangan (yoga) diletakkan pada posisi jauh dari sumber bising.



Gambar 3.1.g. Barier
Sumber : Analisa

3.2. Klasifikasi Pelaku dan Kebutuhan Ruang

3.2.1. Pelaku

Pelaku olahraga adalah setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam kegiatan olahraga yang melliputiSecara umum unsur-unsur pelaku, pengguna dan penunjang kegiatan pada olahraga (fitness dan yoga) adalah sebagai berikut :

1. Pengelola

   Pihak yang bertanggung jawab dan bertugas mengelola, menyelenggarakan kegiatan, mengawasi jalannya kegiatan dan memelihara saran dan fasilitas yang ada pada bangunan.

   Pihak yang terkait :

2. Pengunjung

   Perorangan atau kelompok yang datang untuk menikmati dan memanfaatkan pelayanan dan fasilitas olahraga (fitness dan yoga), dengan tujuan utama untuk berolahraga sebagai upaya untuk melepasakan diri dari kegiatan rutinitas dan memulihkan serta menjaga kesegaran tubuh.

   Pengunjung dapat dibagi atas 4 (empat) berdasarkan tingkat usia :

   - Anak-anak 5-10 Th (olahraga yoga)
   - Remaja 11-20 Th (olahraga fitness dan yoga)
   - Dewasa 21-50 Th (olahrga fitness dan yoga)
   - Lanjut usia > 50 Th (olahraga yoga)

3. Pelatih/Instruktur

   Pengajar yang memberikan pelayanan dan bimbingan kepada pengguna olahraga (fitness dan yoga) baik itu konsultasi kesehatan dan olahraga, penjelasan mengenai tata cara pelaksanaan olahraga yang baik dan benar.

3.2.2. Sifat Kegiatan

Sifat kegiatan berhubungan dengan pelaku kegiatan. Fasilitas fitness dan yoga merupakan pelayanan umum, sehingga penampilan dan tata

organisasi ruang harus sesuai dengan konsep pemikiran diatas. Berdasarkan sifat kegiatan didalam kawasan, dapat dibedakan kelompok kegiatan, yaitu :

1. Kelompok Kegiatan Publik

   Kegiatan yang langsung berhubungan dengan umum, yaitu :

   - Kegiatan penerima pengunjung
   - Kegiatan pelayanan umum

2. Kelompok Kegiatan Semi Privat

   Kegiatan yang dilakukanoleh publik terbatas atau berhubungan dengan kalangan umum atau publik tertentu, yaitu :

   - Kegiatan olahraga
   - Kegiatan pengelola

3. Kelompok Kegiatan Privat

   Kegiatan yang dilakukan oleh individu secara privasi, yaitu :

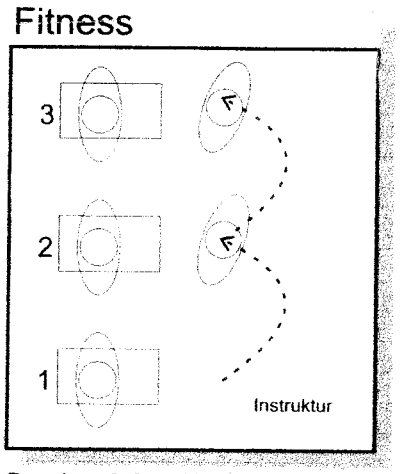
   - Kegiatan sebelum dan sesudah kegiatan berolahraga
   - Kegiatan pemeliharaan

   Sedangkan kegiatan lainnya sebagai kegiatan pelengkap.

3.3. Jenis Kegiatan yang di Tampung

3.3.1. Fitness

- Dilakukan perorangan dengan bimbingan instruktur fitness.
- Dilakukan dengan menggunakan alat bantu, guna membantu jalannya aktifitas olahraga ini.

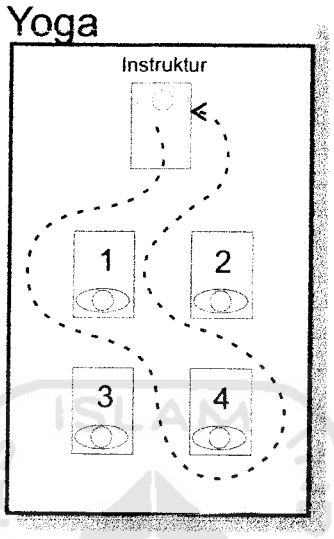


Gambar 3.3.a. Kegiatan Fitness

Sumber : Analisa

3.3.2. Yoga

- Dilakukan perorangan (<15 orang) dengan bimbingan instruktur yoga.
- Dilakukan didalam dan luar ruangan, diatas matras.

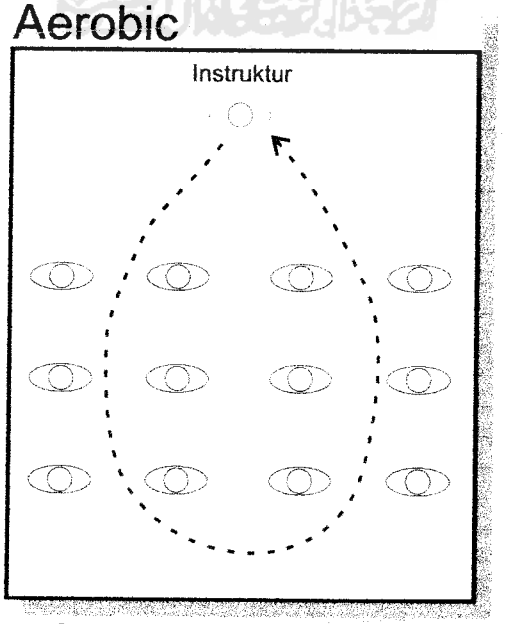


Gambar3.3.b. Kegiatan Yoga

Sumber : Analisa

3.3.3. Aerobic

- Dilakukan perorangan atau berpasangan secara bersama-sama dengan bimbingan instruktur.
- Dilakukan diatas lantai yang dilapisi bahan karpet Vinyl.

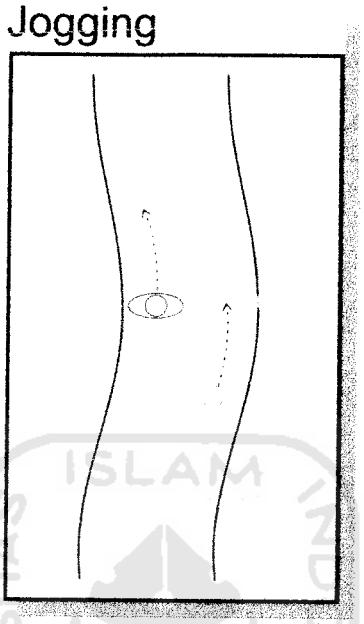


Gambar 3.3.c. Kegiatan Aerobic

Sumber : Analisa

3.3.4. Jogging

Dilakukan diluar ruangan, dengan jalur/track dari perkerasan (batu kerikil yang di tanam).



Gambar 3.3.d. Kegiatan Jogging

Sumber : Analisa

3.4. Program Kegiatan

Berdasarkan jenis pelaku diatas maka dapat mengetahui akan kebutuhan ruang untuk melakukan kegiatan-kegiatan tersebut berdasarkan prioritas kegiatannya, yaitu :

1. LOBBY
   a. Hall Penerima
   b. Resepsionis
2. Kelompok Ruang Kegiatan Utama
   a. Fitness
   b. Yoga
   c. Aerobic
3. Kelompok Ruang Kegiatan Penunjang
   a. Konsultasi Gizi
   b. Rehabilitasi
   c. Massage

d. Sauna
e. Jogging

4. Kelompok Ruang Kegiatan Pendukung
   a. Resto Diet
   b. Musholla
5. Kelompok Ruang Kegiatan Pengelola
   a. Manager
   b. Administrasi
   c. Operasional
6. Kelompok Ruang Kegiatan Service
   a. Service
   b. Keamanan

3.5. Kebutuhan Ruang

Tabel 3.5.a. Kebutuhan Ruang Utama

Jenis Kegiatan	Kegiatan	Kebutuhan Ruang
HALL		Resepsionis R. santai
1. FITNESS	Fitness	- WC - Locker - Shower
		- Tempat Duduk - Tempat Minum - Rak Sepatu/Sandal
		Ruang Cardio
		Ruang Fitness
2. YOGA	Yoga	- KM/WC - Locker
		- Tempat Duduk - Tempat Minum - Rak Sepatu/Sandal
		Ruang Yoga Dalam
		Ruang Yoga Luar



Tabel 3.5.b. Kebutuhan Ruang Penunjang

Jenis Kegiatan	Kegiatan	Kebutuhan Ruang
1. KONSULTASI GIZI	Konsultasi	Ruang Konsultasi
2. REHABILITASI	Penyembuhan	Ruang Periksa
3. MASSAGE	Pijat/Urut	Ruang Pijat
4. AEROBIC	Senam	- KM/WC - Locker - Shower
		- Tempat Duduk - Tempat Minum - Rak Sepatu/Sandal
		Ruang Aerobic
5. SAUNA	Sauna	- KM/WC - Locker - Shower
		Ruang Sauna
7. JOGGING	Jogging	Jalur Jogging Track

Tabel 3.5.c. Kebutuhan Ruang Pendukung

Jenis Kegiatan	Kegiatan	Kebutuhan Ruang
1. RESTO DIET	Makan dan Minum	Ruang Kasir
		Area Makan : - 4 Meja
		Dapur
3. MUSHOLLA	Sholat	Ruang Sholat
		Toilet
		Tempat Wudhu
		Rak Sepatu/Sandal

Tabel 3.5.d. Kebutuhan Ruang Pengelola

Jenis Kegiatan	Kegiatan	Kebutuhan Ruang
1. MANAGER	Manager	Ruang Manager
		Ruang Asisten
		Ruang Tamu
		Ruang Rapat
2. ADMINISTRASI	Administrasi	Ruang Administrasi
		Ruang Keuangan



Yoga					
1. R. Ganti					
- WC	1	1,26 m^2	2	0,504	3,024 m^2
- Locker	12	0,16 m^2	1	0,768	4,608 m^2
- Wastafel	2	0,24 m^2	2	0,192	1,152 m^2
- Urinoir	2	0,36 m^2	1	0,144	0,864 m^2
J u m l a h (D)					**9,648 m^2**
2. R. Santai					
- T. Duduk	5	0,16 m^2	2	0,32	1,92 m^2
- T. Minum	3	1,5 m^2	1	0,9	5,4 m^2
5. R. Yoga Dalam	12	2,25 m^2	1	5,4	32,4 m^2
7. R. Yoga Luar	12	2,25	1	5,4	32,4 m^2
J u m l a h (E)					**72,12 m^2**

Tabel 3.6.b Besaran Ruang Penunjang

Jenis Ruang	Kapasitas	Standard	Unit	Sirkulasi 20 %	Luas
Aerobic					
1. Ruang Ganti					
- WC	1	1,26 m^2	2	0,504	3,024 m^2
- Locker	15	0,16 m^2	2	0,96	5,76 m^2
- Shower	1	0,64 m^2	2	0,512	3,072 m^2
- Wastafel	2	0,24 m^2	2	0,192	1,152 m^2
J u m l a h (F)					**13,872 m^2**
2. Ruang Santai					
- T Duduk	5	0,16 m^2	2	0,32	1,92 m^2
- T Minum	5	1,5 m^2	1	1,5	9 m^2
3. R. Aerobic	20	2,25 m^2	1	9	54 m^2
J u m l a h (G)					**66,54 m^2**
Sauna					
1. Ruang Ganti					
- WC	1	1,26 m^2	2	0,504	3,024 m^2
- Locker	5	0,16 m^2	1	0,32	1,92 m^2
- Shower	3	0,64 m^2	1	0,768	4,608 m^2
J u m l a h (H)					**11,568 m^2**
2. R. Sauna	5	0,36 m^2	2	0,72	4,32 m^2
J u m l a h (I)					**4,32 m^2**

Massage					
1. R. Ganti	1	1,5 m^2	1	0,3	1,8 m^2
2. R. Pijat	2	5 m^2	1	2	12 m^2
J u m l a h (J)					**13,8 m^2**
Konsultasi Gizi					
1. R. Konsultasi	3	2,25 m^2	1	1,35	8,1 m^2
J u m l a h (K)					**8,1m^2**
Rehabilitasi					
1. R. Penyembuhan	1	6,25 m^2	1	1,25	7,5 m^2
J u m l a h (L)					**7,5 m^2**

Tabel 3.6.c. Besaran Ruang Pendukung

Jenis Ruang	Kapasitas	Standard	Unit	Sirkulasi 20 %	Luas
Resto Diet					
1. R. Kasir	1	2,25 m^2	1	0,45	2,7 m^2
2. Area Makan					
- 4 Meja	4	1,5 m^2	4	4,8	28,8 m^2
3. Dapur	1	2,25 m^2	1	0.45	2,7 m^2
J u m l a h (M)					**34,2 m^2**
Musholla					
1. Ruang Sholat	15	0,875x0,75	1	1,96	12 m^2
2. Tempat Wudhu	4	1 m^2	2	1,6	9,6 m^2
3. KM/WC	1	1,5 m^2	2	0,6	3,6 m^2
J u m l a h (N)					**25,2 m^2**

Tabel 3.6.d. Besaran Ruang Pengelola

Jenis Ruang	Kapasitas	Standard	Unit	Sirkulasi 20 %	Luas
Manager					
1. R. Manager	3	2,25 m^2	1	1,35	8,1 m^2
3. R. Tamu	5	2,25 m^2	1	2,25	13,5 m^2
4. R. Rapat	6	2,25 m^2	1	2,7	16,2 m^2
J u m l a h (O)					**37,8 m^2**
Administrasi					
1. R. Administrasi	12	2,25 m^2	1	5,4	32,4 m^2

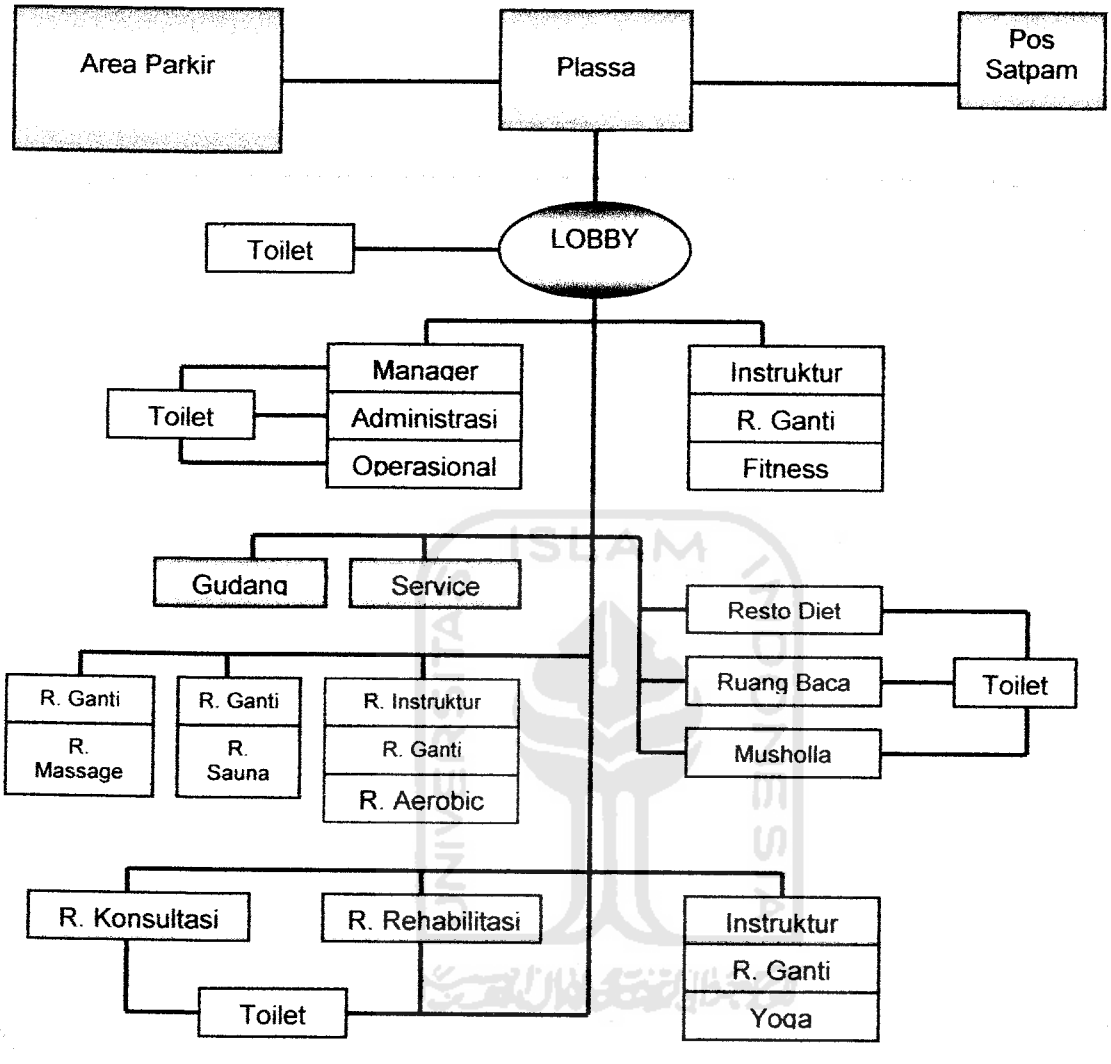
Jumlah (P)					**32,4 m^2**
Operasional					
- R. Operasional	-	10,8 m^2	1	2,16	12,96 m^2
Jumlah (Q)					**12,96 m^2**

Tabel 3.6.e Besaran Ruang Service

Jenis Ruang	Kapasitas	Standard	Unit	Sirkulasi 20 %	Luas
Service					
1. R. MEE	2	4 m^2	1	1,6	9,6 m^2
2. R. Genset	2	4 m^2	1	1,6	9,6 m^2
Jumlah (S)					**19,2 m^2**
Keamanan					
1. Pos Satpam	1	2,25 m^2	1	0,45	2,7 m^2
2. KM/WC	1	1,5 m^2	1	0,3	1,8 m^2
Jumlah (T)					**4,5 m^2**

- Total luas bangunan = ± **574 m^2**
- Luas Site Terpilih = ± **3.000 m^2**

3.7. Organisasi Ruang



Keterangan : Area Service

Toilet

Kegiatan Utama

Kegiatan Penunjang

Kegiatan Pendukung

Kegiata Pengelola

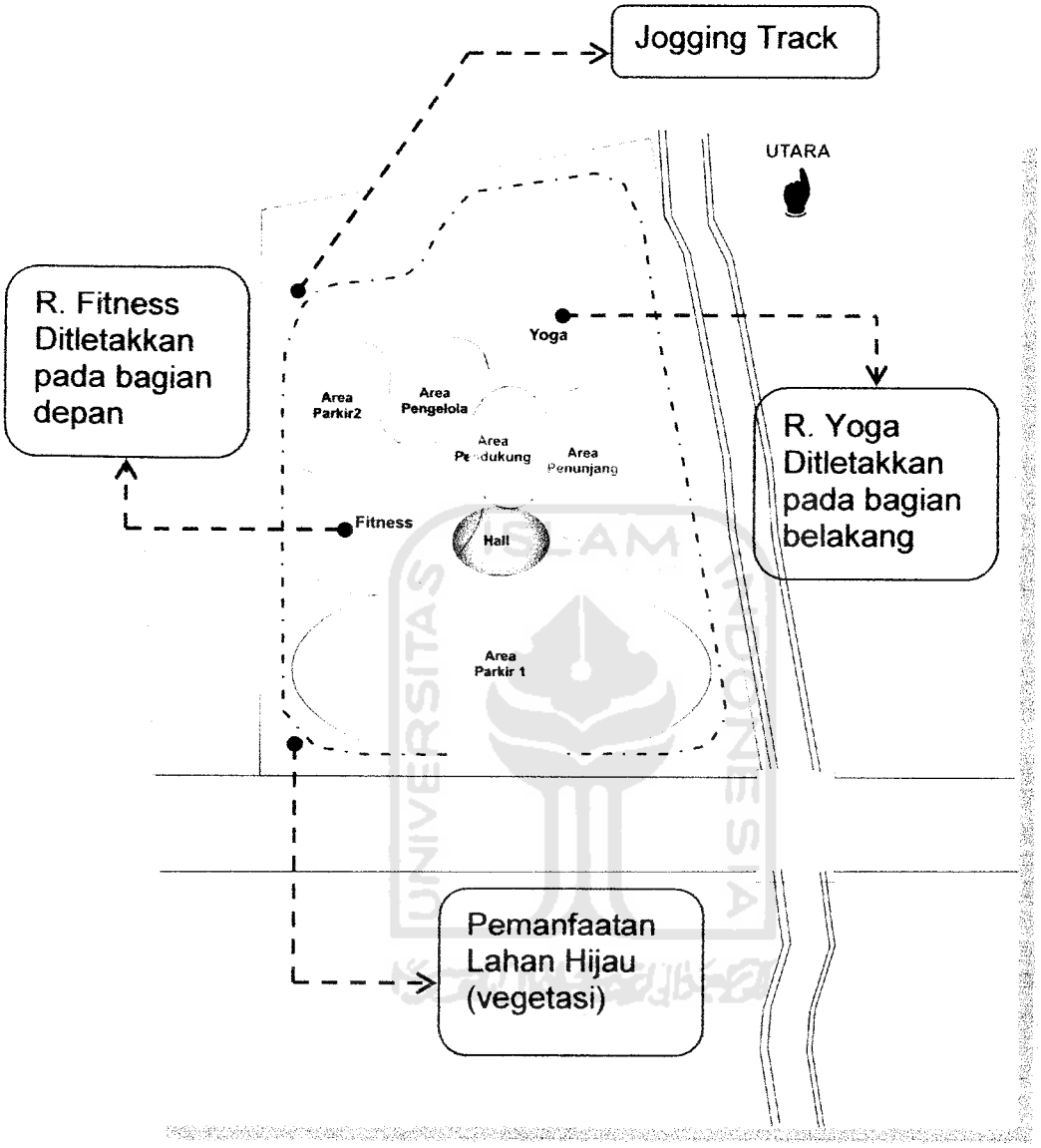
Kegiatan Instruktur

Jogging Track

Gambar 3.7.a. Organisasi Ruang

Sumber : Analisa

3.8. Zoning Ruang



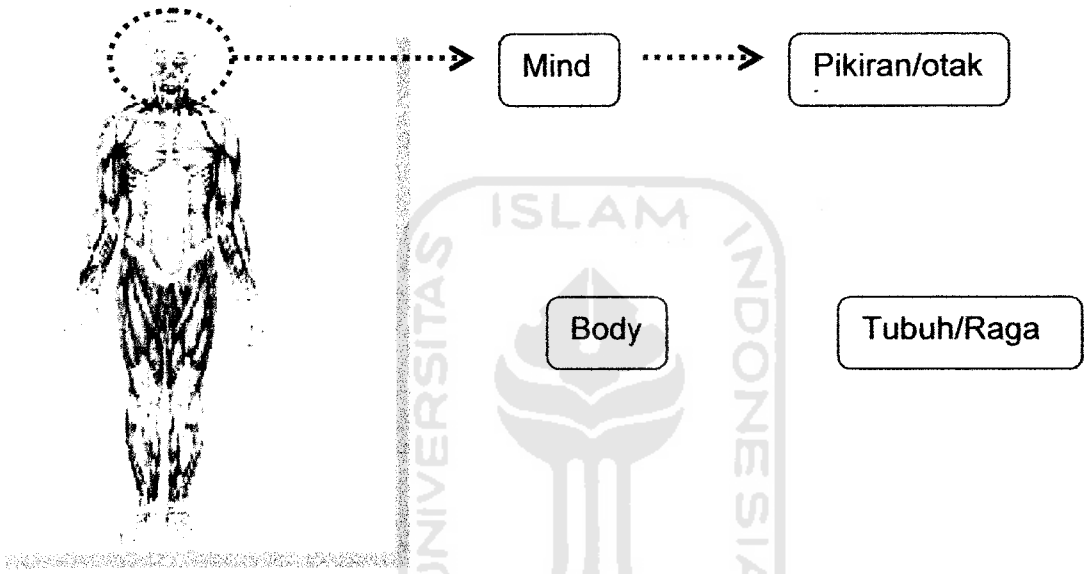
Gambar 3.8.a. Zoning Ruang

Sumber : Analisa

3.9. Proses Penerapan Konsep

3.9.1. Filosofi "Body and Mind"

Tubuh/raga (body) dan pikiran/otak (mind) merupakan satu kesatuan rangkaian yang tidak dapat dipisahkan keduanya saling berkaitan dan berkerjasama. Dimana otak sebagai pengatur sedangkan tubuh sebagai penggerak, sehingga apabila otak telah mengalami kelelahan maka tubuhpun secara otomatis akan mengalami kelelahan.



Para ahli kesehatan mengatakan bahwa otak manusia terdiri dari bagian "*Kognitif/teori*" yang tugasnya mengatur bahasa dan pemikiran abstrak dan bagian "limbic atau emosi" yang tugasnya mengatur emosi dan naluri untuk mengontrol kelakuan. Otak emosi ini mengontrol banyak bagian fisiologi tubuh, reaksi otonomi dan kesejahteraan secara psikologis. Otak emosi berisi mekanisme alami untuk penyembuhan diri sendiri naluri untuk sembuh. Naluri untuk sembuh ini adalah naluri kemampuan untuk menemukan keseimbangan dan kesejahteraan di dalam tubuh, pikiran dan jiwa. Hidup dalam kesejahteraan adalah berdasarkan pada keutuhan dan harmoni dari energi atau kekuatan tenaga hidup (*life force*) di badan, pikiran dan emosi. Jika energi di dalam tubuh mengalir dengan lancar tanpa hambatan melalui aliran dan pusat energi, maka kita akan mendapat kesehatan yang baik,

keseimbangan emosi, mental yang jernih, dan kesejahteraan yang menyeluruh.

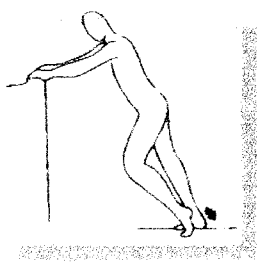
Kekuatan jiwa dibedakan menjadi dua, yaitu motorik (penggerak) dan kognitif. Sementara kognitif sendiri terbagi menjadi dua, yaitu luar dan dalam. Kognitif luar adalah seperti mendengar, melihat, membaui, meraba dan sebagainya. Adapun kognitif dalam terdiri dari tiga macam:

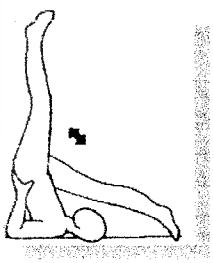
1. Imajinasi, yang bertugas merekam segala bentuk yang pernah ditangkap oleh indera.
2. Fantasi, yang mampu memahami berbagai makna (pengertian). Kekuatan ini akan merekam pengertian (makna) dari segala bentuk yang direkam oleh imajinasi.
3. Pikiran, yang berfungsi menyusun beberapa bentuk, antara yang satu dengan yang lainnya.

3.10. Transformasi Filosofi ke Design

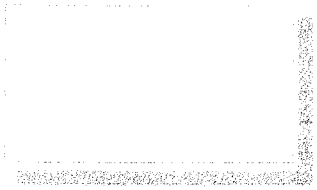
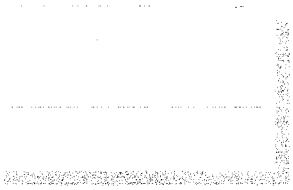
3.10.1. Konsep Gubahan Massa

1. Konsep Body



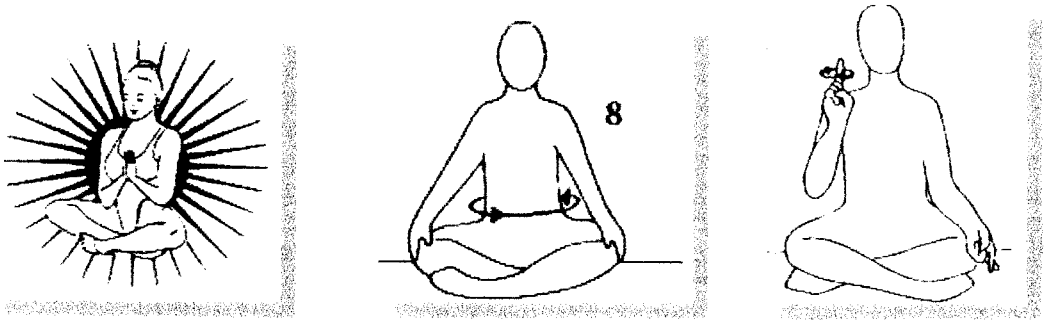


Tubuh manusia diciptakan terdiri dari bagian bagian dimana semuanya memiliki bentuk yang ergonomis yaitu setiap bagian tidak ada yang tajam tetapi dibuat lengkung (lembut) dan fleksibel.

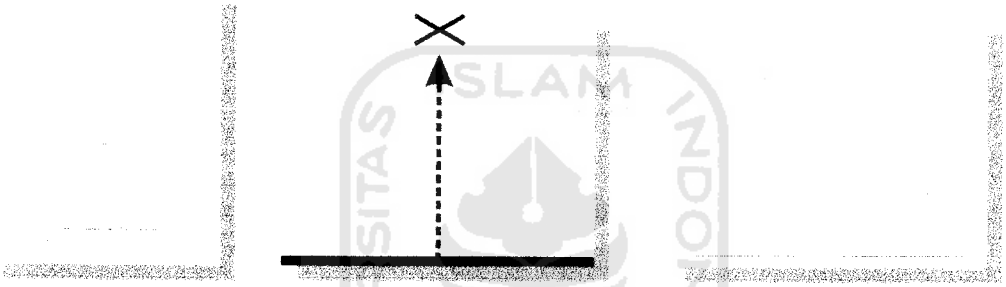




Start Proses Final

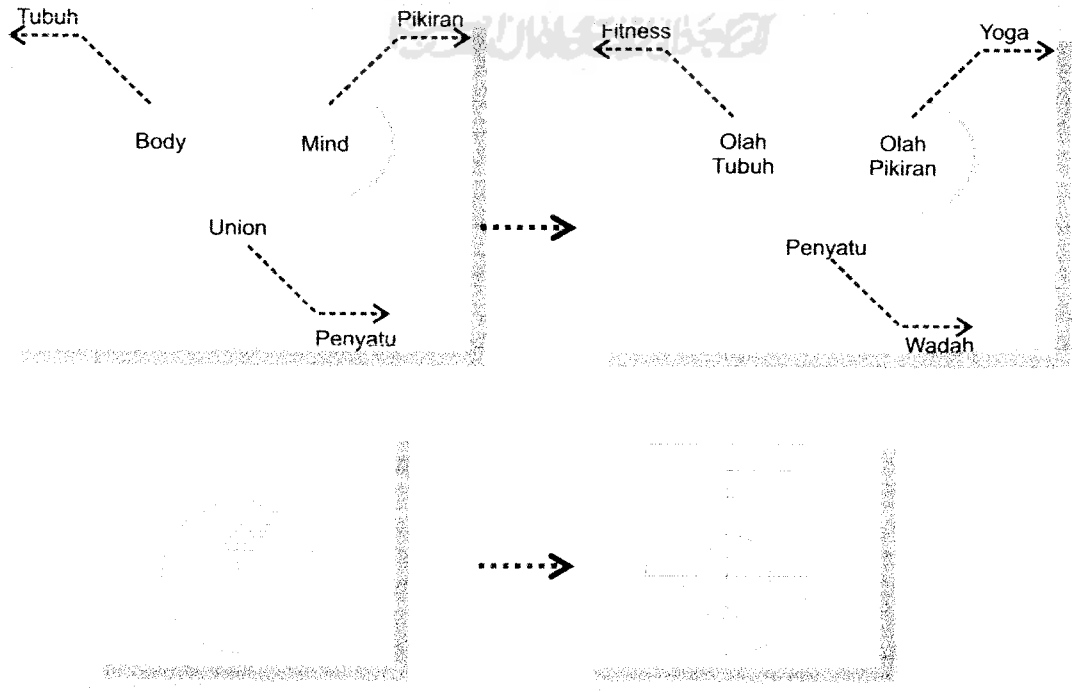
2.Konsep Mind



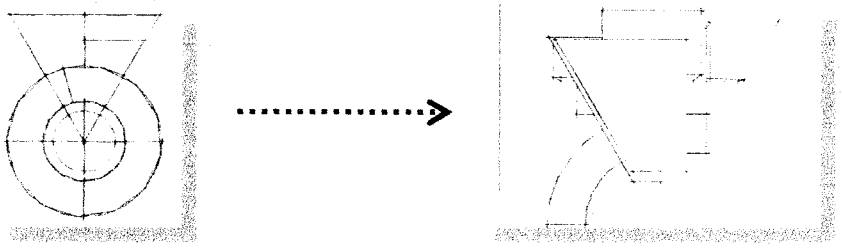
Posisi sikap yoga yang tenang menuju ke satu titik fokus dalam upaya menuju atau mencapai pencerahan hidup berupa hubungan vertikal.



Penggabungan dua karakter tubuh dan pikiran didalam satu wadah/tempat sehingga ditemukan formulasi seperti dibawah ini :



Body (tubuh) and Mind (pikiran) merupakan satu kesatuan dimana keduanya tidak dapat dipisahkan dan tidak dapat dilihat bagian perbagian tetapi satu kasatuan utuh yang menyeluruh (*holistic*)



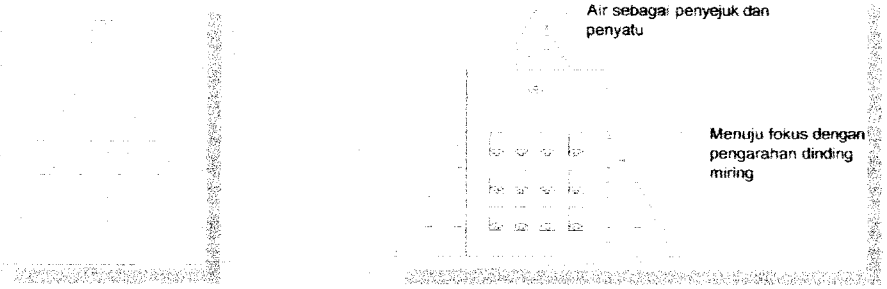
3.10.2. Konsep Ruang

1. Ruang Dalam

Duduk tenang dan diam merupakan filosofi dari yoga dimana individunya berusaha memfokuskan pikiran menuju satu titik yang diciptakan tanpa ada batasan.

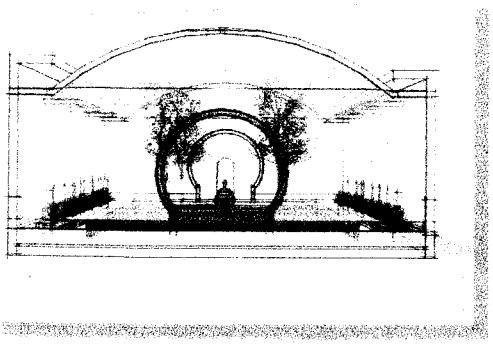


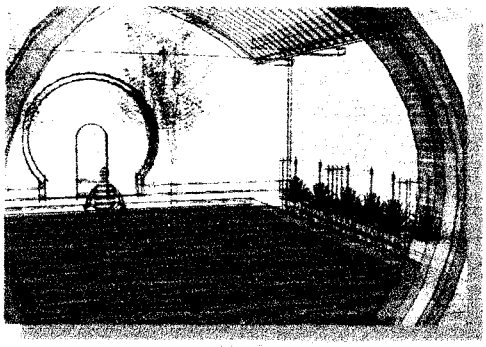
Pentaan lay out yang membantu proses fokus menuju sati titik dengan pola yang berbentuk segitiga, serta dapat juga dilakukan dengan pengarahan berupa dinding.



2. Ruang Luar

Pencipataan vista dalam bangunan melalui bukaan sehingga menimbulkan kesan luas dan terbuka memanfaatkan ruang luar menjadi bagian ruang dalam.





3.10.3. Konsep Kenyamanan

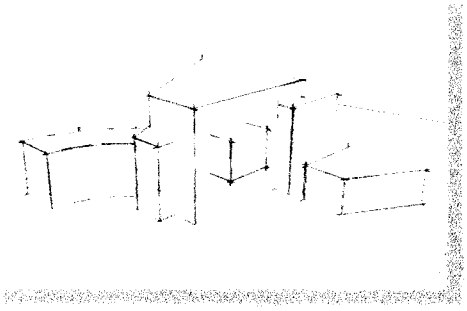
A. Pencahayaan dan Penghawaan

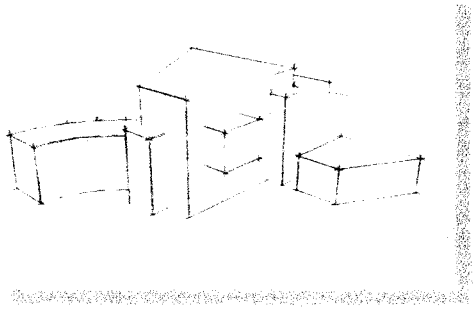


Pencahayan alami dengan penggunaan skylight dilakukan secara tidak langsung (*indirect*) dengan pemantulan cahaya, agar cahaya yang dihasilkan merata dan tidak silau. Sedangkan pencahayan buatan hanya digunakan pada malam hari.

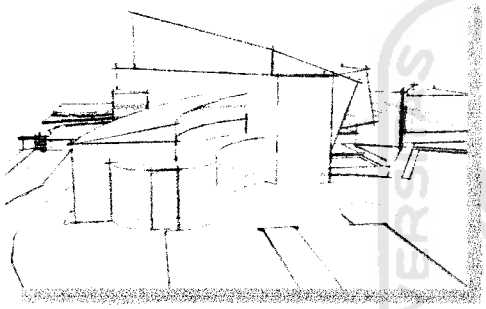
Penghawaan bangunan menggunakan penghawaan alami, berkaitan dengan proses pengeringan (keringat) selama berolahraga akan lebih baik menggunakan penghawaan alami dibandingkan pnghwaan buatan (AC)

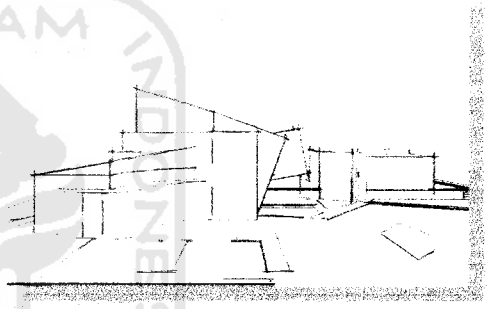
3.10.4. Konsep Penampilan



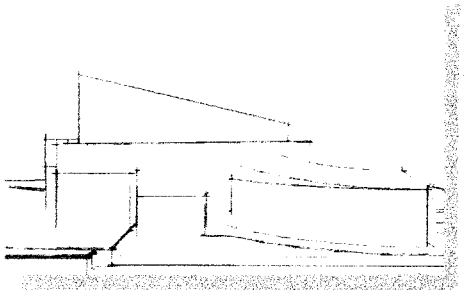


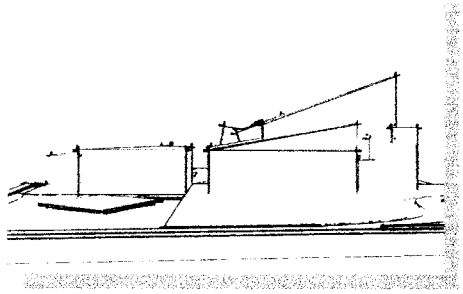
Penyusunan massa bangunan saling berinteraksi terhadap masaa dan bidang yang berbeda dari masing-masing elemen. Dicapai melalui penggabungan, pengurangan.





Orientasi bangunan disesuaikan dengan pencapaian utama dan sudut pandang terhadap tapak. Pola ketinggian bangunan untuk menciptakan skylight.





Pembentukan massa bangunan merupakan pengembangan dari bentuk dasar yaitu : lingkaran, persegi, dan segitiga.

BAB IV
KONSEP

4.1. Pengolahan Site

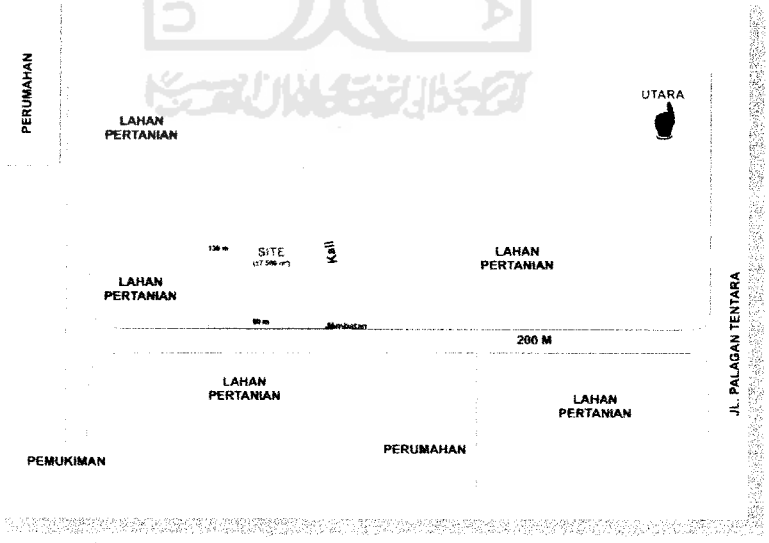
4.1.1. Konsep Site

- Lokasi

  Berada di Jl. Palagan Tentara Pelajar serta adanya sarana dan prasarana yang mendukung yaitu Hotel, Kampus dan Perumahan yang relatif dekat.

- Pencapaian

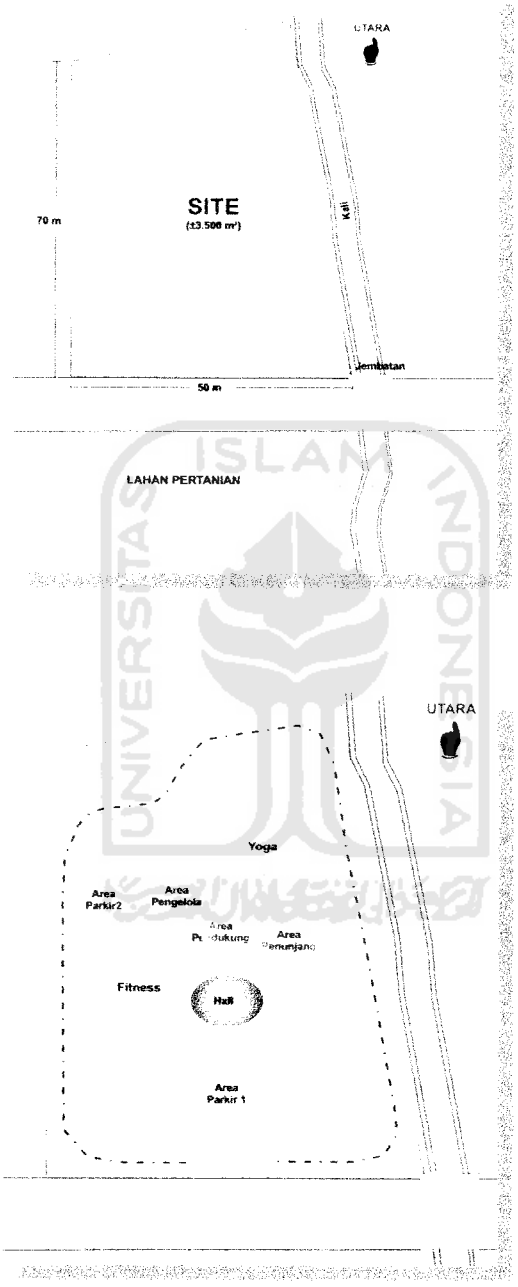
  Konsep pemilihan lokasi fitness and yoga facility adalah dengan mengambil site yang agak menjorok ke dalam ± 200 m dari jalur utama namun mudah untuk dilalui, dengan tujuan agar terhindar dari hiruk pikuk kebisingan lalulintas kendaraan sehingga disaat menuju ke lokasi site dan bangunan kondisi tubuh pelaku secara psikis sudah dalam keadaan tenang dan stabil sebelum memasuki bangunan.



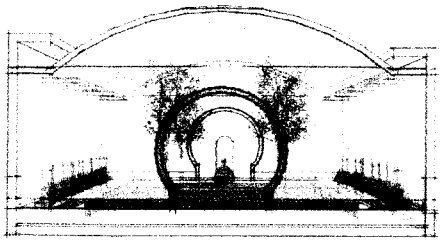
- Kondisi Site

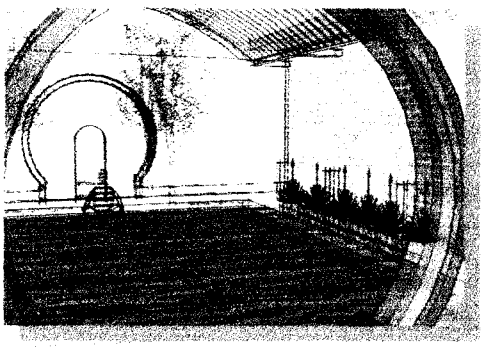
  Site memiliki kontur, dengan kondisi lingkungan masih sangat asri ditandai dengan masih banyaknya dijumpai vegetasi baik yang alami (tumbuhan liar) maupun yang sengaja di tanam (area

bercocok tanam/ladang) serta terdapat adanya kontur tanah, yang menjadi bagian dari konsep perencanaan dan perancangan ruang luar.

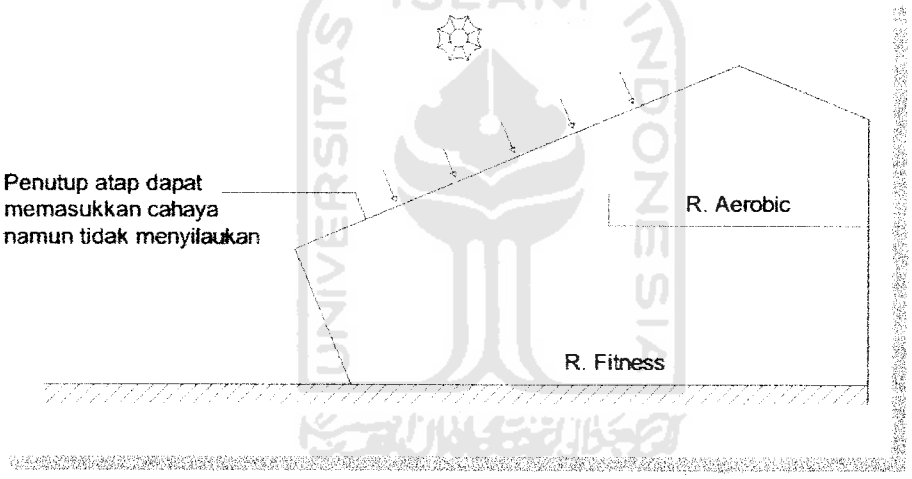


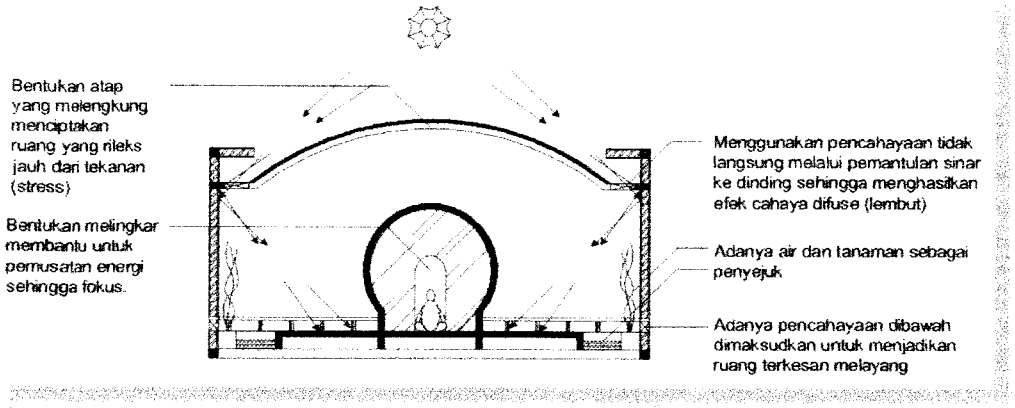
4.2.2. Ruang Dalam dan Luar



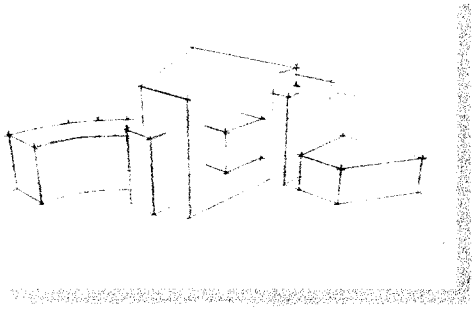


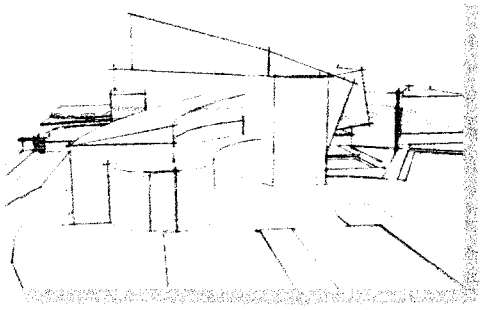
4.2.3. Pencahayaan dan Penghawaan

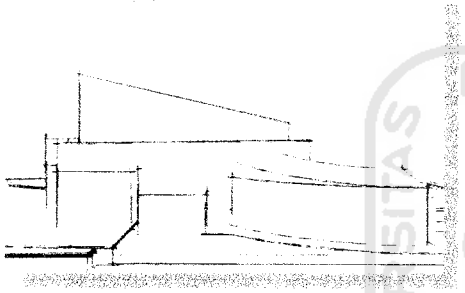


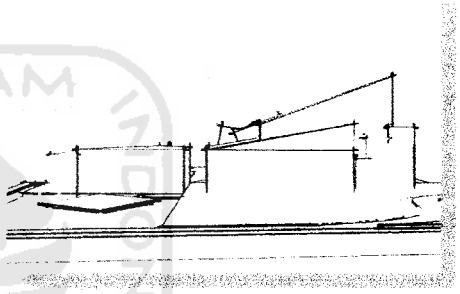


4.2.4. Penampilan Bangunan

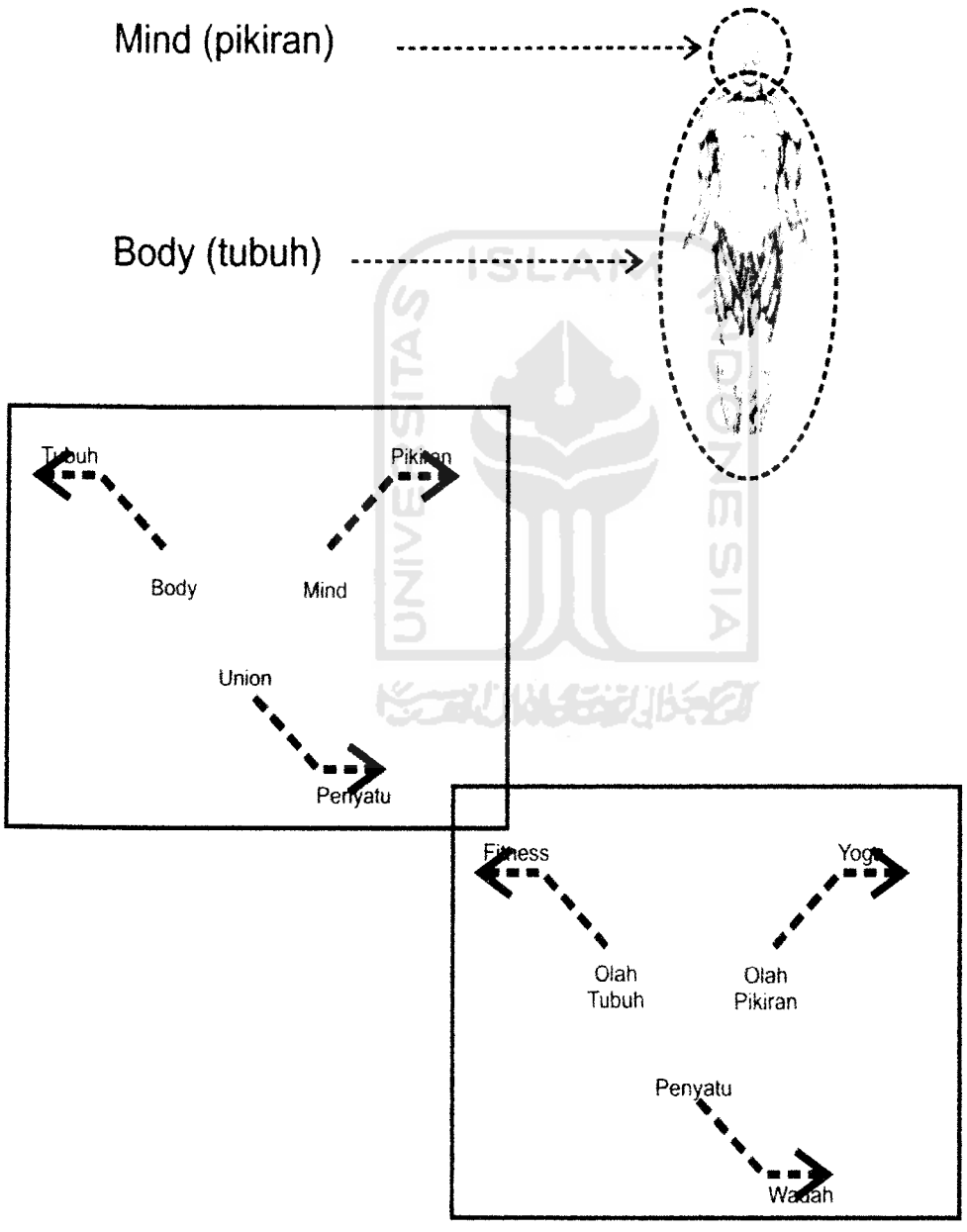


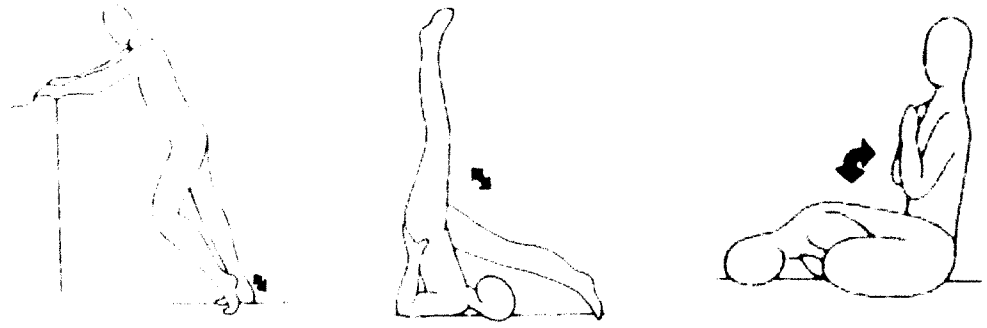






Tubuh (Body) dan Pikiran (Mind) merupakan satu kesatuan, rangkaian yang tidak dapat dipisahkan keduanya saling berhubungan. Apabila pikiran mengalami kelelahan maka secara otomatis tubuhpun akan merasa lelah.





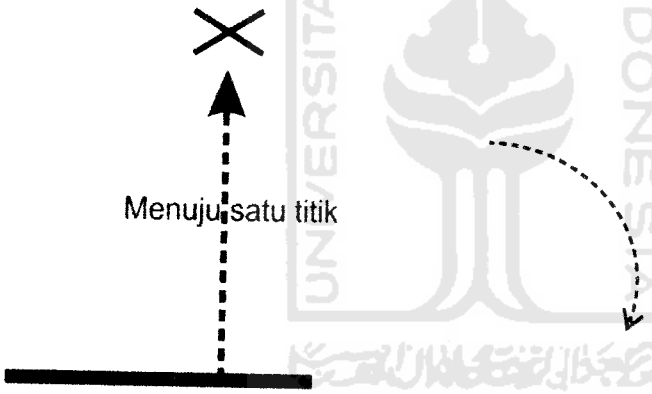
Tubuh manusia diciptakan sedemikian rupa tanpa ada siku /sudut yang tajam namun dibuat lengkung dan fleksibel.

segiempat

Segiempat yang di belokkan

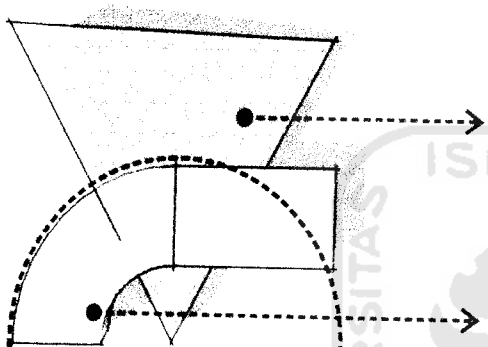


Posisi sikap yoga yang tenang menuju ke satu titik fokus dalam upaya menuju atau mencapai pencerahan hidup



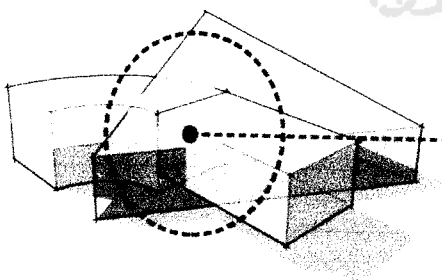
Komposisi Massa

Bentukan dasar dari gubahan massa di ambil dari bentukan 1/4 lingkaran dan segitiga, yang sudah dikurangi maupun di tambah.

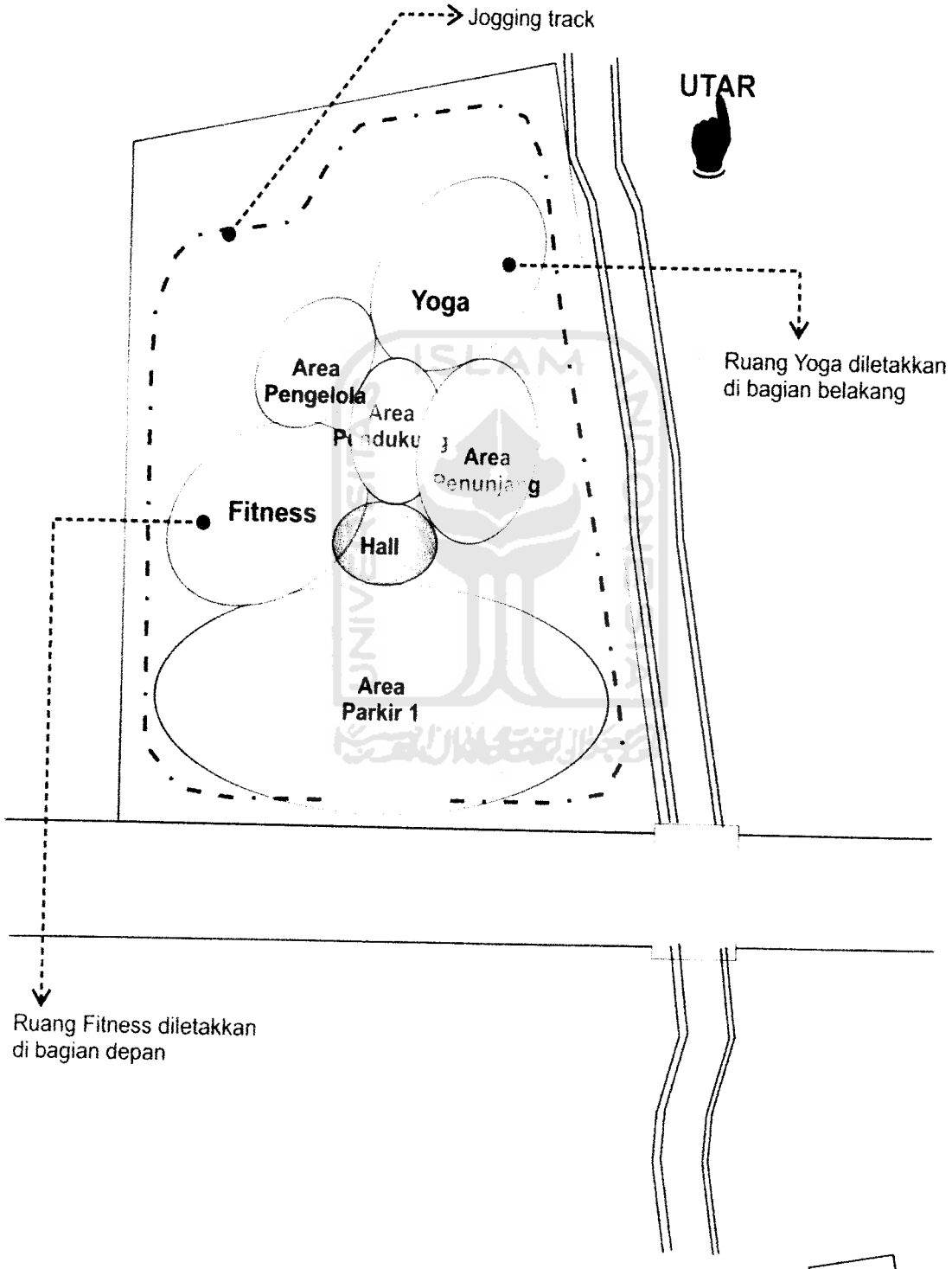


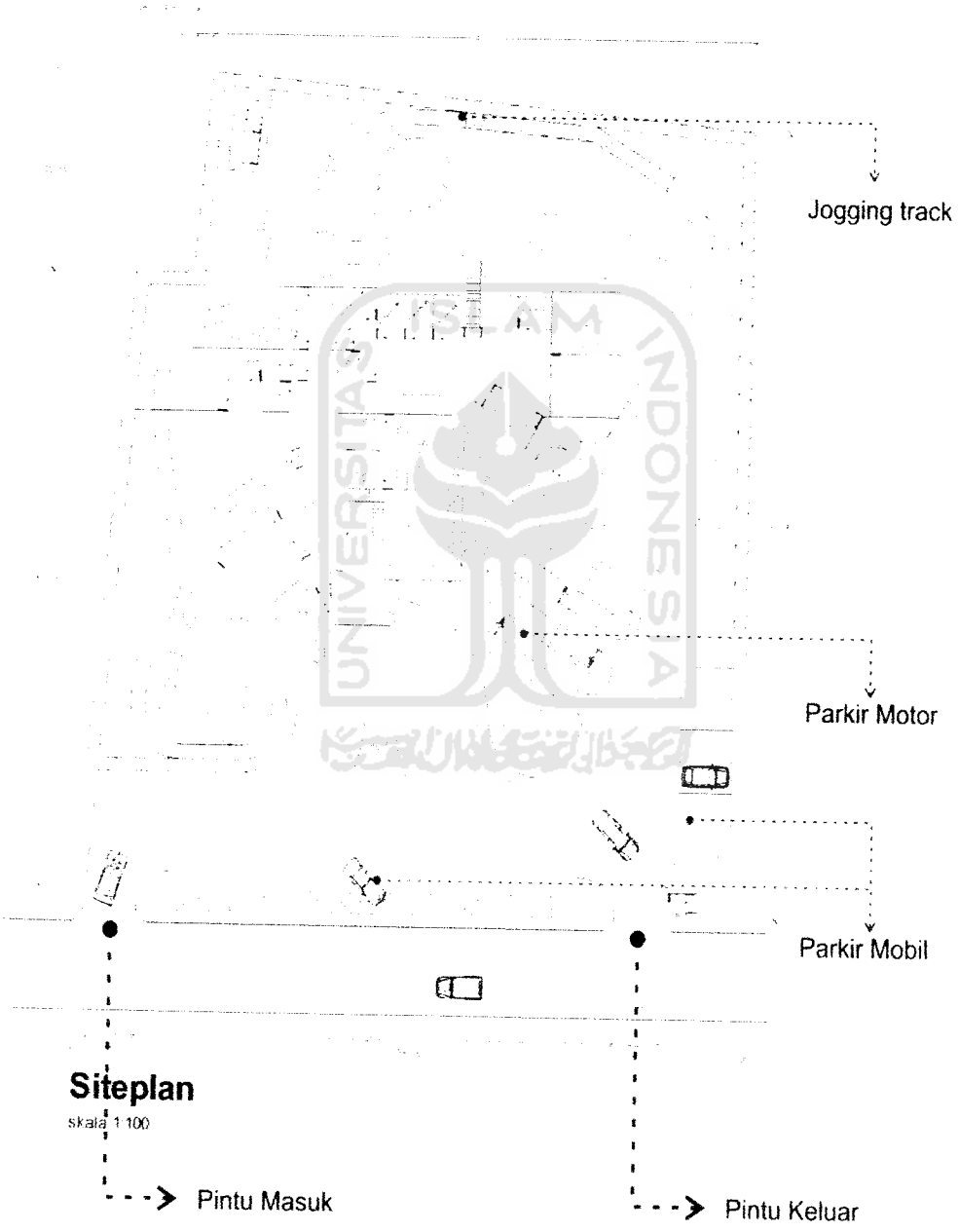
Sebagian dari massa segitiga dimanfaatkan sebagai area Yoga

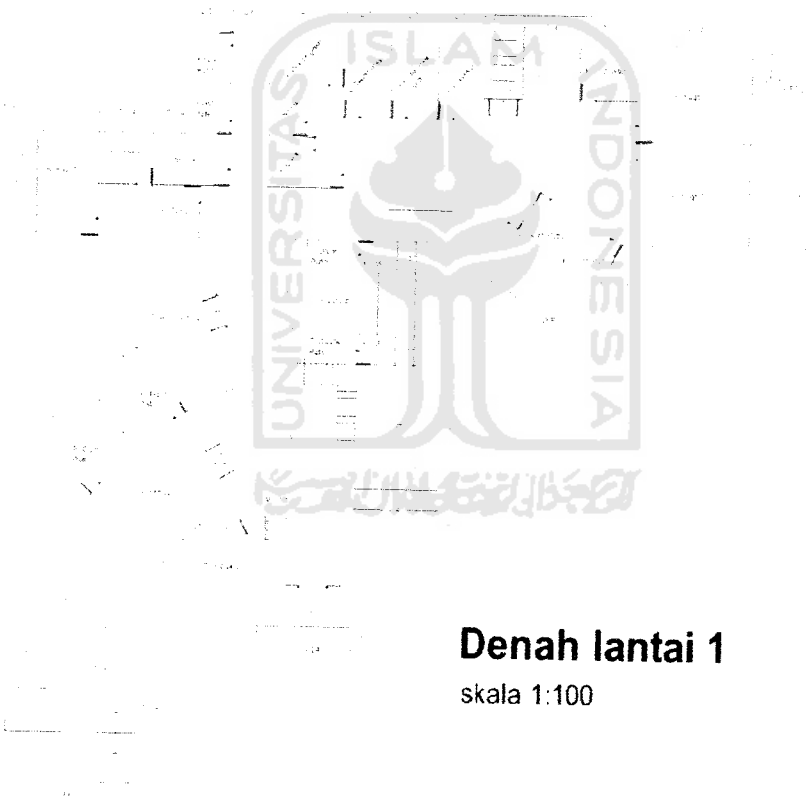
Dimanfaatkan sebagai area Fitness



Pertemuan antara massa 1/4 lingkaran dengan massa segitiga, dimaksudkan adanya kesatuan keseluruhan massa (sebagai pengikat)

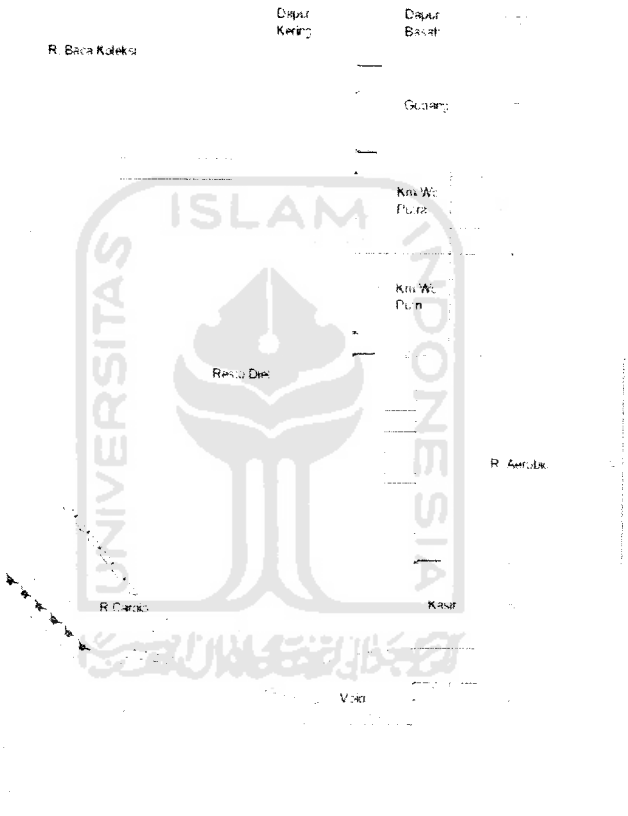

Jogging track
UTAR
Yoga
Area Pengelola
Area
Area
Fitness
Hall
Area Parkir 1
Ruang Yoga diletakkan di bagian belakang
Ruang Fitness diletakkan di bagian depan


Jogging track
Parkir Motor
Parkir Mobil
Siteplan
skala 1:100
Pintu Masuk
Pintu Keluar



Denah lantai 1

skala 1:100

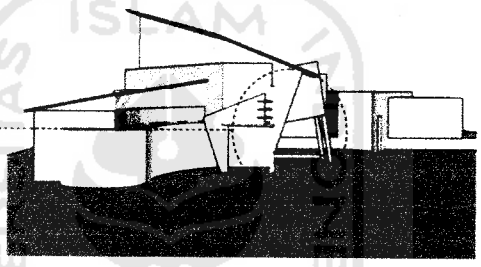


Denah lantai 2

skala 1:100

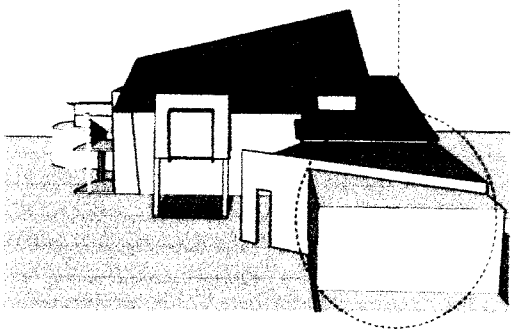
Bentukan melengkung keatas dan atraktif sesuai dengan kegiatan Fitness itu sendiri yang energik .

Tampak Selatan
skala 1:100

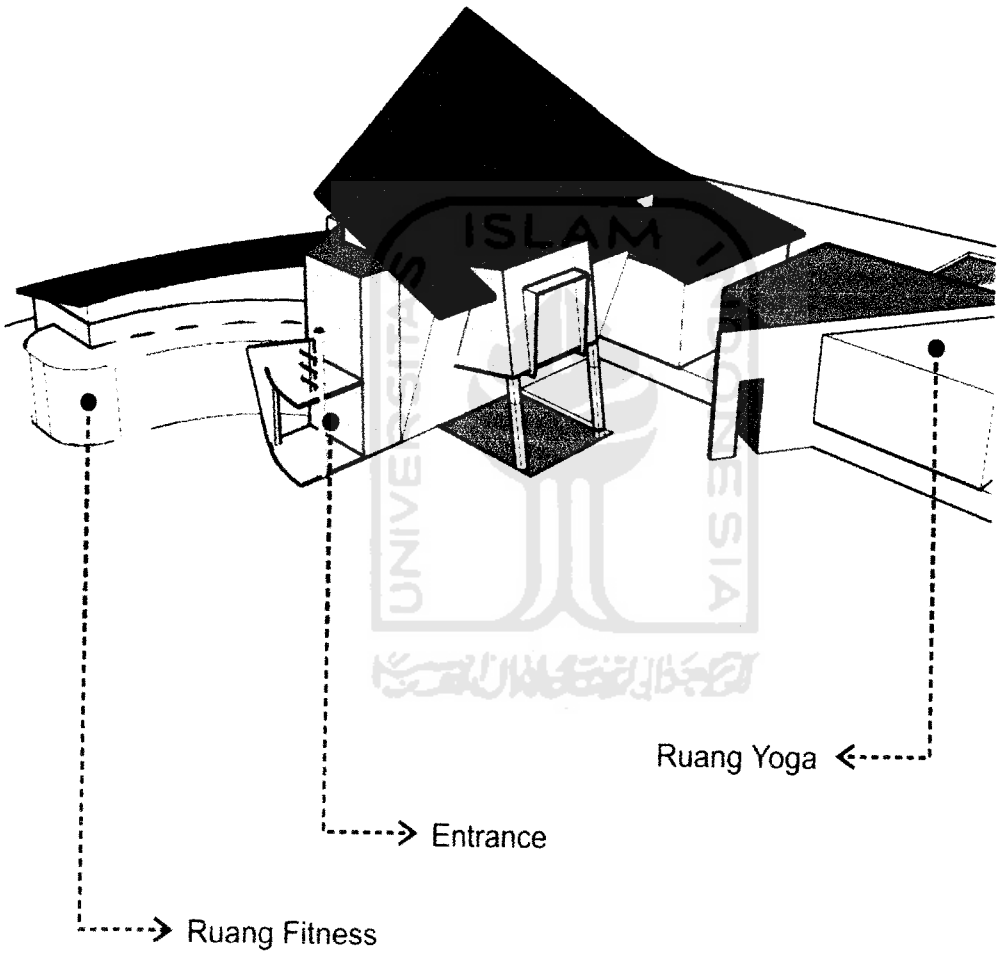


Bentukan massa mulai sederhana dimana dalam pemusatan pikiran agar fokus didalam ber-yoga.

Tampak Timur
skala 1:100

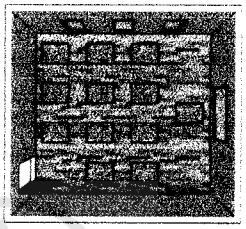


Gubahan Massa

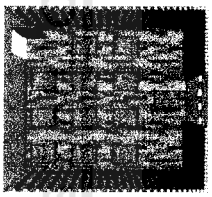


Ruang Yoga

Yoga di ruang semi tertutup



Yoga di ruang tertutup



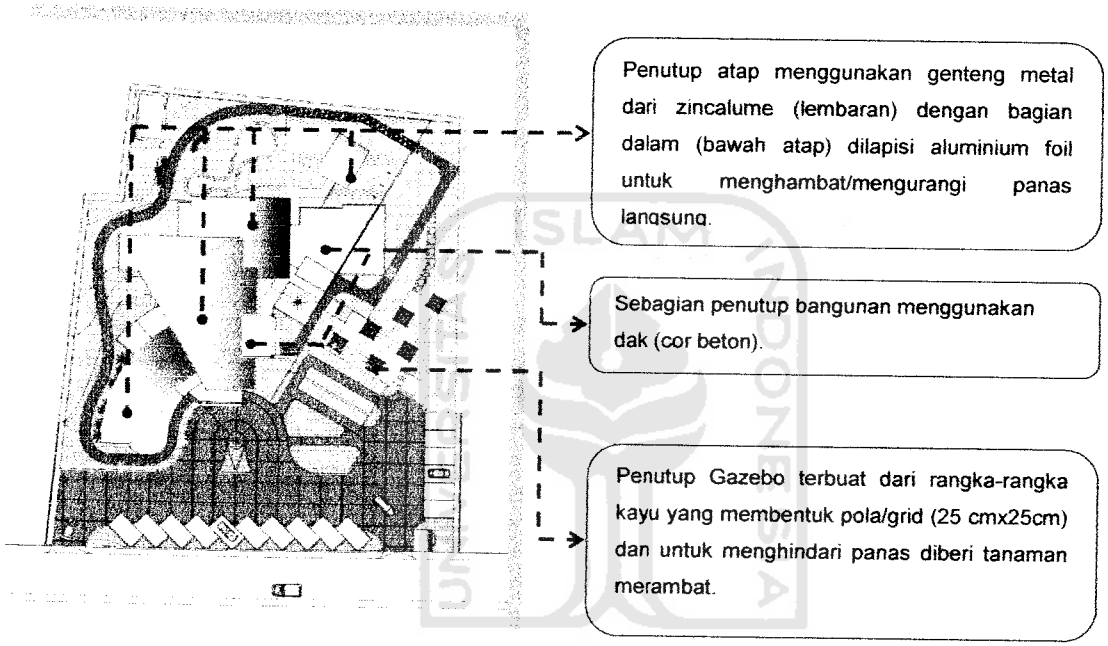
Ruang Yoga yang terbuka memnafaatkan unsur alam seperti air, tanaman, udara.

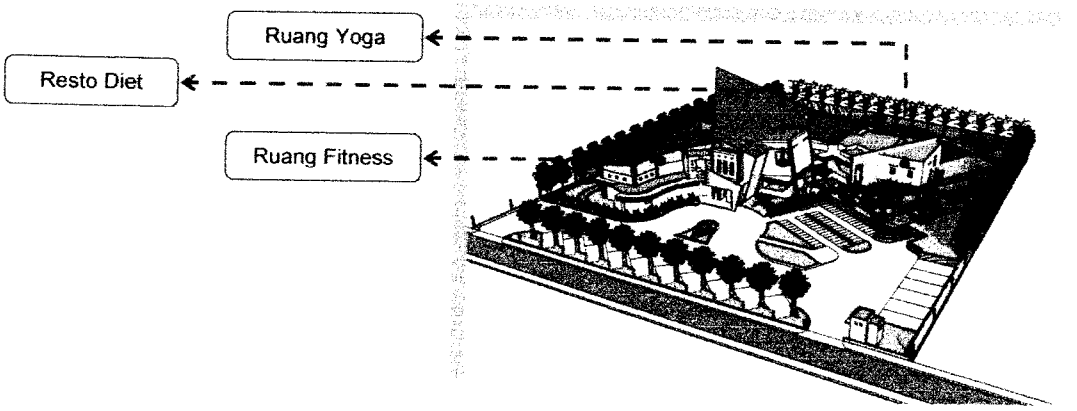
BAG III

PENGEMBANGAN DESIGN

BAB I. SITUASI

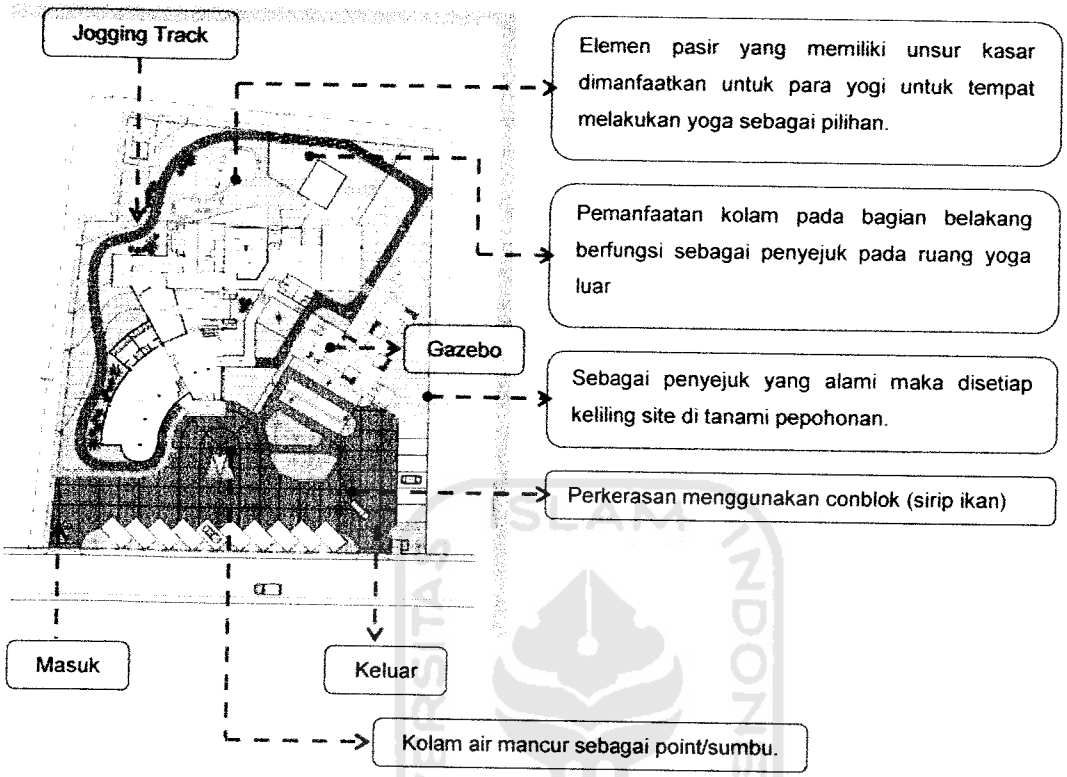
Penempatan bangunan berada di tengah site ini dimaksudkan agar semua sisi bangunan terkena oleh hembusan angin, berfungsi dalam membantu menyejukkan permukaan bangunan.



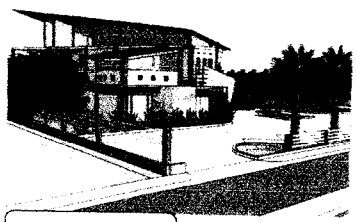


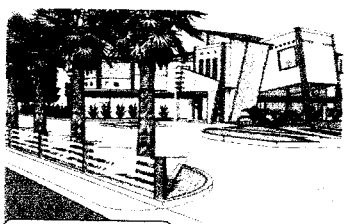
Aksonometri lingkungan

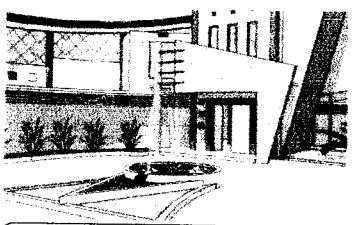
BAB II. SITEPLAN



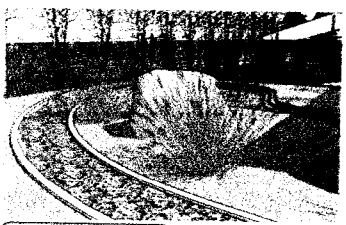
Area jogging track sengaja di design mengitari/mengelilingi bangunan bertujuan agar pengguna jogging track dapat menikmati seluruh sudut dan sisi bangunan serta lingkungannya. Dengan bentukan pola yang dirancang sedemikian rupa sehingga adanya keharmonisan antara area jogging dengan bangunan dan site yang ada.


Pintu Masuk


Pintu Keluar


Kolam Air Mancur


Gazebo


Pasir


Jogging Track

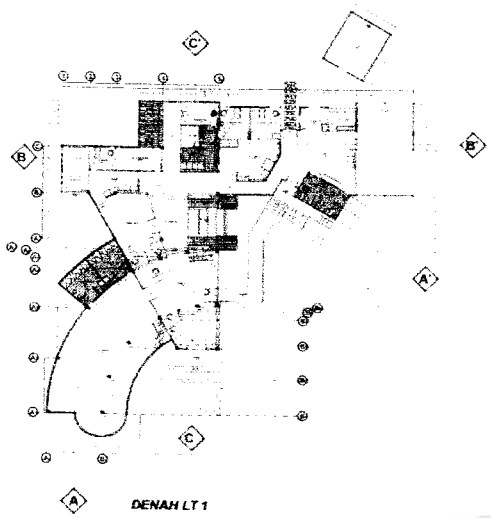
BAB III. DENAH

Pada denah lantai 1 terdapat beberapa perubahan design, yaitu:

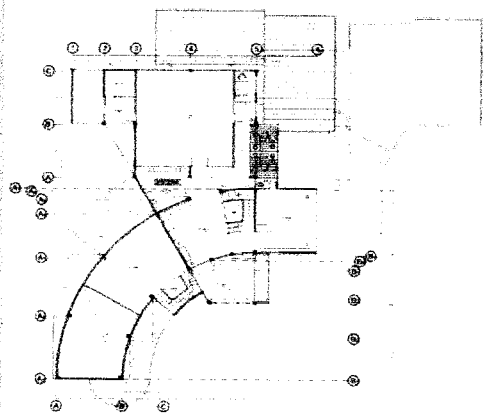
1. Pemanfaatan ruang dibawah tangga sebagai ruang locker untuk fitness dimana sebelumnya berfungsi sebagai ruang instruktur fitness.
2. Pada ruang yoga dalam dimana pada awalnya terdiri dari 2 ruang, sekarang dijadikan 1 ruang sehingga ruang menjadi luas.
3. Perubahan fungsi ruang yaitu menjadi ruang locker untuk yoga yang sebelumnya berfungsi sebagai ruang instruktur.
4. Terdapat ruang tambahan berupa selasar yang melewati taman luar sehingga terasa nyaman secara visual dan psikologis untuk menuju ruang yoga dimana sebelumya melewati ruang dalam berupa lorong yang terkesan sempit.

Pada denah lantai 2 terdapat beberapa perubahan design, yaitu:

1. Pergantian fungsi ruang dimana ruang aerobic (butuh ruang luas) yang sebelumnya menempati ruang untuk resto diet posisinya berubah begitu juga sebaliknya.
2. Penambahan ruang untuk instruktur aerobic karena posisinya yang berada dilantai 2 yang tidak dimungkinkan untuk diletakkan dilantai 1, sehingga antara ruang aerobic dengan ruang instruktur tidak terlalu jauh



DENAH LT 1



DENAH LT 2

DENAH LANTAI 1:

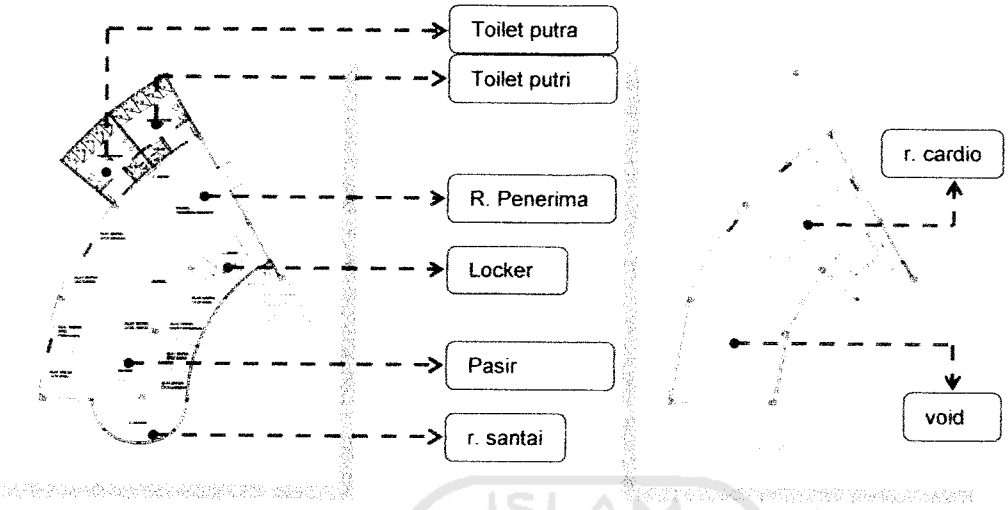
1. Hall 1
2. R. *Fitness*
3. Toilet (km/wc, shower, urinoir, wastafel)
4. R. Locker
5. R. Administrasi
6. Musholla (t. wudhu, km/wc)
7. R. Tamu
8. R. Manager
9. R. Rapat
10. R. Operasional
11. Toilet (km/wc, wastafel, urinoir)
12. R. Ganti (wc, shower)
13. R. Sauna
14. R. Massage
15. R. Tunggu/Santai
16. R. Rehabilitasi
17. R. Konsultasi Gizi
18. R. Santai/ tunggu
19. Toilet (km/wc, urinoir, wastafel)
20. R. Santai
21. R. Locker
22. R. Yoga Dalam
23. R. Yoga Luar

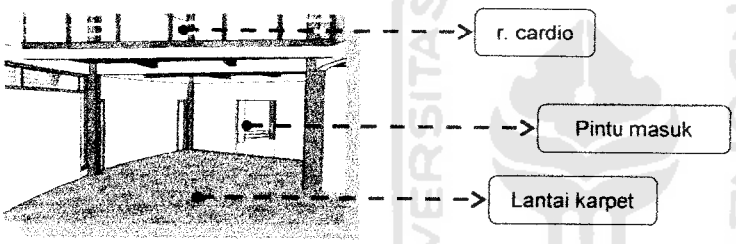
DENAH LANTAI 2:

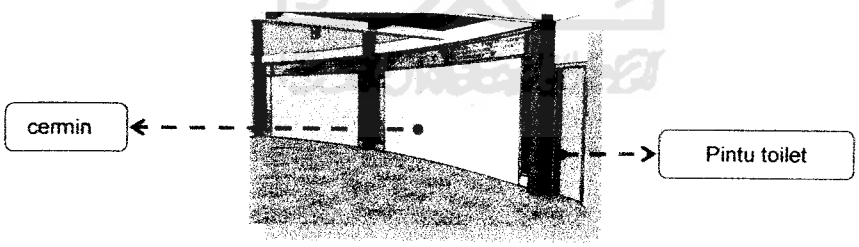
1. R. Santai/tunggu
2. *Resto Diet*
3. R. Locker
4. R. Aerobic
5. Toilet (wc, shower, wastafel)
6. R. Instruktur Aerobic
7. R. Alat
8. R. Cardio

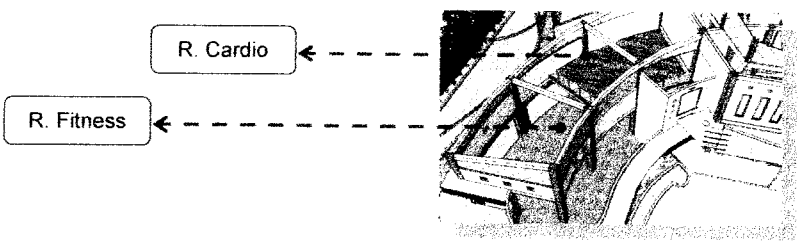
Perpustakaan Universitas Islam Indonesia

3.1. DENAH R. FITNESS

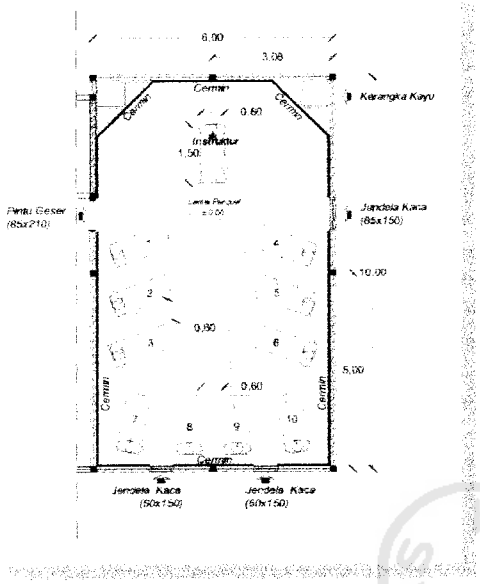


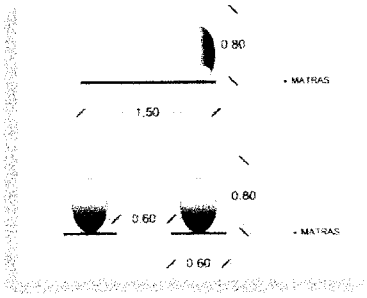


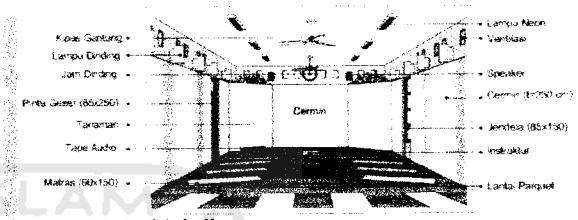




3.2. DENAH R. YOGA DALAM



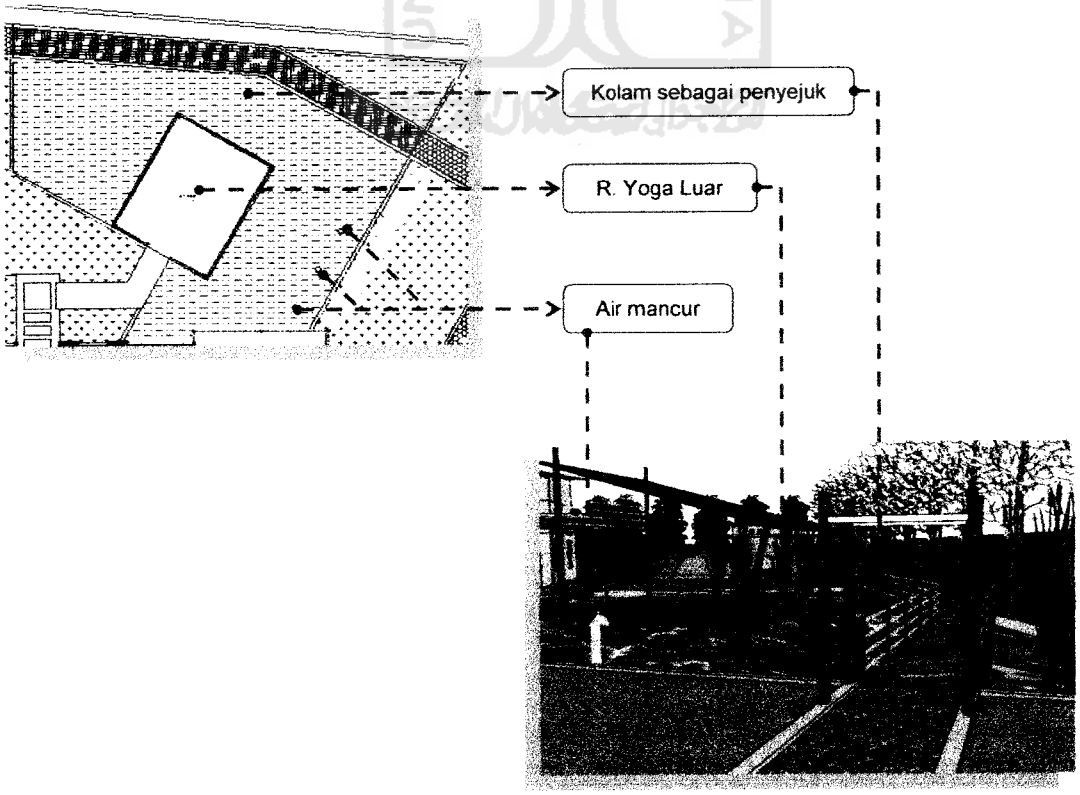




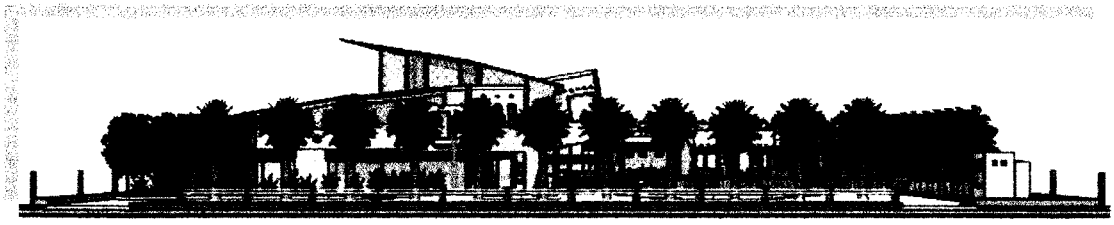
Interior Yoga

3.2. DENAH R. YOGA DALAM

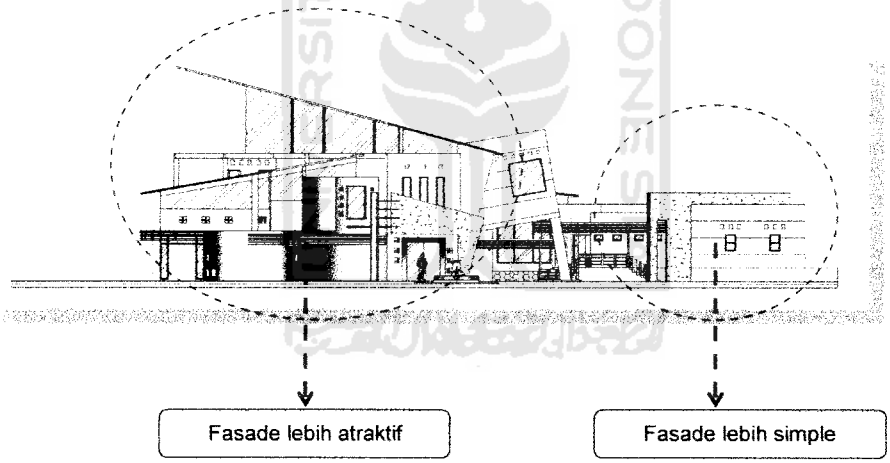
Adanya penggunaan atap sebagai penutup (naungan) yang disanggah oleh kolom (tiang dari kayu) dari panas dan hujan, tanpa adanya dinding penyekat.



BAB IV. TAMPAK BANGUNAN

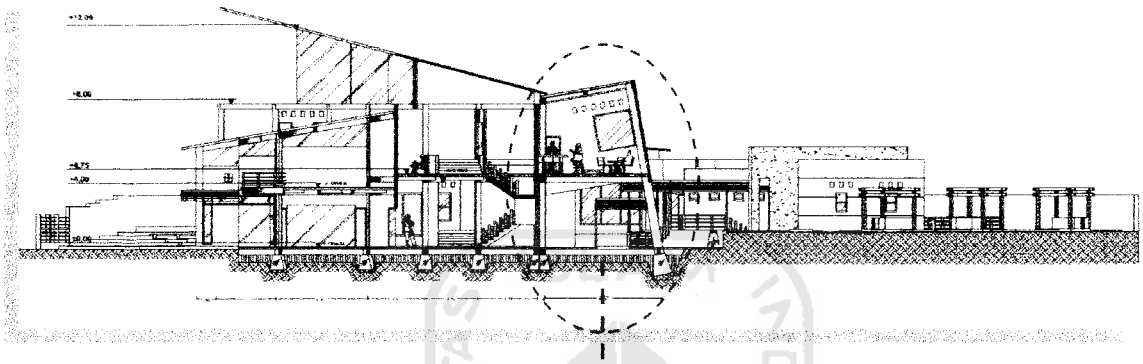


Fasade bangunan didesign dengan menarik agar dapat menjadi daya tarik pengunjung. Pada fasade kiri bangunan di design lebih atraktif sesuai dengan konsep yaitu mewakili dari "*Body*" dimana disini semua kegiatan yang energik (fitness, aerobic), sedangkan fasade kanan di design lebih simple mewakili "*Mind*" disini kegiatan lebih kepada gerakan lembut (yoga)

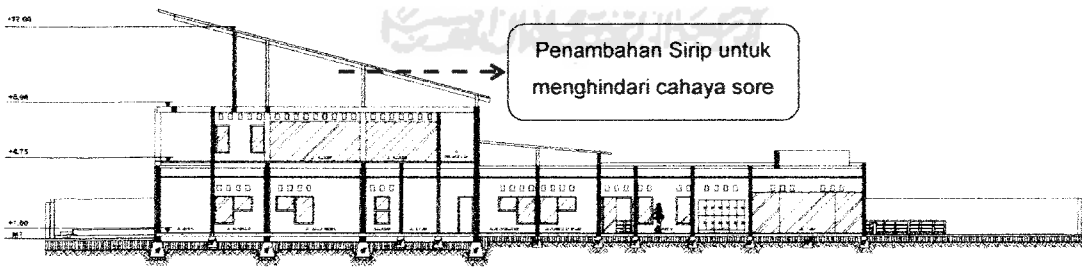


BAB V. POTONGAN

Bangunan terdiri dari 2 lantai, dengan adanya perbedaan ketinggian lantai (split lantai). Struktur bangunan menggunakan rangka beton, lantai cor dan sebagian lantai dari papan kayu, serta menggunakan pondasi batu kali. Adanya dilatasi pada bangunan.



Struktur Kolom di design miring



Penambahan Sirip untuk menghindari cahaya sore

PENUTUP

Tugas Akhir yang berjudul Bangunan Kebugaran di Jogjakarta (Penerapan Filosofi "Body and Mind" Sebagai Konsep Perancangan), setelah di uji akhir dan meski penulis telah dinyatakan LULUS, namun masih banyak catatan yang harus di sempurnakan dalam desain bangunan.

Bagian-bagian yang harus disempurnakan antara lain :

1. Lokasi tidak perlu harus dekat dengan perumahan karena fasilitas ini dengan sendirinya akan dicari (proyek ideal)
2. Karakter Yoga perlu diolah dari berbagai sudut ruang dan elemen-elemen.
3. Jogging track perlu dibuat jembatan dibagian depan agar tidak perlu melewati Hall lagi.
4. Area jogging track diolah setiap sudutnya seperti adanya penataan (tanaman, batu-batuan) agar tidak membosankan.
5. Parkir motor yang semula berada dekat ruang Yoga dipindahkan dekat ruang Fitness, berkaitan dengan faktor kebisingan.
6. Market (target pengguna) berpengaruh terhadap penataan masa.
7. Masa bangunan yang miring (ruang resto diet) tidak nyaman secara psikologis.

Mengetahui,

Ir. Hj. Rini Darmawati, MT
Dosen Pembimbing

Mahasiswa,

Adi Mauludi
Penulis

DAFTAR PUSTAKA

Andi, Uray Fery, (92 340 015), 1996, SPORT CLUB DI YOGYAKARTA.

Antoniades, anthony C, 1992, POETICS OF ARCHITECTURE. Theory of design, New York: Van Nostrand Reinhold.

Astuti, Irawati Diah, 2006, YOGA, CARA HIDUP, BUKAN SEKEDAR TREN. Jakarta: Suara Pembaruan.

Bani, 1995, GBHN.

Bay, 2003, CELEBRITY FITNESS MEMADUKAN KONSEP OLAHRAGA DAN HIBURAN. Jakarta: Sinar Harapan.

Bustaman, Asnan, 2006, MENCEGAH DAN MENGELOLA STRESS, Jakarta: Bina Nusantara.

Diyah Triarsari, 2004, TIDAK YOGA=TIDAK GAUL. Jakarta: Kompas.

Echols, John M dan Shadily Hasan, 2000, KAMUS INGGRIS-INDONESIA. Jakarta: PT Gramedia.

Eriyanti/Ari Dwi, HIDUP SEIMBANG DENGAN YOGA. Jakarta: Pikiran Rakyat.

Francis D. K. Ching, 2000, ARSITEKTUR BENTUK, RUANG DAN TATANAN. Jakarta: Erlangga.

KAMUS BESAR BAHASA INDONESIA. Jakarta: Balai Pustaka.

Lalvani, Vilma, 1997, YOGA UNTUK MENGATASI STRES. Alih bahasa: Sara C. Simanjuntak, Karisma Publishing Group, Batam: Redaksi Sinar Grafika.

Mansur, Syaifudin, (98 512 112), 2005, JOGJA SPORT CLUB.

Mujtahid, 2003, HIDUP SEHAT DAN SEIMBANG DENGAN YOGA, Jakarta: Media *Indonesia.*

Neufert, Ernst., 2002., DATA ARSITEK. Jakarta: Erlangga.

NMP, 2004, YOGA UNTUK FISIK DAN PIKIRAN. Jakarta: Kompas.

Palar, Job, 2003, MENENTRAMKAN HATI DENGAN MEMBANGKITKAN KUNDALINI. Jakarta: Sinar Harapan.

Rappoport, Amos, 1977, HUMAN ASPECTS OF URBAN FORM. Inggris: Pergamon Press.

Satwiko, Prasasto, 2004, FISIKA BANGUNAN 1. Yogyakarta: Andi.

Satwiko, Prasasto, 2004, FISIKA BANGUNAN 2. Yogyakarta: Andi.

Sinaga, Rudy Victor, 2006, FASILITAS PUSAT KEBUGARAN DI PERKANTORAN TEROBOSAN BARU MERAMAIKAN BISNIS PROPERTI. Jakata: Sinar Harapan.

Suyono, A. Hery, 1997, MINDGYM: PUSAT KEBUGARAN PIKIRAN, Jakarta: Artikel Lepas.

UU SISTEM KEOLAHRAGAAN NASIONAL. Jakarta: Sinar Grafika.

Wahyuni, Tri, 2005, BERLATIH YOGA SATUKAN TUBUH PIKIRAN DAN JIWA. Jakarta: *Suara Karya*.

White, Edward T, 1987, BUKU SUMBER KONSEP. Jakarta: Intermatra,

Wojowasito, Prof. Drs. S, 1980, KAMUS LENGKAP. Malang: Hasta.

http://www.Google.com/; Fitness Building

http://www.Google.com/; Yoga Building

http://www.Flickr.com/; Olahraga Fitness

http://www.Flickr.com/; Olahraga Yoga

http://www.Fitness.com/

http://www.Yoga.com/

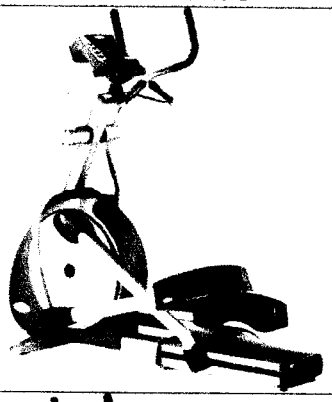
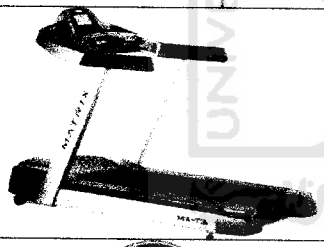
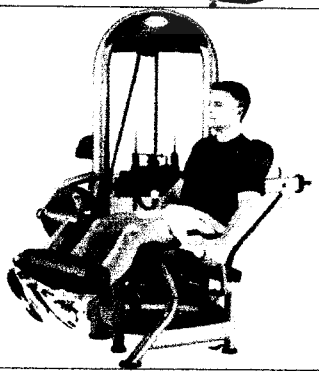
http://www.pemda-diy.go.id/

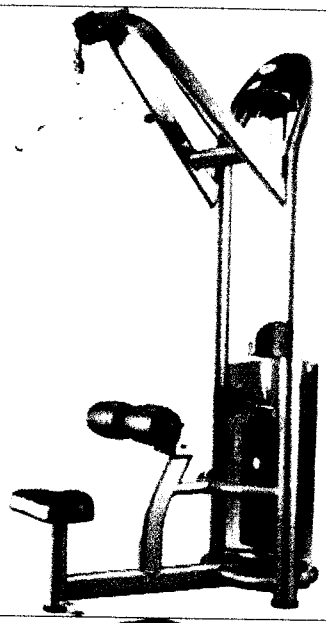
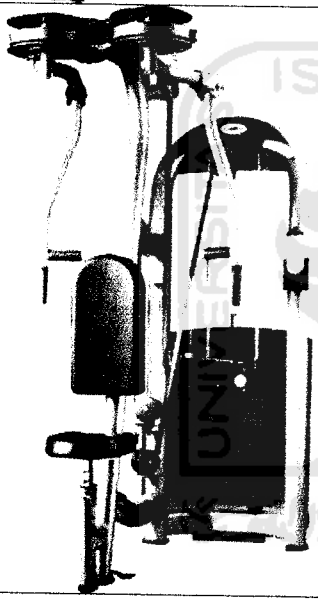
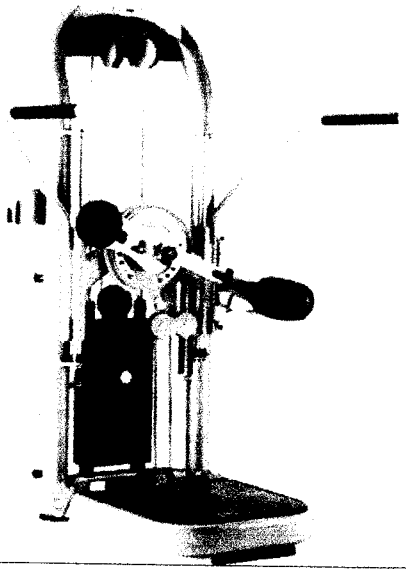
http://www.Taste of Jogja.com/

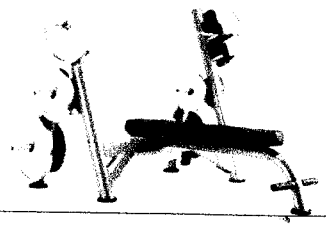
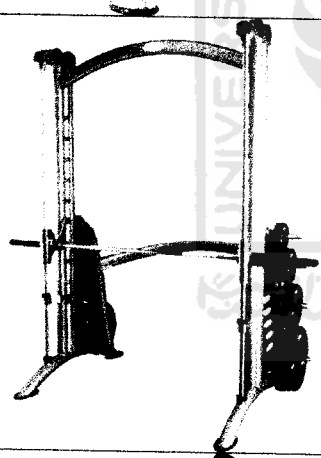
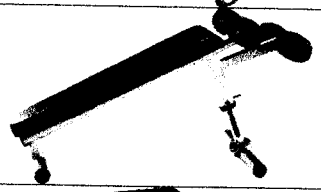
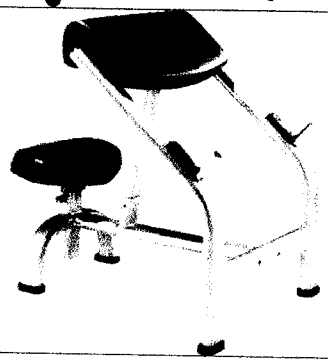
http://id.wikipedia.org/wiki/Kota_Yogyakarta

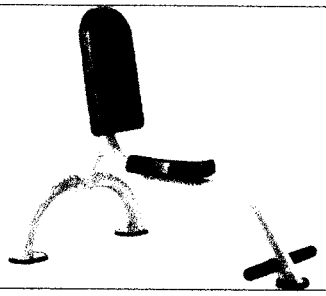
http://www.hukum.jogja.go.id/

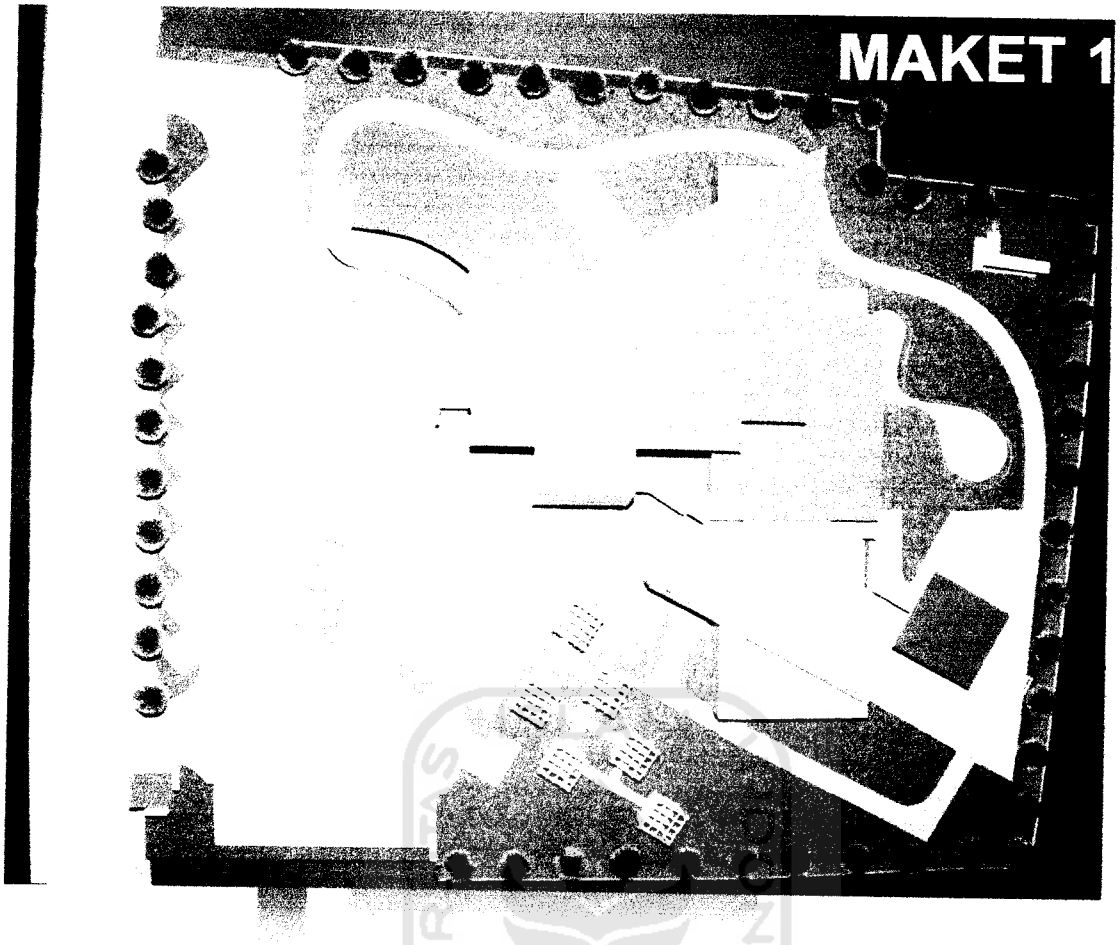
JENIS-JENIS ALAT FITNESS

No	Jenis Alat	Nama Alat
1		Celliptical
2		Upright
3		Treadmill
4		Leg Extension

5		Lat Pull Plat
6		Rear Delt Fly Plat
7		Rotary Hip Plat

8		Olympic Flat Bench
9		Olympic Incline Bench
10		Olympic Tree
11		Smith Machine Plat
12		Adjustable Decline Bench
13		Rad Trainer

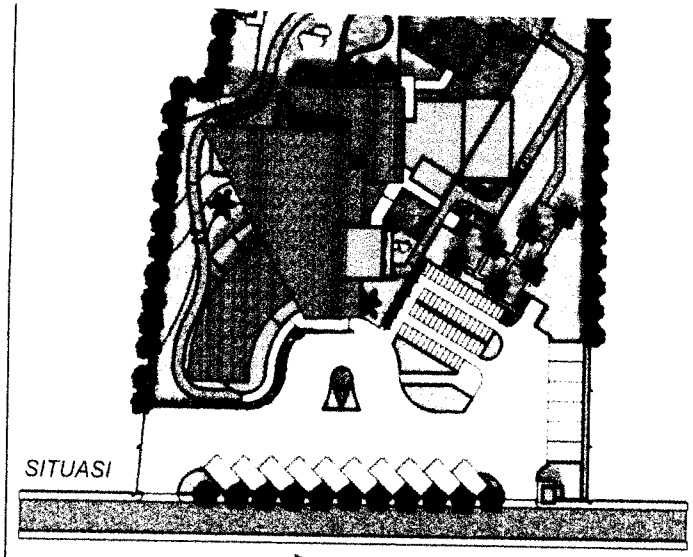
14		Utility Bench


MAKET 1

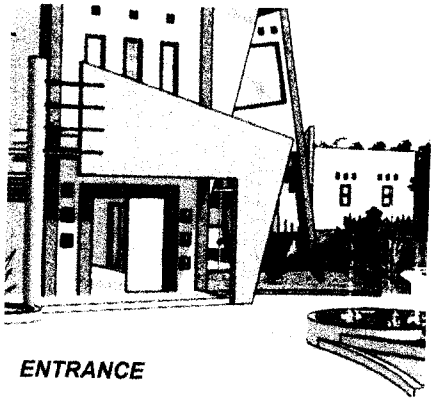

MAKET 2


MAKET 3

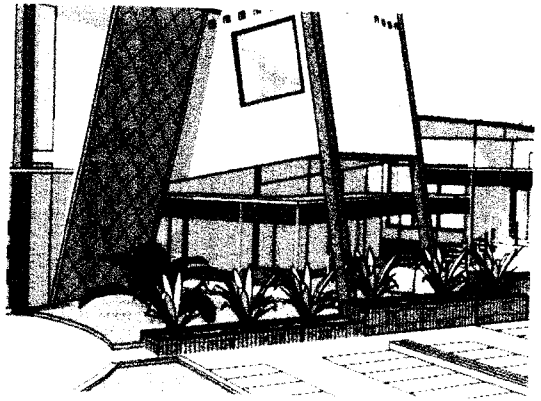

MAKET 4

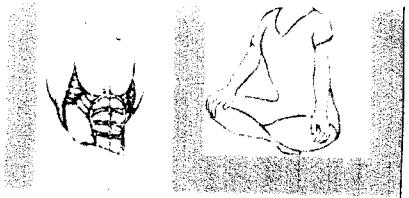


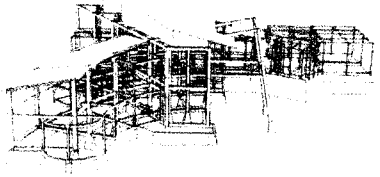
SITUASI



ENTRANCE



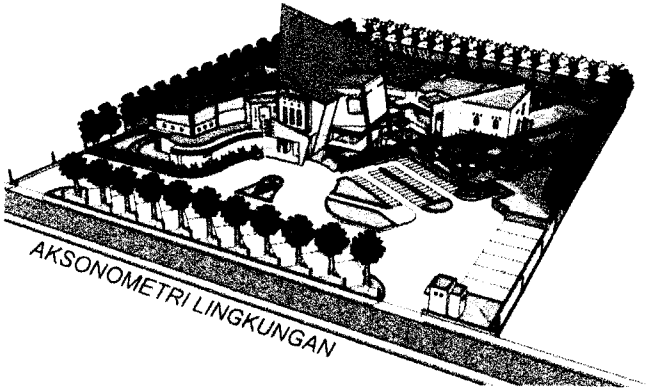




AKSONOMETRI STRUKTUR

BANGUNAN KEBUGARAN

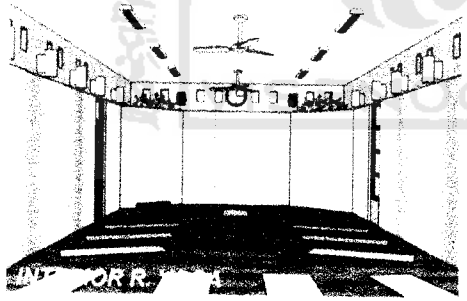
PENERAPAN FILOSOFI "BODY & MIND" SEBAGAI KONSEP PERANCANGAN

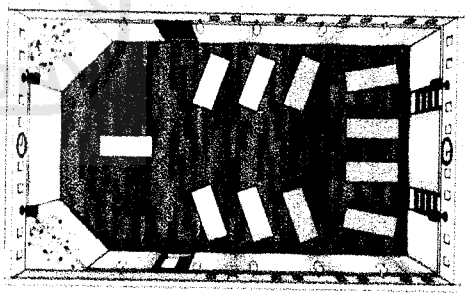


AKSONOMETRI LINGKUNGAN



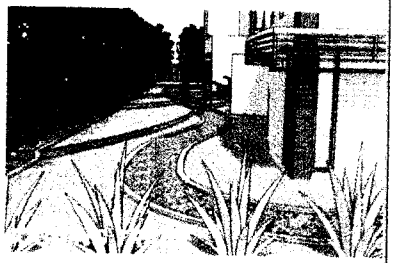
TAMPAK LINGKUNGAN

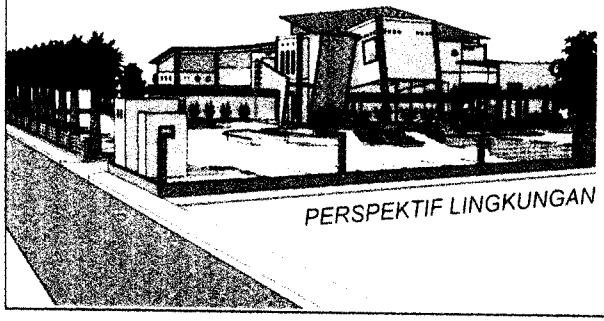




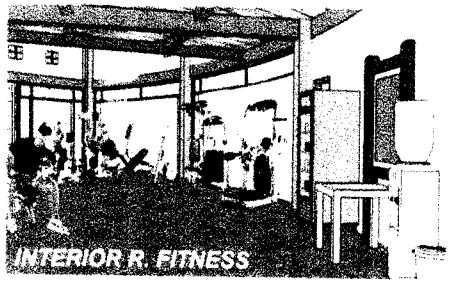


R. YOGA LUAR

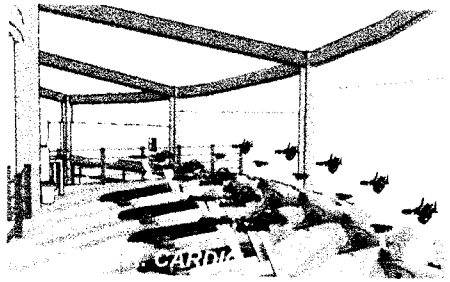


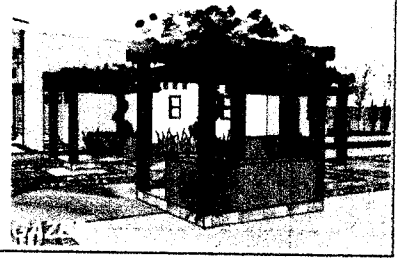


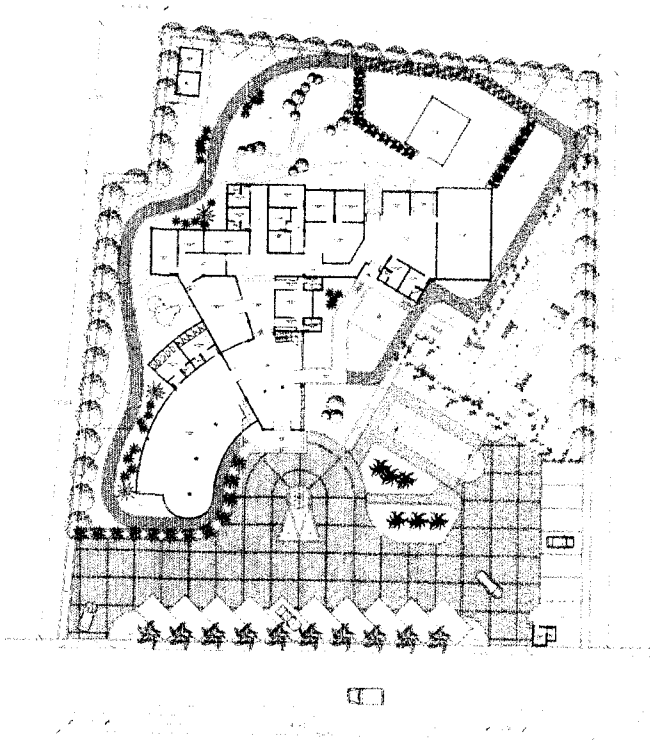
PERSPEKTIF LINGKUNGAN



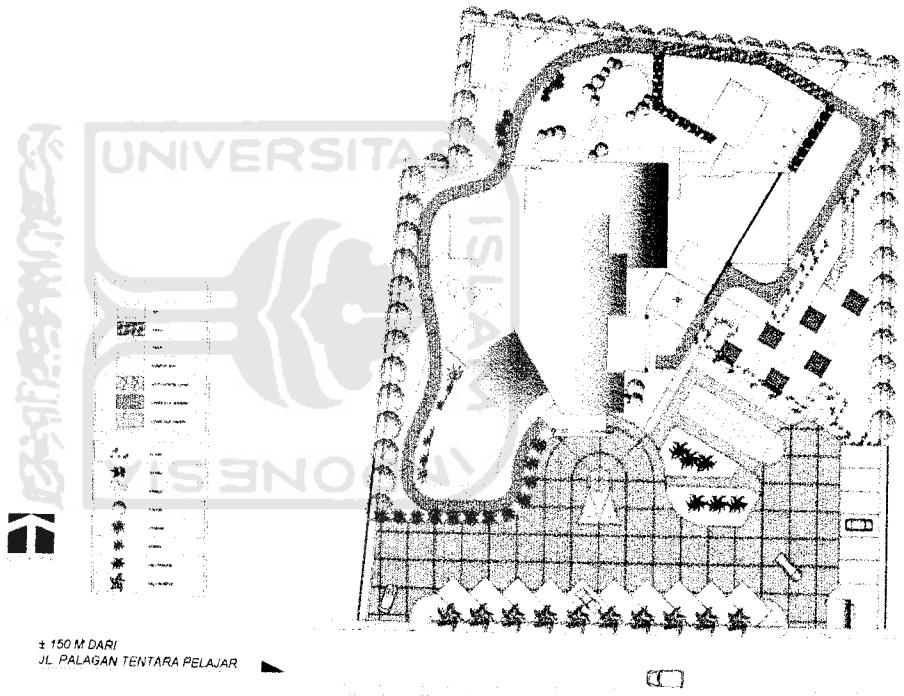
INTERIOR R. FITNESS







SITEPLAN



SITUASI

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 512 135

TTD :

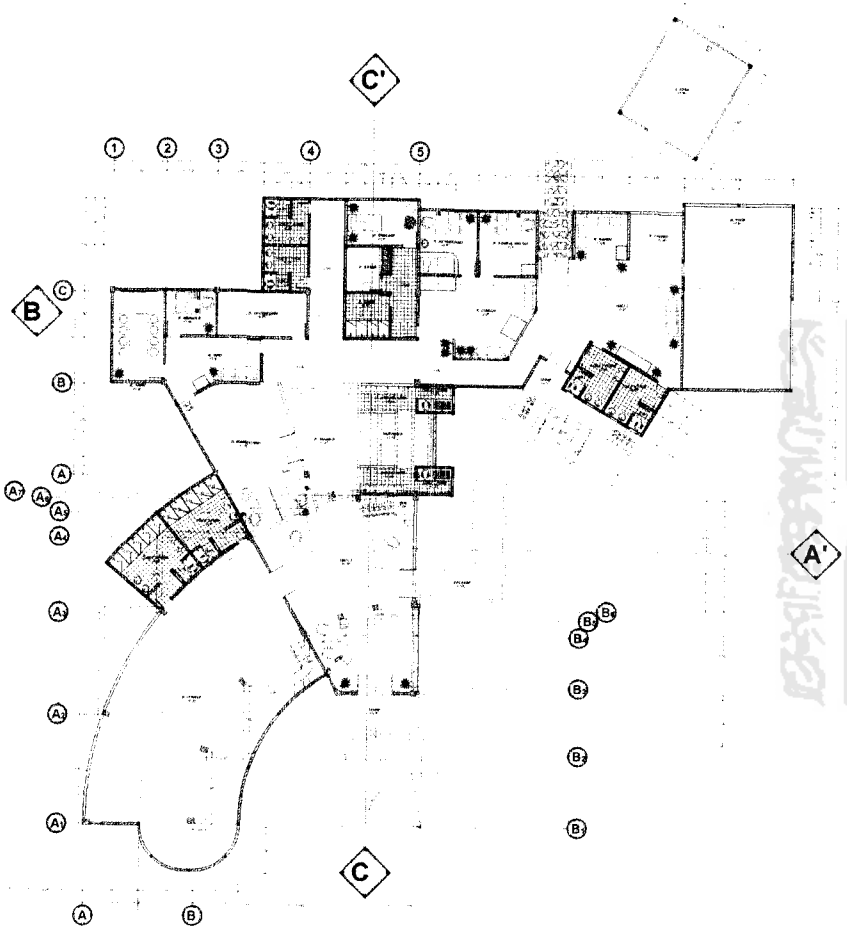
DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

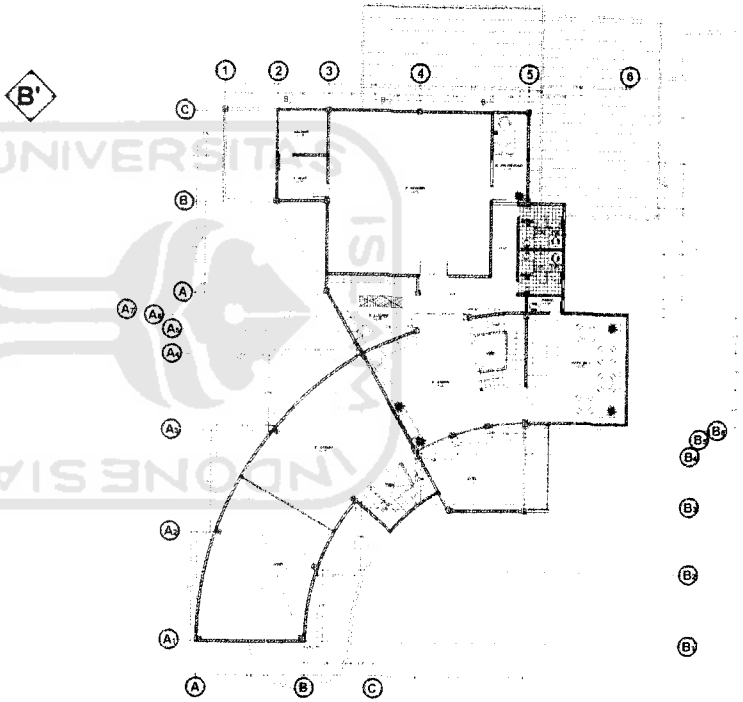
NAMA GAMBAR	SKALA
SITEPLAN	1:200
SITUASI	1:200

NO. LBR JML LBR

PENGESAHAN



DENAH LT 1



DENAH LT 2

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN
DI JOGJAKARTA

PENDEKATAN FILOSOFI BODY & MIND
SEBAGAI KONSEP PERANCANGAN

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 512 135

TTD :

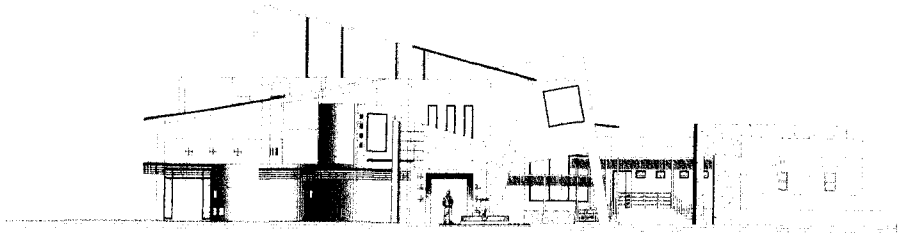
DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

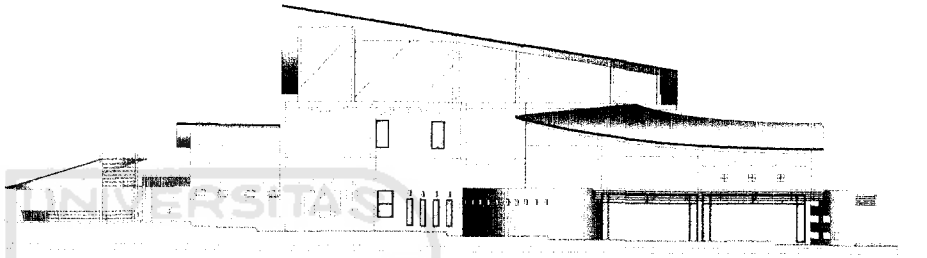
NAMA GAMBAR	SKALA
DENAH LT 1	1:100
DENAH LT 2	1:100

NO. LBR JML LBR

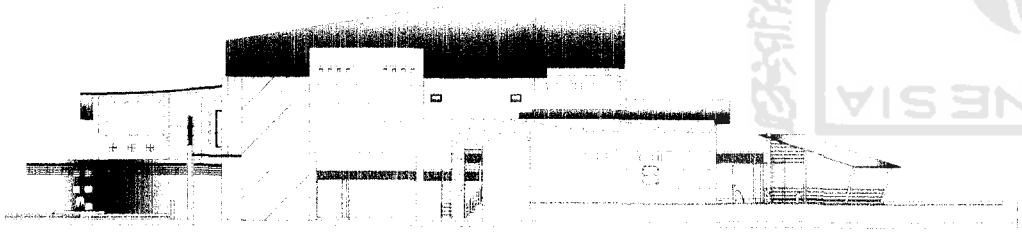
PENGESAHAN



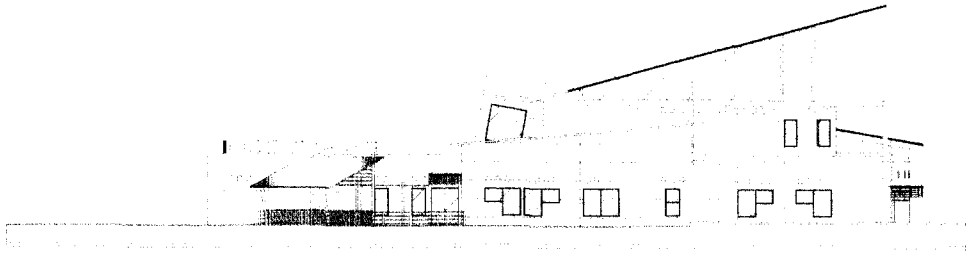
TAMPAK DEPAN



TAMPAK SAMPING KIRI



TAMPAK SAMPING KANAN



TAMPAK BELAKANG

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN
DI JOGJAKARTA

PENDEKATAN FILOSOFI TEORI & METODE
DESAIN ARSITEKTUR PERILAKU

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 512 135

TTD :

DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

NAMA GAMBAR SKALA

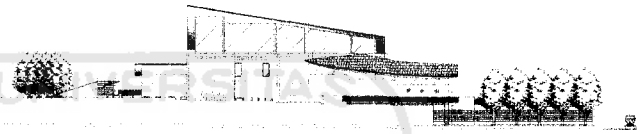
TAMPAK BANGUNAN 1:100

NO. LBR JML LBR

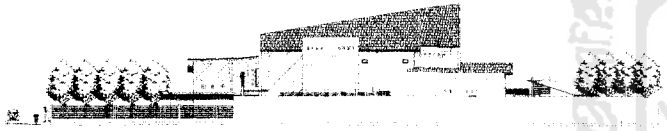
PENGESAHAN



TAMPAK DEPAN



TAMPAK SAMPING KIRI



TAMPAK SAMPING KANAN



TAMPAK BELAKANG

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

PENERAPAN PENDEKATAN "ARSITEKTUR LANSEKAP" SEBAGAI KONSEP PERANCANGAN

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 512 135

TTD :

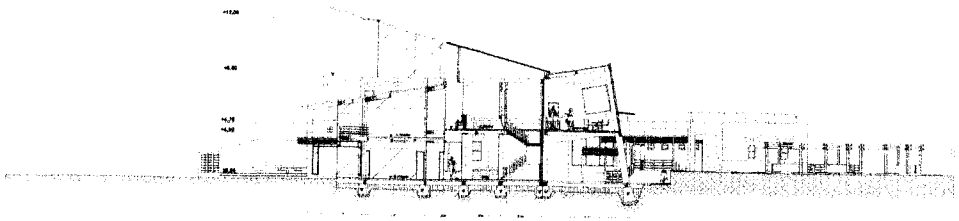
DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

NAMA GAMBAR	SKALA
TAMPAK LINGKUNGAN	1:200

NO. LBR JML LBR

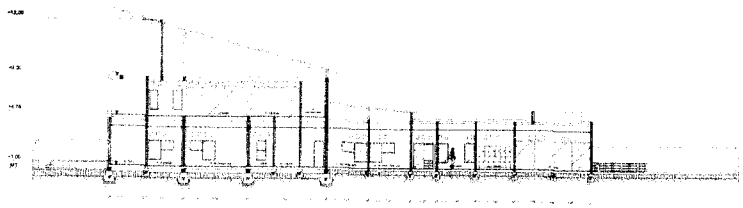
PENGESAHAN



POTONGAN A-A'



POTONGAN C-C'



POTONGAN B-B'

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN
DI JOGJAKARTA

PENERAPAN PRINSIP ECO TECH DALAM DESAIN
DESAIN KONSEP PENGEMBANGAN

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 512 135

TTD :

DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

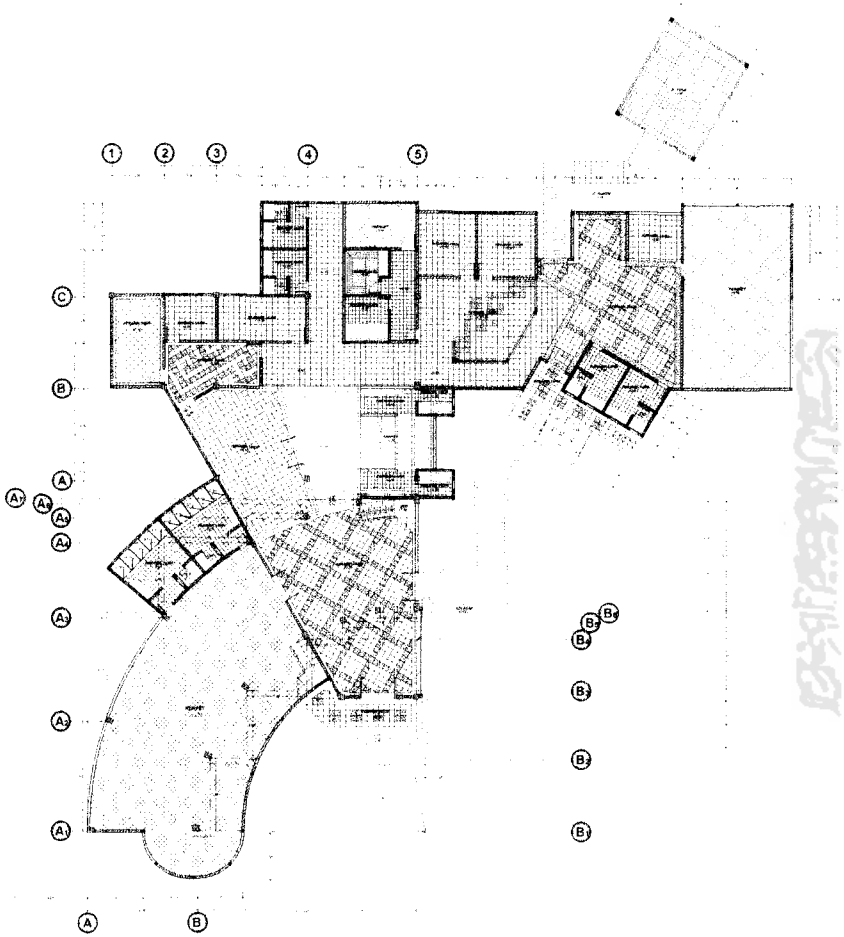
NAMA GAMBAR SKALA

POTONGAN LINGKUNGAN 1:200

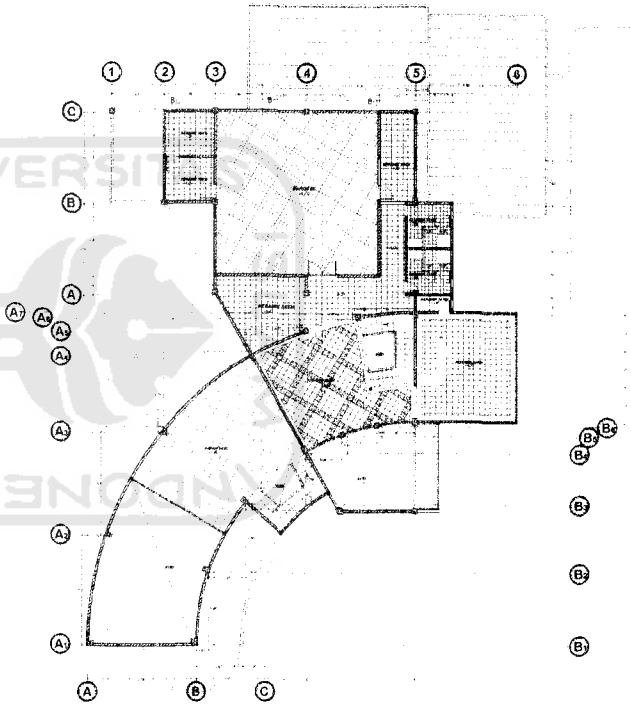
NO. LBR JML LBR

PENGESAHAN

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA



RENCAN POLA LT 1



RENCAN POLA LT 2

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

PENDEKATAN FILOSOFI "BODY & MIND"
SEBAGAI KONSEP PERANCANGAN

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI
NO. MHS : 01 512 135
TTD :

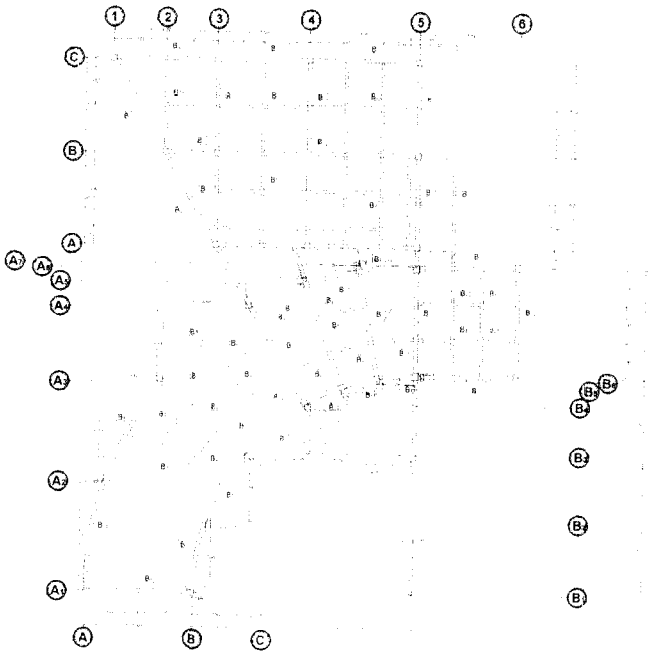
DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

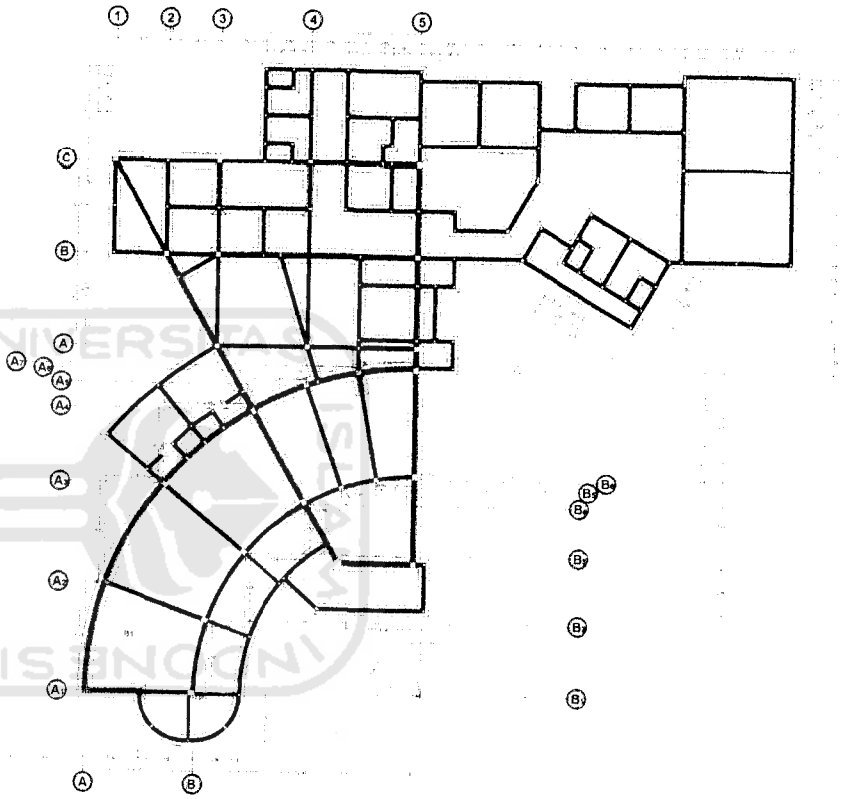
NAMA GAMBAR	SKALA
RENCANA POLA LT 1	1:100
RENCANA POLA LT 2	1:100

NO. LBR JML LBR

PENGESAHAN



RENCANA BALOK LANTAI 2



RENCANA PONDASI

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE IV
TAHUN AKADEMIK
2005/2006

BANGUNAN KEBUGARAN
DI JOGJAKARTA

PENERAPAN PLASTISITAS BENTUK ARSITEKTUR
SEBAGAI KONSEP PERANCANGAN

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 512 135

TTD :

DOSEN PEMBIMBING

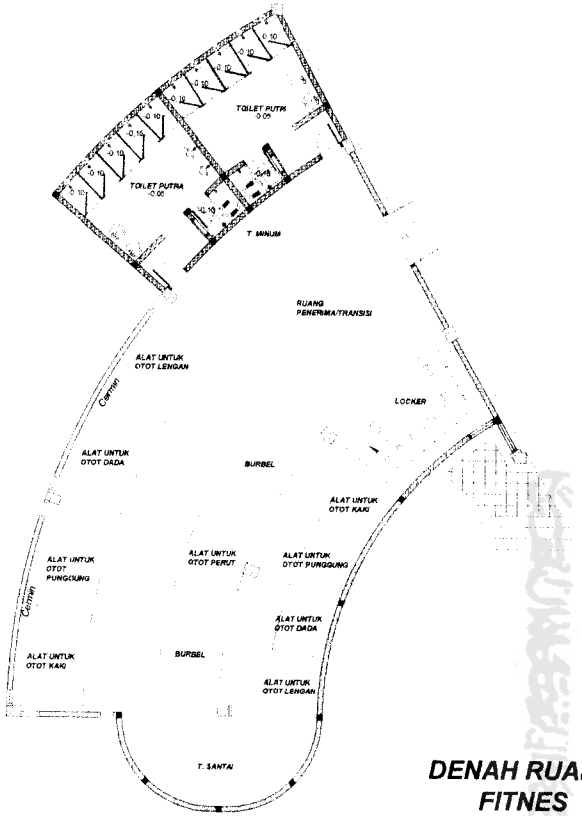
Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

NAMA GAMBAR SKALA

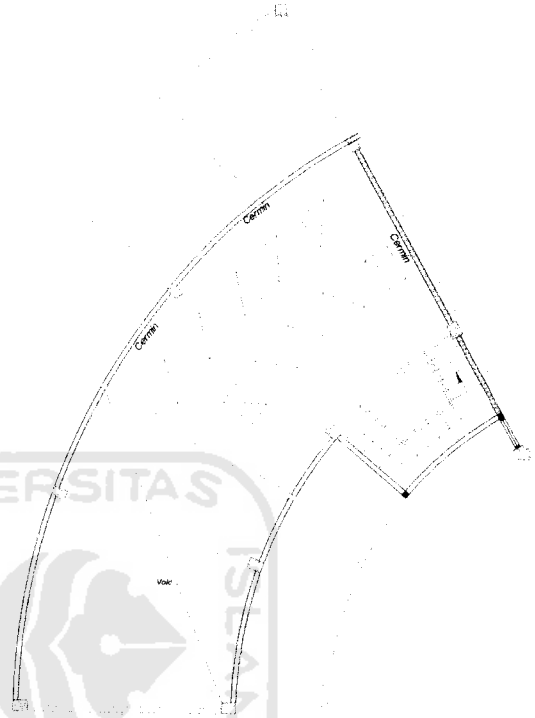
1:100

NO. LBR JML LBR

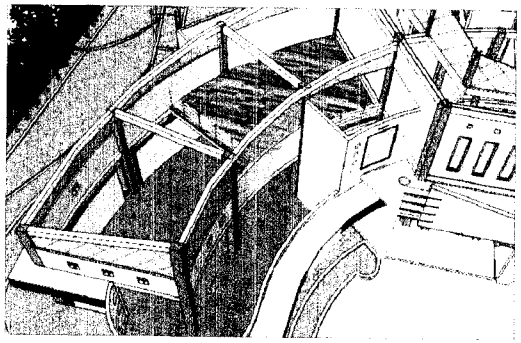
PENGESAHAN



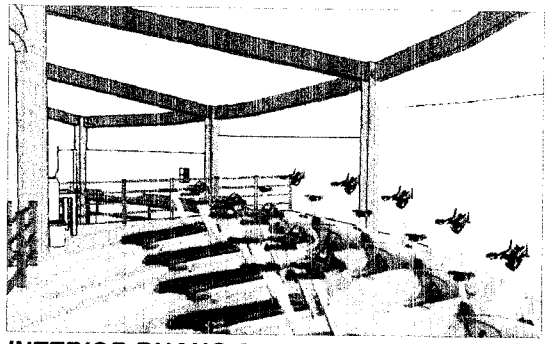
DENAH RUANG FITNES



DENAH RUANG CARDIO



INTERIOR RUANG FITNESS DAN CARDIO



INTERIOR RUANG CARDIO



INTERIOR RUANG FITNESS

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

PENDEKATAN RUANG TERBUKA & ARSITEKTUR SEBAGAI PENGOLAH PENCAHAYAAN

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 512 135

TTD :

DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

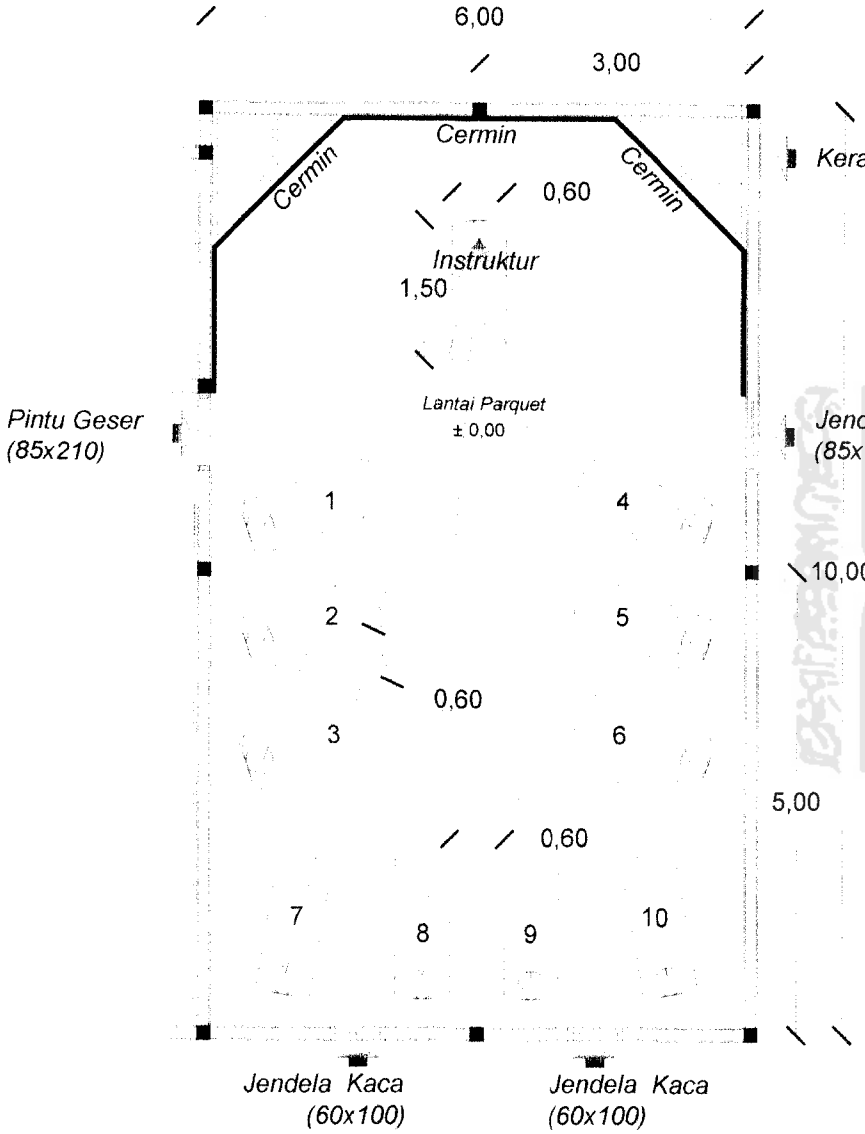
NAMA GAMBAR SKALA

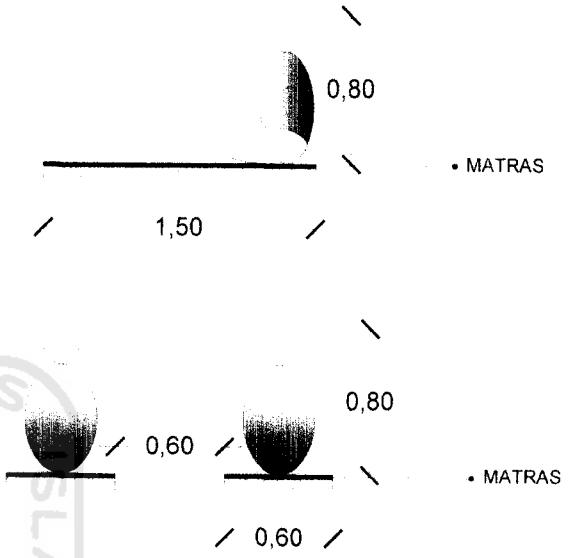
DETAIL RUANG FITNES 1:50

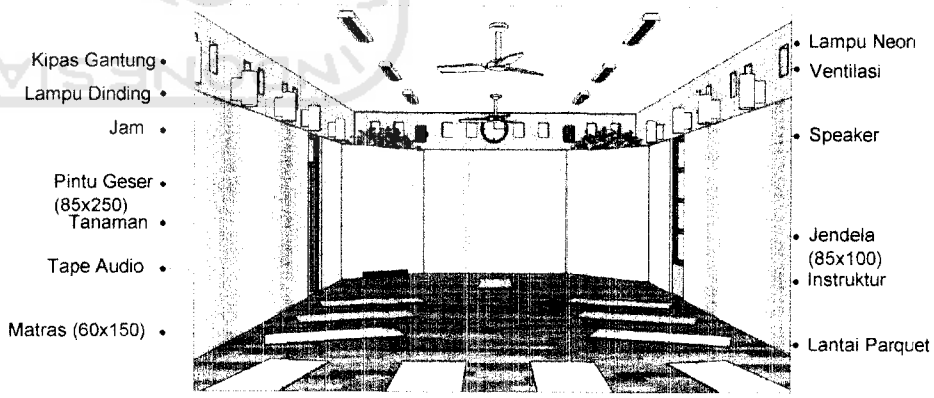
NO. LBR JML LBR

PENGESAHAN

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA







Interior Yoga

TUGAS AKHIR

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN
DI JOGJAKARTA

IDENTITAS MAHASISWA
NAMA : ADI MAULUDI
NO. MHS : 01 512 135
TTD :

DOSEN PEMBIMBING

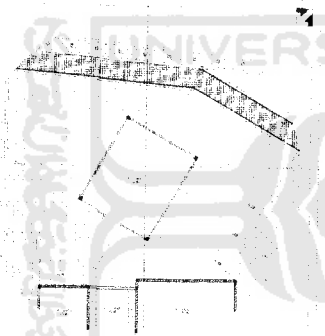
Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

NAMA GAMBAR SKALA
: 20

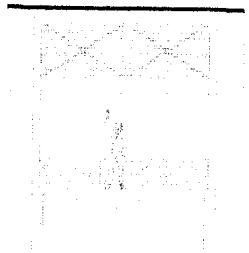
NO. LBR JML LBR

PENGESAHAN

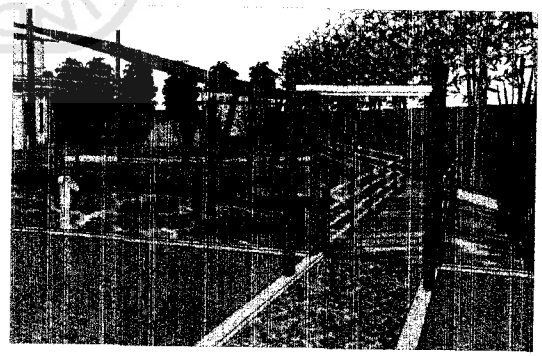
DENAH RUANG YOGA LUAR



TAMPAK SAMPING



TAMPAK DEPAN



PERSPEKTIF

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

PENERAPAN FILOSOFI BODY IS MIND SEBAGAI KONSEP PERANCANGAN

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 512 136

TTD :

DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

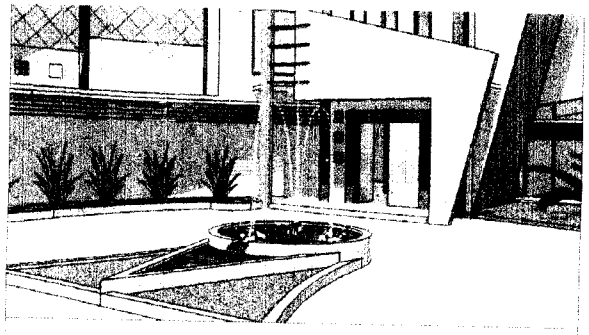
NAMA GAMBAR SKALA

DETAIL RUANG YOGA LUAR 1:50

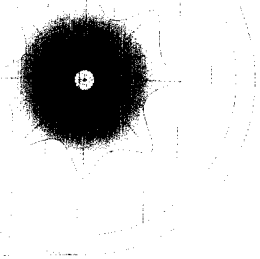
NO. LBR JML LBR

PENGESAHAN

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA



PERSPEKTIF KOLAM



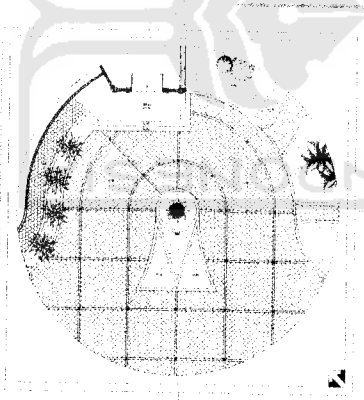
-0,30

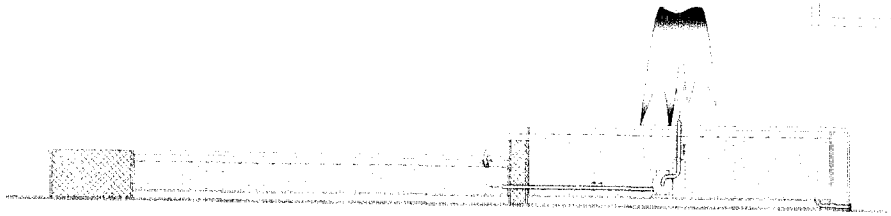
-0,30

DENAH KOLAM

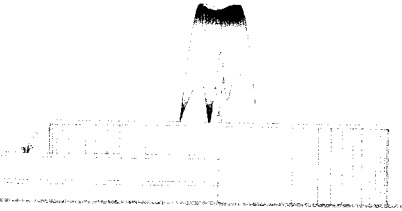


TAMPAK DEPAN KOLAM





POTONGAN SAMPING KOLAM



TAMPAK SAMPING KOLAM

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN
DI JOGJAKARTA

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 512 136

TTD :

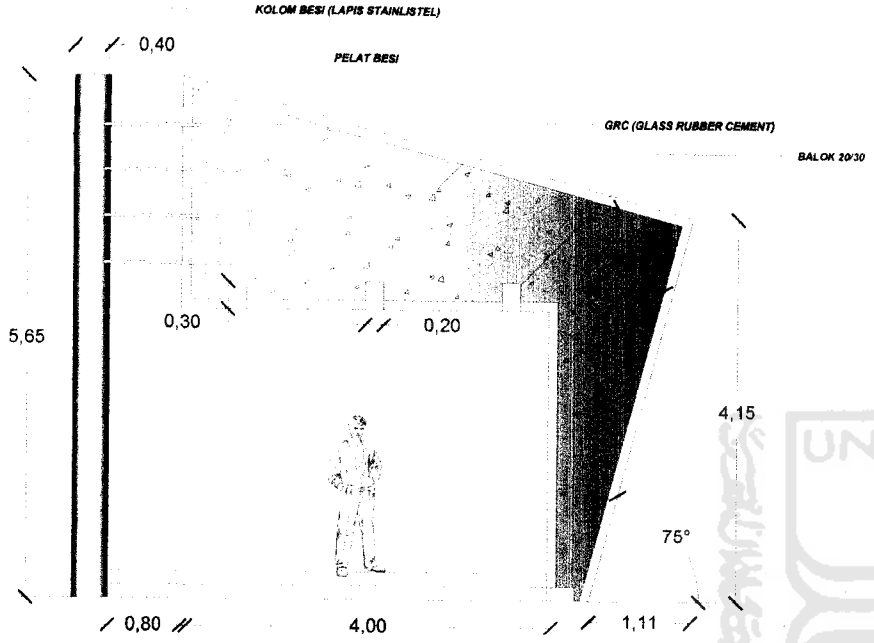
DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

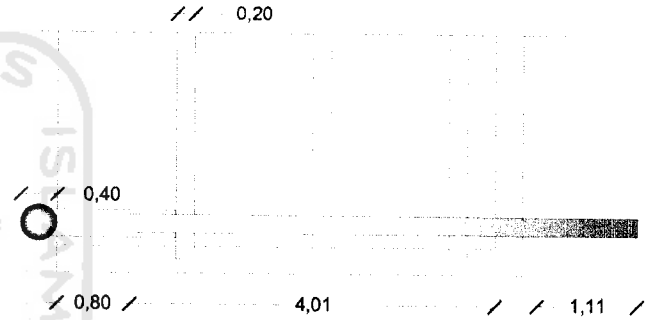
NAMA GAMBAR	SKALA
DETAIL KOLAM	1:20

NO. LBR JML LBR

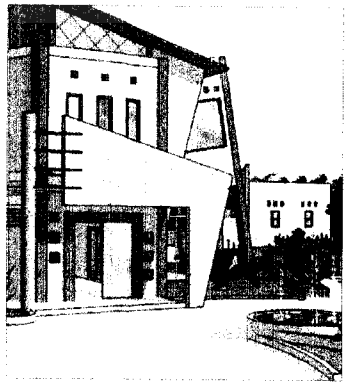
PENGESAHAN



TAMPAK DEPAN ENTRANCE



TAMPAK ATAS ENTRANCE



PERSPEKTIF ENTRANCE

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

PERENCANAAN FLOOR BODY & MIST SEBAGAI SARANA PENGOBATAN

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 612 135

TTD :

DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

NAMA GAMBAR | SKALA

DETAIL ARSITEKTURAL | 1:20

NO. LBR | JML LBR

PENGESAHAN

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

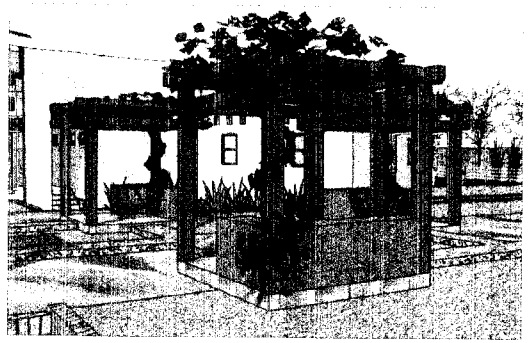
TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

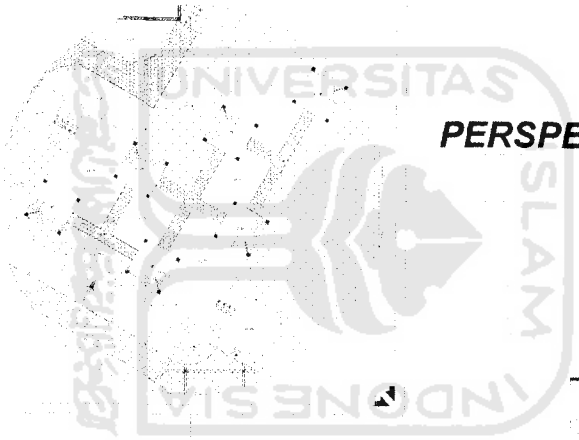
PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

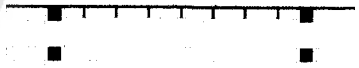
Pendekatan Filosofi "Body in Motion"
Dengan Konsep Tradisional



PERSPEKTIF GAZEBO



DENAH GAZEBO



TAMPAK GAZEBO



POTONGAN GAZEBO

IDENTITAS MAHASISWA
NAMA : ADI MAULUDI
NO. MHS : 01 512 135
TTD :

DOSEN PEMBIMBING

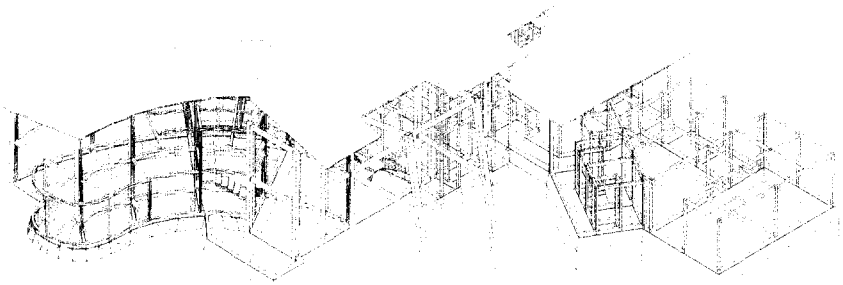
Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

NAMA GAMBAR	SKALA
DETAIL GAZEBO	1:20

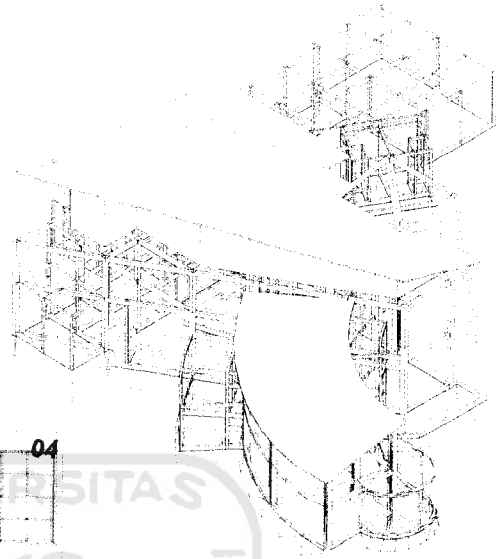
NO. LBR	JML LBR

PENGESAHAN

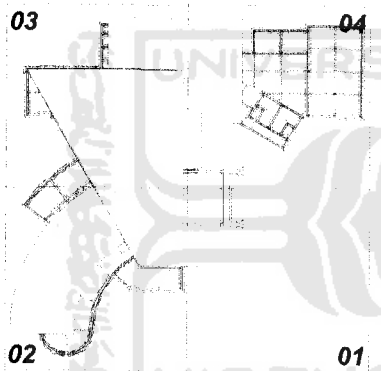
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

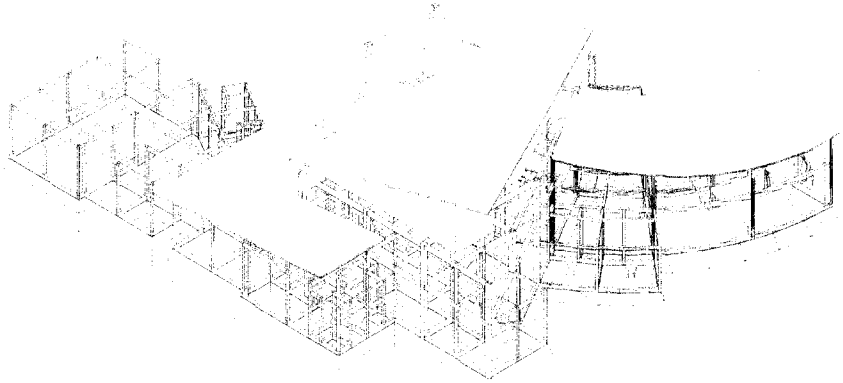


01

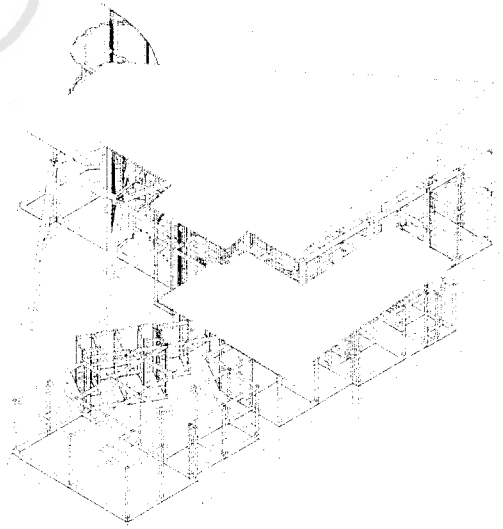


02





03



04

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE IV
TAHUN AKADEMIK
2005/2006

BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

PENERAPAN KONSEP "ARSITEKTUR HIJAU" DALAM ARSITEKTUR BANGUNAN KEBUGARAN

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 512 135

TTD :

DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

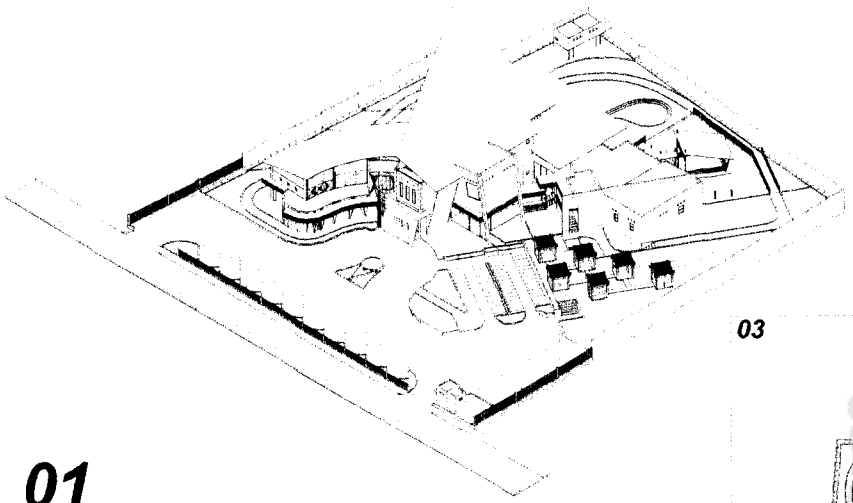
NAMA GAMBAR SKALA

AKSONOMETRI STRUKTUR

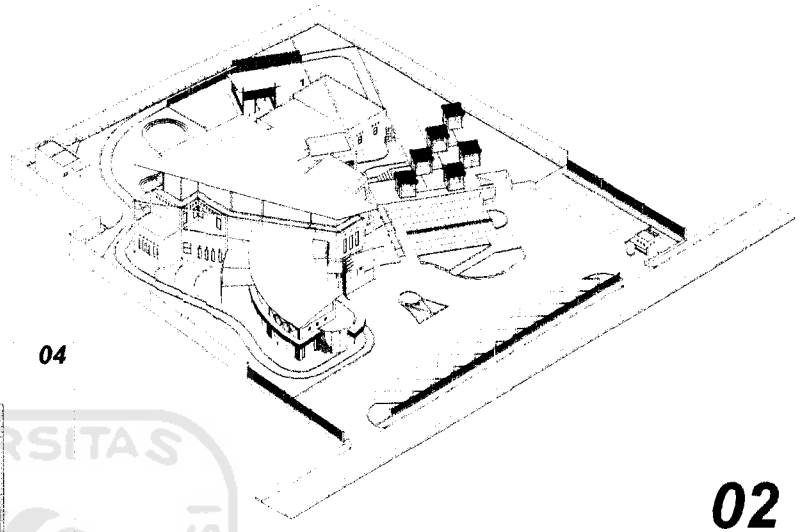
NO. LBR JML LBR

PENGESAHAN

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

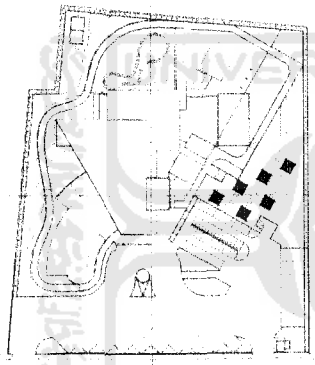


03

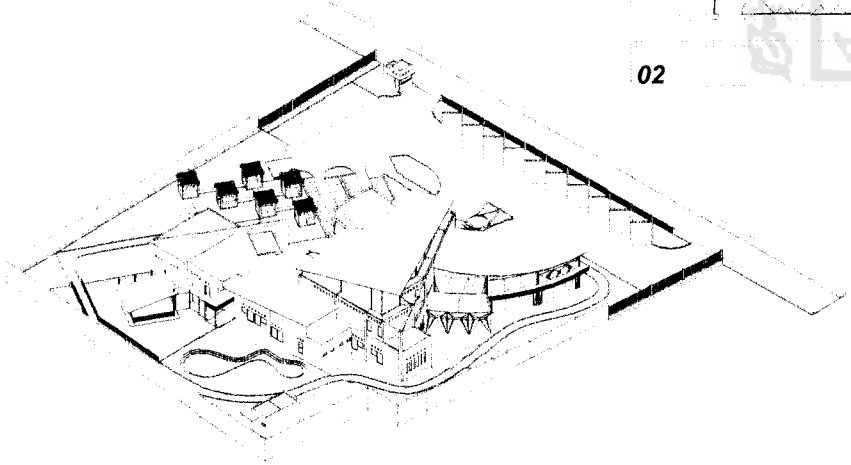


04

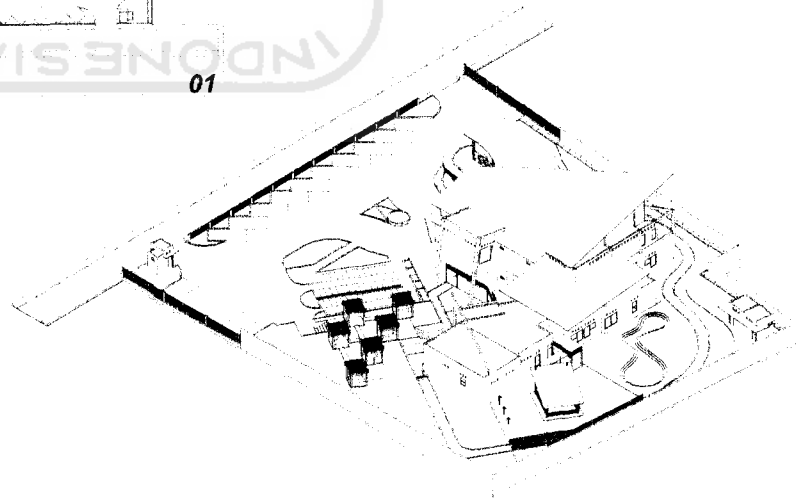
01



02



03



04

02

TUGAS AKHIR

JURUSAN ARSITEKTUR
FAKULTAS TEKNIK SIPIL DAN PERENCANAAN

PERIODE I
TAHUN AKADEMIK
2006/2007

BANGUNAN KEBUGARAN DI JOGJAKARTA

PENERAPAN PENDEKATAN "GREEN BUILDING" DENGAN KONSEP PENGHEMATAN ENERGI

IDENTITAS MAHASISWA

NAMA : ADI MAULUDI

NO. MHS : 01 512 135

TTD :

DOSEN PEMBIMBING

Ir. Hj. RINI DARMAWATI, MT

NAMA GAMBAR SKALA

AKSONOMETRI KAWASAN

NO. LBR JML LBR

PENGESAHAN

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA