

## ABSTRAK

Seiring berkembangnya zaman semakin berubah pula kehidupan manusia, dari pola hidup dan kegiatan di setiap pekerjaan yang menuntut masyarakat khususnya kota-kota besar untuk siap dalam kondisi yang selalu prima. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia cenderung lebih banyak menggunakan fungsi otak dari pada otot, segala kegiatan yang dilakukan dilengkapi dengan fasilitas yang disediakan tanpa harus mengeluarkan keringat, sehingga manusia lebih cenderung malas untuk mengeluarkan tenaga lebih. Hal itu menyebabkan banyak masyarakat yang mengalami obesitas, stress yang berlebih, fisik yang kurang sehat dan sebagainya. Tujuan adanya Pusat kebugaran untuk memberikan kenyamanan dengan fasilitas-fasilitas olahraga yang disediakan untuk masyarakat. Kegiatan yang dilakukan dalam pusat kebugaran haruslah bersifat teratur dengan kesungguhan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Kegiatan yang ada berupa gym, senam aerobic, yoga, renang, jogging dan beberapa olahraga lainnya yang bertujuan untuk melatih otot dan mengurangi berat badan, menjadikan tubuh yang ideal seperti yang diidam-idamkan. Pada perancangan pusat kebugaran sebagai tempat latihan kebugaran dan olahraga, untuk itu perancangan harus berupa gedung dengan ruang yang luas. Penerapan ruang terbuka hijau pada bangunan dapat diterapkan pada taman dalam bangunan tersebut, dengan bukaan yang lebar pada setiap ruang sehingga mampu memanfaatkan penghawaan yang di sanding dengan vegetasi menjadikan ruangan tersebut terasa nyaman dan sejuk. Penerapan ini cocok untuk Kawasan olahraga, karna saat melakukan aktifitas olahraga tubuh memerlukan sirkulasi oksigen yang lancar. Penghawaan yang disanding dengan vegetasi juga mampu memberikan Kesehatan bagi tubuh saat berolahraga.

Kata Kunci: Aktivitas, Pusat Kebugaran, Ruang Terbuka Hijau.

## **ABSTRACT**

*Along with the development of the times, human life is also changing, from the lifestyle and activities in every job that requires people, especially in big cities, to be ready in a condition that is always excellent. In carrying out daily activities humans tend to use more brain function than muscles, all activities carried out are equipped with facilities provided without having to sweat, so humans are more likely to be lazy to spend more energy. This causes many people to experience obesity, excessive stress, physical unhealthiness and so on. The purpose of the fitness center is to provide comfort with sports facilities provided for the community. The activities carried out in the fitness center must be regular with seriousness to get satisfactory results. Existing activities in the form of gym, aerobic exercise, yoga, swimming, jogging and several other sports that aim to train muscles and reduce weight, making the ideal body as coveted. In designing a fitness center as a place for fitness and sports training, for that the design must be a building with a large space. The application of green open space in buildings can be applied to the garden in the building, with wide openings in each room so as to be able to utilize the air that is sanding with vegetation to make the room feel comfortable and cool. This application is suitable for the sports area, because when doing sports activities the body needs a smooth oxygen circulation. Airing coupled with vegetation is also able to provide health for the body while exercising.*

*Keywords: Activity, Fitness Center, Green Open Space.*