

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Peta Lokasi/site.....	4
<b>Gambar 2.</b> Kawasan latihan utama .....	15
<b>Gambar 3.</b> Kawasan Kardio.....	16
<b>Gambar 4.</b> Kelas latihan berkelompok .....	16
<b>Gambar 5.</b> Latihan Pribadi.....	17
<b>Gambar 6.</b> Peta Lokasi/site.....	20
<b>Gambar 7.</b> Peta Wilayah Kota Pontianak. ....	21
<b>Gambar 8.</b> Antropometri sauna. ....	26
<b>Gambar 9.</b> Ruang Kebugaran Ukuran 200 M2.....	26
<b>Gambar 10.</b> Antropometri Sauna.....	27
<b>Gambar 11.</b> Antropometri Ruang Loker.....	27
<b>Gambar 12.</b> Antropometri Area Toilet. ....	28
<b>Gambar 13.</b> Antropometri Wastafel. ....	28
<b>Gambar 14.</b> P.W.C.C. Spa & Fitness Center.....	29
<b>Gambar 15.</b> Ruang Luar. ....	29
<b>Gambar 16.</b> Ruang Kolam Renang.....	30
<b>Gambar 17.</b> Ruang Fitness Center.....	30
<b>Gambar 18.</b> Denah P.C.C. Spa & Fitness Center. ....	31
<b>Gambar 19.</b> Potongan. ....	31
<b>Gambar 20.</b> Siteplan. ....	32
<b>Gambar 21.</b> Fungsi Pusat Kebugaran .....	33
<b>Gambar 22.</b> Fungsi Perawatan Tubuh .....	33
<b>Gambar 23.</b> Pelaku .....	34
<b>Gambar 24.</b> Peta Rencana Pola Ruang .....	43
<b>Gambar 25.</b> Lokasi Perancangan Pusat Kebugaran di Kota Pontianak.....	44
<b>Gambar 26.</b> Analisis Perletakan .....	44
<b>Gambar 27.</b> Analisis Orientasi.....	45
<b>Gambar 28.</b> Analisis Sirkulasi .....	46
<b>Gambar 29.</b> Analisis Vegetasi .....	47
<b>Gambar 30.</b> Zonasi .....	47
<b>Gambar 31.</b> Perilaku Balok akibat pembebanan .....	50

<b>Gambar 32.</b> Contoh Bentang Balok.....	51
<b>Gambar 33.</b> Contoh Bentang Balok.....	52
<b>Gambar 34.</b> Fungsi Perancangan.....	56
<b>Gambar 35.</b> Tema Perancangan.....	56
<b>Gambar 36.</b> Organisasi Ruang.....	58
<b>Gambar 37.</b> Organisasi Ruang.....	59
<b>Gambar 38.</b> Skematik Ruang Dalam .....	59
<b>Gambar 39.</b> Skematik Ruang Luar .....	60
<b>Gambar 40.</b> Hasil Analisis Perletakan.....	61
<b>Gambar 41.</b> Hasil Analisis Orientasi .....	62
<b>Gambar 42.</b> Hasil Analisis Sirkulasi.....	62
<b>Gambar 43.</b> Hasil Analisis Vegetasi.....	63
<b>Gambar 44.</b> Hasil Analisis Zonasi.....	64
<b>Gambar 45.</b> Gubahan Bentuk .....	64
<b>Gambar 46.</b> Rencana Pondasi.....	65
<b>Gambar 47.</b> Struktur Baja.....	66
<b>Gambar 48.</b> Analisis Struktur .....	66
<b>Gambar 49.</b> Analisis Struktur Atap .....	67
<b>Gambar 50.</b> Rencana Air Bersih.....	68
<b>Gambar 51.</b> Rencana Air Kotar .....	69
<b>Gambar 52.</b> Rencana Jaringan Listrik .....	70
<b>Gambar 53.</b> Rencana Komunikasi, CCTV dan Informasi .....	71
<b>Gambar 54.</b> Rencana HVAC .....	71
<b>Gambar 55.</b> Rencana Keamanan Kebakaran .....	72
<b>Gambar 56.</b> Rencana Penangkal Petir .....	72
<b>Gambar 57.</b> Situasi .....	73
<b>Gambar 58.</b> Siteplan .....	74
<b>Gambar 59.</b> Denah Pusat Kebugaran lt 1 .....	74
<b>Gambar 60.</b> Denah Pusat Kebugaran lt 2 .....	75
<b>Gambar 61.</b> Tampak Bangunan.....	76
<b>Gambar 62.</b> Tampak Bangunan.....	76
<b>Gambar 63.</b> Potongan A-A .....	77

<b>Gambar 64.</b> Potongan B-B .....	77
<b>Gambar 65.</b> Suasana Eksterior.....	78
<b>Gambar 66.</b> Suasana Eksterior.....	78
<b>Gambar 67.</b> Suasana Ruang Luar .....	79
<b>Gambar 68.</b> Ruang Fitness.....	79
<b>Gambar 69.</b> Ruang Senam.....	80

## DAFTAR TABEL

<b>Table 1.</b> Keaslian Perancangan.....	5
<b>Table 2.</b> Diagram Alur Perancangan .....	9
<b>Table 3.</b> Data Industri Kota Pontianak.....	23
<b>Table 4.</b> Tabel Pelaku dan Kegiatan.....	35
<b>Table 5.</b> Pelaku dan Kegiatan.....	37
<b>Table 6.</b> Hubungan Ruang.....	38
<b>Table 7.</b> Hubungan Ruang.....	38
<b>Table 8.</b> Hubungan Ruang.....	39
<b>Table 9.</b> Persyaratan Ruang.....	39
<b>Table 10.</b> Besaran Ruang.....	40
<b>Table 11.</b> Besaran Ruang.....	41
<b>Table 12.</b> Besaran Ruang.....	41
<b>Table 13.</b> Total Besaran Ruang .....	42
<b>Table 14.</b> Bsaran Ruang .....	42
<b>Table 15.</b> Kriteria Pemilihan Jenis Pondasi.....	49
<b>Table 16.</b> Kriteria Pemilihan Jenis Pondasi Dalam.....	49
<b>Table 17.</b> Kriteria Pemilihan Material untuk Pondasi.....	50
<b>Table 18.</b> Kriteria Pemilihan Material Balok .....	52
<b>Table 19.</b> Kriteria Pemilihan Material Kolom.....	53