

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teori

2.1.1 Pengertian Pusat Kebugaran

Pusat kebugaran yang artinya sebuah tempat untuk melatih atau menjaga kebugaran tubuh dengan metode Latihan seperti pemanasan, peregangan, angkat beban dan lain-lain. Pusat kebugaran muncul karena kebutuhan dari masyarakat perkotaan yang tidak memiliki banyak waktu luang untuk berolahraga, keinginan untuk berolahraga pada waktu senggang, tanpa harus mencari tempat terbuka atau lapangan untuk berolahraga (yudha, 2011) kesempatan untuk berolahraga setelah pulang dari kegiatan seperti kantor, kuliah atau kegiatan lainnya yang menyita banyak waktu. Inilah yang mendorong beberapa orang untuk singgah ke beberapa tempat kebugaran yang tujuannya untuk tetap menjaga kebugaran tubuh dan melatih otot agar tetap sehat.

Pusat kebugaran merupakan sebuah tempat atau sarana yang menyediakan fasilitas-fasilitas olahraga berupa alat-alat canggih dan mahal atau beberapa metode latihan yang tidak menggunakan alat dan kegiatan tersebut terletak di dalam sebuah ruangan (Giriwijoyo, 2004). Dapat disimpulkan olahraga yang ditawarkan oleh pusat kebugaran merupakan olahraga yang melatih otot dan kebugaran jasmani, dengan melakukan metode latihan menggunakan atau atau hanya menggunakan tubuh tanpa bantuan alat. Kegiatan yang dilakukan haruslah berada pada sebuah ruangan.

Munculnya pusat kebugaran pertamakali dibuka oleh Hippolyte Triat yang merupakan orang terkuat dari vaudeville, dia tertarik membuka tempat kebugaran karna meningkatnya keinginan orang-orang untuk melakukan latihan olahraga. Pusat kebugaran tersebut dinamakan Gymnase di Paris pada tahun 1847, Gymnase juga klub pertama yang menerapkan biaya keanggotaan (Josh, 1999).

1. Pengertian Kebugaran

Kebugaran atau dalam Bahasa Indonesia yang berarti kebugaran adalah kemampuan tubuh manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan

mudah, tanpa harus merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai tenaga untuk hal-hal yang mendesak (Poerwadarminta, 1982).

kebugaran jasmani memiliki istilah lain seperti, kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani. Istilah kebugaran jasmani menjadi kata yang lebih populer bagi istilah Kebugaran fisik. Secara harifiah arti dari kebugaran fisik adalah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmanai, namun kebugaran dapat diambil dari kata *fit* yang berarti Kesehatan. (Giriwijoyo & Sidik, 2010).

Dari penjelasan ini berarti harus ada kecocokan antara fisik dan juga jasmani, yaitu kegiatan atau tugas yang dilakukan oleh fisik atau jasmani tersebut. Berikut syarat-syarat atau penjabaran lebih lanjut tentang tugas untuk melakukan kegiatan fisik atau jasmani yang bersifat:

a. Anatomis (Struktural)

Dalam hal ini muncul istilah *Anatomical (Structural)* kebugaran yang artinya kecocokan struktur anatomis jasmani terhadap kegiatan fisik yang dilaksanakan. *Physical* kebugaran terbag menjadi 2 bagian yaitu: *anatomical (structural)* kebugaran dan *physiological (functional)* kebugaran. Anatomical kebugaran (kesesuaian anatomic), yang berarti masalah-masalah yang bersifat anatomis, yang bisa diartikan sebagai kesesuaian struktur tubuh dengan tugas fisik yang akan dilakukan, seperti: tinggi badan, berat badan, kelengkapan anggota badan, ukuran berbagai ukuran badan, yang berkaitan dengan kegiatan fisik yang akan dilakukan.

b. Fisikologis (fungsional)

Fisikologis (fungsional) kebugaran yaitu kesesuaian fungsi fisiologis jasmani terhadap kegiatan fisik yang akan dilaksanakan. *Physiologicqal* kebugaran (kesesuaian fisikologik), yang berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat fisiologis, yaitu kemampuan yang mampu menyesuaikan fungsi kerja tubuh terhadap:

1) Keadaan lingkungan:

- Suhu
- Kelembaban
- Ketinggian
- Sifat medan

2) Tugas fisik

3) Berbagai bentuk kegiatan dan juga beban, kerja jasmani secara fisiologis yaitu:

- Alat-alat tubuh bekerja dengan baik secara normal.
- Efisien
- Tidak terjadi kelelahan yang berlebihan
- Tubuh telah benar benar pulih sebelum melakukan kegiatan yang sama esok hari.

2. Klasifikasi Kebugaran

Klasifikasi kebugaran jasmani menurut organisasi kesehatan diseluruh dunia diartikan sebagai:

a. Sehat

Merupakan terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit.

b. Bugar

Kemampuan dari tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari secara baik dan maksimal.

2.1.2 Jenis Olahraga Kebugaran

Dalam kegiatan Latihan kebugaran biasanya diberikan paket latihan secara rutin dengan berlatih umumnya 3-4 kali dalam seminggu, yang terdiri dari pemanasan (*warm up*), peregangan (*stretch*), *aerobic*, Latihan beban, dan pendinginan (*cooling down*). Dari semua Latihan masing masing harus dilakukan dengan sebaik mungkin agar mendapatkan hasil yang memuaskan (Yudha, 2011).

Berikut penjelasan tentang masing-masing Latihan diatas:

a. Pemanasan (*warm up*)

Pemanasan (*warm up*) adalah kegiatan yang dilakukan sebelum memulai segala kegiatan kebugaran, yang bertujuan untuk memanaskan otot-otot agar hal yang dapat menyebabkan cedera otot, kejang, dan efek lainnya tidak terjadi. Pemanasan dilakukan dengan gerakan-gerakan yang ringan sebagai persiapan. Biasanya pemanasan dilakukan selama 5-10 menit.

b. Peregangan (*stretch*)

Peregangan dilakukan setelah tubuh sudah cukup panas untuk memulai olahraga. Sebelum memulai peregangan otot haruslah dalam keadaan lentur atau tidak terjadi ketegangan setelah pemanasan. Kegiatan peregangan biasanya dilakukan 5-10 menit.

c. Aerobik

Aerobik merupakan Latihan cardio yang dilakukan terus menerus tanpa henti, umumnya dilakukan dengan waktu 30-60 menit. Selain Latihan aerobik, jalan cepat, lari dan bersepeda merupakan latihan yang serupa. Proses pembakaran yang terjadi pada latihan aerobik terjadi dengan sempurna jika Latihan dilakukan sesuai dengan instruktur yang diarahkan.

d. Latihan Beban

Latihan beban merupakan bagian dari Latihan kebugaran. Latihan beban bisa menggunakan alat atau tubuh sendiri. Latihan beban yang menggunakan tubuh sendiri seperti, *push up*, *sit up*, dan pergerakan lainnya. Namun Latihan beban yang menggunakan alat biasanya dilakukan di tempat *gym* dan kegiatan ini dilakukan selama 20-30 menit.

2.1.3 Klasifikasi Pusat Kebugaran

Pusat kebugaran dapat dibagi dengan beberapa kategori yaitu (Giriwijoyo, 2004):

a. Kategori Satu

Alat-alat kebugaran yang disediakan tidak mewah dan lebih sederhana, desain ruang yang ditawarkan tidak terencana. Fasilitas yang disediakan berupa:

- Area kebugaran
- Senam
- Alat *treadmill*
- Sepeda *stationer*
- Satu set peralatan *weight training*
- *Dumblle*

b. Kategori dua

Dari segi alat fasilitas yang disediakan hamper serupa dengan tipe satu, namun ditambah dengan sauna dan *massage*.

c. Kategori tiga

Dalam kategori tiga, fasilitas yang disediakan di tempat pusat kebugaran sangat lengkap dan berkualitas. Dengan ditambah beberapa fasilitas lainnya seperti:

- Sauna
- Spa
- *Aromatheraphy*
- *Whirphool*
- Loker
- Ruang ganti

1. Layanan dan Fasilitas

a. Kawasan Latihan Utama

Pada ruang Latihan ini utama biasanya kebanyakan terdapat alat-alat untuk latihan beban seperti *dumble*, barbel dan alat-alat Latihan fisik lainnya.



Gambar 2. Kawasan latihan utama

Sumber. www.Wikipedia.com

b. Kawasan Kardio/Teater

Kawasan ini biasanya terkait dengan latihan kardiovaskuler, yaitu Latihan fisik dengan tingkat dari rendah hingga tinggi untuk pembangkitan energi. Alat yang biasa tersedia pada area ini berupa alat dayung, sepeda statis, *treadmill* dan lain-lain.



Gambar 3. Kawasan Kardio
Sumber. www.Wikipedia.com

c. Kelas Latihan Berkelompok

Pada area Latihan ini Latihan yang tersedia berupa, senam aerobic, *spin cycle*, tinju atau beladiri, yoga, dan lain-lain. Biasanya pada area ini menyediakan fasilitas kolam renang untuk menawarkan Latihan aerobik air. Latihan yang dilakukan haruslah diawasi dengan instruktur senam yang bersertifikat.



Gambar 4. Kelas latihan berkelompok
Sumber. www.Wikipedia.com

d. Latihan Pribadi

Beberapa pusat kebugaran menyediakan pelatih pribadi bagi anggota tetap atau member di pusat kebugaran tersebut.



Gambar 5. Latihan Pribadi

Sumber. Wikipedia

e. Fasilitas Olahraga

Pada beberapa pusat kebugaran menawarkan fasilitas olahraga, seperti kolam renang, tenis meja, futsal dan lain-lain.

f. Fasilitas Penunjang

Biasanya pusat kebugaran modern memiliki fasilitas-fasilitas penunjang agar pengunjung dapat merefreshingkan tubuhnya setelah selesai Latihan. Fasilitas yang disediakan berupa *cafeteria*, *took Kesehatan*, sauna, spa dan pijat.

g. Pengguna pusat kebugaran

Pengguna atau masyarakat yang menggunakan fasilitas Latihan dalam sebuah pusat kebugaran dapat dikelompokkan menjadi beberapa kelompok seperti

a. Pengguna

Pengguna merupakan member tetap yang menggunakan fasilitas kebugaran dalam kegiatan olahraga dan relaksasi yang sudah disediakan, seperti peserta Latihan (anggota) dan pelatih.

b. Pengunjung

Pemakai yang melakukan kegiatan olahraga pada waktu-waktu tertentu dalam menggunakan fasilitas yang disediakan di pusat kebugaran tersebut. Biasanya pengunjung lebih banyak menggunakan fasilitas seperti *gym*, sauna, atau kafetaria.

c. Pengelola

Pengelola merupakan pelaku yang bertugas mengelola tempat pusat kebugaran tersebut.

h. Gelanggang Olahraga (GOR)

Gelanggang olahraga merupakan suatu bangunan gedung yang berfungsi atau digunakan sebagai kegiatan olahraga yang dilakukan didalam ruangan (Permenpora, 2014).

i. Peruntukan Gelanggang Olahraga

Gelanggang olahraga diperuntukkan untuk kegiatan olahraga dalam ruangan, seperti:

- Sepak Takraw
- Bola Voli
- Bulu Tangkis
- Kebugaran
- Dll

2.1.4 Ruang Terbuka Hijau

Pada Perancangan Pusat Kebugaran di Kota Pontianak melakukan pendekatan dengan pendekatan Ruang Terbuka Hijau.

Menurut Stephen Carr dan kawan-kawan ada beberapa tipe ruang terbuka hijau. Tipe tersebut masing-masing mempunyai karakteristik yang berbeda, yaitu:

i. Central park

Merupakan bagian dari ruang terbuka kota, yang di fungsikan sebagai kepentingan seluruh kota, dan biasanya berlokasi di pusat kota.

ii. Downtown park

Taman kota dengan pepohonan dan rumput yang berlokasi di daerah kota, merupakan taman tradisional dan historik atau yang baru.

iii. Commons

Daerah yang luas dengan penghijauan berupa tumbuhan, berupa padang rumput yang digunakan sebagai kegiatan bersantai.

iv. Neighborhood park

Taman atau ruang terbuka yang dibangun di daerah perumahan sebagai system ruang terbuka kota dan bagian dari perumahan tersebut, meliputi taman bermain, lapangan olahraga, dll.

v. Mini park

Taman kota yang spacenya lebih kecil, dan dibatasi oleh bangunan, biasanya memiliki elemen-elemen air didalamnya sebagai pelengkap.

vi. Community park

Taman atau lingkungan yang dirancang oleh penduduk pada lahan yang kosong. Terdapat *viewing garden*, *play area* dan *community garden*.

vii. Greenways dan Parkways

Taman yang menyediakan jalan setapak dan area bersepeda.

2.2 Data Umum Lokasi

2.2.1 Data Lokasi

Lingkup lokasi dan pembahasan yang akan dibahas dalam rencana perancangan pusat kebugaran di kota Pontianak yaitu:



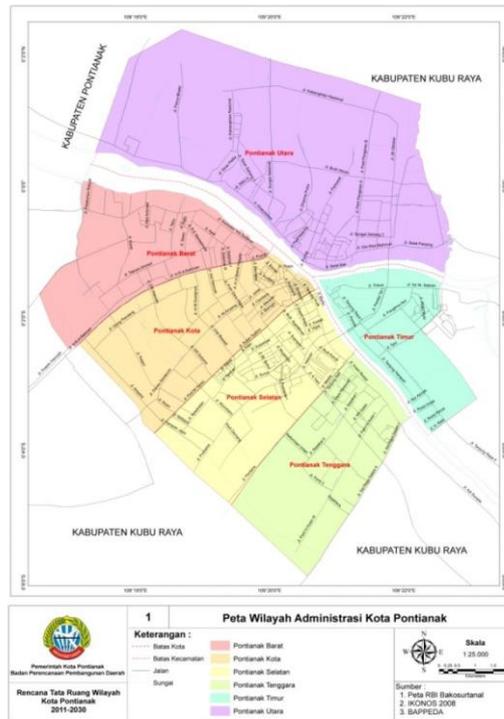
Gambar 6. Peta Lokasi/site.

Sumber: www.GoogleEarth.com

- Lokasi yang akan menjadi fokus perancangan terletak di Jl. H. Rais A. Rachman, Pontianak Barat, Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Dengan luas site yang di ambil 2,8 hektar atau kurang lebih 721.88 m².
- Merencanakan dan merancang pusat kebugaran dengan pendekatan ruang terbuka hijau, dengan adanya perancangan ini bertujuan untuk menciptakan bangunan yang mampu menjadi pusat kebugaran dengan fasilitas lengkap sesuai kebutuhan.

a. Kondisi Geografis

Menurut data pemerintahan kota Pontianak bahwa, secara geografis, Kota Pontianak memiliki luas 107,82 Km² dan dilintasi oleh garis khatulistiwa. Kota Pontianak terletak pada 00 02' 24" Lintang Utara sampai dengan 00 05' 37" Lintang Selatan dan 1090 16' 25" sampai dengan 1090 23' 01" Bujur Timur. Sebagian besar keadaan tanah di Kota Pontianak terdiri dari jenis tanah organosol, gley, humus dan aluvial yang masing-masing memiliki karakteristik berbeda. Ketinggian Kota Pontianak berkisar antara 0,10m sampai 1,50m di atas permukaan laut.



Gambar 7. Peta Wilayah Kota Pontianak.
 Sumber. BAPEDDA Kota Pontianak

Batas-batas wilayah kota Pontianak terdiri dari:

- Bagian utara berbatasan dengan Kecamatan Siantan
- Bagian selatan berbatasan dengan Kecamatan Sungai Raya, Kecamatan Sungai Kakap dan Kecamatan Siantan
- Bagian barat berbatasan dengan Kecamatan Sungai Kakap;
- Bagian timur berbatasan dengan Kecamatan Sungai Raya dan Kecamatan Sungai Ambawang.

b. Iklim

Data yang terdapat pada BAPEDDA kota Pontianak bahwa, Data iklim pada Kota Pontianak, pada musim panas biasanya memiliki waktu yang singkat dengan keadaan yang panas; pada musim dingin juga terbilang singkat dengan kondisi yang hangat. Biasanya hujan, dan mendung terjadi sepanjang tahun. Kondisi sepanjang tahun suhu biasanya bervariasi dari 24°C hingga 32°C dan jarang di bawah 23°C atau di atas 34°C .

c. Topografi

Data yang terdapat pada BAPEDDA kota Pontianak bahwa, kawasan perkotaan Pontianak terbagi oleh keberadaan Sungai Kapuas yang mengalir dari arah Tenggara dan bermuara di Laut Natuna. Adapun lebar daripada sungai tersebut bervariasi yang dibagi menjadi empat segmen yaitu:

1. Muara Parit Langgar-Muara Parit Simpang Brahima, sungai bercabang dengan lebar muara berkisar antara 700-1400m.
2. Muara Parit Simpang Brahima-Muara Sungai Jawi antara 530-1100, (di Batu Layang sekitar 970m)
3. Muara Sungai Jawi-Muara Sungai Landak, antara 300-520m.
4. Muara Sungai Landak-Sukalanting, dengan lebar Sungai antara 170-260m.

d. Penduduk

Jumlah kependudukan di Kota Pontianak pada semester I tahun 2021 adalah berjumlah 672.440 jiwa. Sedangkan, jumlah penduduk yang berstatus kepala keluarga adalah sebesar 196.653 KK. Jumlah keseluruhan penduduk Kota Pontianak naik dalam waktu 1 semester, dari 671.598 jiwa pada semester II tahun 2020 meningkat menjadi 672.440 jiwa pada semester I tahun 2021. Dengan kenaikan sebanyak 842 jiwa, maka pertumbuhan penduduk Kota Pontianak dari semester II tahun 2020 sampai dengan semester I tahun 2021 sebesar 0,13%. Pada semester I tahun 2021 penduduk di Kecamatan Pontianak Timur, Kecamatan Pontianak Utara, Kecamatan Pontianak Kota dan Kecamatan Pontianak Tenggara mengalami peningkatan. Sedangkan, untuk Kecamatan Pontianak Selatan dan Kecamatan Pontianak Barat mengalami penurunan jumlah penduduk.

e. Sosial Budaya Dan Ekonomi

Menurut data dari Dinas Perindustrian dan Perdagangan Prov. Kalbar, terdapat data perusahaan industry di Kota Pontianak yang disimpulkan menjadi:

Table 3. Data Industri Kota Pontianak.

NO	JENIS	JUMLAH
1	INDUSTRI MINUMAN	9
2	INDUSTRI PRODUK MAKANAN DAN OLAHAN	54
3	INDUSTRI OLAHAN KOPI	19
4	INDUSTRI PRODUK ROTI DAN KUE BASAH	71
5	INDUSTRI KERUPUK, KRIPIK, PEYEK, DAN SEJENISNYA	21

Sumber. Bappeda Pontianak

2.2.2 Peraturan Daerah

Pada peraturan atau ketentuan umum zonasi untuk Kawasan olahraga dijelaskan pada ayat (1) huruf d disebutkan dalam Rencana Tata Ruang Wilayah Kota Pontianak Tahun 2013-2033 bahwa:

- a. kegiatan yang diperbolehkan pada kawasan Olahraga meliputi pembangunan sarana olahraga yang dikembangkan dalam satu zona tersendiri meliputi sarana kesehatan tingkat pelayanan kecamatan atau lebih yang meliputi gedung olahraga, kolam renang, gelanggang olahraga, stadion mini, sarana olahraga dengan skala pelayanan yang lebih rendah tidak dikembangkan dalam satu zona tetapi merupakan satu kesatuan dengan kawasan permukiman;
- b. kegiatan yang diperbolehkan dengan syarat meliputi kegiatan pembangunan prasarana dan sarana penunjang kawasan olahraga dapat berupa sarana perkantoran pengelola, perdagangan dan jasa dan penghijauan yang terintegrasi dengan kawasan utamanya;
- c. kegiatan yang tidak diperbolehkan meliputi kegiatan-kegiatan yang dapat mengganggu keamanan dan kenyamanan kegiatan Olahraga;
- d. ketentuan umum intensitas pemanfaatan ruang meliputi:
 - i. KDB paling tinggi sebesar 20 (dua puluh) persen;
 - ii. KLB paling tinggi sebesar 0,8 (nol koma delapan); dan

- iii. KDH paling rendah sebesar 80 (delapan puluh) persen;
- iv. Tinggi Bangunan Maksimal 12 m.
- e. ketentuan umum sarana dan prasarana minimum yang disediakan meliputi:
 - i. prasarana dan sarana pejalan kaki, taman, tempat parkir, ruang terbuka hijau dan jaringan utilitas yang dilengkapi bagi orang dengan keterbatasan kemampuan; dan
 - ii. sarana media ruang luar harus memperhatikan tata bangunan dan tata lingkungan;

Peraturan perancangan gedung pusat kebugaran ini mengacu pada peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 0445 Tahun 2014 Tentang Standar Prasarana Olahraga Berupa Bangunan Gedung Olahraga. Beberapa aturan yang diterapkan seperti:

1. Lokasi

a. Tata Ruang dan Infrastruktur

Pada pemilihan lokasi harus:

- Sesuai dengan rencana tata ruang wilayah kabupaten/kota;
- Tersedia sistem infrastruktur yang memadai, antara lain transportasi, listrik, air bersih, saluran kota dan telekomunikasi;

b. Luas Lahan Tersedia

Untuk dapat menghasilkan suatu perencanaan yang baik, maka lahan yang harus mengacu pada Koefisien Dasar Bangunan (KDB) maksimal 20%, agar lahan terbuka hijau masih tersedia untuk taman dan penghijauan, jalan dan parkir.

Dalam kasus tertentu karena keterbatasan penyediaan lahan maka setelah melalui kajian khusus terhadap dampak lingkungan, masih dimungkinkan apabila lahan yang tersedia luasnya minimum 2 kali luas lantai dasar bangunan gedung olahraga.

c. Topografi dan Kondisi Lahan

Pemilihan lahan yang akan direncanakan sebagai gedung olahraga haruslah:

- merupakan sebidang tanah yang rata;

- Tidak memiliki kemiringan yang tidak ekstrem (geomorphology yang aman);
- aya dukung tanah yang baik;
- tidak labil;
- bukan rawa; dan
- tidak rawan longsor.

Dalam kasus tertentu (khusus) karena keterbatasan penyediaan lahan dan tidak sesuai dengan persyaratan tersebut di atas dapat menyesuaikan dengan kompensasi ketersediaan teknologi dan biaya.

d. Klimatologi

Pemilihan lokasi dalam merancang gedung olahraga disarankan menghindari kondisi-kondisi cuaca yang terbilang ekstrim, seperti:

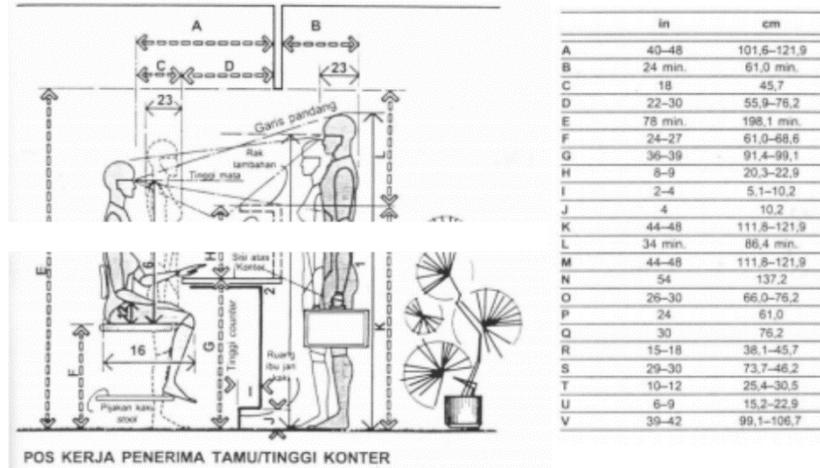
- memiliki curah hujan yang tinggi;
- berangin kencang; dan/atau
- memiliki frekuensi dan intensitas petir yang tinggi.

2.2.3 Peraturan Ruang

Pada perancangan kali ini data yang digunakan menggunakan data antropometri, yang dapat digunakan sebagai acuan dalam mendesain fasilitas dan ruang olahraga yang diharapkan mampu memberi kenyamanan bagi pengunjung dan pengelola pada pusat kebugaran ini. Data antropometri menjadi sumber dalam menganalisa kebutuhan bagi pengguna seperti, pencahayaan, suhu ruang, dan kebutuhan lainnya.

a. *Lobby*

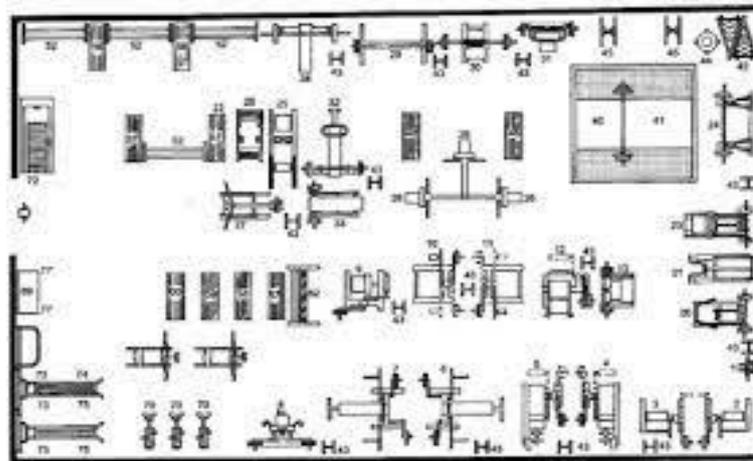
Lobby merupakan ruang teras yang terletak di dekat pintu masuk sebuah bangunan, yang biasanya dilengkapi dengan fasilitas berupa meja dan kursi, yang digunakan sebagai ruang tunggu pengunjung.



Gambar 8. Antropometri sauna.
Sumber: Panero & Zelnik (2003)

b. Ruang Gym/Kebugaran

Ruang *gym* merupakan ruang yang digunakan pengunjung dalam melakukan aktivitas olahraga dan terdapat fasilitas alat olahraga seperti *treadmill*, angkat beban dan lainnya.

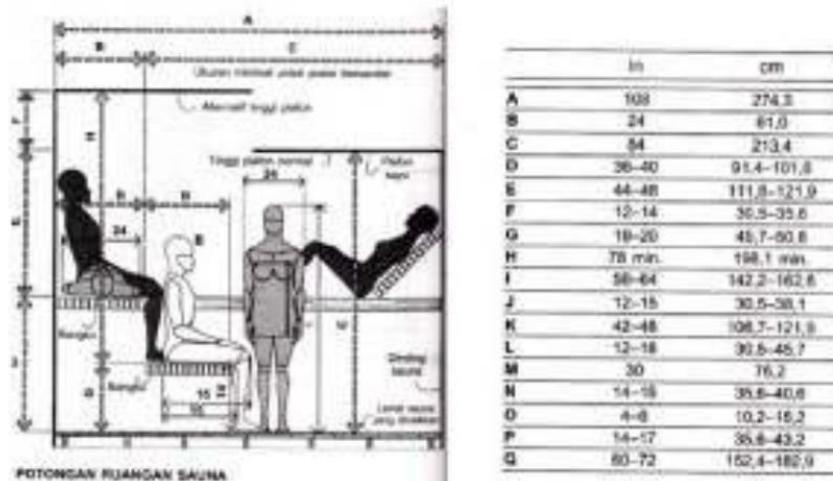


Gambar 9. Ruang Kebugaran Ukuran 200 M2.

Sumber. Neufert Data Arsitek

Pada area *gym* untuk kapasitas 40-45 orang harus dilandasi pada besaran ruang yang digunakan dengan minimal 200 m². Tinggi lampu pada ruangan 3 m. Pada ruangan *gym* susunan alat disusun dengan 2 baris optimal maka itu ruangan harus mempunyai luas 6 m. Panjang ruangan ≤ 15 m. Ruangan dengan pengguna 12 orang disediakan ruangan dengan ukuran 40 m².

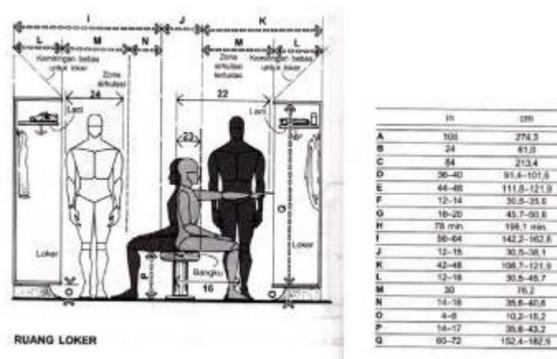
c. Area Sauna



Gambar 10. Antropometri Sauna.
Sumber. Panero & Zelnik (2003)

Ruang sauna didesain khusus dengan standar khusus. Ruang sauna yang biasanya didesain dengan material kayu atau balok sebagai peredam panas. Jenis kayu yang biasa digunakan untuk ruang sauna yaitu kayu pinus atau kayu ramin. Jenis kayu ini digunakan untuk ruang sauna karna dapat menyerap panas.

d. Area Loker

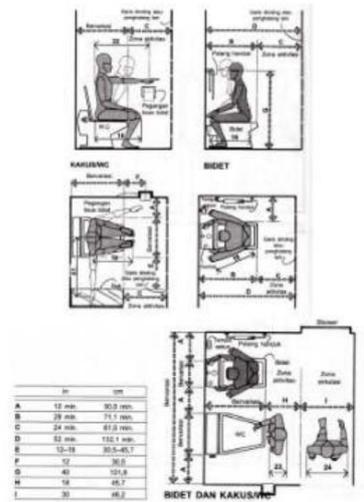


Gambar 11. Antropometri Ruang Loker.
Sumber. Panero & Zelnik (2003)

Ruang loker didesain dengan data antropometri dan harus memiliki pencahayaan dan penghawaan yang baik agar pengguna merasa nyaman dan tidak merasa sesak, karna kondisi ruang loker yang biasanya sempit dan padat.

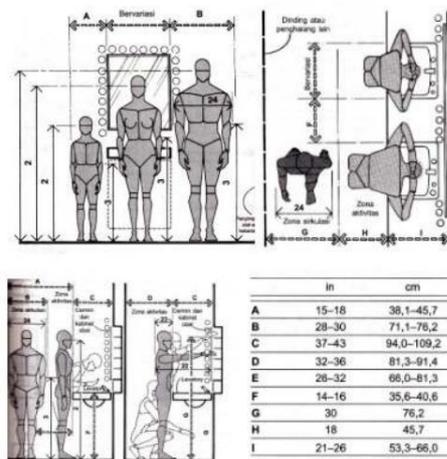
e. Area Kamar Mandi

Pada area kamar mandi terbagi menjadi beberapa ruang, seperti ruang toilet, *washtafel* dan *shower room*.



Gambar 12. Antropometri Area Toilet.
Sumber. Panero & Zelnik (2003)

Untuk ruang ganti pada perancangan pusat kebugaran, aturan ruang yang di dasari dari beberapa standar arsitek yang sesuai dengan standar.



Gambar 13. Antropometri Wastafel.
Sumber. Panero & Zelnik (2003)

2.3 Studi Komparasi

2.3.1 P.W.C.C. Spa & Fitness Center



Gambar 14. P.W.C.C. Spa & Fitness Center.

Sumber. Archdaily

P.W.C.C. Spa & Fitness Center dirancang oleh Lorowork Architects dan PLAN Arquitectos pada tahun 2005 di Santiago. Fungsi dari perancangan ini sebagai pusat spa dan fitness disatukan dalam sebuah bangunan yang strategi perancangan olahraga bawah tanah.



Gambar 15. Ruang Luar.

Sumber. Archdaily

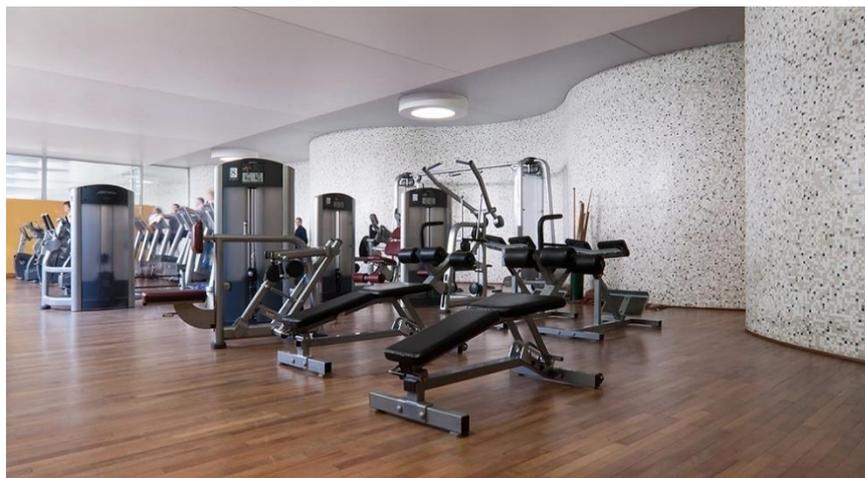
Penyatuan fungsional fasilitas baru berlangsung di bawah tanah, melalui jalur landai di kedua sisi yang diarahkan ke kolam renang bawah tanah dan gimnasium. Pada tingkat pertama, dua jembatan menghubungkan bangunan yang ada dengan area olahraga.



Gambar 16. Ruang Kolam Renang.

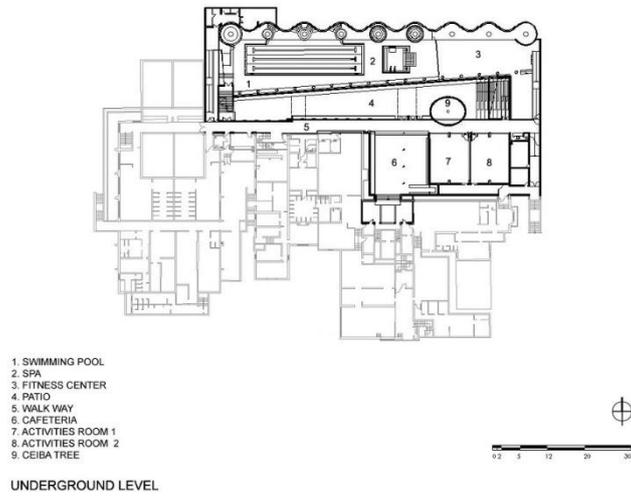
Sumber. Archdaily

Proyek ini terdiri dari paviliun yang sederhana dan serbaguna, yang mengusulkan dinding lengkung besar yang akan mempertahankan ritme harmonis dengan tanah. Paviliun ini berisi kolam renang dan menerangi area yang berbeda dengan cahaya cenital. Dinding melengkung juga meningkatkan solusi structural.



Gambar 17. Ruang Fitness Center.

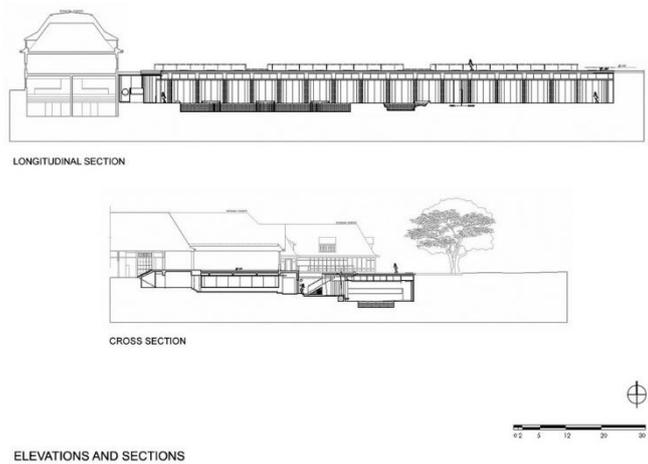
Sumber. Archdaily



Gambar 18. Denah P.C.C. Spa & Fitness Center.

Sumber; Archdaily

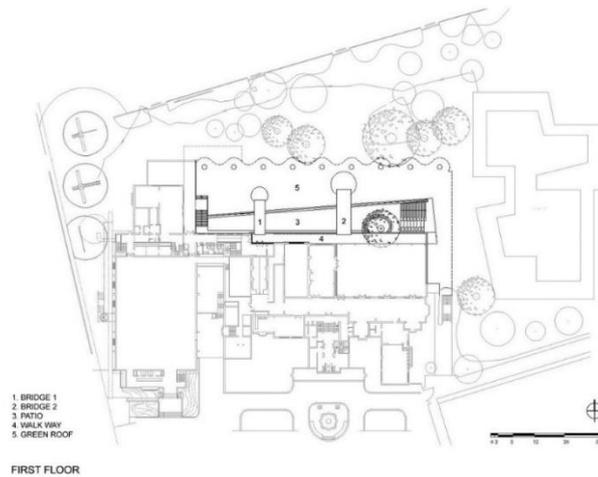
Denah pada perancangan ini memiliki ruang ruang yang lebar dengan sistem bentang lebar, sesuai dengan fungsi dari bangunan sebagai tempat Latihan olahraga yang memerlukan sirkulasi yang luas dalam aktivitasnya.



Gambar 19. Potongan.

Sumber. Archdaily

Pada perancangan ini memiliki dua lantai, dengan lantai 1 yang ada di bawah tanah dan lantai 2 di atas. Dinding dinding pasad yang terdiri dari portal kolom balok betondan dengan bukaan kaca yang lebar untuk memanfaatkan sirkulasi udara dan pencahayaan alami.



Gambar 20. Siteplan.

Sumber. Archdaily