

TUGAS AKHIR 140



LANDASAN PROGRAM PERENCANAAN DAN PERANCANGAN ARSITEKTUR

Klub Kebugaran Khusus Wanita di Lingkungan Perumahan Admiralty Residence, Jakarta

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan
guna memperoleh gelar Sarjana Arsitektur*

Oleh :

Firsya Diftinanda

21020113140112

Dosen Pembimbing Utama :

Bharoto, S.T, M.T.

Dosen Pembimbing Kedua Ir.

Agung Dwiyanto, MSA

Dosen Penguji :

Ir. Abdul Malik, MSA

Ir. Eddy Indarto, M.si

S-1 DEPARTEMEN ARSITEKTUR FAKULTAS

TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2018

HALAMAN
PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Semarang, 7 Juli 2017



(Firsya Diftinanda)

NIM. 21020113140112

HALAMAN PENGESAHAN

Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur (LP3A) ini diajukan oleh :

Nama : Firsya Diftinanda
NIM : 21020113140112
Departemen / Program Studi : Arsitektur / Sarjana (S-1)
Judul Skripsi : KLUB KEBUGARAN KHUSUS WANITA DILINGKUNGAN PERUMAHAN ADMIRALTY RESIDENCE, JAKARTA

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana / S1 pada Departemen / Program Studi Arsitektur, Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

TIM DOSEN

Pembimbing I	: Bharoto, S.T, M.T. NIP. 19730616 199903 1 001	(..... )
Pembimbing II	: Ir. Agung Dwiyanto, MSA NIP. 19620110 198902 1 001	(..... )
Penguji I	: Ir. Abdul Malik, MSA NIP. 19560818 198603 1 005	(..... )
Penguji II	: Ir. Eddy Indarto, M.si NIP. 19540922 198503 1 002	(..... )

Ketua Departemen Arsitektur



Dr. Ir. Agung Budi Sardjono, MT
NIP. 19631020 199102 1 001

Semarang, 12 Januari 2018
Ketua Program Studi S1 Arsitektur



Dr. Ir. Erni Setyowati, MT
NIP. 19670404 199802 2 001

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Diponegoro, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Firsya Diftinanda
NIM : 21020113140112
Departemen / Program Studi : Arsitektur / S1
Fakultas : Teknik
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Diponegoro Hak Bebas Royalti Non - Eksklusif (*None Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

KLUB KEBUGARAN KHUSUS WANITA DILINGKUNGAN PERUMAHAN ADMIRALTY RESIDENCE,
JAKARTA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non – Eksklusif ini Universitas Diponegoro berhak menyimpan, mengalihmedia / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Semarang
Pada Tanggal : 12 Januari 2018
Yang menyatakan,



Firsya Diftinanda

ABSTRAK
KLUB KEBUGARAN KHUSUS WANITA DI LINGKUNGAN
PERUMAHAN ADMIRALTY RESIDENCE, JAKARTA

Oleh : Firsya Diftinanda, Bharoto, Agung Dwiyanto.

Saat ini, fenomena Klub Kebugaran Wanita yang bersifat khusus bermunculan di ruko-ruko perumahan maupun kota. Di mana partisipasi wanita lebih banyak disana ketimbang didalam Klub Kebugaran bersifat umum (pria dan wanita). Dikarenakan dalam Klub Kebugaran bersifat umum tidak memenuhi hambatan-hambatan dari faktor psikologis dan faktor sosial wanita dalam berolahraga. Faktor-faktor ini didapat dari hasil penelitian Sport England.

Untuk merespons hambatan-hambatan dari faktor psikologis dan faktor sosial, perancangan Klub Kebugaran menampilkan empat aspek yang terpilih melalui survei teratas, yaitu nyaman serta bersih, aman, privasi, dan pemenuhan kebutuhan wanita. Empat aspek tersebut dijadikan konsep untuk merancang Klub Kebugaran. Perumahan Admiralty Residence merupakan perumahan yang menggunakan penekanan arsitektur modern dengan mewujudkan tampilan bangunan yang menarik dan representatif untuk kegiatan kebugaran tubuh.

Selain itu, lokasi Klub Kebugaran berpengaruh pada faktor sosial. Perumahan Admiralty Residence merupakan perumahan yang menggunakan penekanan arsitektur modern dengan mewujudkan tampilan bangunan yang menarik dan representatif untuk kegiatan kebugaran tubuh.

Berangkat dari fenomena tersebut, cukup potensial untuk diusulkan fasilitas Klub Kebugaran khusus wanita di dalam lingkungan perumahan Admiralty Residence, Jakarta yang nyaman, bersih, aman, dapat mengakomodasi kebutuhan privasi serta fasilitas untuk wanita sebagai penggunanya.

Kata Kunci : Klub Kebugaran, Arsitektur Modern, Perumahan Admiralty Residence

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia- Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan (LP3A) dengan judul “*Klub Kebugaran Khusus Wanita Di Lingkungan Perumahan Admiralty Residence*” yang mana merupakan salah satu rangkaian dalam mata kuliah Tugas Akhir (TA) dan sebagai syarat terakhir dalam memperoleh gelar Sarjana Teknik. Selesaiannya penyusunan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan (LP3A) ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik yang membantu secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Bharoto, ST, MT selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing serta memberikan banyak masukan.
2. Bapak Ir Agung Dwiyanto, MSA selaku dosen pembimbing kedua yang telah membimbing serta memberikan banyak masukan.
3. Bapak Ir. Abdul Malik, MSA selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan masukan.
4. Bapak Ir. Eddy Indarto, M.si selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan masukan.
5. Bapak Ir. Bambang Adji Murtomo, MSA selaku dosen koordinator mata kuliah Tugas Akhir yang telah banyak memberikan penjelasan dan mengkoordinir Tugas Akhir.
6. Bapak Dr. Ir. Agung Budi Sardjono, MT selaku Ketua Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.
7. Bapak Ari, Pengelola Membership Admiralty Business and Sports Club, selaku pihak yang telah banyak membantu menyediakan informasi dan memberikan izin dalam membawa nama perumahan didalam judul Tugas Akhir.
8. Bapak Rofian Tahir selaku ayah serta ibu Mirce Risa Karolina selaku bunda yang selalu memberikan dukungan penyusun baik secara moral maupun moril.
9. Fiadine Tisadinda, Figa Muhammad Oktafalahanda, Firziko Muhammad Artafalahanda, adik-adik yang selalu memberikan semangat terhadap penyusun.
10. Arneta Monica Sari, Aulia Yasyfa Shabrina, Dara Widyandini, Devany Aulia, teman dekat yang menjadi tempat bertukar pikiran dan memberikan masukan dalam Tugas Akhir.
11. Probo Dewi Atmadyanto, teman dekat yang berjuang bersama didalam Tugas Akhir – 140.
12. Dean Yustisia Putra, teman dekat yang selalu memberikan dukungan dalam keadaan apapun dan meyakinkan terhadap kemampuan penyusun.
13. Pihak-pihak yang terkait yang telah memberikan dukungan penulis yang tidak bisa disebut satu–persatu.

Landasan Program Perencanaan dan Perancangan (LP3A) ini belumlah sempurna, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran agar lebih baik lagi. Semoga LP3A ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan dalam bidang Arsitektur khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Semarang, 12 Januari 2018

Penyusun

Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Daftar Isi.....	ii
Daftar Gambar	iii
Daftar Tabel.....	iv
BAB I Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Problematika Rancangan.....	2
1.3 Tujuan.....	2
1.4 Manfaat	2
1.5 Ruang Lingkup Bahasan	3
1.6 Metode Penyusunan	3
1.7 Sistem Penyusunan	4
BAB II Tinjauan Pustaka.....	5
2.1 Tinjauan Olahraga.....	5
2.2 Tinjauan Klub Kebugaran Umum	6
2.3 Tinjauan Klub Kebugaran Wanita.....	7
2.4 Tinjauan Sport England.....	20
2.5 Tinjauan Panduan Desain Sport England	21
BAB III Tinjauan Zonasi, Lokasi, Perumahan, dan Tapak Klub Kebugaran Wanita.....	35
3.1 Tinjauan Zonasi Kecamatan Cilandak.....	Error! Bookmark not defined. 35
3.2 Tinjauan Lokasi Klub Kebugaran	Error! Bookmark not defined. 35
3.3 Tinjauan Perumahan Admiralty Residence	36
3.4 Tinjauan Tapak Klub Kebugaran	36
BAB IV Pendekatan Program Dasar Perencanaan dan Perancangan Klub Kebugaran.....	Error! Bookmark not defined. 38
4.1 Pendekatan Wanita	38
4.2 Pendekatan Program Kegiatan	39
4.3 Pendekatan Pelaku Kegiatan.....	46
4.4 Pendekatan Kapasitas Pelaku Kegiatan.....	53
4.5 Pendekatan Kapasitas Pengelola	54
4.6 Pendekatan Hubungan Antar Ruang	55

4.7 Pendekatan Besaran Ruang	56
4.8 Pendekatan Aspek Konstektual	65
4.9 Pendekatan Aspek Arsitektural	66
4.10 Pendekatan Desain & Finishing	66
4.11 Pendekatan Aspek Teknis	67
4.12 Pendekatan Aspek Kinerja	68
BAB V Program Dasar Perencanaan dan Perancangan Klub Kebugaran	71
5.1 Program Dasar Perencanaan	71
5.2 Program Dasar Aspek Kinerja	74

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Gym.....	9
Gambar 2.2 Aktifitas Pilates	9
Gambar 2.3 Aktifitas Yoga	10
Gambar 2.4 Aktifitas Body Pump.....	11
Gambar 2.5 Aktifitas Body Step	11
Gambar 2.6 Aktifitas Spinning	12
Gambar 2.7 Bosu Ball.....	13
Gambar 2.8 Aktifitas Circuit Class	13
Gambar 2.9 Aktifitas Boot Camp.....	14
Gambar 2.10 Legs Bums & Tums.....	15
Gambar 2.11 Body Combat	15
Gambar 2.12 Body Attack	16
Gambar 2.13 Cardio & Abs	16
Gambar 2.14 Aerobics	17
Gambar 2.15 Zumba	18
Gambar 2.16 General Swim.....	18
Gambar 2.17 Lesson (Child)	19
Gambar 2.18 Lessons (Adult)	20
Gambar 2.19 Logo Sport England	21
Gambar 2.20 General Swim.....	18
Gambar 2.21 Lessons (Adult)	20
Gambar 2.20 Contoh Perletakan Area Gym.....	24
Gambar 2.21 Resistance Area	25
Gambar 2.22 Studio Yoga dan Pilates	29
Gambar 2.23 Contoh Perencanaan Studio.....	30
Gambar 2.24 Studio dengan Cermin	31
Gambar 2.25 kontrol untuk sistem audio / visual pada peralatan	32
Gambar 2.27 ukuran athletic track	34
Gambar 3.1 Peta Zonasi Kecamatan Cilandak.....	35
Gambar 3.2 Foto Satelit Tapak Klub Kebugaran	37
Gambar 4.1 Foto satelit Admiralty Business & Sport Clubs.....	65
Gambar 4.2 Flap Barrier	69
Gambar 4.3 Absen Fingerprint dan Card Lock System.....	70

Daftar Tabel

Tabel 1.1 Perbedaan Olahraga Sendiri dan Olahraga Mengikuti Klub Kebugaran.....	6
Tabel 2.1 Persyaratan Ruang Peralatan.....	26
Tabel 2.2 Dimensi Minimum Studio Latihan Multi Guna.....	27
Tabel 2.3 Dimensi Minimum Studio Tari.....	28
Tabel 2.4 Lebar Minimum disekitar Kolam Renang.....	33
Tabel 2.6 minimum penyediaan sanitasi pada kolam renang.....	34
Tabel 4.1 Kriteria Program Kegiatan.....	44
Tabel 4.2 Simulasi Program Kegiatan.....	45
Tabel 4.3 Kebutuhan Ruang Kelompok Kegiatan Pengunjung.....	47
Tabel 4.4 Kebutuhan Ruang Kelompok Kegiatan Pengelola.....	51
Tabel 4.5 Kebutuhan Ruang Kelompok Kegiatan Servis.....	53
Tabel 4.6 Kapasitas Murid dalam Program Kegiatan.....	53
Tabel 4.7 Analisa Jumlah Kelas.....	54
Tabel 4.8 Kapasitas Pengelola.....	54
Tabel 5.1 Total Program Ruang.....	72

Daftar Diagram

Diagram 4.1 Hubungan Antar Ruang	55
--	----