

# BAB I

## Pendahuluan

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan tubuh untuk dapat membuat tubuh kita menjadi bugar. Salah satu tempat untuk berolahraga adalah Klub Kebugaran. Di dalam Klub kebugaran, kegiatan olah raga yang dilakukan lebih terfokus dan terprogram Karena kegiatan berlangsung dengan program kegiatan kebugaran yang didukung dengan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat (beban dari tubuh). Program latihan yang akan digunakan dalam Klub Kebugaran sangat penting guna mewadahi peminatan dari para pelaku olah raga sehingga dapat memberikan servis secara optimal. Oleh Karena itu, Klub Kebugaran akan selalu menawarkan Program Latihan yang diminati atau menjadi tren dalam dunia olah raga dan menyesuaikannya berdasarkan tren yang ada. Untuk menentukan program latihan yang akan digunakan akan disimpulkan dari beberapa Klub Kebugaran yang sudah disurvei seperti; Celebrity Fitness, Gold Gym, Lifespa Fitness, dan Admiralty Business & Sport Club. Klub kebugaran tersebut memberikan program latihan yang berbeda-beda dengan servis yang berbeda pula.

Saat ini, banyak Klub kebugaran yang ada di Indonesia bersifat umum dan terdapat didalam bangunan komersial seperti pusat perbelanjaan dan hotel. Disamping itu, ada juga fenomena yang muncul untuk Klub Kebugaran yang bersifat khusus yaitu untuk wanita atau untuk pria. yang bermunculan diluar bangunan komersial. Fenomena ini muncul dikarenakan adanya faktor yang tidak terwadahi didalam klub kebugaran umum. Khusus untuk wanita, menurut penelitian dari *Sport England*, terdapat hambatan-hambatan dari faktor psikologis dan faktor sosial. Faktor psikologis dan faktor sosial yang dapat menentukan partisipasi wanita rendah dalam berolahraga, antara lain

1. Wanita yang merasa tidak nyaman melakukan olahraga dalam kelompok campuran dengan pria
2. Wanita memiliki kekhawatiran tentang kemampuan mereka khususnya bagi mereka yang menderita luka atau karena kondisi kesehatan
3. Wanita, terutama ibu, merasa tidak enak berada jauh dari keluarga mereka dan menghabiskan waktu untuk diri mereka sendiri. Khususnya yang memiliki anak, mereka tidak dapat meninggalkan anaknya di rumah
4. Wanita memerlukan teman untuk berolahraga agar memberikan dorongan kepada mereka untuk berolahraga

*Sport England* yang merupakan yayasan olahraga terbesar di Inggris. *Sport England* melakukan beberapa usaha untuk meningkatkan partisipasi orang dalam berolahraga, seperti melakukan penelitian, melaksanakan program seperti kampanye ataupun membangun, memperbaiki, serta mendanai fasilitas-fasilitas yang dibutuhkan oleh sasaran. Salah satu sasaran yang menjadi perhatian khusus untuk dilakukan penelitian adalah wanita dikarenakan penelitian *Sport England* menyatakan persentase wanita dalam berolahraga setiap minggunya sejumlah 31,5 % sedangkan pria sejumlah 40,5 %.

Untuk merespon hambatan-hambatan dari faktor psikologis dan faktor sosial wanita, maka penyelesaiannya melalui perencanaan dan perancangan klub kebugaran khusus wanita dengan mempertimbangkan program kegiatan, program ruang, serta desain bangunan yang dibutuhkan

untuk menyelesaikan hambatan-hambatan tersebut agar wanita lebih nyaman berolahraga tanpa adanya kelompok campuran dengan pria.

Selain itu pertimbangan lokasi klub kebugaran juga menjadi hal penting. Pertimbangan bila merancang klub kebugaran di dalam perumahan dapat mengurangi hambatan sosial dikarenakan ruang lingkup yang kecil dan akses wanita untuk mengajak temannya berolahraga juga sangat memungkinkan. Penyusun telah berusaha untuk mencari lahan yang cocok untuk memenuhi kriteria dari *Sport England* mengenai penempatan Klub kebugaran khusus wanita dan memilih penempatannya di lingkungan perumahan Admiralty Residence, Jakarta Selatan. Saat ini, Perumahan ini telah memiliki Klub Kebugaran didalamnya yaitu *Admiralty Business & Sport Club* yang menjadi salah satu fasilitas perumahan tersebut. Maka dari itu, lahan dari *Admiralty Business & Sport Club* digunakan untuk merancang Klub Kebugaran khusus wanita.

Untuk mewujudkan perencanaan dan perancangan klub kebugaran khusus wanita, disertai dengan sebuah panduan desain yang dikeluarkan "*Sport England*" edisi "*Fitness and Exercise Space*" tahun 2008 dan edisi "*Swimming Pools*" tahun 2013. Penyusun berusaha untuk merencanakan dan merancang suatu ide yang diwujudkan dalam Tugas Akhir dengan judul "**Klub Kebugaran** Khusus Wanita di Lingkungan Perumahan Admiralty Residence, Jakarta Selatan".

## 1.2 Problematika Rancangan

Terdapat beberapa problematika rancangan yang dilihat dari aktualita antara lain:

- Hambatan-hambatan faktor psikologis dan faktor sosial wanita dalam berolahraga melalui pertimbangan dari lokasi, program kegiatan, program ruang, serta desain bangunan yang dibutuhkan.
- Merancang Klub Kebugaran sesuai dengan panduan desain dari *Sport England*

## 1.3 Tujuan

Tujuan dari perencanaan dan perancangan Klub Kebugaran ini diharapkan dapat menyelesaikan hambatan-hambatan faktor psikologis dan faktor sosial wanita melalui pertimbangan dari lokasi, program kegiatan, program ruang, serta desain bangunan yang disertai dengan panduan desain dari *Sport England*

## 1.4 Manfaat

Manfaat dari perencanaan dan perancangan Klub Kebugaran ini untuk suatu masukan yang bisa menjadi pedoman bagi developer perumahan ataupun pihak lain dalam mendesain atau mendirikan Klub Kebugaran.

## 1.5 Ruang Lingkup Bahasan

Ruang lingkup bahasan yang akan dibahas didalam Klub Kebugaran ini antara lain:

- Hambatan-hambatan faktor psikologi dan faktor sosial wanita dalam berolahraga
- Program kegiatan yang akan digunakan didalam Klub Kebugaran
- Pelaku kegiatan didalam Klub Kebugaran
- Sirkulasi kegiatan pengunjung Klub Kebugaran
- Persyaratan ruang-ruang sesuai dengan panduan desain "*Sport England*" tahun 2008
- Lokasi yang akan dipilih didalam Klub Kebugaran
- Kebutuhan ruang yang dibutuhkan didalam Klub Kebugaran
- Aspek teknis apa saja yang mendukung didalam Klub Kebugaran
- Aspek kinerja apa saja yang mendukung didalam Klub Kebugaran

## 1.6 Metode Penyusunan

Metoda penyusunan dilakukan menggunakan langkah-langkah ilmiah guna memperoleh landasan program perencanaan dan perancangan. Langkah-langkah ilmiah sebagai berikut :

- Merumuskan masalah:  
Dalam merumuskan masalah dilakukan pemahaman terlebih dahulu mengenai fenomena yang telah dilihat diperkuat dengan cara mencari referensi melalui internet berupa penelitian mengenai faktor-faktor yang menjadi hambatan bagi wanita dalam berolahraga. Dari tahapan ini muncul poin-poin hambatan-hambatan dari faktor-faktor yang menjadi hambatan bagi wanita dalam berolahraga.
- Pengelompokan masalah :  
Hasil yang didapat dari perumusan masalah, faktor-faktor tersebut dijabarkan dengan poin-poin untuk mengembangkan ide pemecahan masalah yang ditemukan berasal dari penelitian *Sport England*.
- Pengembangan ide pemecahan masalah  
Setelah melakukan pengelompokan masalah, dilakukan pengembangan ide untuk mendapatkan solusi permasalahan. Untuk membantu proses pengembangan ide dilakukan studi literatur dan panduan sebagai dasar dalam pengembangan ide untuk mendapatkan solusi permasalahan. Melakukan survey lapangan untuk mendukung studi literatur yang tidak didapat refer
- Solusi Permasalahan  
Setelah melakukan tahap-tahap tersebut, dapat menghasilkan solusi permasalahan yang dapat digunakan untuk dasar untuk membuat landasan program perencanaan dan perancangan arsitektur yang selanjutnya dapat digunakan untuk tahap eksplorasi

## **1.7 Sistematika Penyusunan**

Sistematika penyusunan yang digunakan dalam penyusunan Landasan Program Perencanaan dan Perancangan Arsitektur adalah :

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini berisi tentang latar belakang, problematika rancangan, tujuan, manfaat, ruang lingkup, metode penyusunan, sistematika penyusunan mengenai Perencanaan dan Perancangan Klub Kebugaran.

### **BAB II TINJAUAN DAN PANDUAN DESAIN KLUB KEBUGARAN**

Pada bab ini berisi tinjauan mengenai wanita, Klub Kebugaran, Sport England, dan panduan desain Klub Kebugaran menurut Sport England.

### **BAB III TINJAUAN ZONASI, LOKASI, PERUMAHAN DAN TAPAK KLUB KEBUGARAN**

Pada bab ini berisi tinjauan zonasi lokasi, perumahan, dan tapak Klub Kebugaran.

### **BAB IV PENDEKATAN PROGRAM DASAR PERENCANAAN DAN PERANCANGAN KLUB KEBUGARAN**

Pada bab ini berisi tentang pendekatan tapak, pendekatan program, pendekatan kegiatan, pendekatan pelaku, pendekatan jadwal kegiatan, studi besaran ruang, pendekatan kebutuhan ruang, pendekatan sirkulasi ruang, pendekatan wanita, pendekatan peralatan, pendekatan kapasitas pada Klub Kebugaran.

### **BAB V PROGRAM DASAR PERENCANAAN DAN PERANCANGAN KLUB KEBUGARAN**

Pada bab ini berisi tentang program dasar perencanaan dan program dasar perancangan Klub Kebugaran