

Perencanaan Sarana Kebugaran dan Relaksasi Dengan Penerapan Tema Sportif Di Samarinda

Muh.Arifai

13.11.1001.7312.009

Jurusan Arsitektur,Program Studi Arsitektur Fakultas Teknik Universitas 17 Agustus 1945 (Untag Samarinda) Jl.Ir.H.Juanda.Samarinda 1052 Indonesia.

e-mail:putrawirabuana71@gmail.com

ABSTRAK

Di tengah hiruk pikuk kota Samarinda,dan juga perkembangan masyarakat kota yang disibukan dengan banyak aktivitas sehingga hampir tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan kegiatan olahraga serta melakukan perawatan tubuh di rumah.Namun masyarakat tidak melupakan namanya kesehatan untuk selalu tampil prima dalam melakukan aktivitas sehari hari.Untuk mendapatkan kebugaran,masyarakat butuh tempat dimana mereka bisa melakukan berbagai macam kegiatan olahraga dan juga untuk merelaksasikan dirinya agar bisa tampil lebih fit dan prima dalam kesehariannya.

Oleh karena itu,di samarinda diperlukan adanya wadah yang mampu memberikan tempat dimana mereka bisa melakukan olahraga begitu juga relaksasi yang nyaman.Dengan sarana yang dilengkapi dengan fasilitas-fasilitas yang terpadu dalam satu kesatuan sehingga pengunjung tidak lagi direpotkan oleh tempat yang terpisah-pisah untuk mencapai tujuannya yaitu sehat jasmani dan rohani.

Sasaran objek merancang sebuah bangunan Sarana Kebugaran dan Relaksasi di Samarinda adalah mewadahi dua aktifitas sekaligus yaitu

aktifitas kebugaran dan juga aktifitas relaksasi dengan penerapan tema Sportif.

Kata Kunci:
Sarana Kebugaran,Relaksasi,Tema Sportif

PENDAHULUAN

I. Latar Belakang

Samarinda, merupakan ibukota provinsi kalimantan timur dengan laju pertumbuhan penduduk yang berkembang pesat. Memiliki luas wilayah 718 kilometer persegi dan berpenduduk 805.688 jiwa pada tahun 2013, (Badan Pusat Statistik Kotat Samarinda)menjadikan kota ini berpenduduk terbesar di seluruh Kalimantan.(https://id.wikipedia.org/wiki/Kota_Samarinda)10/04/17.

Perkembangan zaman pada saat ini mempengaruhi pola pikir dan pola hidup masyarakat terutama pada masyarakat kota.Dulu orang berolahraga sekedar untuk mengurangi berat badan dan menjaga kelangsingan tubuh,menurunkan kolestrol atau untuk menghilangkan stress dengan pergi lari

Teknik Arsitektur Samarinda, kebugaran, relaksasi,tema sportif

di Area lingkungan Balai Kota Samarinda atau ditempat lain yaitu ditepian sambil “cuci mata”.Kini khususnya di kota-kota besar,cara berolahraga bukan lagi hanya mengisi waktu senggang,tapi sudah menjadi kebutuhan hidup.

Banyak penelitian membuktikan dengan berolahraga yang benar dan teratur akan memberikan pengaruh yang besar terhadap efisiensi kerja jantung sehingga memungkinkan seseorang untuk meningkatkan kemampuan kerja fisik yang lebih besar.Tampak pula pengaruh otot-otot tubuh yang dihubungkan dengan sistem kardiovaskuler,sehingga kerja jantung menjadi lebih efisien yang pada akhirnya akan membuat tubuh menjadi bugar.(Artikel“Beberapa Kali Seminggu Idealnya Berolahraga?”.Suara Merdeka,6 Okteber 2001)sumber [sinta.ukdw.ac.id.google.16/03/17](http://sinta.ukdw.ac.id/google.16/03/17).

Salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan sebagai tempat melakukan aktivitas kebugaran (olahraga)adalah tempat kebugaran.Trend yang terjadi pada saat ini dikota besar termasuk Kota Samarinda,menunjukan bahwa semakin banyak orang yang memanfaatkan tempat kebugarana sebagai tempat melakukan kebugaran (olahraga).Tidak bisa dipungkiri lagi,berolahraga sudah meralih menjadi salah satu kebutuhan utama masyarakat modern pada saat ini.

Perubahan gaya hidup ,perbaikan ekonomi serta kesadaran untuk hidup sehat akhirnya membuat banyak orang lebih melirik klub kebugaran yang nyaman daripada berolahraga ditempat yang panas diluar.Ditempat sarana kebugaran mereka dapat memanfaatkan fasilitas olahraga yang tersedia dan bisa berkonsultasi dengan instruktur yang berpengalaman.

Kini kesadaran akan pentingnya tubuh yang sehat telah timbul dimana-mana dan telah menjadi trend hampir di seluruh pelosok dunia karena pada dasarnya manusia menginginkan selalu tampak sehat dan menarik semaksimal mungkin.

Berdasarkan Buku kuning Cybo, ada beberapa pusat kebugaran yang dapat kita temukan di beberapa hotel dan di tempat lainnya di Samarinda.

Dari permasalahan di atas maka di samarinda perlu adanya lagi wadah yang mampu memberikan kenyamanan berolahraga dan menampung aktivitas masyarakat Samarinda yang ingin mencapai kebugaran maupun melakukan relaksasi. Nantinya wadah tersebut dilengkapi dengan fasilitas-fasilitas yang terpadu dalam satu kesatuan sehingga pengunjung tidak lagi direpotkan oleh tempat yang terpisah-pisah untuk mencapai tujuannya yaitu melakukan aktifitas kebugaran dan juga sebagai tempat untuk relaksasi,dengan menerapkan tema Sportif dalam merancang.Konsep rancangan dengan mengelompokan zona publik dan privat dalam tatanan massa bangunan dan sirkulasinya agar rancangan nantinya dapat memiliki fungsi-fungsi bangunan yang teratur di dalam lahan rancangan.

➤ Rumusan Masalah

Bagaimana merencanakan sebuah bangunan sarana kebugaran dan relaksasi di Samarinda dengan menerapkan konsep tema Sportif

a.Tujuan dan Sasaran

Adapun beberapa tujuan dan sasaran yang ingin dicapai dari Sarana Kebugaran dan Relaksasi Samarinda yaitu:

b. Tujuan

1. Merencanakan bangunan Sarana Kebugaran dan Relaksasi untuk memberikan pelayanan kebutuhan masyarakat akan perawatan tubuh yang ditangani oleh para ahli di bidangnya.
2. Mengkombinasikan dua fungsi yaitu fungsi sebagai sarana kebugaran dan fungsi sebagai sarana relaksasi ke dalam sebuah bangunan.

➤ Sasaran

Merancang sebuah bangunan Sarana Kebugaran dan Relaksasi di Samarinda yang mampu mewadahi aktifitas olahraga dan relaksasi tubuh dengan penerapan konsep Sportif.

➤ Batasan Masalah

1. Fungsi bangunan untuk memberikan fasilitas-fasilitas, yang menunjang kegiatan olahraga atau perawatan sesuai dengan kebutuhannya.
2. Perencanaan dan perancangan juga ditekankan pada kelengkapan fasilitas kebugaran serta fasilitas berupa kelengkapan peralatan serta pendukung lainnya.

II. DASAR TEORI

➤ Pengertian Judul

“Perencanaan Sarana Kebugaran dan Relaksasi dengan Penerapan Tema Sportif di Samarinda adalah sebuah sarana atau tempat untuk mencapai maksud dan tujuan yaitu untuk berolahraga dan beraktivitas untuk mendapatkan tubuh yang sehat jasmani dan melupakan sejenak kecemasan dalam pikiran untuk mendapatkan sehat jasmani dan rohani, dengan penerapan tema Sportif.

➤ Tema Sportif

Agar terwujud sebuah karya arsitektur yang baik, maka dibutuhkan sebuah tema yang nantinya akan menjadi sebuah acuan dan landasan dalam proses berfikir sehingga menghasilkan sebuah karya arsitektur yang bermakna. Menggunakan tema di dalam proses merancang, membantu, mengarahkan, dan memberikan batasan sehingga mempermudah kegiatan merancang itu sendiri dalam mencapai tujuan akhirnya. Tema yang diambil untuk rancangan Pusat Kebugaran dan Relaksasi di Samarinda adalah Sportif.

➤ Definisi Sportif

Mengembangkan sikap yang saling menghargai, saling mengakui kemenangan dan kekalahan yang terjadi, berani mengakui kesalahan yang dilakukannya. Saling menghargai dan berani mengakui kesalahan secara ksatria dan bertanggung jawab penuh atas kesalahannya (Menurut Eko Jalu Santoso dalam bukunya "The Art of Life Revolution") Dapat dikonseptualisasikan sebagai karakteristik abadi dan relatif stabil atau disposisi seperti bahwa individu berbeda dalam cara mereka umumnya diharapkan untuk berperilaku dalam situasi olahraga. Secara umum, sportif mengacu pada kebajikan seperti kejujuran, keberanian pengendalian diri, dan ketekunan, dan telah dikaitkan dengan konsep-konsep interpersonal memperlakukan orang lain dan diperlakukan secara wajar, mempertahankan kontrol diri jika berhadapan dengan orang lain, dan menghormati otoritas dan lawan. (Menurut jurnalis olahraga Grantland Rice)

Sportif Dalam Arsitektur.

Sportif secara arsitektural dapat dicapai dengan cara adanya suatu desain yang jujur, transparan, seimbang, tepat sesuai pada tempat/kegunaannya sehingga dipandang menjadi terlihat nyaman, yang dapat memberikan suatu batasan jelas akan pembagian/aturan yang dapat menata/mengarahkan perilaku penggunaannya dengan tidak mengabaikan keunggulan/langgam dari lingkungan sekitarnya. Kesportifitasan ini dapat diaplikasikan baik pada eksterior maupun interiornya. Namun yang terpenting adalah tercapainya suatu pengaturan yang dapat mengarahkan penggunaannya dengan baik melalui faktor-faktor pembentuk sportif yang akan di transformasikan pada bangunan. (Ocky Dwi Saktian Kusuma dan Purwanita Setijanti 2013)

pendekatan Teknik Anologi dalam Arsitektur

Analogi adalah salah satu pendekatan bentuk yang digunakan dalam desain arsitektur. Dalam bukunya, Design in Architecture, Geoffrey Broadbent mengatakan bahwa **“...mekanisme sentral dalam menerjemahkan analisa-analisa ke dalam sintesa adalah analogi”**. Pernyataan ini maksudnya adalah bahwa pendekatan analogi bukan hanya sekedar menjiplak bentuk objek alam yang dianalogikan, tapi diperlukan proses-proses analisis dan merangkainya sehingga menghasilkan bentuk baru yang masih memiliki kemiripan visual dengan objek yang dianalogikan. (sumber :Retno Rasmi R.dkk.dalam Anologi Approachin Architectural Desing)

Teknik Anologi Langsung dalam Perancangan

Analogi langsung (Direct Anology) merupakan analogi yang paling mudah

dipahami oleh orang lain. Dalam analogi ini, arsitek menyelesaikan permasalahan dalam desain dengan fakta-fakta dari berbagai cabang ilmu lain yang sudah diketahui umum, misalnya seperti pengaturan cahaya pada bangunan yang menggunakan prinsip kerja diafragma pada mata. Berikut contoh karya arsitektur yang menggunakan pendekatan analogisumber :Retno Rasmi R.dkk.dalam Anologi Approachin Architectural Desing) pada gambar dibawa ini :



Gambar 1 John Wax Building (kiri) dan analogi water lily (kanan)

➤ Definisi Kebugaran dan Relaksasi

a. Kebugaran

Secara umum, yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004). Kebugaran atau kesegaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu kebugaran jantung dan paru, kebugaran peredaran darah kekuatan otot dan kelenturan sendi

Teknik Arsitektur Samarinda, kebugaran, relaksasi,tema sportif

(Maryam 2011). Olahraga adalah bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik (positif) terhadap tingkat kemampuan fisik seseorang, bila dilakukan secara baik dan benar (Depkes RI, 2001).



Gambar: 2 Contoh Latihan Kardiovaskular (Sumber: www.amazon.com)



Gambar: 3 Fitness angkat beban.(sumber www.google.com)

b. Relaksasi

Relaksasi adalah kembalinya satu otot pada keadaan istirahat setelah mengalami kontraksi atau peregangan, satu tegangan rendah tanpa emosi yang kuat (J.P Chaplin). Relaksasi adalah salah satu teknik didalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe (Goldfried & Davidson, dalam Prawitasari 2011). Menurut kedua ahli ini melemaskan otot didalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Dalam bukunya Jacobson menjelaskan mengenai hal-hal yang dilakukan seseorang pada saat tegang dan rileks. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan yang seringkali membuat otot-otot

mengencang akan diabaikan (Zalaquett & McCraw, 2000).



Gambar: 4 Contoh relaksasi (sumber goggle)

➤ Tinjauan Khusus Segi Kebugaran dan Relaksasi.

1. Segi Kebugaran

Kebugaran adalah suatu keadaan dimana tubuh berada dalam kondisi fit dan sehat. Untuk mencapai keadaan tersebut dapat dilakukan dengan berolahraga dan berekreasi.

Terdapat empat komponen yang termasuk latihan kebugaran untuk mendapatkan vitalitas tubuh dan kesegaran jasmani yaitu :

a. *Cardiovascular endurance* (keadaan jantung dan peredaran darah). Latihan ini berfungsi untuk perbaikan ketahanan jantung dan peredaran darah yang dilakukan secara teratur dan minimum dua puluh menit tiap latihan. Latihan ini biasa disebut dengan aerobic-fitness.

b. *Strenght* (kekuatan). Untuk mendapatkan kemampuan otot yang merata maka harus melakukan latihan beban.

c. *Endurance* (ketahanan otot). Ketahanan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan dalam melakukan konsentrasi dalam waktu lama. Untuk meningkatkan kemampuan ini

Teknik Arsitektur Samarinda, kebugaran, relaksasi,tema sportif

maka latihan yang harus dilakukan adalah latihan beban ringan secara berulang-ulang.

- d. Flexibility (kelunturan). Latihan untuk memelihara kelenturan tubuh adalah dengan pergerakan persendian tubuh secara teratur dan gterus menerus.

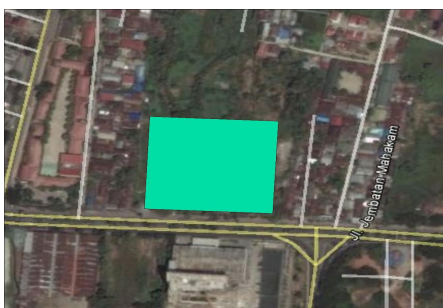
➤ **Segi Relaksasi**

Relaksasi adalah suatu kegiatan positif yang dapat memberikan rasa nyaman dan puas. Relaksasi adalah cara untuk melupakan sejenak kecemasan-kecemasan kita atau mengistirahatkan pikiran kita dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) kita melalui suatu kegiatan yang menyenangkan.

III.ANALISA PERANCANGAN

➤ **Site**

Site terpilih di Jalan Untung Suropati (depan Matos dan Hotel Harris).Tepatnya di Kel.Karang Asam Ulu, Kecamatan Sungai Kunjang Kota Samarinda Provinsi Kalimantan Timur.



Site Jl.Untung.Suropati

Sumber : Penulis

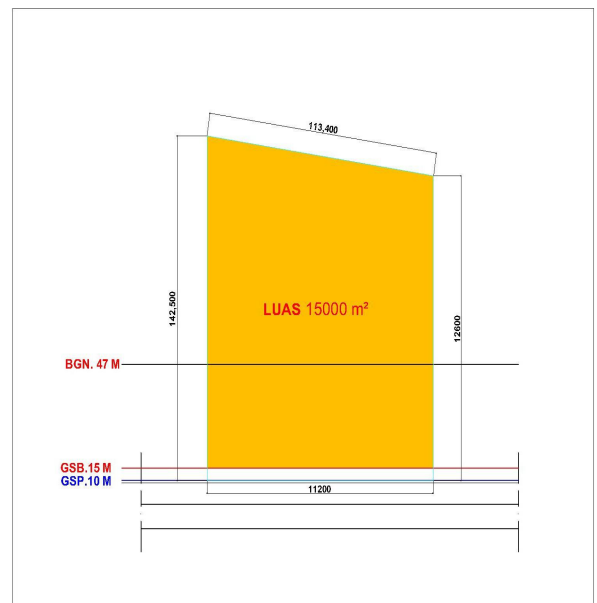
Batas Tapak :

- Luas lahan : ± 15000 m²
- Sebelah utara : Area pemukiman penduduk
- Sebelah timur : Area Hotel Haris dan Matos.
- Sebelah barat : Area lahan kosong dan pemukiman
- Sebelah selatan : Area pemukiman penduduk

Peraturan Daerah Kota Samarinda No 2 thn 2014 tentang RTRW

KDB= 60% KLB = 1-2 Lantai
Ketinggian 8 m KDH = 40%
GSB = 15m GSP 10m

➤ **Site**



Gambar : Luas Lokasi :Sumber Penulis

IV KONSEP

➤ **Konsep Perancangan**

Perancangan sarana kebugaran dan relaksasi di Samarinda ini di rancang berdasarkan hasil pendekatan dan analisa kebutuhan ruang dan juga fasilitas penunjang lainnya,dengan konsep yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat kota Samarinda. Secara administratif lokasi tapak berada Di wilayah kecamatan Sungai Kunjang Kelurahan Karang Asam Ulu Lokasi Tepatnya berada di Jalan Untung Suropati Kota Samarinda.

➤ **Konsep Dasar**

Konsep dasar merupakan turunan dari tema perancangan.Perancangan bangunan sarana kebugaran dan relaksasi ini memiliki tema Sportif. Untuk dapat mengaplikasikan tema sportif pada bangunan Sarana Kebugaran dan Relaksasi ini, konsep yang digunakan untuk mendukung konsep perancangan bangunan adalah "Direct Anology". Konsep ini digunakan untuk dapat mewujudkan perancangan.Bangunan Sarana kebugaran dan Relaksasi yang bukan hanya fungsional namun menarik.Pendekatan analogi langsung merupakan Konsep yang berdasarkan pada "kemiripan secara visual" dengan sesuatu benda atau yang lainnya.

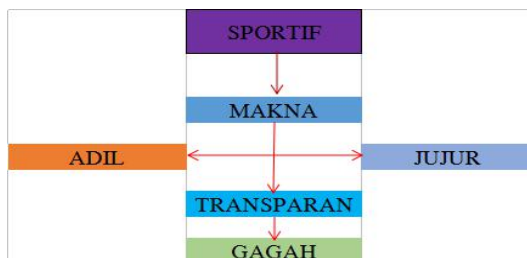
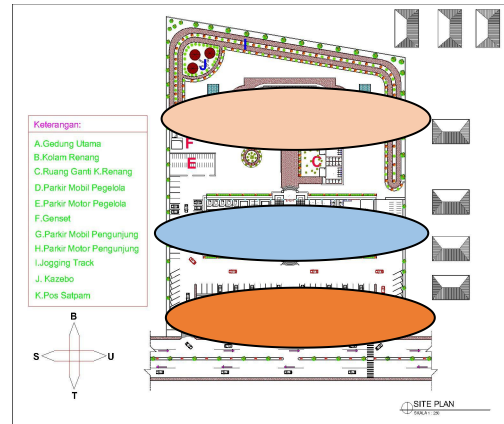
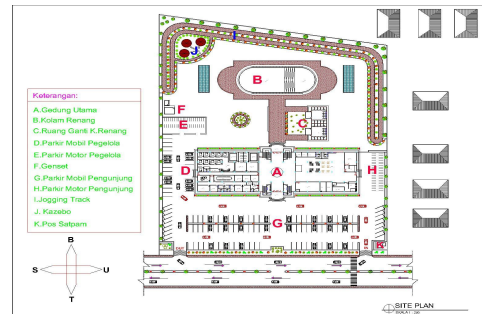


Diagram penjabaran tema sportif *Sumber : Ocky Dwi Saktian Kusuma dan Purwanita Setijanti*

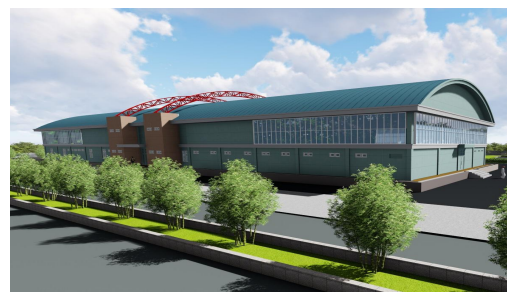


Pengelompokan fungsi bangunan

Sumber: karya pribadi



Layout Plan.Sumber Pribadi



Prespektif Bangunan SKRS



Tampak Depan Bangunan

Teknik Arsitektur Samarinda, kebugaran, relaksasi,tema sportif

Perencanaan bangunan Sarana Kebugaran dan Relaksasi ini untuk memberikan pelayanan kebutuhan masyarakat akan perawatan tubuh yang ditangani oleh para ahli di bidangnya.

Mengkombinasikan dua fungsi yaitu fungsi sebagai sarana kebugaran dan fungsi sebagai sarana relaksasi ke dalam sebuah bangunan. Merancang sebuah bangunan Sarana Kebugaran dan Relaksasi di Samarinda yang mampu mewadahi aktifitas olahraga dan relaksasi tubuh dengan penerapan konsep Sportif.

Terima kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing,1 dan 2 Bapak Faizal Baharuddin, S.T.,M.Si dan Lidya, S.T.,M.T serta Achmat Riza, S.T.,M.T.Dan Terima kasih juga kepada Bapak Arman Effendi, S.T.,M.T selaku dosen koordinator mata kuliah tugas akhir,dan juga Ibu Mahdalena Risnawaty, S.T.,M.T,selaku ketua studio tugas akhir.

Serta penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas semua doa, dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis selama proses pengerjaan tugas akhir dan penyelesaian jurnal ilmiah ini.

Daftar Pustaka

- ✧ Buku Pengelolaan Sarana Prasarana Rekreasi oleh Nanik Darsini,S.Pd.1999
- ✧ Kamus Besar Bahasa Indonesia, (2002:999)
- ✧ Ejournal.its.ac.id › Home › Vol 2, No 2 (Ocky Dwi Saktian Kusuma dan Purwanita Setijanti 2013)
- ✧ Badan Pusat Statistik Kota Samarinda2013

- ✧ Peraturan daerah kota Samarinda No.06.th.2011 tentang Pengelolaan Sarana dan Prasarana Olahraga.
- ✧ Buku Kuning Cybo.diakses 28-03-2017
- ✧ Buku Arsitek jilid 1,2,3 jakarta erlangga 1996
- ✧ www.bphn.go.id/data/documents/11pdkotasamarinda006.diakses.21-03-2017
- ✧ https://id.wikipedia.org/wiki/Kota_Samarinda diakses 21-03-2017
- ✧ <https://anitamuina.wordpress.com/.../tes-kebugaran-jasmani-physical-fitness>.diakses 21-03-2017
- ✧ www.infolibur.com/manfaat-kebugaran-spa-tradisional.diakses 21-03-2017
- ✧ JURNAL SAINS DAN SENI POMITS Vol. 2, No.2, (2013) 2337-3520 (Ocky Dwi Saktian Kusuma dan Purwanita Setijanti)
- ✧ bappeda.samarindakota.go.id
- ✧ Broadbent, Geoffrey. Design in Architecture. Architecture and the Human Sciences. 1973. John Wiley and Sons ltd: London
- ✧ <http://www.herzogdemeuron.com/index/practice/writings/conversations/zaera.html>
- ✧ kami<http://www.reflectionmassage.com> atau <http://www.reflectionmassage.com/materi-kursus-refleksi/teknik-relaksasi>
- ✧ <https://ronnyfauzi.wordpress.com/2011/03/24/>
- ✧ Peraturan menteri PU No : 30/PRT/M/2006 Tentang fasilitas gedung dan lingkungan