

## LAMPIRAN

Berikut data pusat kebugaran yang berada di sekitar perencanaan tapak sebagai berikut :

### 1. Gold's Gym

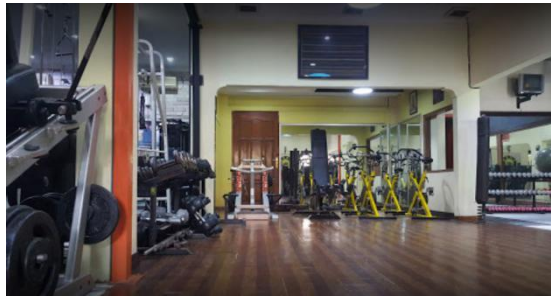
Berlokasi di Surabaya town square, Jl. Hayam Wuruk Baru I No.6, Sawunggaling, Kec. Wonokromo. Fasilitas kegiatan olahraganya terdapat 3 ruang studio dan area gym hall dengan beberapa peralatan dengan kapasitas pengunjung setiap harinya 800 orang. Konsep perencanaan gym ini sendiri

The image contains two viewing schedule tables for Gold's Gym. The left table, titled 'Viewing Schedule (month/year): 2020', shows TRX sessions on Monday, Wednesday, Thursday, and Friday. The right table, also titled 'Viewing Schedule (month/year): 2020', shows a variety of fitness classes including Gentle Yoga, ZUMBA, and LESMILLS BODYCOMBAT across all days of the week. A large watermark of Universitas Jember is overlaid on the tables.

**Jadwal Kegiatan Studio Gold's Gym Express Surabaya Town Square**  
Sumber : Gold's Gym

Gold's Gym Express Surabaya Town Square (Sutos) dilengkapi dengan berbagai jenis peralatan. Gold's Gym Express Sutos disarankan untuk kalangan pemuda dengan kegiatan unggulannya yaitu kegiatan tinju dan TRX sebagai kegiatan yang sangat diminati.

## 2. Raul Gym



**Area Gym Hall Raul GYM**  
**Sumber : Documentasi Pribadi**

Raul GYM ini merupakan tempat fitness dan aerobic di kota surabaya. Lokasinya di jl Dukuh Kupang Timur XX No.40A, Kec. Sawahan, surabaya. Untuk jenis kegiatan olahraga sama dengan tempat fitness center pada umumnya, terdapat area gym hall dengan kapasitas 50 orang dan terdapat sebuah ruang studio untuk kegiatan senam yoga dan aerobic.



**Studio Raul GYM**  
**Sumber : Documentasi Pribadi**

Untuk jadwal kegiatan studio nya sendiri setiap hari dan setiap jam tanpa ada ketentuan jadwal.

Berikut data jenis kegiatan dan biaya Raul Gym :

RAUL GYM	
Jl. Dukuh Kupang Timur XX/40-A Surabaya	
-- Senam + Fitness (Hari Bebas)	Rp. 200.000,- / bulan
Fitness Khusus Pria (Hari Bebas)	Rp. 150.000,- / bulan
Bayar 2 Bulan	Rp. 125.000,- / bulan
Bayar 3 bulan	Rp. 100.000,- / bulan
--	
Bayar 6 Bulan	Rp. 500.000,-
Bayar 12 bulan	Rp. 1.000.000,-
-- Personal Trainer	Rp. 600.000,- (10 x Pertemuan)
Syarat dan Ketentuan PT	
✓ Apabila 10x Pertemuan 1 bulan tidak habis, maka di bulan berikutnya dianggap hangus dari pertemuan.	
✓ Jadi 10x Pertemuan wajib dan harus di habiskan dalam waktu bulan sejak pembayaran.	
-- Insidentilil	Rp. 25.000,-
-- Pendaftaran	Rp. 25.000,-
-- Fasilitas :	1) Electric Tread Mill 2) Speda Statis MERCK LE MANCH 3) TV di tiap Ruangan 4) Promo Menarik di tiap bulan nya
<b>Jadwal Buka Gym</b>	<b>Jadwal Senam</b>
Senin s/d Jum'at : 07.00 - 20.00	Pagi : 07.00 - 08.00
Sabtu : 07.00 - 17.00	Selasa, Kamis, Sabtu
	Sore : 18.00 - 19.00
	Senin s/d Jum'at

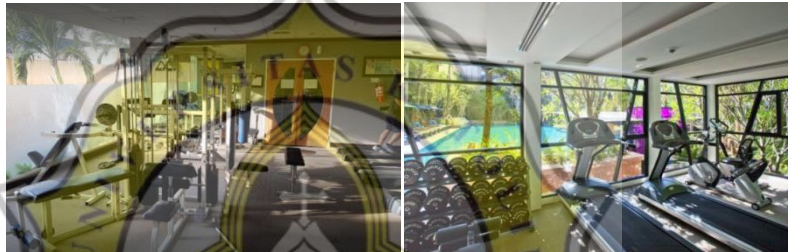
**Studio Raul GYM**  
**Sumber : Documentasi Pribadi**

### 3. Club Arena Family Spa & Fitness



**Area Gym Hall Club Arena Family Spa & Fitness**  
**Sumber : Documentasi Pribadi**

Club Arena Family Spa & Fitness merupakan fasilitas hotel Novotel dimana lokasi dari fitness center ini berada Jl. Ngagel No. 173-175, Ngagel, Wonokromo, Surabaya dengan jam oprasional mulai dari jam 06.00 - 22.00. Kapasitas pengunjung setiap harinya 500 orang, dimana terdapat fasilitas kolam renang, area fitness dan spa.



**Area Gym Hall Club Arena Family Spa & Fitness**  
**Sumber : Documentasi Pribadi**

### 4. The Battery



**Area Gym Hall The Battery**  
**Sumber : Documentasi Pribadi**

The Battery Health, Spa and Family Club merupakan fasilitas Family Spa dan Health Club yang ada di Verwood Hotel & Serviced Residences Surabaya. Dengan menghadirkan kolaborasi antara spa, fitness center, arena tenis, kolam renang dan juga play ground. The Battery Health, Spa and Family Club ini buka mulai dari jam 06.00 pagi – 10.00 malam. Untuk jenis kegiatan olahraga pada area fitness centernya adalah gym hall dimana area gym hall ini tersedia berbagai macam jenis peralatan yang di gunakan dalam meningkatkan kebugaran tubuh dengan kapasitas pengunjung

per harinya tidak lebih dari 200 orang dengan sasaran utama pengunjung adalah tamu hotel.



Area SPA The Battery



Kolam Renang The Battery

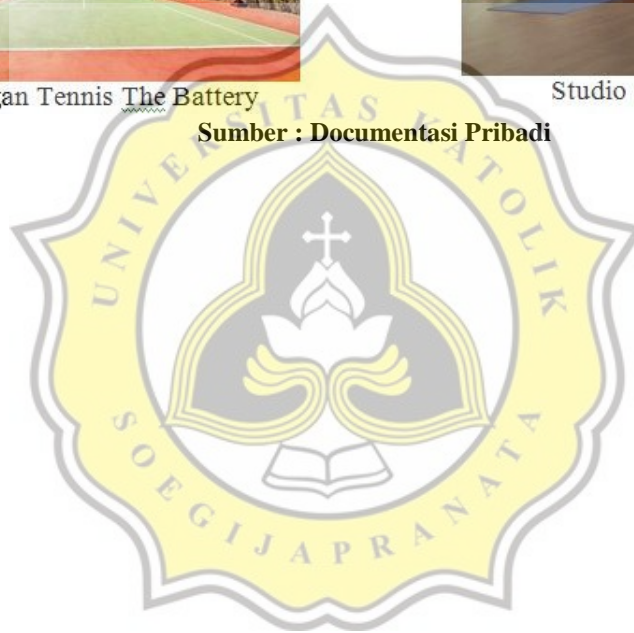


Lapangan Tennis The Battery



Studio The Battery

Sumber : Documentasi Pribadi



## **Data Penggunaan Ojek Online Di Kota Surabaya**

Menurut survey Yayasan Lembaga Perlindungan Konsumen Jawa Timur

Kaum milenial di Surabaya cenderung menggunakan transportasi online seperti gojek dan grab baik motor ataupun mobil sebagai transportasi mereka karena lebih menghemat waktu dan meningkatkan produktivitas. Dimana terdapat survey hasil penelitian pengguna transportasi online sebagai berikut :

Survei dilakukan pada 5-16 April 2019, melibatkan 4.668 (empat ribu enam ratus enam puluh delapan) responden. Survei menggunakan metodologi deskriptif dengan design study cross sectional yaitu; untuk melihat potret layanan angkutan umum berbasis aplikasi teknologi informasi pada satu waktu tertentu dengan menyebarkan angket berupa kuesioner dalam bentuk online.

Dari 4.668 responden, sebanyak 55 persen merupakan konsumen laki-laki, dan 45 persen adalah konsumen perempuan. Jika dilihat usia responden, paling banyak responden berusia 26-35 tahun (37 persen), disusul usia 36-45 tahun (23,6 persen), dan ketiga usia 17-25 tahun sebanyak 23,1 persen. Sedangkan secara berurutan responden rentang usia 46 – 55 sebanyak 11,3 persen, usia 56 – 65 (43 persen), dan di atas 65 (0,7 persen). Dengan demikian, responden survei didominasi oleh usia kerja atau dengan kata lain bahwa kehadiran transportasi online banyak dimanfaatkan oleh mereka yang berusia produktif.



**7.45%** PLAGIARISM  
APPROXIMATELY

## Report #9882314

BAB IPENDAHULUAN Latar Belakang Di era modern, Indonesia akan memasuki era perdagangan bebas, dimana banyak sekali usaha - usaha baru yang muncul sehingga banyak persaingan di pekerjaan yang menyita waktu para kaum milenial untuk tetap memperhatikan kesehatan tubuhnya. Dampaknya adalah banyak sekali jenis penyakit baru yang timbul, sehingga perlunya kesadaran akan penting menerapkan gaya hidup sehat. Karena kesehatan bagi tubuh kita adalah sesuatu yang tidak bisa ditawar-tawar lagi. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan penerapan hidup sehat, banyak sekali penerapan gaya hidup sehat yang dapat diterapkan, salah satunya adalah dengan berolahraga. Dimana banyak sekali kegiatan yang bisa dibilang sebagai olahraga. Beberapa manfaat umum olahraga bagi kesehatan, diantaranya: Meningkatkan kesehatan baik mental maupun fisik Membakar lemak Membuang racun Membantu pertumbuhan tulang & otot Menjaga kebugaran / daya tahan tubuh Membentuk badan menjadi lebih ideal "Jumlah kependudukan Indonesia didominasi oleh kaum milenial yang lahir antara tahun 1980-2000 sebanyak 43.75% atau hampir setengah dari penduduk Indonesia" CITATION Pro17\I 1033 (profil generasi milenial, 2018). Sehingga dalam perencanaan dan pembangunan pusat kebugaran ini akan condong untuk para kaum milenial. Laporan lembaga riset Health Foundation,