

Pengaruh pencahayaan buatan terhadap semangat dan motivasi berolahraga anggota di pusat kebugaran = Effects of artificial illumination on spirit and motivation exercising of fitness center member

Joan Christine, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20312186&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK
Skripsi ini bertujuan untuk melihat bagaimana pencahayaan buatan yang baik di pusat kebugaran, bagaimana pencahayaan mempengaruhi semangat dan motivasi anggota pusat kebugaran dalam berolahraga, dan apakah pencahayaan menjadi faktor utama dalam memicu motivasi anggota dalam berolahraga.

Tidak hanya sebatas untuk memfasilitasi kegiatan berolahraga, tetapi juga menghadirkan konsep-konsep baru yang berpengaruh pada desain klub-klub kebugaran, termasuk pengaturan cahaya di dalamnya yang juga mengikuti konsep klubnya. Menurut Veitch (2006), pencahayaan mempengaruhi tingkat mental dan proses yang menentukan kinerja kerja, kepuasan seseorang, dan hasil penting lainnya yang dikerjakan oleh orang tersebut. Setidaknya menurut rekomendasi dari organisasi pencahayaan sebaiknya iluminasi di pusat kebugaran berada 200-500lux.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ternyata iluminasi dalam kisaran 20-200 lux sudah dapat memfasilitasi kegiatan dan kenyamanan berolahraga.

Abstract

This thesis aims to look at what is called good artificial lighting in fitness centre, how lighting affects the mood and motivation of members in the fitness centre while working out, and whether the lighting becomes a major factor in triggering the motivation of members in exercising.

Not only limited to facilitate the exercise activities, but fitness centre nowadays also presents new concepts that affect the design of fitness centre, including the arrangement of lighting in it which also follows its concept. According to Veitch (2006), lighting affects the mental processes that determine the performance of work, one's satisfaction, and other important outcomes people do. According to the recommendations of an organization of lighting illumination in the gym should be at least 200-500lux. However, based on the results of research conducted, illumination range between 20-200 lux is able to facilitate activities and comfort in exercising.;