

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Gagasan Awal

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisata, pariwisata adalah berbagai macam kegiatan wisata dan didukung berbagai fasilitas serta layanan yang disediakan oleh masyarakat, pengusaha, pemerintah, dan pemerintah daerah. Selain itu menurut Sachdeva dan Ganai (2017) pariwisata adalah kegiatan yang di mana satu atau banyak orang yang disebut wisatawan melakukan perjalanan dan menetap pada tempat di luar lingkungan sehari-hari yang tidak memakan waktu lebih dari satu tahun berturut-turut untuk melakukan pekerjaan, *leisure* dan tujuan lainnya.

Daya tarik wisata menurut Cooper (2005) mengemukakan bahwa untuk memenuhi segala kebutuhan dan pelayanan tersebut, suatu daerah tujuan wisata tersebut harus didukung oleh empat komponen utama dalam pariwisata atau biasanya dikenal dengan istilah 4A yang harus dimiliki oleh sebuah daya tarik wisata, yaitu: *attraction*, *accessibility*, *amenities*, dan *ancillary services*.

*Attraction* merupakan komponen yang signifikan dimana didalamnya terdapat keunikan tersendiri dimana akan menarik wisatawan berkunjung ke suatu daya tarik wisata tersebut, keberadaan atraksi tersebut menjadi alasan serta motivasi wisatawan untuk mengunjungi suatu daya tarik wisata (DTW). *Amenities* merupakan segala macam sarana dan prasarana yang diperlukan oleh wisatawan selama berada di

daerah tujuan wisata. Sarana dan prasarana yang dimaksud seperti penginapan, rumah makan, tempat ibadah, agen perjalanan dan lainnya. Adanya hubungan timbal balik antara sarana dan prasarana. Dimana prasarana itu sendiri yang merupakan syarat untuk sarana, dan sebaliknya sarana dapat menyebabkan perbaikan prasarana di suatu daerah tujuan wisata. *Accessibility* merupakan hal yang paling penting dalam sebuah kegiatan pariwisata. Segala macam transportasi umum ataupun jasa transportasi menjadi akses penting dalam pariwisata. *Ancilliary services* merupakan layanan tambahan yang disediakan oleh Pemerintah daerah dari suatu daerah tujuan wisata baik untuk wisatawan maupun untuk pelaku pariwisata. Pelayanan yang telah tersedia termasuk pemasaran, pembangunan fisik (jalan raya, rel kereta, air minum, listrik, telepon, dan lain-lain) serta dapat mengkoordinir dengan baik segala macam aktivitas dan dengan segala peraturan perundang-undangan baik di jalan raya maupun di daya tarik wisata tersebut.

Amenitas sebagai komponen pariwisata juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan sebagai gaya hidup. Gaya hidup menurut Monir dan Mowen (2002) gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu. Kehidupan modern saat ini mempengaruhi gaya hidup masyarakat di Indonesia. Gaya hidup modern tidaklah terlepas dari perkembangan media, teknologi dan internet. Dengan hadirnya internet yang merupakan pengembangan teknologi komunikasi dan informasi, maka semakin mudah mengakses berbagai informasi secara internasional.

Produk-produk gadget dan alat komunikasi lain sudah menjadi benda wajib dalam kehidupan keluarga. Karena perkembangan teknologi yang semakin maju in aktivitas banyak di habiskan dengan bermain *video game* atau bermain dengan *smartphone* yang membuat aktivitas olahraga sangat berkurang dan hal ini dapat memicu pada masalah kesehatan.

Cara untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan menyediakan fasilitas pusat kebugaran. Menurut Giriwijoyo (2000) pusat kebugaran adalah suatu kegiatan dalam ruangan dengan menawarkan kegiatan olahraga dari yang tanpa menggunakan alat, sampai yang menggunakan alat-alat mahal dan canggih, diantaranya bertujuan prestasi.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada 2013, persentase obesitas anak di Indonesia merupakan yang tertinggi di ASEAN. Hampir 12 persen anak Indonesia mengalami obesitas. Jika dirinci lagi, dari 17 juta anak yang mengalami obesitas di ASEAN, hampir 7 jutanya berasal dari Indonesia. Angka ini hanya mencakup balita. Jika ditambah lagi dengan kisaran anak-anak berumur 5-10 tahun, angkanya mungkin semakin bertambah. Selain itu hasil survei yang dilakukan semenjak 2001 terus meningkat diawali dengan 2% lalu meningkat menjadi 5% lalu melonjak 11% pada tahun 2007.

Berdasarkan hal tersebut, maka timbul gagasan utama untuk membuat suatu bisnis *training studio* dengan desain, suasana, dan konsep yang cukup baru di Indonesia namun sudah berkembang pesat di Amerika dan Eropa. Konsep yang dipilih adalah *training studio* khusus anak-anak. *Training studio* ini akan berlokasi di Kota Tangerang Selatan.

Kota Tangerang Selatan adalah salah satu kota di Provinsi Banten, Indonesia. Kota ini merupakan pemekaran dari Kabupaten Tangerang. Letak Kota Tangerang Selatan yang tidak jauh dari Jakarta, menyebabkan kota ini menjadi salah satu daerah pemukiman sub-urban.

*Training Studio* ini berfokus dalam melayani anak-anak berusia 1 sampai dengan 15 tahun dengan menyediakan lingkungan yang nyaman bagi anak-anak. Terdapat 3 kelas yang disediakan yaitu kelas *dance*, *zumba*, dan *yoga*. Mengingat target *market* utama dari *training studio* tersebut adalah anak-anak dengan usia 1 sampai 15 tahun, konsep ini diharapkan bisa memberikan pengalaman yang baru dengan menyediakan tema yang cocok untuk anak-anak.

Berikut nama-nama pusat kebugaran untuk anak yang tersedia di Kota Tangerang Selatan, terdapat 4 pusat kebugaran dan 2 diantaranya di bawah nama yang sama. Pusat kebugaran khusus anak tersebut menyediakan layanan yang beragam dan memiliki perbedaan produk antara satu dengan yang lainnya.

**TABEL 1**

Jumlah Ketersediaan Pusat Kebugaran Anak Di Kota Tangerang Selatan

No	Nama	Lokasi	Program
1	Rockstar Gym	Bintaro Jaya Xchange Mall, Kota Tangerang Selatan	Gymnastics, ballet, dance, martial arts, yoga and fit, and sports.
2	Rockstar Gym	Living World, Kota Tangerang Selatan	Gymnastics, ballet, dance, martial arts, yoga and fit, and sports
3	Little Monkey Gym Kid's and Teens	BEC, Kota Tangerang Selatan	Gymnastics, baby class, sports, dance, ballet, martial arts.
4	Bremgra Indoor Climbing Gym	Jl. Cilenggang Raya No. 123, Kota Tangerang Selatan	Indoor climbing.

Sumber: Hasil Olahan Data (2019)

Dengan jumlah pusat kebugaran anak yang ada, menandakan penduduk di Kota Tangerang Selatan akan mengalami jumlah permintaan terhadap layanan. Pada Tabel 2 dapat dilihat banyaknya penduduk Kota Tangerang Selatan sesuai dengan umur dan jenis kelamin pada tahun 2016 dan tahun 2017.

**TABEL 2**  
**Banyaknya Penduduk Menurut Umur dan Jenis Kelamin Kota Tangerang Selatan 2016-2017**

No	Kelompok Umur	2016		2017	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
1	0-4	74.491	72.084	72.660	72.660
2	5-9	70.817	67.692	70.282	70.282
3	10-14	58.378	55.958	57.598	57.598
4	15-19	61.468	64.174	64.780	64.780
5	20-24	67.115	69.021	69.866	69.866
6	25-29	74.034	75.762	76.917	76.917
7	30-34	76.480	77.473	78.740	78.740
8	35-39	73.193	74.781	77.240	77.240
9	40-44	67.675	66.386	69.379	69.379
10	44-49	57.632	56.212	59.475	59.475
11	50-54	45.124	42.305	45.116	45.116
12	55-59	34.502	29.881	32.305	32.305
13	60-64	19.644	15.209	16.703	16.703
14	65-69	11.243	10.403	11.119	11.119
15	70-74	5.873	6.127	6.493	6.493
16	75+	5.239	7.436	7.834	7.834
Jumlah		802.908	790.904	816.507	816.507

Sumber: BPS Kota Tangerang Selatan (2018)

Bedasarkan Tabel 2, Kota Tangerang Selatan memiliki populasi yang rata-rata terus meningkat. Dengan jumlah penduduk yang banyak tersebut bukan disebabkan oleh pertumbuhan secara alamiah namun juga karena daya tarik daerah itu sendiri. Contohnya banyaknya perumahan-perumahan baru serta meningkatnya jumlah apartment sehingga jumlah lapangan kerjapun meningkat. Pertumbuhan tersebut juga membutuhkan jumlah tenaga kerja yang memadai serta bisnis lain untuk mengimbangi aktivitas yang ada di Kota Tangerang Selatan. BSD City, Kota Tangerang Selatan sendiri menghadirkan sebuah kenyamanan sekaligus memiliki konsep gaya hidup yang sulit didapatkan di kawasan lain, dengan keuntungan seperti itu dipilihlah The Breeze menjadi tempat usaha *training studio* yang diberi nama Fit and Play Kids Training Studio.

#### **B. Tujuan Studi Kelayakan Bisnis**

Tujuan dilakukannya studi kelayakan bisnis adalah membantu pemilik usaha untuk mengukur dan memperhitungkan kelayakan bisnis yang akan dijalankan oleh dirinya dengan cara melakukan analisis pasar, analisis kompetisi pasar, lingkungan pasar, strategi yang akan digunakan, berapa banyak dana yang akan dikeluarkan dan dari mana sumber dana yang akan diperoleh, prediksi dan seberapa banyak potensi keuntungan yang dapat diperoleh dari bisnis tersebut. Serta studi kelayakan bisnis ini adalah sebagai acuan untuk mencapai gagasan usaha dari Fit and Play Kids Training Studio yang berhubungan langsung dengan usaha bisnis di

bidang pariwisata sebagai amenitas. Studi Kelayakan Bisnis ini memiliki tujuan yaitu:

### 1. Tujuan Utama

- a. Meninjau berbagai aspek yang terkait dengan rencana bisnis Fit and Play Kids Training Studio sebagai studio dan konsep awal perusahaan sehingga dapat diketahui apakah training studio ini layak apa tidak untuk diwujudkan nantinya untuk kedepan, juga untuk meminimalisir risiko yang dapat terjadi.

Aspek-aspek yang terkait seperti:

#### 1) Aspek Pemasaran

Menganalisa target pasar yang dituju, permintaan, penawaran yang diberikan oleh pesaing-pesaing, strategi pemasaran yang sesuai untuk digunakan untuk melihat kondisi politik, ekonomi, sosial, dan lingkungan dalam target pasar yang dituju.

#### 2) Aspek Operasional

Menganalisa kegiatan, fasilitas, pemilihan lokasi, dan teknologi yang akan digunakan oleh operasional Fit and Play Kids Training Studio.

#### 3) Aspek Organisasi dan Sumber Daya Manusia

Menganalisa persyaratan perekrutan tenaga kerja, struktur organisasi, deskripsi pekerjaan, program pelatihan dan pengembangan bagi karyawan.



#### 4) Aspek Keuangan

Menganalisa jumlah dana yang dibutuhkan dan sumber dana, membuat proyeksi biaya operasional dan pendapatan serta laporan keuangan, *break-even point*, analisis investasi, dan manajemen risiko pada Fit and Play Kids Training Studio. Sebagai pedoman bagi kreditor di Fit and Play Kids Training Studio yang ingin menanamkan modalnya di Fit and Play Kids Training Studio sehingga bisa mendapatkan hasil investasi yang telah diperhitungkan dengan matang dan bagi perusahaan untuk semakin mengembangkan perusahaan agar berjalan dengan sesuai rencana yang didukung oleh investor.

#### 2. Sub Tujuan

- a. Mengembangkan amenities dan mengedukasikan pentingnya olahraga yang di mulai sejak dini.
- b. Mendukung anak untuk meningkatkan daya ingat dan melatih gerak motorik sesuai minat dan bakat.
- c. Menciptakan lapangan kerja yang baru bagi masyarakat sekitar.

### C. Metodologi

Untuk mendukung studi kelayakan bisnis pusat kebugaran anak ini maka akan dilakukan pengumpulan data yang bertujuan untuk membantu proses analisis studi kelayakan bisnis yang akan dijalankan. Metode

pengumpulan data dapat dilaksanakan dengan cara pengumpulan data primer dan sekunder. Untuk Analisa studi kelayakan bisnis Fit and Play Kids Training Studio ini digunakan sebagai berikut:

### 1. Data Primer

Menurut Sekaran dan Bougie (2016), data primer adalah hasil informasi yang diperoleh oleh peneliti secara langsung dan pertama kali dan dengan tujuan yang spesifik dengan cara wawancara, observasi dan juga kuesioner. Berikut adalah metode-metode pengumpulan data primer:

#### a. Metode Survei dengan Kuesioner

Menurut Sekaran dan Bougie (2016), definisi dari kuesioner adalah:

*A questionnaire is a pre formulated written set of questions to which respondents record their answers, usually within rather closely defined alternatives.*

Kuesioner merupakan alat pengumpulan data yang efisien untuk mengetahui cara mengukur variable-variabel yang diperlukan dengan menggunakan kumpulan pertanyaan tertulis di mana responden mencatat jawaban. Kuesioner ini juga membantu penelitian mengetahui data demografis minat, kebutuhan dan ekspektasi responden terhadap rencana pembangunan Fit and Play Kids Training Studio.

Menurut Sekaran dan Bougie (2016), sampel merupakan bagian dari populasi. Populasi merupakan anggota secara

menyeluruh, sedangkan sampel merupakan beberapa anggota dari seluruh populasi, maka dapat dikatakan sampel hanyalah elemen dari populasi dan terdapat dua cara untuk menentukan teknis *sampling*, yaitu *probability sampling*, dan *non-probability sampling*, sebagai berikut:

#### 1) *Probability Sampling*

*Probability Sampling* dilakukan bila elemen-elemen dari populasi sudah diketahui dan setiap anggota memiliki kesempatan yang sama rata untuk terpilih sebagai subyek dari sampel. Terdapat empat metode *sampling* dalam *probability sampling* yaitu:

##### a) *Simple Random Sampling*

Metode ini merupakan metode *sampling* yang memberikan kesempatan yang sama pada setiap elemen dari populasi untuk dipilih sebagai sampel.

##### b) *Systematic Sampling*

Metode *sampling* ini dilakukan dengan cara acak pemilihan elemen dari populasi antara 1 dan  $n$ , lalu selanjutnya dipilih nomor yang berikutnya dengan jarak yang sama.

##### c) *Stratified Random Sampling*

*Stratified random sampling* merupakan metode yang dilakukan dengan memilih sampel dari setiap sub-

populasi yang terpilih dari metode *simple random sampling* dan *systematic sampling*.

d) *Cluster Sampling*

Metode ini merupakan metode dengan cara mengelompokkan sampel ke dalam unit-unit sampel, namun memiliki karakteristik homogen antara setiap kelompok unit elemen.

2) *Non-Probability Sampling*

*Non-Probability sampling* merupakan metode yang dimana elemen-elemen populasi yang diambil tidak memiliki kesempatan yang sama rata untuk dipilih sebagai sampel. Teknik ini diambil ketika jumlah populasi tidak tersedia jumlah yang pasti atau tidak dapat dihitung dengan secara pasti. Tersedia dua metode dalam *non-probability sampling* ini, yaitu:

a) *Convenience Sampling*

Menurut Sekaran dan Bougie (2016), metode ini adalah metode yang mudah diperoleh bagi penelitian karena elemen populasi yang diambil tidak terikat dengan tujuan tetapi bebas dan tidak terbatas sehingga dapat dibilang dengan metode yang paling cepat dan mudah.

b) *Purposive Sampling*

Sekaran dan Bougie (2016), bahwa pemilihan sampel harus berdasarkan tujuan dari penelitian dan informasi sampel yang dibutuhkan harus diperoleh dari orang yang tertentu. Untuk besar dari sampel yang diambil pun harus lebih besar dari 30 dan lebih kecil dari 500 orang agar dapat digunakan dalam penelitian. Jumlah responden yang mengisi kuesioner adalah sepuluh kali dari jumlah variable yang diteliti.

b. Uji Validitas dan Reliabilitas

Menurut Sekaran dan Bougie (2016) validitas adalah sebuah tes yang mengukur seberapa tepat instrument yang digunakan pada suatu konsep. Terdapat tiga tipe validitas yaitu:

1) *Content Validity*

2) *Criterion-related Validity*

a) *Concurrent Validity*

b) *Predictive Validity*

3) *Construct Validity*

a) *Convergent Validity*

b) *Discriminant Validity*

Reliabilitas menurut Sekaran dan Bougie (2016) adalah sebuah pengukuran yang mengindikasikan seberapa jauh tidak adanya penyimpangan dan kesalahan dan hasil pengukuran, serta memastikan pengukuran tetap yang konsisten sepanjang

waktu. Dengan kata lain, realibilitas merupakan sebuah pengukuran yang mengindikasikan stabilitas dan konsistensi alat ukur konsep dan membantu menilai ketepatan dari pengukuran.

1) *Stability of Measures*

a) *Test-retest Reliability*

b) *Parallel-form Reliability*

2) *Internal Consistency of Measures*

a) *Ineritem Consistency of Measures*

b) *Split Half Reliability*

2. Data Sekunder

Menurut Sekaran dan Bougie (2016), data sekunder adalah:

*Data gathered through existing sources are called secondary data. Secondary data are data that have been collected by others for another purpose than the purpose of the current study.*

Data ini merupakan data yang diperoleh dari sumber lain yang sudah melakukan penelitian terlebih dahulu dengan tujuan penelitian yang berbeda dan dapat diperoleh dalam bentuk statistik, publikasi pemerintah, informasi yang di publikasi maupun tidak terpublikasi yang tersedia dari dalam maupun di luar organisasi, perusahaan, situs daring dan internet.

a. Kepustakaan

Informasi seputar industri pariwisata dikumpulkan dari buku-buku untuk digunakan dalam studi kelayakan bisnis agar memahami lebih bidang tersebut.

b. Referensi

Referensi adalah karya-karya ilmiah yang telah dibuat oleh penelitian lain dan data dan informasi tersebut dapat dipakai kembali oleh peneliti.

c. Internet/Website

Data yang diperoleh secara *online* dan dapat digunakan untuk penelitian studi kelayakan bisnis ini seperti data statistik yang di publikasi oleh Badan Pusat Statistik dan laman berita seperti CNN.

Untuk memperoleh data primer, Fit and Play Kids Training Studio menggunakan metode penyebaran kuesioner dengan *personally administered questionnaires* untuk melihat permintaan pasar. Teknik *purposive sampling* dalam *non-probability sampling* yang digunakan. Teknik pengukuran *sampling* yang digunakan adalah dengan perkalian antara jumlah indikator penelitian dengan angka sepuluh, guna mendapatkan hasil yang *valid* dan *reliable* sesuai dengan teori Sekaran dan Bougie (2016). Populasi yang diambil oleh Fit and Play Kids Training Studio adalah orang tua di Tangerang Selatan yang berusia 20-55 tahun. Kuesioner akan disebar kepada penduduk di Kota Tangerang Selatan. Selain itu Fit and Play Kids Training Studio juga akan

menggunakan metode wawancara untuk lebih mengetahui apa saja persiapan yang perlu dilakukan. Wawancara akan dilakukan dengan pihak manajemen.

#### **D. Tinjauan Konseptual Mengenai Bisnis Terkait**

##### **1. Definisi Pariwisata**

Pengertian Pariwisata Menurut Walker (2011), pariwisata adalah kegiatan seseorang pergi ke suatu tempat, tinggal di luar lingkungan hidup sehari-hari tidak lebih dari satu tahun untuk bersantai, bisnis, dan tujuan lainnya. Banyak pihak yang termasuk dalam kegiatan pariwisata, yaitu siapa saja yang bepergian ke luar daerah yang biasa ditinggalinya untuk suatu keperluan, seperti bisnis, edukasi, wisata, dan lain-lain. Selain yang sudah disebutkan, pemerintah dan juga organisasi non-pemerintah juga termasuk dalam definisi pariwisata. Pariwisata memiliki peran penting dalam fenomena ekonomi, lingkungan, dan sosial budaya. Pariwisata telah berkembang dengan pesat dari yang tadinya hanya perjalanan wisata menuju tempat tertentu menjadi sumber utama ekonomi di berbagai negara. Menurut World Travel and Tourism Council (WTTC) (2010) (<http://www.wttc.org/>), pariwisata telah menyediakan lapangan kerja sebanyak 200 miliar di seluruh mancanegara, termasuk *part-time* dan pekerja musiman (*seasonal employment*).



## 2. Kesehatan

Menurut Williams (2005) *physical fitness* adalah *a set of ability individual proses to perform specific types of physical activities*. UU No 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Untuk mendapatkan pola hidup sehat, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan berolahraga. Menurut Schafer (1998)

*physical fitness habits include sound nutritional practices; regular exercise, including aerobic exercise several times a week; consistent and adequate sleep; nonabuse of alcohol, drugs, and tobacco; and if sexually active, practice of safe sex.*

Dengan melakukan gaya hidup (*habits*) yang sehat maka seseorang dapat meningkatkan kualitas kesehatan tubuhnya. Tata ruang perkotaan yang sangat terbatas, aktivitas sehari-hari yang padat dan tidak tersedianya fasilitas olahraga menjadi kendala bagi tingkat kesehatan masyarakat. Oleh karena itu *health and fitness center* dapat menjadi salah satu alternatif sarana olahraga.

## 3. Aktivitas Olahraga

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012) olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Aktivitas fisik menurut Williams (2005) adalah aktivitas yang mengikutsertakan pergerakan tubuh yang disebabkan kontraksi

otot, sehingga terjadi pengeluaran energi. Berdasarkan epidemiologi, aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi:

- a. *Structured physical activity*: program olahraga yang disusun secara a. terstruktur untuk meningkatkan kesehatan tubuh
- b. *Unstructured physical activity*: aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, naik turun tangga, dan lain-lain.

Banyak terdapat jenis-jenis kegiatan olahraga, namun konsepnya Schafer (1998) mengelompokkan menjadi dua, yaitu:

- a. *Aerobic exercise: the most effective type of activity in terms of stress control, aerobic means, literally "activity with oxygen", for example running, bicycling, aerobic dancing, body combat, etc*
- b. *Anaerobic exercise: activity without oxygen. for example, strengthening exercise, weight lifting, stechings, yoga, pilates, etc.*

Jadi *aerobic* adalah olahraga yang meningkatkan detak jantung dan menggunakan otot-otot dalam gerakannya serta membutuhkan oksigen dalam jumlah besar.

#### 4. Yoga

Menurut Satchidananda (1999) seni dan ilmu dalam yoga didedikasikan untuk menciptakan kesatuan antar tubuh, pikiran dan jiwa. Menciptakan keseimbangan antara tubuh dan batin, sehingga dapat hidup dalam damai, baik dalam kesehatan dan keselarasan dengan alam semesta. Yoga adalah seni yang dipraktikkan di India ribuan tahun yang lalu, dan dasar-dasar dari filosofi Yoga sudah tertulis dalam buku buku peninggalan semenjak 200 SM.

Dijelaskan lebih lanjut mengenai koneksi antara yoga dengan penyatuan tubuh pikiran dan jiwa oleh McCrary (2011):

*Originating in ancient India, Yoga was developed as a pragmatic science by seers who sought answers to life's toughest questions, the type that are not easily answered: what is the meaning of life? Who am I? Why am I here? Through careful inquiry, experimentation, and constant observation, these seers were able to produce codified conditions that were particularly beneficial for self-realization. With a large emphasis on direct experience, such conditions become principles to help guide seekers on their individual journeys of self-discovery*

Yoga merupakan kesatuan, menurut McCrary (2011):

*Yoga, derived from the Sanskrit root yuj, meaning "to yoke" or "to bind", is most commonly interpreted to signify "union." Yoga is the process of remembering all parts of yourself, uniting your mind, heart, and spirit so that you may recognize your intrinsic wholeness and experience your own divine consciousness. Yoga is the union of self and spirit, you and God, your individual self and the quintessence of every living being and thing.*

Menurut McCrary (2011) Saat ini Yoga telah berkembang menjadi modern, terdapat beberapa jenis Yoga dalam perkembangannya:

- 1) *Bikram Yoga*: Yoga dengan suhu ruangan  $\pm 40^{\circ}\text{C}$  dan kelembapan ruang 40%. Bikram hanya memiliki 26 pose sehingga baik untuk pemula.
- 2) *Hatha Yoga*: Yoga ini lebih fokus pada gerakan perlahan dan lembut, cocok untuk dilakukan saat malam hari.
- 3) *Vinyasa Yoga*: Sering disebut *flow* Yoga. Dalam Yoga ini gerakan akan terus berlanjut seperti mengalir dari satu gerakan ke gerakan lainnya.
- 4) *Kundalini Yoga*: Kundalini merupakan dasar aura manusia yang terdapat di daerah tulang belakang manusia. Yoga ini

lebih memusatkan pelatihan pada bagian *core* manusia. Latihan Yoga ini membutuhkan intensitas yang tinggi.

5) *Ashtanga Yoga*: Sering kali disebut *Power Yoga*. Yoga ini sepenuhnya memusatkan kekuatan badan. Sangat cocok untuk atlet yang sudah tidak aktif atau bagi orang yang ingin membentuk tubuhnya.

6) *Lyengar Yoga*: Yoga ini membutuhkan banyak alat peraga seperti tali, bantal, bahkan box. Yoga ini memiliki fokus pada keselarasan.

7) *Anusara Yoga*: Anusara mengoptimalkan pada pelatihan jantung. Banyak menggunakan pelatihan pernafasan dan pose seperti *Backbends* dan lebih banyak komunikasi verbal dengan instruktur.

8) *Restorative Yoga*: Yoga ini lebih seperti meditasi. Yoga ini melatih memfokuskan pikiran dan relaksasi, baik untuk menenangkan pikiran dan perasaan.

9) *Jivamukti Yoga*: Yoga ini menggabungkan *vinyasa flow* yang di ikuti dengan nyanyian dan makanan vegetarian.

10) *Prenatal Yoga*: Yoga ini fokus pada pernafasan dan pelatihan core tubuh manusia, sangat baik untuk wanita berkeluarga.

## 5. Zumba

Menurut Jitesh dan Devi (2016) senam *zumba* adalah tarian dan gerakan aerobik dilakukan untuk musik energik. Koreografi menggabungkan *hip-hop, soca, samba, salsa, merengue dan mambo*. Jongkok dan menekuk lutut juga disertakan. Sekitar 15 juta orang mengambil kelas *zumba* mingguan lebih dari 200.000 lokasi di 180 negara kelas *zumba* biasanya berdurasi sekitar satu jam dan diajarkan oleh instruktur berlisensi oleh *zumba fitness, LLC*.

## 6. Dance

Menurut Curtsachs (1959), *dance* adalah pelafalan jiwa manusia melalui gerak berirama yang memiliki nilai estetika.

Menurut Atmadibrata Enoch (2003), *dance* adalah susunan sikap tubuh di dalam ruang berlandaskan irama dan gerak.

Menurut Kussudiarja Bagong (2004), *dance* adalah suatu seni yang berupa gerak ritmis yang menjadi alat ekspresi manusia.

## 7. Sport Amenities

Menurut Shropshire dan Rossner (2011), *sport amenities* adalah:

*useful or pleasant facilities or services, individual buildings or groups of structures designed for exercising, sports training and practice, and competition in various kind of sports.*

*Sport Amenities* merupakan fasilitas jasa layanan olahraga yang biasanya disediakan sebagai pelengkap, contohnya di dalam hotel berbintang biasanya disediakan layanan jasa olahraga seperti

*fitness center* dan *sport club*. Jadi layanan jasa olahraga merupakan salah satu komponen pariwisata, yaitu *amenities* yang menunjang kegiatan pariwisata.

## 8. Anak-anak

Kategori umur menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009) adalah :

### a. Masa Balita (0-5 tahun)

Untuk usia anak yang masih dini, akan diperhatikan secara khusus dan diharuskan untuk mengikuti kegiatan posyandu secara rutin. Hal ini bertujuan agar gizi anak tercukupi melalui vitamin atau imunisasi yang wajib diberikan.

### b. Masa Kanak-kanak (5-11 tahun)

Tahapan anak dalam mengenyam pendidikan dasar yaitu wajib belajar 12 tahun yang sudah ditetapkan oleh menteri pendidikan

### c. Masa Remaja Awal (12-16 tahun)

Hampir sama dengan umur anak dibawahnya, umur dengan rata – rata 12-16 masih dalam pendidikan yang akan mengubah pola pikirnya untuk ke jenjang berikutnya

### d. Masa Remaja Akhir (17-25 tahun)

Masa peralihan dari remaja menjadi dewasa di ikuti oleh perkembangan hormon pada seseorang yang mengubahnya menjadi berbeda secara fisik yang lebih matang, pemikiran yang terbuka dan terorganisir

e. Masa Dewasa Awal (26-35 tahun)

Di umur tersebut, anak sudah harus berkembang secara mandiri untuk mencari jati diri yang akan menentukan masa depannya. Umur di posisi ini diharapkan sudah dewasa dalam menghadapi satu permasalahan.

f. Masa Dewasa Akhir (36-45 tahun)

Masa seseorang sedang dalam baik dan buruk menjalani kehidupan. Munculnya banyak masalah dan bagaimana seseorang itu menyelesaikan.

g. Masa Lansia Awal (46-55 tahun)

Masa peralihan menjadi tua, menurun jumlah hormon pada tubuh. Dan fungsi organ juga menurun.

h. Masa Lansia Akhir (56-65 tahun)

Masa menuju tua yang harus memperhatikan psikis, biasanya mulai menurunnya indera penglihatan dan pendengaran.

i. Masa Manula (>65 tahun)

Untuk umur-umur selanjutnya masa tua dimana mereka harus memperhatikan kesehatan. Dengan adanya fasilitas posyandu lansia, diharapkan bisa dimanfaatkan dengan baik.

## 9. Konsep Bisnis

Fit and Play Kids Training Studio adalah *fitness center* khusus untuk anak-anak (1-15 tahun). Fit and Play Kids Training Studio melakukan penyempitan target market berfokus kepada anak-anak saja. Banyak sekali *fitness center* yang sudah menjamur, namun

secara keseluruhan seluruh usaha kebugaran sejenis memberikan layanan umumnya untuk remaja hingga orang dewasa. Kelas yang ditawarkan Fit and Play Kids Training Studio adalah kelas *dance*, *zumba* dan yoga. Selain itu Fit and Play Kids Training Studio berfokus menanamkan konsep *self-discovery* dan eksplorasi dimana yang berarti perjalanan dalam proses mengenali diri sendiri dengan cara mengembangkan diri sesuai minat dan bakat. Kelas *dance*, *zumba* dan yoga akan diadakan setiap hari mulai dari jam 8 pagi hingga 8 malam. Kelas *dance*, *zumba* dan yoga akan diadakan di studio masing-masing sesuai dengan jadwal kelas yang akan dilampirkan pada bab dua.

Fit and Play Kids Training Studio juga menyediakan ruang loker yang aman agar pelanggan dapat menyimpan barang bawaannya selama beraktivitas. Dilengkapi pula dengan kamar mandi yang bersih dan nyaman bagi pelanggan yang ingin langsung mandi setelah selesai beraktivitas. *Hair dryer* disediakan bagi pelanggan yang ingin menata rambutnya setelah selesai berolahraga. Fasilitas lain yang disediakan adalah *lounge room*, ruangan ini diperuntukkan bagi pelanggan yang ingin bersantai setelah beraktivitas olahraga atau sekadar menunggu kelas olahraga dimulai, untuk para orang tua atau penjaga anak yang sedang menunggu anak berolahraga, dan untuk calon pelanggan yang ingin mencari informasi. Pada *lounge room* juga terdapat tempat bermain anak dan *tv* yang diputar *film* anak-anak agar



pelanggan merasa nyaman. Dispenser air disediakan agar pelanggan dapat mengisi ulang botol minum agar terhindar dari dehidrasi.

