

ABSTRAK

Saat ini, telah berkembang polahidup sehat, dimanamasyarakat kotamulaimenyadari pentingnyatingkat kesehatan yang lebih baik. Banyak caradilakukan masyarakat, khususnya masyarakat perkotaan, untuk meningkatkan dan menjaga kesehatannya, diantaranya dengan berolahraga. Pemerintah juga berupaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dengan membangun beberapa tamankota, sebagaiparu-parukota yang befungsisebagai penyeimbangsuasanakota yang padat, dan penuh polusi. Adapunsaranadan prasarana di tamankota menjadiperhatian khusus untuk menarik minat masyarakat agar mau memanfaatkan tamankota yang telah disediakan oleh pemerintah, berupa *street furniture*. Saat ini *street furniture* yang ada masih minim dan belum banyak berkembang, dan berbanding terbalik dengan antusias masyarakat untuk mengunjungi tamankota. Alat olahraga yang saat ini telah disediakan diantaranya jalar refleksi, *jogging track*, dan beberapa alat *fitness outdoor*. Latihan olahraga yang menjadi fokus pembahasannya adalah olahraga *sit up* dan *push up*. Latihan tersebut merupakan latihan otot dada dan perut, yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh manusia dan mampu membakar kalori. Dengan demikian, darah yang berada dalam tubuh akan banyak mengandung oksigen yang baik bagi kesehatan tubuh. darah yang baik tersebut akan semakin efektif jika alirannya lancar, untuk itu diperitambahkan fungsi manipulasiakupunktur yang merupakan tonjolan-tonjolan tertentu untuk dapat memijat dan melancarkan aliran darah pada tubuh manusia. Tujuan penelitian ini adalah menciptakan sarana olahraga umum yang ditempatkan di tamankota dan jugamelalui latter tersebut dapat meningkatkan minat masyarakat untuk mengunjungi tamankota untuk melakukan kegiatan olahraga. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Metode penelitian kualitatif dilakukan dengan pengumpulan data berupa observasi, *In Depth Interview*, dan uji coba.

Sedangkan metode penelitian kuantitatif dilakukan dengan pengumpulan data berupa penyebaran kuesioner kepada 30 responden pengguna tamankota di Surabaya. Hasil yang dicapai adalah terciptanya sarana olahraga yang baik, mudah dimengerti masyarakat dan jauh dari penyimpanan vandalisme masyarakat yang bersifat negatif seperti pengrusakan, pencuri dan penyalahgunaan.

Kata kunci: olahraga, terapi, tamankota, *street furniture*



ABSTRACT

Nowadays, it has developed a healthy lifestyle, which the people of the city began to realize the importance of better health levels. There are many ways the community, especially urban communities, to improve and maintain their health, such as by exercising. The government also seeks to improve public health by building several city parks, as the city's lungs as balancing the atmosphere of a crowded city, and full of pollution. The facilities and infrastructure in the city park is of particular concern to attract people that want to take advantage of a city park that has been provided by the government, in the form of street furniture. Currently existing street furniture is still minimal and not much developed, and inversely proportional to the enthusiast community to visit the city park. Sports equipment, which has been supplied include reflection paths, jogging track, and some outdoor fitness equipment.

Exercise is the focus of this discussion is the sport of sit ups and push up. The exercise is muscle exercise chest and abdomen, which for improve human body and can burn calories. Thus, the blood that is in the body contains a lot of oxygen is good for health. Good blood will be more effective well, for it was given the additional function of acupuncture manipulation which is certain to bulges can massage and blood flow in the human body.

The purpose of this study include as creating public sports facilities are in place in the city park and also through the tool can improve public interest to visiting city park for sports activities.

The method used is qualitative and quantitative research methods. Methods of qualitative research conducted by collecting data in the form of observation, In Depth Interview, and trials. While the method of quantitative research conducted by data collecting distributing questionnaires to 30 respondents in Surabaya city park users. While the result is the creation of sports facilities are good, easy to understand the community and away from public vandalism to doing negative nature such as vandalism, theft and misuse.

Keywords: sports, therapeutic, city parks, street furniture.