



ABSTRACT

The fitness industry is a growing business in Yogyakarta, with over 30 fitness center units as of 2015, according to Central Bureau of Statistics. The growth is heavily influenced by awareness of health importance, changes in lifestyle and importance of exercising. Moreover, people have found various reasons to exercise besides health, such as being a part of a community, lifestyle and physical appeal. However, fitness centers in Yogyakarta adapt the conventional way of exercising that does not promote the most effective way of attaining health. Also, there is a general lack of knowledge of fitness habits, as proven by the non-existence of self-reliant fitness centers. Therefore, the author has formulated The Strength Lab, which is a fitness center specializing in functional fitness, one of the most effective fitness methodologies. This thesis explores various fitness offerings and changing the fitness mindset of the Yogyakarta community.

The Strength Lab will be located in Jl. Magelang. As a luxury fitness center offering a unique value proposition, The Strength Lab encourages members to be self-reliant. The facilities include a primary fitness center, personalized fitness classes studio, men and women's lockers, toilets, shower and sauna facilities. The Strength Lab also works with third-party food suppliers to sell healthy food and beverages.

The author argues that this business is financially feasible. The initial investment of this venture is Rp. 665,000,000 with a payback period of 3 years 8 months, Net Present Value of Rp. 183,374,600 and Internal Rate of Return of 25.56 %. The Strength Lab offers financial benefits to their investors, providing operations take place efficiently and effectively as described in this thesis.

Keywords: The Strength Lab, fitness, lifestyle, bodyweight training, free weight training, functional fitness



INTISARI

Industri kebugaran adalah bisnis yang kian berkembang di Yogyakarta, dengan lebih dari 30 unit pusat kebugaran pada tahun 2015, menurut Biro Pusat Statistik. Pertumbuhan tersebut sangat dipengaruhi oleh kesadaran pentingnya kesehatan, dan perubahan gaya hidup. Selain itu, ada berbagai alasan untuk berolahraga selain kesehatan, misalnya menjadi bagian dari suatu komunitas, bagian dari gaya hidup dan daya tarik fisik. Namun, pusat kebugaran di Yogyakarta cenderung mengikuti cara konvensional berolahraga yang tidak memelopori cara yang paling efektif untuk mencapai kesehatan maksimal. Juga, kurangnya pengetahuan tentang kebugaran, dilihat dari kekurangan pusat kebugaran yang membiasakan anggotanya berolahraga secara mandiri. Oleh karena itu, penulis telah merumuskan The Strength Lab, yang merupakan pusat kebugaran yang berfokus pada *functional fitness*, salah satu metodologi kebugaran yang paling efektif. Tesis ini membahas berbagai macam jasa kebugaran dan cara mengubah pola pikir kebugaran masyarakat Yogyakarta.

The Strength Lab akan beroperasi di Jl. Magelang. Sebagai pusat kebugaran premium yang menawarkan proposisi nilai yang unik, The Strength Lab mendorong anggota untuk menjadi mandiri dalam berolahraga. Fasilitas The Strength Lab mencakup pusat kebugaran utama, studio kelas grup, loker dan toilet laki-laki dan perempuan, kamar mandi dan sauna. The Strength Lab juga bekerja dengan pemasok makanan untuk menjual makanan dan minuman yang sehat.

Penulis berpendapat bahwa bisnis ini layak secara finansial. Investasi awal dari usaha ini adalah Rp. 665.000.000 dengan *Payback Period* 3 tahun 8 bulan, *Net Present Value* sebesar Rp. 183.374.600 dan *Internal Rate of Return* sebesar 25,56%. The Strength Lab menawarkan keuntungan finansial kepada investor, dengan syarat operasi berlangsung efisien dan efektif seperti yang dijelaskan dalam tesis ini.

Kata kunci: The Strength Lab, kebugaran, gaya hidup, *bodyweight training*, *free weight training*, *functional fitness*