KATALOG PRODUK

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

2026

ALAT FITNES

GYM • HOME GYM • AKSESORIS

KATALOG

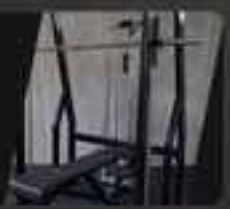
BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

Daftar Isi

Klik kategori untuk langsung menuju halaman produknya.

01 Multi Fungsi
Smith Machine, Cablecross & 8 Station
8 produk · Hal. 5–12



02 Power Rack & Home Gym
Powerack, Hanging Powerack & Powertech
7 produk · Hal. 13–19



03 Dada
Chest Press, Butterfly, Peck Deck & Bench Press
9 produk · Hal. 20–28



04 Bahu
Adjustable Shoulder Press & Arm-Outer
4 produk · Hal. 29–32



05 Punggung
Pulldown, Rowing, T-Barrow & Back Up
8 produk · Hal. 33–40



06 Lengan
Bicep, Tricep, Arm Inner Outer & Preacher
6 produk · Hal. 41–46



07 Kaki
Legpress, Squat, Leg Extension & Inner Outer
8 produk · Hal. 47–54



08 Perut & Kardio
Abdominal, Twister & Airwalker
4 produk · Hal. 55–58



09 Pull Up & Dipping
Chin Up, Dipping & Pull Up Tempel
4 produk · Hal. 59–62



10 Bangku (Bench)
Dumble, Adjustable & Legcurl Bench
6 produk · Hal. 63–68



11 Beban & Stik
Barbel, Plate, Kettle Bell, Olympic Bar & EZ Curl
7 produk · Hal. 69–75



12 Rak Penyimpanan
Rak Dumble, Weight Plate & EZ Curl
4 produk · Hal. 76–79



Daftar lengkap produk →

Tip: klik logo BOSS GYM di setiap halaman untuk kembali ke Daftar Isi ini.

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

Daftar Produk

Klik nama produk untuk langsung ke halamannya.

01 Multi Fungsi — Hal. 5–12

- Smith Machine 5
- Smith Machine Multy 6
- Smith Machine Cablecross 7
- Smith Machine Cablecross Multy 8
- Smith Machine Multy Cablecross x Powerack 9
- Cablecrossover 10
- Cablecross Multy 11
- 8 Station Machine 12

02 Power Rack & Home Gym — Hal. 13–19

- Mini Powerack 13
- Powerack Model 1 14
- Powerack Model 2 15
- Powerack Model 3 16
- 2 Station Powerack 17
- Hanging Powerack 18
- Powertech 19

03 Dada — Hal. 20–28

- Chest Press Manual – Tipe 1 20
- Chest Press Manual – Tipe 2 21
- Chestpress Machine 22
- Butterfly Machine 23
- Peck Deck Machine 24

03 Dada (lanjutan) — Hal. 20–28

- Flat Press 25
- Incline Press 26
- Decline Press 27
- Benchpress Multy 28

04 Bahu — Hal. 29–32

- Adjustable Shoulder Press – Hitam 29
- Adjustable Shoulder Press – Merah 30
- Adjustable Shoulder Press – Hijau 31
- Arm-Outer Manual 32

05 Punggung — Hal. 33–40

- Pulldown Machine 33
- Pulldown & Rowing Machine 34
- Pulldown Machine & Dipping 35
- Latpulldown 36
- Latpulldown Rowing 37
- T-Barrow 38
- Hammerow 39
- Back Up 40

06 Lengan — Hal. 41–46

- Tricep & Bicep Machine 41
- Tricep Machine 42
- Arm Inner Outer 43

← Daftar isi kategori

Lanjut bagian 2 →

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

Daftar Produk

Klik nama produk untuk langsung ke halamannya.

06 Lengan (lanjutan) — Hal. 41–46

- Preacher Bench – Kuning 44
- Preacher Bench – Silver 45
- Preacher Bench – Hitam 46

07 Kaki — Hal. 47–54

- Legpress 47
- Legpress & Dipping 48
- Legpress & Squad 49
- Manual Squat – Tipe 1 50
- Manual Squat – Tipe 2 51
- Mini Squat Machine 52
- Leg Extension & Tricep Machine 53
- Inner Outer 54

08 Perut & Kardio — Hal. 55–58

- Abdominal 55
- Twister Manual 56
- Double Twister 57
- Airwalker Machine 58

09 Pull Up & Dipping — Hal. 59–62

- Chin Up & Dipping Machine 59
- Pull Up, Dipping & Chin Up Bar 60
- Pull Up Tempel 61
- Pull Up & Dipping Tempel 62

10 Bangku (Bench) — Hal. 63–68

- Dumble Bench 63
- Long Dumble Bench 64
- Adjustable Bench 65
- Legcurl Bench 66
- Adjustable & Legext Bench 67
- Leg Extension & Bicep Bench 68

11 Beban & Stik — Hal. 69–75

- Barbel Bulat 69
- Weight Plate 70
- Kettle Bell 71
- Stik Dumble 72
- Olympic Bar 2 Meter 73
- EZ Curl Lubang Beban 32mm 74
- EZ Curl Lubang Beban 52mm 75

12 Rak Penyimpanan — Hal. 76–79

- Rack Dumble 76
- Weight Plate & EZ Curl Rack 77
- EZ Curl Rack 78
- Weight Plate Rack 79

← Daftar isi kategori

← Kembali ke bagian 1

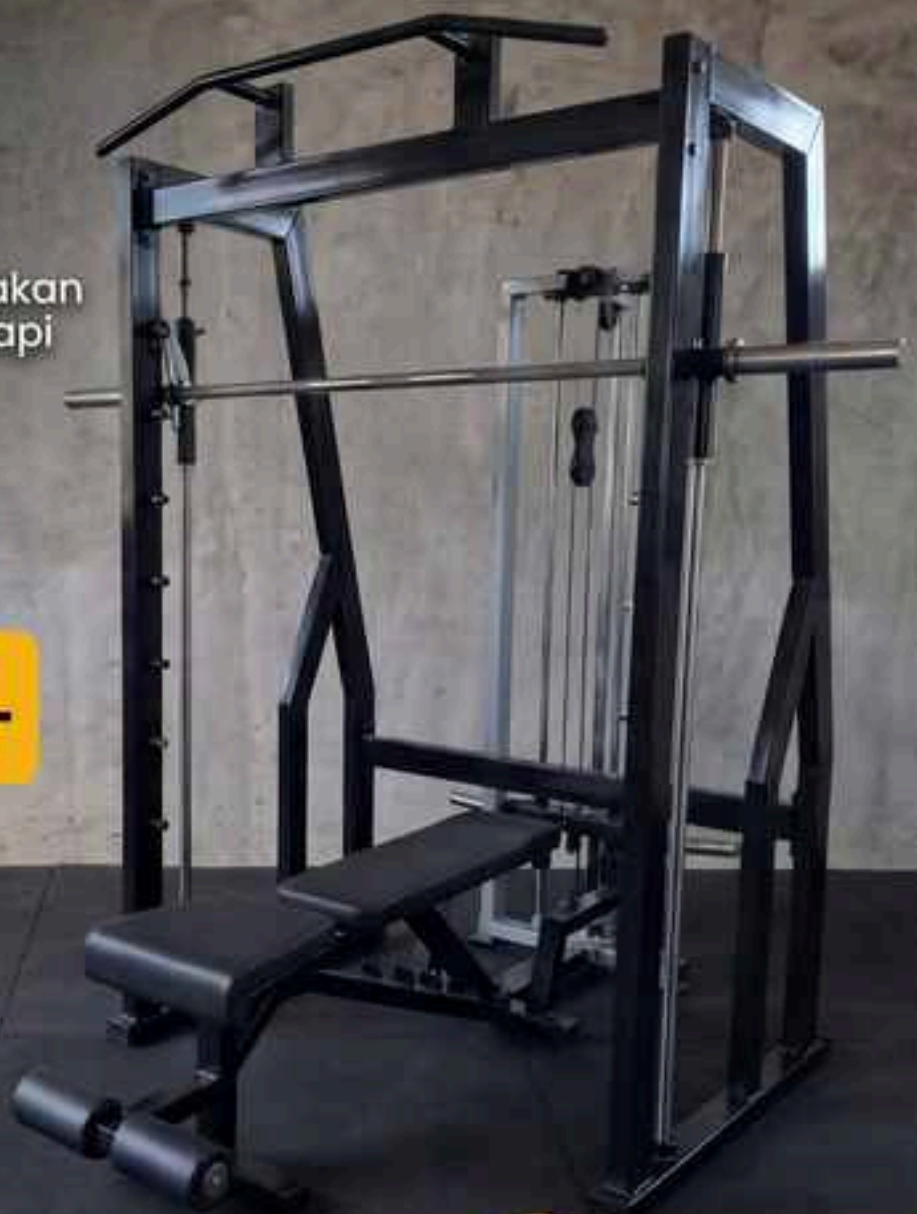
KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

SMITH MACHINE

Smith Machine untuk gerakan benchpress yang dilengkapi pengaman sehingga mengurangi resiko kecelakaan.



Rp 12.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE)

- 2,2 x 1,2 x 2,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Olympic Bar
- Beban Bulat 40kg
- Adjustable Bench

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

SMITH MACHINE MULTY

Smith Machine Multy dengan tambahan Pulldown, Rowing serta Pull Up.

Rp 18.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 2,2 x 2,5 x 2,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Olympic Bar, Beban Plate 70kg x 2
- Beban Barbel Bulat 60kg, Adjustable Bench
- Seling Hitam dan Aneka Stik

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



SMITH MACHINE

CABLECROSS

Smith Machine Cablecross yang fleksibel dikhusukan untuk rumahan karena memiliki gerakan yang beragam.

Rp 19.500.000,-

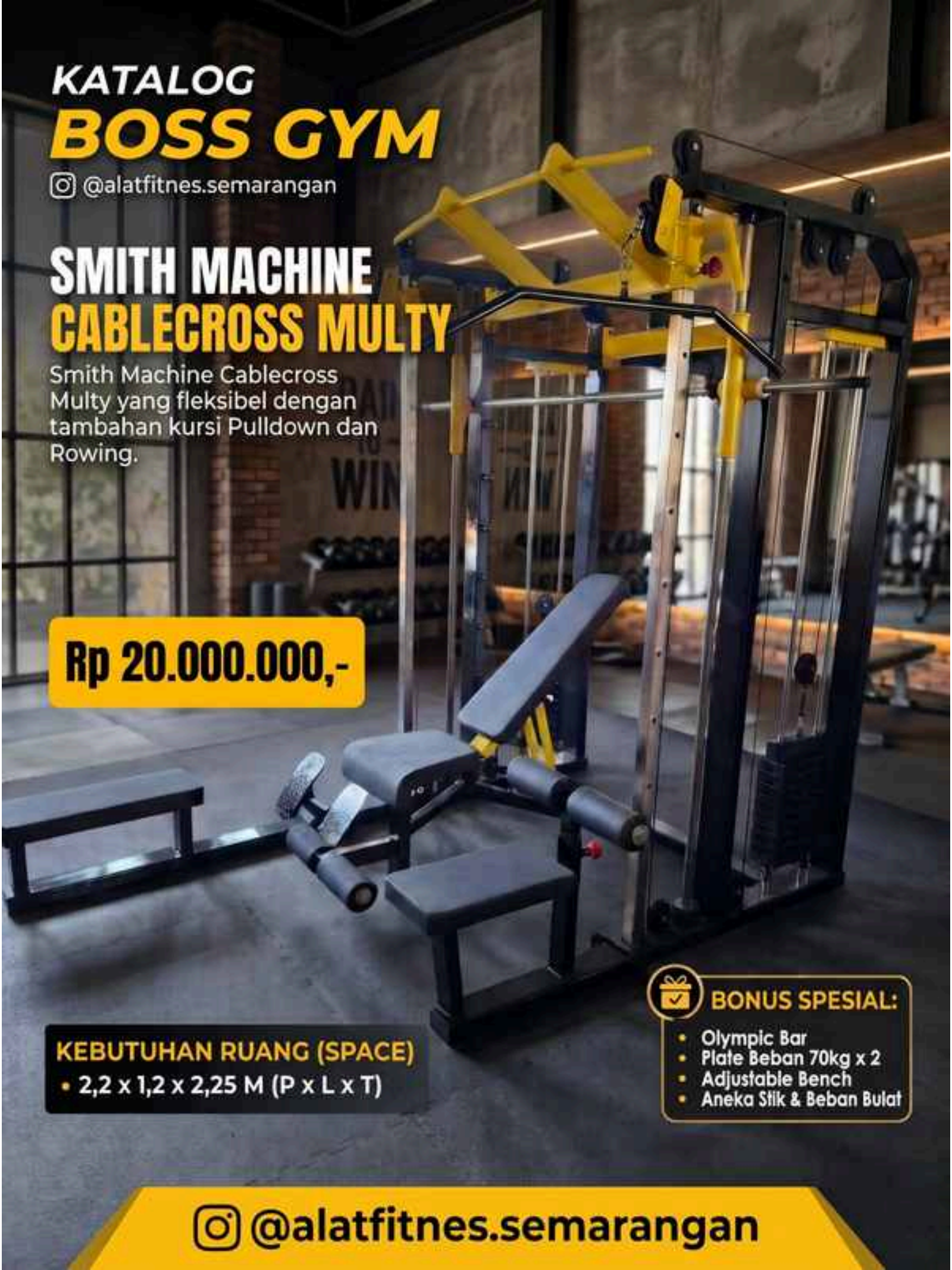
KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 1,1 x 2,2 x 2,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Olympic Bar, Beban Plate 70kg x 2
- Beban Barbel Bulat 60kg
- Seling Hitam dan Aneka Stik

@alatfitnes.semarangan


KATALOG
BOSS GYM
@alatfitnes.semarangan
SMITH MACHINE
CABLECROSS MULTY
Smith Machine Cablecross Multy yang fleksibel dengan tambahan kursi Pulldown dan Rowing.
Rp 20.000.000,-
KEBUTUHAN RUANG (SPACE)
• 2,2 x 1,2 x 2,25 M (P x L x T)
BONUS SPESIAL:
• Olympic Bar
• Plate Beban 70kg x 2
• Adjustable Bench
• Aneka Stik & Beban Bulat
@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



SMITH MACHINE MULTY CABLECROSS x POWERACK

Smith Machine Cablecross Multifungsi yang dilengkapi dengan Powerack untuk dipping dan tempat stik.

Rp 21.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE).

- 2,2 x 2,5 x 2,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Olympic Bar, Beban Plate 70kg x 2, Beban Bulat 60kg
- Adjustable Bench, Powerack Tools, Seling Hitam & Aneka Stik

@alatfitnes.semarangan

— KATALOG —

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



CABLECROSSOVER

Cablecrossover digunakan untuk melatih otot dada bagian dalam dan sayap. Dilengkapi atas dengan dengan bisep dan tricep...

Rp 13.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,1 x 3,0 x 2,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg x 2
- Seling Hitam dan Aneka Stik

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

CABLECROSS MULTY

Cablecross Multy terdiri atas Adjustable Shoulder Press, Leg Extension dan Cablecross.

Rp 19.000.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE)
- 2,5 x 4,75 x 2,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg x 2, Seling Hitam dan Aneka Stik

@alatfitnes.semarangan



KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

8 STATION MACHINE

Terdiri atas Pulldown, Rowing,
Bicep, Tricep, Peck Deck, Shoulder Press,
Cablecross dan Leg Extension.

Rp 48.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 6,0 x 4,0 x 2,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg x 8, Beban Bulat 60kg
- Seling Hitam dan Aneka Stik

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



MINI POWERACK

Mini Powerack digunakan untuk gerakan Benchpress dan Deadlifting.

Rp 5.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 0,900 x 2,200 x 1,500 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Olympic Bar, Adjustable Bench dan Beban Bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



POWERACK MODEL 1

Powerack terdiri atas gerakan benchpress, Dipping dan Pull Up yang cocok digunakan di rumah.

Rp 9.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 1,700 x 2,200 x 2,250 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Olympic Bar, Adjustable Bench dan beban bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



POWERACK MODEL 2

Powerack terdiri atas gerakan benchpress, Dipping dan Pull Up yang cocok digunakan di rumah.

Rp 9.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,700 x 2,200 x 2,250 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Olympic Bar, Adjustable Bench dan beban bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

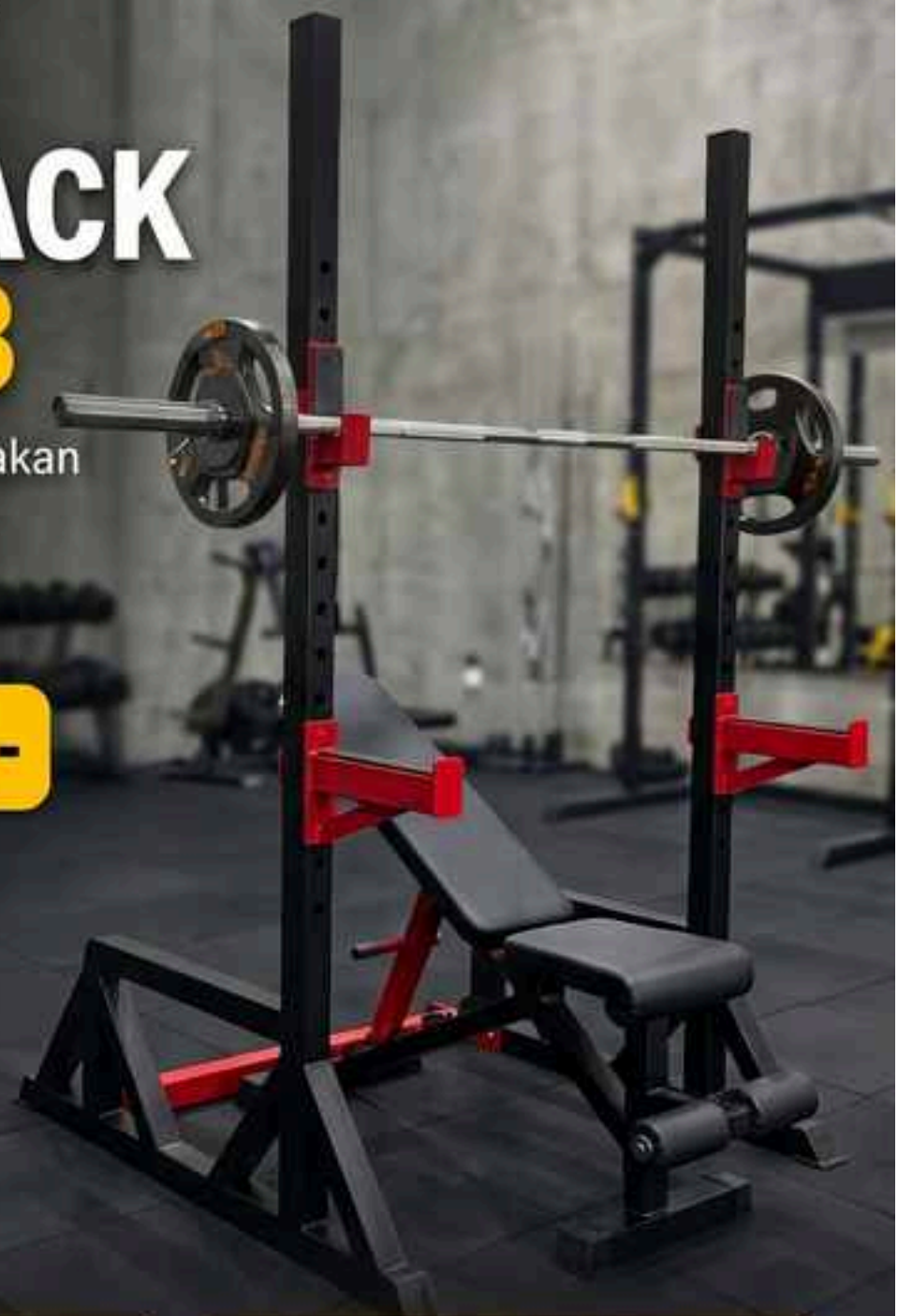
BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

POWERACK MODEL 3

Powerack terdiri atas gerakan benchpress, Dipping dan Pull Up yang cocok digunakan di rumah.

Rp 5.500.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 1,200 x 2,200 x 1,750 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Olympic Bar, Adjustable Bench dan beban bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



2 STATION POWERACK

2 station Powerack terdiri atas gerakan benchpress, Dipping dan Pull Up yang cuputan yang cocok digunakan di rumah dan bisa digunakan 2 org sekaligus.

Rp 11.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE)
- 1,7 x 2,2 x 2,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Olympic Bar
- Adjustable Bench
- Beban Bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

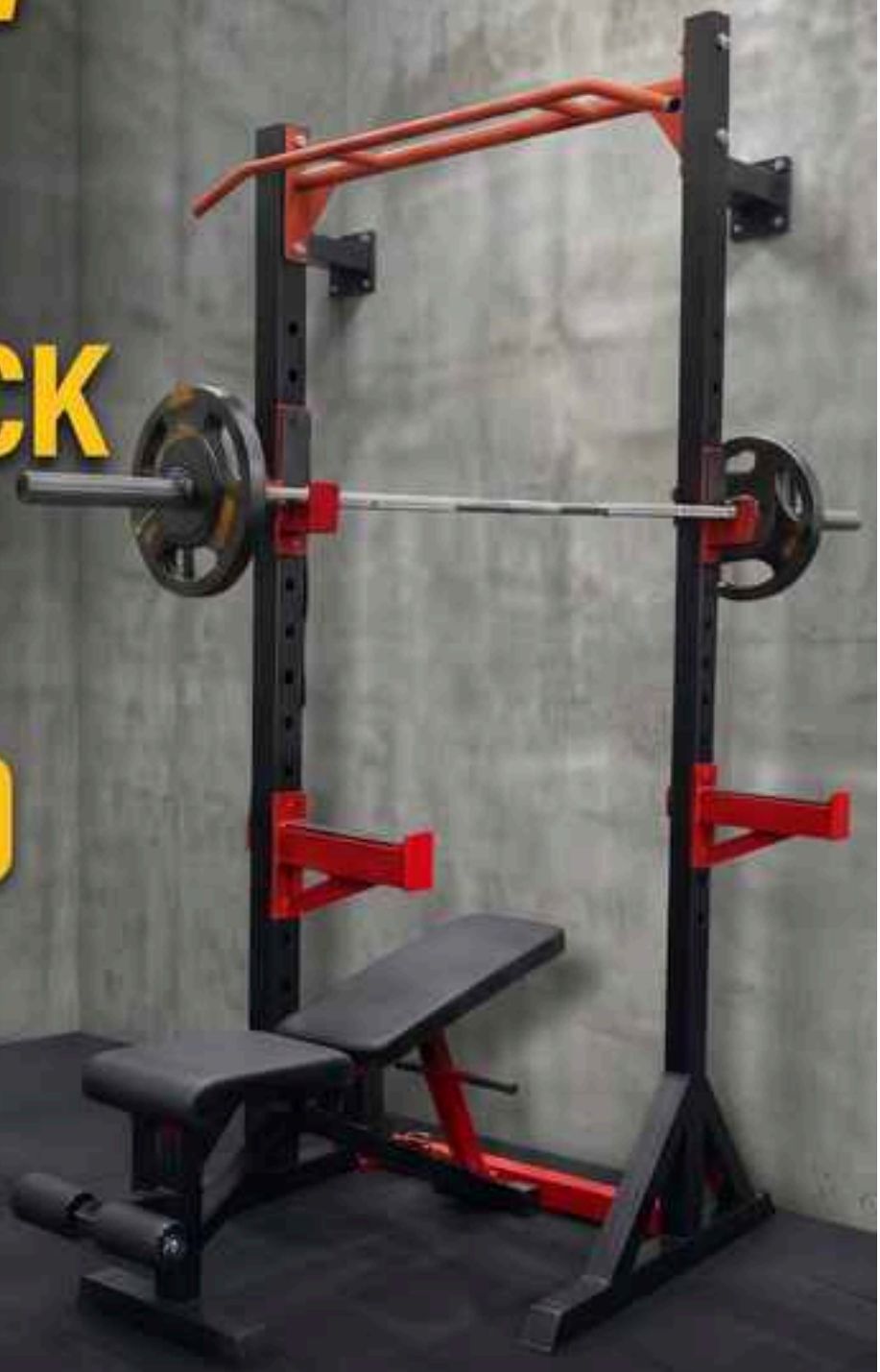
BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

HANGING POWERACK

Hanging Powerack terdiri atas gerass, Dipping dan Pull Up yang cocok digunakan di rumah.

Rp 7.000.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 1,950 x 2,200 x 1,750 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Olympic Bar, Adjustable Bench dan beban bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

POWERTECH

Powertech cocok untuk workout di rumah karena mencakup gerakan Pulldown, Shoulder Press dan Rowing.

Rp 11.000.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 1,700 x 2,500 x 2,000 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Adjustable bench, Beban bulat 40kg dan Aneka Stik

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

CHEST PRESS MANUAL

Chestpress Manual digunakan untuk melatih otot dada menggunakan beban barbel bulat.



Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE)
- 1,25 x 1,5 x 2,2 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

CHEST PRESS MANUAL

Chestpress Manual digunakan untuk melatih otot dada menggunakan beban barbel bulat.



Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1.250 x 1.500 x 2.200 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- **Beban Bulat 40kg**

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

CHESTPRESS MACHINE

Chestpress Machine yang berfungsi melatih otot dada dengan menggunakan katrol mesin dan beban plate.



Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,0 x 1,5 x 1,75 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg dan Seling Hitam

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



BUTTERFLY MACHINE

Chestpress Machine yang berfungsi melatih otot dada dengan menggunakan katrol mesin dan beban plate.

Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,0 x 1,5 x 1,85 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg dan Seling Hitam

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

PECK DECK MACHINE

Peckdeck Machine digunakan untuk melatih otot dada dan punggung secara bersamaan menggunakan beban plate.

Rp 8.500.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE)

- 1,25 x 1,5 x 2,2 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Beban Plate 70kg
- Seling Hitam

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

FLAT PRESS

Flat Press digunakan untuk membentuk otot dada bagian tengah menggunakan beban barbel bulat.

Rp 5.500.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,4 x 2,2 x 1,1 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- **Beban bulat 40kg**

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



INCLINE PRESS

Incline Press digunakan untuk melatih otot dada bagian atas menggunakan beban barbel bulat.

Rp 5.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,2 x 2,2 x 1,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

DECLINE PRESS

Decline Press digunakan untuk melatih otot dada bagian bawah menggunakan beban barbel bulat.



Rp 5.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 1.200 x 2.200 x 1.000 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Olympic Bar
- Beban Bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



BENCHPRESS MULTY

Benchpress digunakan untuk melatih otot dada yang bisa divariasikan menggunakan adjustable bench.

Rp 6.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,2 x 2,2 x 1,3 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Adjustable bench, Olympic Bar, dan beban 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

ADJUSTABLE SHOULDER PRESS

Shoulder Press digunakan untuk variasi melatih otot bahu dengan beban barbel bulat yang bisa diatur kemiringannya.



Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE)

- 1,5 x 1,75 x 1,3 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Beban Bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

ADJUSTABLE SHOULDER PRESS

Shoulder Press digunakan untuk variasi melatih otot bahu dan dada dengan kursi yang bisa diatur kemiringannya.

Rp 8.500.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE)
- 1,5 x 1,75 x 1,3 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

ADJUSTABLE SHOULDER PRESS

Shoulder Press digunakan untuk variasi melatih otot bahu dan dada dengan kursi yang bisa diatur kemiringannya.

Rp 8.500.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE)
- 1,5 x 1,75 x 1,3 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



ARM-OUTER MANUAL

Arm-Outer digunakan untuk melatih otot bagian sayap menggunakan beban barbel bulat.

Rp 8.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,0 x 1,0 x 1,0 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



PULLDOWN MACHINE

Pulldown Machine digunakan untuk melatih bahu dilengkapi dengan katrol mesin dan beban plate.

Rp 8.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,2 x 1,75 x 2,2 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg, Seling Hitam dan Stik Pulldown

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



PULLDOWN & ROWING MACHINE

Pulldown Machine yang dilengkapi dengan Rowing Machine untuk melatih otot bahu dan dada.

Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,2 x 1,75 x 2,2 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg, Stik Rowing, Seling Hitam dan Stik Pulldown

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



PULL DOWN MACHINE AND DIPPING

Pulldown Machine yang dilengkapi dengan Alat Dipping dan Variasi Pull Up.

Rp 9.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE)
- 0,7 x 1,5 x 2,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg, Seling Hitam dan Stik Pulldown

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



LATPULLDOWN

Pulldown Machine digunakan untuk melatih bahu dilengkapi dengan katrol mesin dan beban plate.

Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE)
- 1,2 x 1,75 x 2,2 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg, Seling Hitam dan Stik Pulldown

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



LATPULLDOWN ROWING

Pulldown Machine yang dilengkapi dengan Rowing Machine untuk melatih otot bahu dan dada.

Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE)
- 1,2 x 1,75 x 2,2 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg, Seling Hitam dan Stik Pulldown

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

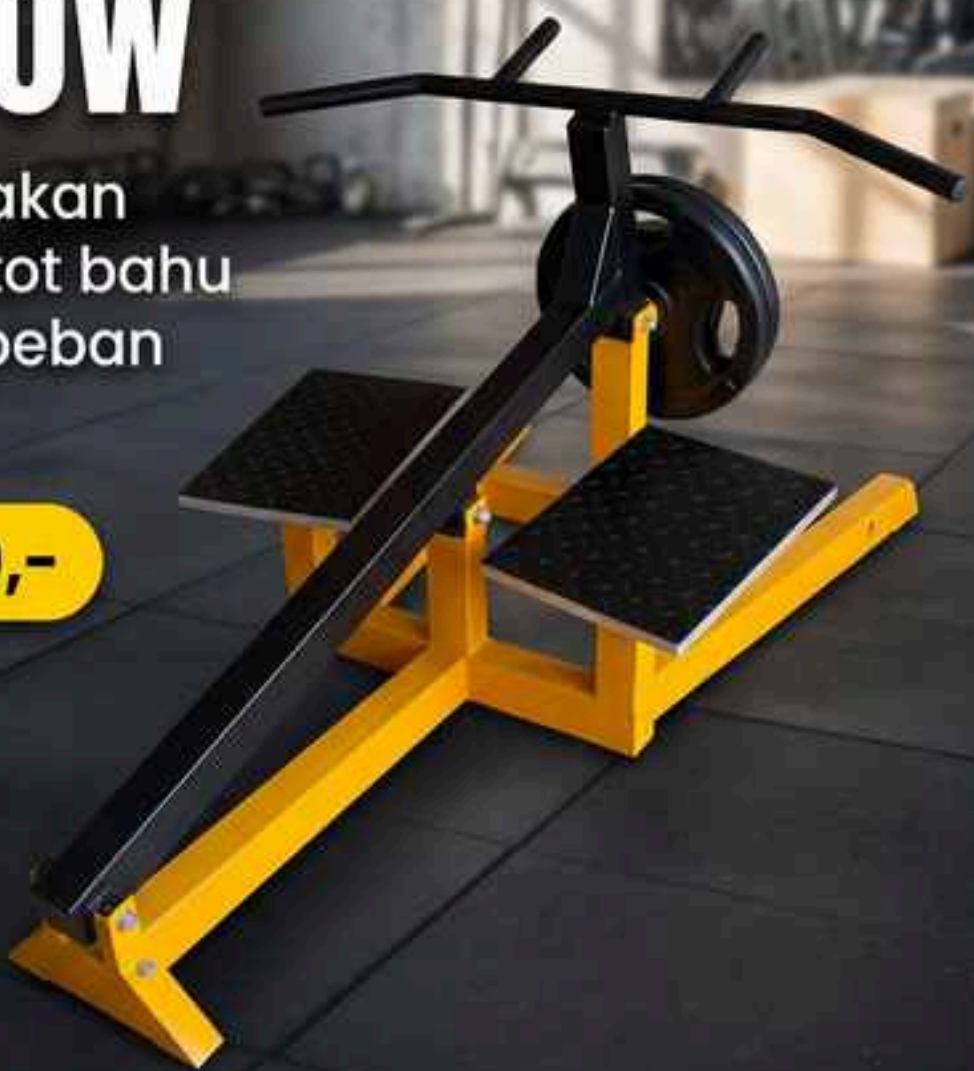
BOSS GYM

alatfitnes.semarangan

T-BARROW

T-Barrow digunakan untuk melatih otot bahu menggunakan beban barbel bulat.

Rp 5.000.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1.100 x 1.200 x 0.750 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- **Beban bulat 40kg**

alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

alatfitnes.semarangan



HAMMEROW

Hammerow digunakan untuk melatih otot bahu menggunakan beban barbel bulat.

Rp 6.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1.100 x 1.200 x 1.200 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- **Beban bulat 40kg**

alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

BACK UP

Back Up digunakan untuk melatih otot punggung.

Rp 3.000.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 0.800 x 1.200 x 0.800 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



TRICEP & BICEP MACHINE

Tricep dan Bicep Machine digunakan untuk melatih Tricep dan Bicep dilengkapi dengan katrol mesin dan beban plate.

Rp 7.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE)
- 0,7 x 0,9 x 2,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg, Tricep Rope, Seling Hitam dan Stik Bicep/Tricep

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

TRICEP MACHINE

Tricep Machine digunakan untuk variasi dalam melatih otot tricep.

Rp 7.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,0 x 2,0 x 1,4 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



ARM INNER OUTER

Arm Inner Outer melatih otot bicep dan tricep bagian lengan dan kaki.

Rp 8.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 0.900 x 1.400 x 2.400 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

PREACHER BENCH



Preacher Bench digunakan untuk melatih otot bisep dengan menggunakan beban barbel bulat.

Rp 3.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 0.800 x 1.100 x 0.800 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

PREACHER BENCH

Preacher Bench digunakan untuk melatih otot bisep dengan menggunakan beban barbel bulat.

Rp 3.500.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 0.800 x 1.100 x 0.800 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

PREACHER BENCH

Preacher Bench digunakan untuk melatih otot bisep dengan menggunakan beban barbel barbel bulat.

Rp 3.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 0.800 x 1.100 x 0.800 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

LEGPRESS

Legpress digunakan melatih otot kaki yang menggunakan beban barbel bulat.

Rp 9.000.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,2 x 2,75 x 1,3 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

LEGPRESS & DIPPING

Legpress digunakan melatih otot kaki dengan tambahan Dipping untuk melatih otot bahu...

Rp 9.500.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,2 x 3,5 x 1,5 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

LEGPRESS & SQUAD



Legpress yang bisa berubah menjadi squad digunakan melatih otot kaki dan paha sekaligus.

Rp 11.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,2 x 3,5 x 1,5 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- **Beban bulat 40kg**

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

MANUAL SQUAT

Squad Machine digunakan untuk melatih otot paha menggunakan beban barbel bulat.



Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE)

- 1 x 2,25 x 1,4 M

BONUS SPESIAL:

- Beban Bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

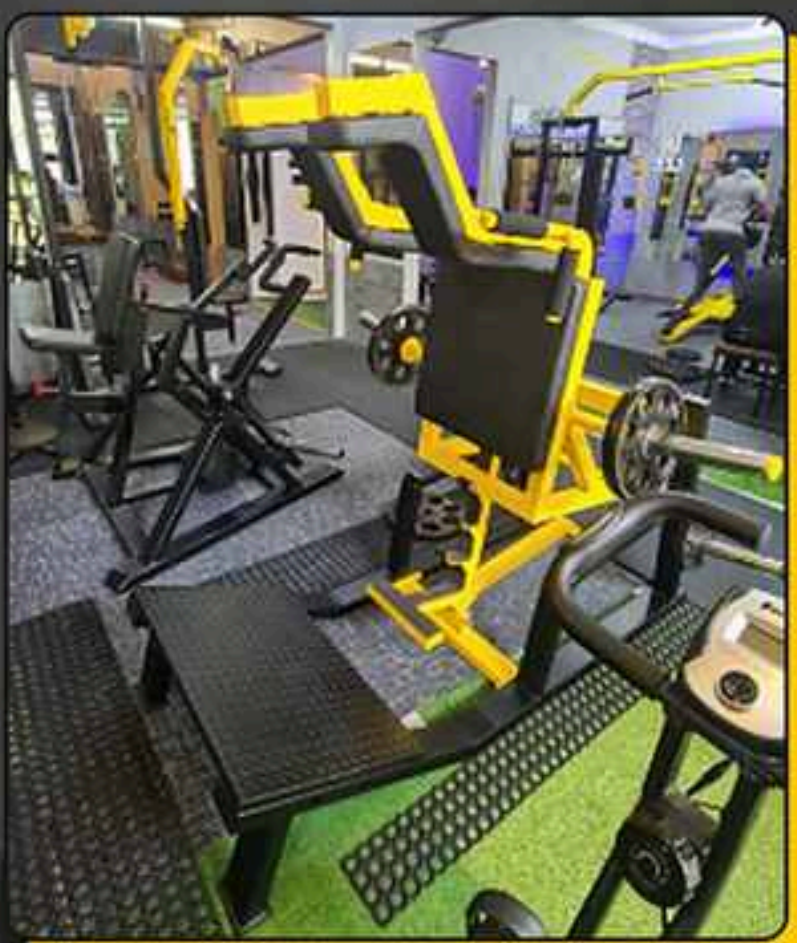
KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

MANUAL SQUAT

Squad Machine digunakan untuk melatih otot paha menggunakan beban barbel bulat.



Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1.000 x 2.250 x 1.400 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- **Beban Bulat 40kg**

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

MINI SQUAT MACHINE

Mini Squat Machine digunakan untuk menunjang gerakan.



Rp 2.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 0.700 x 1.000 x 0.400 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

LEG EXTENSION & TRICEP MACHINE

Leg Extension digunakan untuk melatih otot paha depan dan belakang dilengkapi dengan katrol mesin, trisep dan beban plate.



Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,1 x 1,75 x 1,75 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg dan Seling Hitam

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

INNER OUTER



Inner Outer digunakan untuk melatih otot paha bagian luar dan dalam menggunakan beban plate.

Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1.100 x 1.600 x 1.750 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg
- Seling Hitam

@alatfitnes.semarangan

— KATALOG —

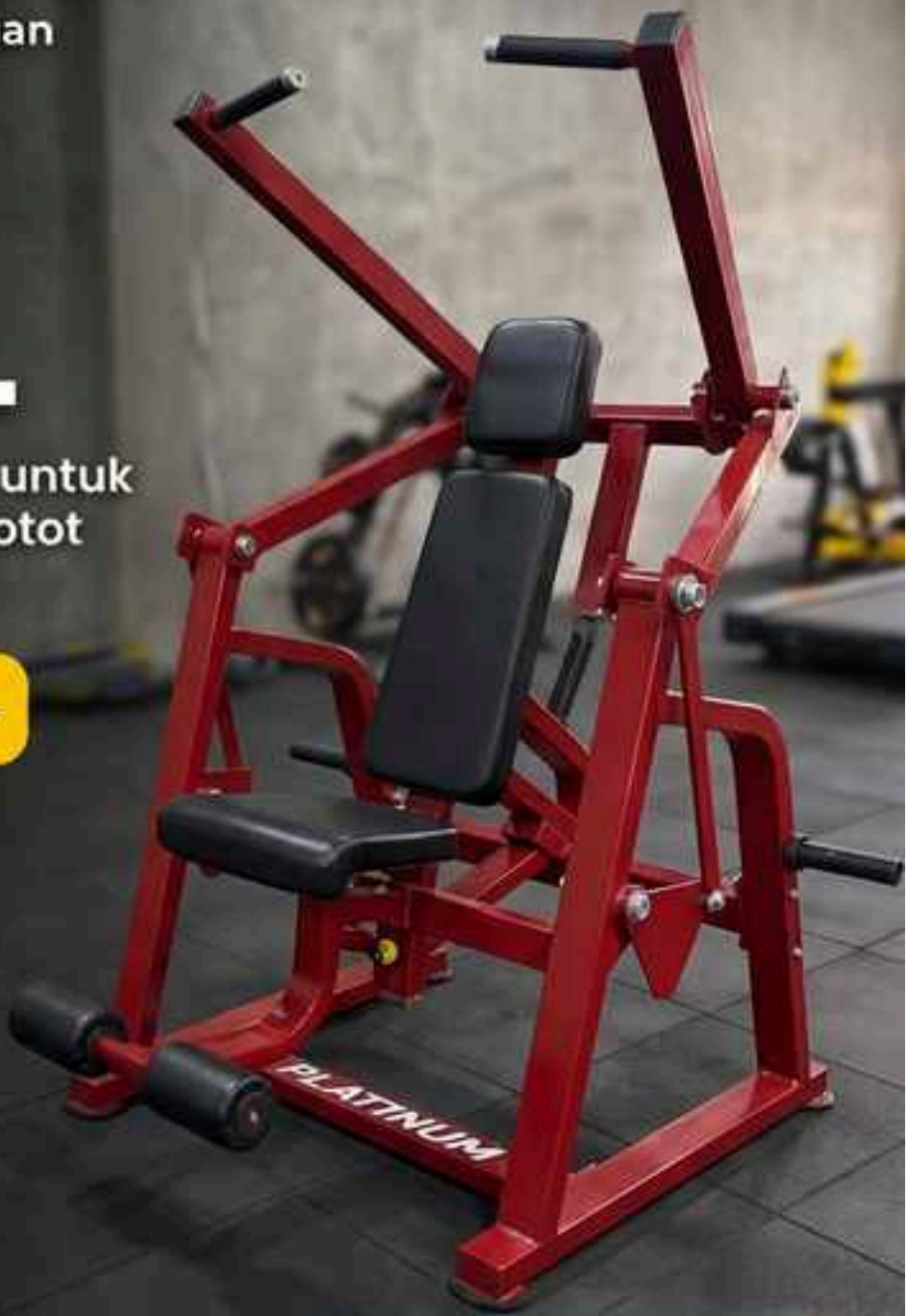
BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

ABDO MINAL

Abdominal digunakan untuk variasi dalam melatih otot perut.

Rp 8.000.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1,2 x 1,8 x 1,8 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Bulat 40kg

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

alatfitnes.semarangan

TWISTER MANUAL

Twister digunakan untuk melatih otot perut bagian bagian samping.

Rp 2.000.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1.000 x 1.600 x 1.300 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- -

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

DOUBLE TWISTER



Double Twister digunakan untuk melatih otot perut bagian samping.

Rp 2.800.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 1.000 x 1.300 x 1.300 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

AIRWALKER MACHINE

Airwalker dengan besi hollow 6x6 tebal 2 mm digunakan.



Rp 3.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 0.900 x 1.000 x 1.200 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



CHIN UP & DIPPING MACHINE

Chin Up & Dipping merupakan alternatif bagi pemula yang belum bisa melakukan gerakan dengan benar.

Rp 8.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 0,900 x 1,400 x 2,400 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Beban Plate 70kg dan Seling Hitam

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



PULL UP, DIPPING, CHIN UP BAR

Pull Up, Dipping, Chin Up Bar digunakan untuk melatih otot dada, back, tricep cocok utk latian dirumaH.

Rp 3.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE)
- 0,7 x 1,5 x 2,25 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- Weightlifting Belt

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



PULL UP TEMPEL

Pull Up yang bisa ditempel di tembok untuk latihan bahu di rumah masing-masing.

Rp 500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 700 x 1200 x 400 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



PULL UP AND DIPPING

Pull Up and Dipping digunakan untuk melatih otot bahu dan punggung yang bisa dipasang pada tembok rumah.

Rp 600.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 700 x 1200 x 900 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

DUMBLE BENCH



Dumble Bench digunakan untuk variasi dalam gerakan Dumble.

Rp 400.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 0.300 x 0.300 x 0.400 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- -

@alatfitnes.semarangan

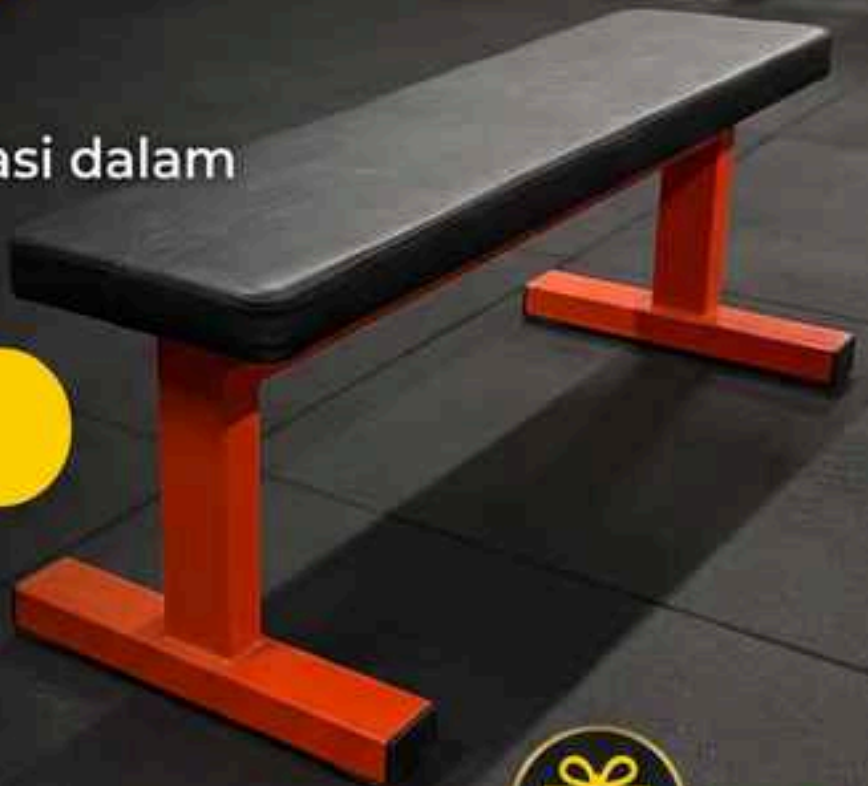
KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

LONG DUMBLE BENCH

Long Dumble Bench
digunakan untuk variasi dalam
gerakan Dumble.



Rp 800.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 0.700 x 1.000 x 0.400 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

ADJUSTABLE BENCH



Adjustable Bench merupakan kursi yang bisa diatur kemiringannya agar bisa menciptakan variasi gerakan.

Rp 1.800.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 0.700 x 1.100 x 0.400 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

LEGCURL BENCH

Legcurl Bench digunakan untuk melatih otot paha secara lebih fleksibel dan praktis.

Rp 3.000.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 0.600 x 1.500 x 0.650 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

ADJUSTABLE & LEGEXT BENCH

Adjustable bench yang dilengkapi Leg Extension alat untuk latihan paha sehingga bisa diatur kemiringannya.

Rp 3.000.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 0.600 x 1.500 x 0.650 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

LEG EXTENSION & BICEP BENCH

Adjustable bench yang dilengkapi Bisep Bench dan Leg Extension alat untuk latihan Bisep dan paha.

Rp 3.500.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 0.600 x 1.500 x 0.80 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



BARBLE BULAT

Beban Barbel Bulat dengan diameter lubang 52mm. Terdiri atas 2.5kg, 5kg, 10kg, 15kg dan 20kg.

Rp 25.000,- /KG

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- -

BONUS SPESIAL:

- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

WEIGHT PLATE



Merupakan beban bawaan dari alat-alat Machine dengan berat per lempengan adalah 5kg.

Rp 25.000,- / KG

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- -

BONUS SPESIAL:

- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

KETTLE BELL



Kettlebell untuk membantu dalam variasi repetisi gerakan. Terdiri dari 1-10kg

Rp 25.000,- / KG

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- -

BONUS SPESIAL:

- -

@alatfitnes.semarangan


KATALOG
BOSS GYM
@alatfitnes.semarangan
STIK
DUMBLE
Stik Dumble yang dilas dengan kuat menyesuaikan kekuatan pengguna. (beban bulat dijual terpisah)
Rp 75.000,- / STIK
KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
• -
BONUS SPESIAL:
• -
@alatfitnes.semarangan



KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

OLYMPIC BAR (2 METER)

Olympic Bar diameter 52 mm digunakan untuk variasi gerakan dari Benchpress, Dipping, Deadlifting dan Rowing.

Rp 1.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- -

BONUS SPESIAL:

- Pengunci Beban

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

EZ CURL LUBANG BEBAN 32MM

Ez Curl merupakan stik dengan diamter lubang 32mm yang digunakan untuk variasi angkat beban bisep.

Rp 400.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- -

BONUS SPESIAL:

- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

EZ CURL LUBANG BEBAN 52MM

Ez Curl merupakan stik dengan diamter lubang 52mm yang digunakan untuk variasi angkat beban bisep.

Rp 600.000,-



KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- -

BONUS SPESIAL:

- -

@alatfitnes.semarangan



KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

RACK DUMBLE

Terdiri atas rak dumble sepanjang 2.2m, Dumbel 2kg-20kg (total 220kg) dan bisa request nama pada dumble.

Rp 9.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 0.800 x 2.200 x 0.700 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- Bangku Dumbel

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



WEIGHT PLATE & EZ CURL RACK

Weight Plate & Ez Curl Rack digunakan untuk menyimpan barbel diameter 52mm dan Ez Curl agar tetap rapi.

Rp 3.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 1.000 x 1.000 x 1.200 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- -

alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan



EZ CURL RACK

Ez Curl Rack digunakan untuk menyimpan Ez Curl Stick agar tetap rapi.

Rp 2.500.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):

- 1.200 x 1.200 x 1.500 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:

- -

alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

WEIGHT PLATE RACK



Weight Plate Rack digunakan untuk menyimpan barbel bulat diameter 52mm agar tetap rapi.

Rp 2.000.000,-

KEBUTUHAN RUANG (SPACE):
- 800 x 800 x 1100 M (P x L x T)

BONUS SPESIAL:
- -

@alatfitnes.semarangan

KATALOG

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

TERIMA KASIH

sudah melihat Katalog Boss Gym 2026

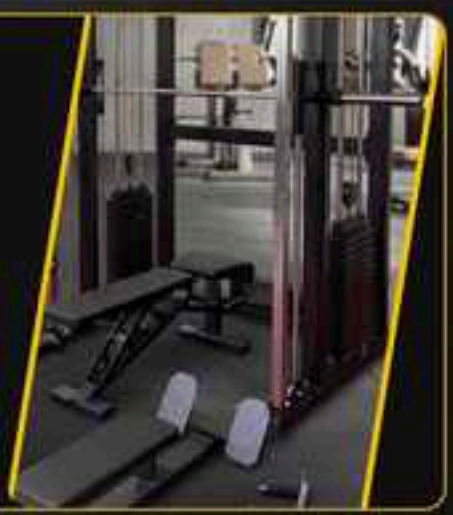
MENERIMA CUSTOM ALAT FITNES

Punya desain atau kebutuhan khusus? Kami menerima pembuatan alat fitness custom sesuai kebutuhan gym maupun home gym Anda.



CARA PEMESANAN

1. **Pilih produk di katalog ini**
   Catat nama produk & nomor halamannya
2. **Chat WhatsApp atau DM Instagram**
   WA 0812-2852-057 • @alatfitnes.semarangan
3. **Konsultasi dengan tim kami**
   Kebutuhan ruang, bonus spesial & permintaan custom



ALAMAT & JAM BUKA

BUKA GOOGLE MAPS →

Kumudasmoro Dalam IV No. 9, RT 2 / RW 5, Bongsari, Semarang Barat

Jam buka 08.00 – 22.00 WIB

WhatsApp 0812-2852-057

CHAT WHATSAPP | INSTAGRAM | ← DAFTAR ISI

@alatfitnes.semarangan

KATALOG 2026

BOSS GYM

@alatfitnes.semarangan

WhatsApp 0812-2852-057

Kumudasmoro Dalam IV No. 9, RT 2 / RW 5, Bongsari, Semarang Barat

Jam buka 08.00 – 22.00 WIB