

**PENGARUH LATIHAN *INCLINE BENCH PRESS* DAN *CHEST PRESS*
TERHADAP PENURUNAN LEMAK *PECTORALIS*
MEMBER *HAPPY GYM***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

MOCHAMMAD HASBY SAPUTRA

NPM: 2215030064

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh :

MOCHAMMAD HASBY SAPUTRA

NPM: 2215030064

Judul :

**PENGARUH LATIHAN *INCLINE BENCH PRESS* DAN *CHEST PRESS*
TERHADAP PENURUNAN LEMAK *PECTORALIS*
*MEMBER HAPPY GYM***

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 23 Juni 2026

Pembimbing I



Rendhitva Prima Putra, M.Pd.
NIDN. 0714078903

Pembimbing II



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
NIDN. 0706078801

Skripsi oleh :

MOHAMMAD HASBY SAPUTRA

NPM: 2215030064

Judul :

**PENGARUH LATIHAN *INCLINE BENCH PRESS* DAN *CHEST PRESS*
TERHADAP PENURUNAN LEMAK *PECTORALIS*
*MEMBER HAPPY GYM***

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 15 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
2. Penguji I : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN: 0703098802

Motto:

“Bila kamu tidak mau merasakan lelahnya belajar, maka kamu akan menanggung pahitnya kehidupan”
(Imam Syafi’i)

“Bukan ilmu yang seharusnya mendatangimu, tapi kamu yang seharusnya mendatangi ilmu”
(Imam Maliki)

“*No pain no gain*”
(Mochammad Hasby Saputra)

Kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya, bapak Supriyanto dan ibu Nanik Puryani yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
- ❖ Keluarga saya, yang sangat perhatian kepada saya dan selalu membantu saya saat mengalami kesulitan dalam berbagi hal.
- ❖ Teman-teman *the build* Toni, Anto, Bima, dan Defa, yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
- ❖ Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mochammad Hasby Saputra
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl Lahir : Kediri, 21 Mei 2003
NPM : 2215030064
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 15 Juli 2026
Yang menyatakan



Mochammad Hasby Saputra
NPM. 2215030064

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang telah diberikan.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Incline Bench Press* dan *Chest Press* Terhadap Penurunan Lemak *Pectoralis Member Happy Gym*” ini ditulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi, perhatian, semangat, dan bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala program studi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Rendhitya Prima Putra, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dwi Setyarini, selaku pemilik *Happy Gym* yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen program studi PENJASKESREK atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.

7. Orang tua tercinta yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.
8. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2022, khususnya kelas 4E program studi PENJASKESREK atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan skripsi ini.
9. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar dalam skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan positif bagi kita semua.

Kediri, 15 Juli 2026
Penulis



Mochammad Hasby Saputra
NPM. 2215030064

RINGKASAN

Mochammad Hasby Saputra, Pengaruh Latihan *Incline Bench Press* dan *Chest Press* Terhadap Penurunan Lemak *Pectoralis* Member *Happy Gym*, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: *incline Bench press*, *chest press*, penurunan lemak, *pectoralis*, *gym*

Penumpukan lemak pada area *pectoralis* (dada) sering menjadi permasalahan yang dialami oleh *member gym* karena dapat memengaruhi penampilan fisik dan kebugaran tubuh. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi lemak *pectoralis* adalah melalui latihan beban yang terprogram. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *incline bench press* dan *chest press* terhadap penurunan lemak *pectoralis* pada *member Happy Gym* serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian *Quasi Experimental*. Desain dalam penelitian ini menggunakan *Two Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Subjek penelitian adalah *member Happy Gym* yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan dibagi dalam dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan *incline bench press* yang terdiri dari 10 orang dan kelompok latihan *chest press* yang terdiri dari 10 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pengukuran ketebalan lemak *pectoralis* menggunakan *skinfold caliper*. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik yaitu deskripsi data, uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, serta uji hipotesis yang terdiri dari uji *t* dan uji *anova*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *incline bench press* dan *chest press* terhadap penurunan lemak *pectoralis* pada *member Happy Gym* serta tidak terdapat perbedaan pengaruh antar metode latihan. Hal ini dapat dibuktikan pada hasil uji *t pretest* dan *posttest* kelompok *incline bench press* memperoleh nilai *t*-hitung sebesar $11,129 > \text{nilai } t\text{-tabel sebesar } 2,26216$ atau nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Kemudian pada hasil uji *t pretest* dan *posttest* kelompok *chest press* memperoleh nilai *t*-hitung sebesar $14,697 > \text{nilai } t\text{-tabel sebesar } 2,26216$ atau nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Selanjutnya pada hasil uji *anova pretest* dan *posttest* kelompok *incline bench press* dan kelompok *chest press* memperoleh nilai *f*-hitung sebesar $1,171 < \text{nilai } f\text{-tabel sebesar } 3,59$ atau nilai signifikansinya sebesar $0,334 > 0,05$, maka H_o ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, kedua bentuk latihan tersebut dapat dijadikan alternatif program latihan untuk membantu mengurangi lemak *pectoralis* dan meningkatkan kebugaran tubuh.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA	vi
RINGKASAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Teori dan Penelitian Terdahulu dari <i>Incline Bench Press</i>	10
1. Teori <i>Incline Bench Press</i>	10
2. Penelitian Terdahulu <i>Incline Bench Press</i>	11
B. Teori dan Penelitian Terdahulu dari <i>Chest Press</i>	13
1. Teori <i>Chest Press</i>	13
2. Penelitian Terdahulu <i>Chest Press</i>	15
C. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Lemak <i>Pectoralis</i>	17
1. Teori Lemak <i>Pectoralis</i>	17
2. Penelitian Terdahulu Lemak <i>Pectoralis</i>	31
D. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Latihan Beban	32
1. Teori Latihan Beban	32
2. Penelitian Terdahulu Latihan Beban	47

E. Kerangka Berfikir	49
F. Hipotesis Penelitian	50
 BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	52
B. Definisi Operasional	53
C. Instrumen Penelitian	54
D. Populasi dan Sampel	56
E. Prosedur Penelitian	58
F. Tempat dan Waktu Penelitian	60
G. Teknik Analisis Data	62
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	67
B. Pembahasan	77
 BAB V : PENUTUP	
A. Simpulan	82
B. Implikasi	83
C. Saran	84
Daftar Pustaka	86
Lampiran-lampiran	92

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 : Persentase Repetisi Maksimal	42
3.1 : Norma Penilaian Ketebalan Lemak Untuk Laki-laki Usia 18-35 Tahun	56
3.2 : Rincian Pelaksanaan Penelitian	61
4.1 : Tendensi Data Kelompok <i>Incline Bench Press</i>	68
4.2 : Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Incline Bench Press</i>	68
4.3 : Tendensi Data Kelompok <i>Chest Press</i>	70
4.4 : Distribusi Frekuensi Kelompok <i>Chest Press</i>	70
4.5 : Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>Incline Bench Press</i>	72
4.6 : Hasil Uji Normalitas Kelompok <i>Chest Press</i>	73
4.7 : Hasil Uji Homogenitas Kelompok <i>Incline Bench Press</i>	74
4.8 : Hasil Uji Homogenitas Kelompok <i>Chest Press</i>	74
4.9 : Hasil Uji T <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Incline Bench Press</i> ..	75
4.10 : Hasil Uji T <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Chest Press</i>	76
4.11 : Hasil Uji <i>Anova</i> Kelompok <i>Incline Bench Press</i> dan Kelompok <i>Chest Press</i>	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : <i>Incline Bench Press</i>	11
2.2 : <i>Chest Press</i>	15
2.3 : <i>Anatomi Pectoralis Major</i>	30
3.1 : <i>Desain Penelitian</i>	53
3.2 : <i>Skinfold Caliper</i>	56
4.1 : <i>Grafik Distribusi Frekuensi Kelompok Incline Bench Press</i>	69
4.2 : <i>Grafik Distribusi Frekuensi Kelompok Chest Press</i>	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	92
2 : Surat Keterangan Penelitian	93
3 : Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Penulisan KTI.....	94
4 : Sertifikat Plagiasi	96
5 : Program Latihan.....	97
6 : Absensi Atlet.....	99
7 : Data Penelitian	100
8 : Data SPSS	101
9 : Dokumentasi.....	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aktivitas yang harus dilakukan semua orang untuk menjaga kesehatan tubuh agar tetap bugar. Olahraga membuat tubuh terasa segar, rileks dan terasa lentur atau tidak kaku. Era modernisasi ini dimana aktivitas masyarakat semakin padat menyebabkan waktu senggang seseorang untuk beristirahat dan berolahraga berkurang. Hal ini tentunya sangat berdampak pada kesehatan seseorang. Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang telah melibatkan semua gerakan tubuh yang dilakukan berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran atau kesegaran jasmani. Disisi lain olahraga mempunyai tujuan yaitu memaksimalkan gerak tubuh sebagai meningkatkan masa otot serta menjaga keseimbangan berat badan pada tubuh.

Keseimbangan berat badan pada tubuh sangat penting karena apabila tidak bisa menjaga keseimbangan berat badan pada tubuh dapat menjadikan sebuah penyakit seperti obesitas. Menurut Ahmad Mustofa (2010), “obesitas adalah suatu keadaan di mana seseorang memiliki berat badan yang berlebih dibandingkan dengan berat badan ideal yang disebabkan akibat penumpukan jaringan lemak secara berlebihan”. Obesitas merupakan salah satu penyakit yang membahayakan dan juga sebagai masalah kesehatan di negara berkembang. Hal tersebut dapat disebabkan adanya suatu metamorfosis gaya hidup di masyarakat.

Obesitas memiliki hubungan yang erat dengan masalah berat badan. Menurut Kemenkes RI (2012), “kegemukan merupakan penimbunan lemak berlebih yang menyebabkan kelebihan berat badan”. Salah satu indikator penentuan status gizi yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Peningkatan IMT ini dapat menyebabkan risiko tekanan darah tinggi, hipertensi, kolesterol, LDL dan HDL kolesterol dan *trigliserida*. Risiko penyakit menjadi penyerta peningkatan IMT, seperti penyakit jantung koroner, *stroke*, penyakit kantung empedu, dan bahkan kanker (Swinburn *et al.*, 2004). Terdapat berbagai macam faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kegemukan. Faktor-faktor tersebut diantaranya pola makan, riwayat keturunan, pola hidup, faktor psikis, lingkungan, individu, serta biologis yang dapat memengaruhi asupan dan pengeluaran energi (Hendra *et al.*, 2016).

Pada masalah tersebut lemak menjadi sumber obesitas. Lemak dan minyak adalah senyawa lipida yang paling banyak di alam. Perbedaan antara keduanya adalah perbedaan konsistensi/sifat fisik pada suhu kamar, yaitu lemak berbentuk padat sedangkan minyak berbentuk cair. Perbedaan titik cair dari lemak disebabkan karena perbedaan jumlah ikatan rangkap, panjang rantai karbon, bentuk *cis* atau *trans* yang terkandung di dalam asam lemak tidak jenuh. Lemak adalah salah satu komponen makanan multifungsi yang sangat penting untuk kehidupan. Selain memiliki sisi positif, lemak juga mempunyai sisi negatif terhadap kesehatan. Fungsi lemak dalam tubuh antara lain sebagai sumber energi, bagian dari membran sel, mediator aktivitas biologis antar sel,

isolator dalam menjaga keseimbangan suhu tubuh, pelindung organ-organ tubuh serta pelarut vitamin A, D, E, dan K. Penambahan lemak dalam makanan memberikan efek rasa lezat dan tekstur makanan menjadi lembut serta gurih. Di dalam tubuh, lemak menghasilkan energi dua kali lebih banyak dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, yaitu 9 Kkal/gram lemak yang dikonsumsi.

Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja (Fentiana, 2012). Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Widodo, 2014). Pemenuhan kebutuhan zat gizi tubuh dipengaruhi oleh pemilihan makanan yang beragam dan seimbang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Kemenkes RI, 2012). Konsumsi makanan yang berlebih ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya kegemukan pada remaja putri (Wijayanti, 2013).

Setiap manusia memiliki pola kebutuhan energi dan asupan *input* dan *output* yang berbeda-beda. Banyak masyarakat yang mengatur pola hidupnya kurang sesuai atau tidak teratur, disebabkan karena aktivitas fisik yang tidak seimbang dengan porsi. Sehingga dampak dari pola hidup tidak sehat dapat meningkatkan kegemukan dikalangan masyarakat. Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif ketika bekerja atau melakukan aktivitas lain, yang masih memiliki cukup energi untuk menyelesaikan, menangani, atau menghadapi keadaan darurat yang sewaktu-

waktu bisa timbul (Palar *et al.*, 2015). Hal ini bisa diartikan bahwa seseorang dikatakan bugar apabila setelah melakukan serangkaian aktivitas tidak mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu olahraga yang sedang marak di masyarakat untuk melatih kebugaran fisik adalah olahraga fitness dipusat kebugaran (*gym*). Olahraga ini banyak dipilih karena waktu dan program latihan dapat ditentukan oleh para pelaku olahraga.

Menurut Suharjana (2007), “latihan beban (*weight training*), adalah latihan yang dilakukan dengan sistematis yang menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna memperbaiki kondisi fisik dengan tujuan kesehatan”. Dalam melakukan olahraga fitness, tidak akan mendapatkan hasil apabila tidak dilakukan pemilihan program latihan yang sesuai. Latihan beban bisa dilakukan dengan menggunakan beban sendiri atau bisa menggunakan beban bebas (*free weight*) seperti *dumbbell*, *barbell*, atau mesin beban (*smith machine*). Tujuan dari olahraga fitness salah satunya adalah bisa menambah kekuatan otot, menurunkan berat badan, dan pembesaran otot (Suharjana, 2013). Bentuk latihan yang menggunakan beban diantaranya adalah *deadlift*, *bench press*, *chest press*, *shoulder press*, *bicep curl*, *triceps extension*, *dumbbell rows*, dll. Sedangkan untuk menggunakan beban luar sangat banyak dan bervariasi tinggal menyesuaikan dengan tujuan latihan serta perkenaan ototnya.

Peneliti melakukan pengamatan disalah satu pusat kebugaran (*gym*) di Kota Kediri yaitu *Happy Gym* yang berada di Jl. Banjaran Gg. I No.110, Banjaran, Kec. Kota, Kota Kediri, Jawa Timur 64129. Berdasarkan hasil

pengamatan peneliti menunjukkan bahwa *Happy Gym* merupakan salah satu pusat kebugaran yang aktif dikunjungi oleh berbagai kalangan dan memiliki banyak *member*. Terdapat permasalahan yang dialami oleh beberapa *member* yaitu lemak tubuh yang berlebih, khususnya pada area dada yang sering menjadi perhatian bagi *member* yang menjalani program kebugaran, terutama bagi mereka yang menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Penumpukan lemak di daerah dada tidak hanya mempengaruhi penampilan fisik, tetapi juga dapat menurunkan rasa percaya diri dan menghambat perkembangan massa otot yang optimal. Masih terdapat kendala dalam menentukan metode latihan yang paling efektif untuk mencapai tujuan tersebut. Banyak *member* telah melakukan berbagai jenis latihan, tetapi hasil yang diperoleh tidak selalu sesuai harapan, terutama dalam hal penurunan lemak spesifik di otot *pectoralis*.

Kekuatan otot adalah salah satu poin penting dalam menjaga kebugaran jasmani. Kekuatan otot khususnya otot tubuh bagian atas (dada) yang memiliki poin vital dalam mendukung berbagai aktivitas fungsional, serta terkesan terlihat (*looks*) tegap dan berwibawa. Melatih otot dada akan menjadikan dada lebih tebal, lebar, dan tegap. Oleh karena itu pembentukan otot dada bagi para pelaku *fitnes* merupakan latihan yang harus dilakukan. Otot dada sendiri memiliki bagian-bagian otot yang saling berhubungan, seperti otot dada bagian atas (*pectoralis major*), otot dada bagian bawah (*pectoralis minor*). Untuk meningkatkan kekuatan otot dada tersebut diperlukan latihan yang tepat dan terfokus. Bentuk latihan yang digunakan untuk melatih otot dada di pusat kebugaran (*gym*) adalah *incline bench press* dan *chest press*.

Incline bench press adalah bentuk latihan resistensi yang bertujuan untuk melatih otot dada bagian atas (*pectoralis major*), serta melibatkan otot bahu depan (*anterior deltoid*) dan *trisep brachii*. Menurut Sanjoto (1995), “*incline bench press* adalah bentuk latihan mengangkat beban (*barbell*) dengan cara tidur diatas bangku lereng”. Latihan *incline bench press* dapat dilakukan dengan cara memiringkan bangku sekitar 30-40 derajat dengan menggunakan *dumbell* atau mesin beban (*smith machine*) dengan beban tetap repetisi meningkat. Latihan *incline bench press* juga sering digunakan dalam program pembentukan tubuh (*bodybuilding*) maupun latihan kekuatan (*strength training*) karena kemampuannya dalam menstimulasi pertumbuhan otot secara lebih spesifik. Penekanan pada otot dada bagian atas sangat penting dalam menciptakan bentuk dada yang seimbang dan proporsional, terutama bagi yang ingin mengurangi lemak sekaligus meningkatkan massa otot di area tersebut.

Chest press adalah sistem latihan multi-sendir yang mengaktifkan hipertrofi otot *pectoralis major*, adalah bagian anterior otot *deltoideus* dan *tricep brachii* untuk melakukan gerakan adduksi horizontal bahu dan ekstensi siku melawan tahanan. Latihan ini umumnya dilakukan menggunakan alat mesin *chest press* yang memungkinkan gerakan dorongan ke depan dalam posisi duduk, dengan beban yang dapat diatur sesuai kemampuan individu. Menurut Ratamess (2017), “*chest press* merupakan salah satu latihan dasar yang efektif untuk meningkatkan kekuatan dan massa otot dada serta mendukung pembentukan postur tubuh yang ideal. Selain itu, latihan ini juga berkontribusi dalam pembakaran kalori dan lemak tubuh ketika dilakukan

secara konsisten dan dikombinasikan dengan pola hidup sehat”. *Chest press* bekerja dengan prinsip kontraksi otot isotonik, di mana otot melakukan kontraksi sambil memendek dan memanjang untuk mendorong beban menjauh dari tubuh. Latihan ini sering menjadi pilihan dalam program latihan kekuatan karena memberikan stabilitas gerak, terutama bagi pemula, serta mengurangi risiko cedera dibandingkan dengan latihan bebas seperti *bench press*.

Seiring banyaknya masyarakat yang ingin meningkatkan *physical fitness* (kebugaran jasmani), sehingga tidak juga ketinggalan pula para pengusaha membangun Pusat Kebugaran Jasmani (*fitness centre*) dengan memfasilitasi sarana prasarana menjadi lebih baik dan menarik seperti di *Happy Gym*. *Happy Gym* sendiri mempunyai alat yang lengkap seperti *dumbell*, *barbell*, *bench press*, *incline bench press*, *chest press* yang menunjang latihan secara umum.

Yang menjadi alasan penelitian ini dilakukan adalah banyaknya para pelaku *fitness* yang ada di *Happy Gym* kurang mengetahui latihan, kebanyakan di dominasi para *fitness* pemula dan tingkat menengah yang mengikuti program latihan, yang kurang mengetahui latihan yang efektif dalam meningkatkan kekuatan otot dada yang mempengaruhi hasil dari penurunan lemak *pectoralis*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Incline Bench Press* dan *Chest Press* Terhadap Penurunan Lemak *Pectoralis* Member *Happy Gym*”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah tersebut adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *incline bench press* terhadap penurunan lemak *pectoralis member Happy Gym*?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *chest press* terhadap penurunan lemak *pectoralis member Happy Gym*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *incline bench press* dan *chest press* terhadap penurunan lemak *pectoralis member Happy Gym*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah diketahui, tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *incline bench press* terhadap penurunan lemak *pectoralis member Happy Gym*.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *chest press* terhadap penurunan lemak *pectoralis member Happy Gym*.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *incline bench press* dan *chest press* terhadap penurunan lemak *pectoralis member Happy Gym*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan ini diharapkan dapat memberikan manfaat penting yaitu:

1. Manfaat Akademis

Secara akademis, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan pada bidang ilmu kepelatihan olahraga yang khususnya melatih kebugaran

jasmani yang berkaitan dengan hubungan latihan *incline bench press* dan *chest press* terhadap peningkatan kekuatan repetisi latihan *push up*, dan dijadikan bahan informasi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini supaya memberikan dampak kesehatan khususnya untuk menjaga kebugaran jasmani.

a. Bagi peneliti

Dapat digunakan sebagai karya ilmiah dan untuk dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.

b. Bagi pelatih

Dapat digunakan bahan evaluasi dalam menentukan program latihan yang baik terhadap hasil latihan yang telah dilakukan.

c. Bagi member

Dapat dijadikan pedoman latihan dan acuan untuk konsisten menjaga kebugaran jasmani tetap kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afgenesya, R., Hariadi, I., & Fadhli, N. (2024). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Persentase Lemak Tubuh pada Member Gym. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 45–53.
- Ahmad Mustofa. (2010). *Solusi Ampuh Menangani Obesitas*. Yogyakarta: Hanggar kreator.
- Amansyah, & Daulay, D. (2019). Dasar-dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 1–7.
- Anandia, Rahmi, O., & Wahidi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Bebas. *Jurnal Juara 1*(1) 28-38.
- Arhesa, S. (2019) Pengaruh Latihan Push-Up dan Squat-Jump Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas pada Atlet Arhesa Swimming Club. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan 1*, 1025-1030.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi*. Bumi Aksara.
- Aryana, G. (2013). Pengaruh Pelatihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Menarik dan Mendorong Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1).
- Cabral, H. V., de Souza, L. M. L., de Oliveira, L. F., & Vieira, T. M. (2022). Non-Uniform Excitation of The Pectoralis Major Muscle During Flat and Inclined Bench Press Exercises. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(2), 381–390.
- Carla Robbins. (2025). *Skinfold Calipers*. [www.scienceforsport.com](http://www.scienceforsport.com/skinfold-calipers/).
- Christian, R. J., Gothart, S. E., Graham, H. K., Barganier, K. D., & Whitehead, P. N. (2023). Analysis of The Activation of Upper-Extremity Muscles During Various Chest Press Modalities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(2), 265–269.
- Coratella, G., Tornatore, G., Longo, S., Esposito, F., & Cè, E. (2020). Specific Prime Movers' Excitation During Free-Weight Bench Press Variations and Chest Press Machine in Competitive Bodybuilders. *European Journal of Sport Science*, 20(5), 571–579.
- Daryono. (2019). *Latihan Kekuatan Dalam Peningkatan Kemampuan Otot*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Dwisetyo, M. R., dkk. (2019). Pengaruh Interval Training Terhadap Volume

Oksigen Maksimal pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*, 4(2), 75–82.

Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakad Media Publishing.

Fentiana. N. (2012). Asupan Lemak Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Obesitas pada Remaja (16-18 Tahun) di Indonesia Tahun 2010. (*Data Riskesdas 2010*), Thesis. Universitas Indonesia.

Fitriani, D., Setyawan, A., & Nugroho, B. (2021). Penerapan Progressive Overload Dalam Latihan Beban Terhadap Komposisi Tubuh. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 112–120.

Grgic, J., Lazinica, B., Mikulic, P., & Schoenfeld, B. J. (2022). Effects of inter-set rest interval duration on measures of muscular strength: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(1), 1–18.

Griadhi, I. P. A. (2019). Adaptasi Biomolekuler Hipertropi Jaringan Otot Rangka pada Latihan Beban dan Manfaatnya Pada Sindroma Metabolik. *Sport and Fitness Journal*, 7(2), 77–86.

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2021). *Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Harsono. (2019). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Hendra C., Manampiring. A., & Budiarmo F. (2016). Faktor-Faktor Resiko Terhadap Obesitas pada Remaja di Kota Bitug. *Jurnal e-Biomedik*, 4(1), 2-6.

Hernanda, S., Maulana, F., & Saleh, M. (2021). Pengaruh Model Latihan Push Up Terhadap Daya Tahan Renang Gaya Bebas 25 Meter pada Atlet Renang Cigunung Indah Club Kabupaten Sukabumi Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(2), 15-20.

Hidayat, R., & Prakoso, A. (2020). Konsistensi latihan beban dan perubahan komposisi tubuh. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 33–41.

Ihsan, M. F., Hidayat, T., & Nugroho, A. (2021). Measurable Training Program to Improve Physical Performance. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7, 159–179.

Ilham, M., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh latihan beban terhadap peningkatan hipertrofi otot lengan atlet dayung. *Jurnal Stamina*, 3(6), 379–397.

Kandulu, H., & Terzibaşoğlu, A. E. (2019). Fat Grafting Outcomes in Pectoralis Major Reconstruction. *Journal of Plastic and Reconstructive Surgery*, 58(4), 215–223.

- Kemenkes RI. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kubo, K., Ikebukuro, T., Yata, H., Tomita, M., & Okada, M. (2020). Effects of Horizontal and Incline Bench Press on Neuromuscular Adaptations in Untrained Young Men. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7339.
- Laurenz, A. A., Wahyudi, H., Widodo, A., Irawan, R. J., & Mustar, Y. S. (2026). Karakteristik Komposisi Tubuh dan Hubungannya dengan VO₂max pada Mahasiswa Olahraga Laki-Laki. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 7(1), 56-65.
- Luna, D. (2025). *Barbell Bench Press: Benefits, Muscles Used, and More*. [www.inspireusafoundation.org.https://www.inspireusafoundation.org/barbell-bench-press/](https://www.inspireusafoundation.org/barbell-bench-press/)
- Lyfta. (2026). *Lever Chest Press Video Guide*. [www.lyfta.app.https://www.lyfta.app/exercise/lever-chest-press-0t](https://www.lyfta.app/exercise/lever-chest-press-0t)
- Mancebo, F. D., Cabral, H. V., de Souza, L. M. L., & Oliveira, L. F. (2019). Is The EMGs Amplitude Distribution Spatially Localized in The Pectoralis Major Muscle During The Inclined Bench Press? *XXVI Brazilian Congress on Biomedical Engineering: IFMBE Proceedings*, 70(2), 299–303.
- Maulana, F., & Rachman, A. (2024). Efektivitas resistance training terhadap penurunan lemak tubuh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 22–31.
- Mighra, B. A., & Wahyuningsih, D. (2021). Hubungan antara Persentase Lemak Tubuh, Lingkar Perut, Lingkar Pinggang dan Kekuatan Otot Punggung pada Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 224–228.
- Muharramah, A., Khairani, M. D., & Tirtiana, S. (2024). Pengukuran skinfold thickness (trisept, bisept, subskapula, suprailiaka) pada mahasiswa S1 gizi Universitas Aisyah Pringsewu. *Jurnal Gizi Aisyah*, 7(1), 37–42.
- Muyor, J. M., Rodríguez-Ridao, D., & Oliva-Lozano, J. M. (2023). Comparison of Muscle Activity Between The Horizontal Bench Press and The Chest Press Exercises Using Several Grips. *Journal of Human Kinetics*, 87(2), 23–34.
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan Bodyweight Dengan Total-Body Resistance Exercise (Trx) Dapat Meningkatkan Kekuatan Otot. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52–62.
- Nilhakim, N. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97-108.

- Norton, K., & Olds, T. (2019). *Anthropometrica: A Textbook of Body Measurement for Sports and Health Courses*. UNSW Press.
- Nugraha, A. (2025). Efektivitas Latihan Beban Metode Circuit Weight Training Terhadap Penurunan Berat Badan dan Persentase Lemak pada Member Fitness. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik (JMIA)*, 3(2), 45–53.
- Nugraha, M., Firdaus, A., & Yuliana, S. (2022). Efek excess post-exercise oxygen consumption (EPOC) pada latihan beban terhadap pembakaran lemak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 155–164.
- Nur'aeni, E., Rustandi, E., & Arhesa, S. (2023). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 366-371.
- Nurdianto, R., Hanim, D., & Pamungkasari, E. P. (2021). Korelasi Tingkat Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Media Gizi Indonesia*, 16(3), 280–286.
- Panji. (2015). *Melatih Otot Dada (Pectoralis Mayor)*. www.edubio.info.
<https://www.edubio.info/2015/06/melatih-otot-dada-pektoralis-mayor.html>
- Pargiyanti, P. (2019). Optimasi Waktu Ekstraksi Lemak Dengan Metode Soxhlet Menggunakan Perangkat Alat Mikro Soxhlet. *Indonesian Journal of Laboratory*, 1(2), 29-35.
- Pilanci, O., Basaran, K., Aydin, H. U., Cortuk, O., & Kuvat, S. V. (2015). Autologous Fat Injection Into The Pectoralis Major as an Adjunct To Surgical Correction Of Gynecomastia. *Aesthetic Surgery Journal*, 35(3), 54–61.
- Poluakan, M. V., Raharjo, S. T., & Nurwati, N. (2020). Strengths perspective sebagai penguatan dalam pengembangan kebijakan sosial. *Sosio Informa*, 6(2), 123–134.
- Prabowo, A., Hanif, A. S., & Tangkudung, J. (2020). Effect of the Body Mass Index to Body Fat. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 166–172.
- Pratama, D., & Nugroho, Y. (2021). Pengaruh latihan beban terhadap metabolisme dan persentase lemak tubuh. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 89–97.
- Pratama, R., & Sugiharto. (2019). Pengaruh intensitas latihan terhadap peningkatan VO₂max pada atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 101–108.
- Purnama, Y., & Ni'am, M. A. (2021). Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 56-65.

- Putra, A., Kurniawati, E., & Suryanto, H. (2023). Adaptasi metabolisme lemak pada latihan resistance training. *Jurnal Sport dan Exercise Science*, 11(1), 41–50.
- Putra, D. F. R., Puspodari, P., & Firdaus, M. (2021). Survei Tingkat Kemampuan Power dan Kekuatan Otot Tungkai pada Atlet SSB Putra Perseta 88 Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 1(1), 42–46.
- Rahman, I., Kurniawan, D., & Putri, N. (2022). Pengaruh resistance training terhadap komposisi tubuh peserta program kebugaran. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 101–109.
- Ramadhoni, S. R., dkk. (2019). Strength based group counseling untuk meningkatkan academic hardiness siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(2), 115–126.
- Ratno, P., & Simanjuntak, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tungkai Atas Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet 10-15 Tahun Aquatic Swimming Club Medan. *Jurnal ilmu keolahraagaan*, 21(2), 219-224.
- Rihatno, T., & Tobing, R. (2019). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Safitri, R., Mulyana, & Arifin, Z. (2024). Pengembangan Program Latihan Motorik Dasar Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 9(2), 85–95.
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 89-98.
- Sari, P., Hidayat, T., & Kusuma, A. (2023). Hubungan massa otot dan resting metabolic rate pada latihan beban. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Olahraga*, 13(2), 118–126.
- Sembiring, J. B. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan pada Atlet Renang Putra Usia 12-13 Tahun Sailfish Swimming Club Medan Tahun 2021. *Doctoral dissertation, UNIMED*.
- Sugiyono & Lestari, P. (2021). *Metode penelitian komunikasi (kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional)*. Jakarta: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, J. J., Winata, H., & Gunardi, S. (2019). Gambaran keluhan muskuloskeletal pada latihan beban di pusat kebugaran. *Jurnal Kedokteran*

Meditek, 25(3), 123–130.

- Swinburn. B., Caterson. I., Seidell. J. C., & James W. P. T. (2004). Diet, Nutrition and The Prevention of Excess Weight Gain and Obesity. *Pubic Health Nutrition*, 7(1), 123-146.
- Syaleh, M. (2019). Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan (Stok) Bina Guna. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 1(1), 30-39.
- Tamba, M. A., & Br Payung, E. (2026). Pengaruh Angkat Beban Terhadap Penurunan Lemak Tubuh pada Wanita Dewasa di Gym Fitzone Kota Medan. *Jurnal Aquinas*, 9(1), 55–64.
- Utami, D. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh pada Remaja Usia 15-18 Tahun di SMAN 14 Tangerang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(3).
- Utami, K. P., Wasityastuti, W., & Soesatyo, M. H. (2021). Involvement of Lipids in Immune System Regulation: A Mini-Review. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 68–78.
- Wahyudi, R., & Lestari, D. (2022). Adaptasi Fisiologis Latihan Beban Terhadap Penurunan Lemak Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 56–64.
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. *Sport Pedagogy Journal*, 11(1), 103- 109.
- Wibowo, A., & Arifin, M. (2020). Resistance training dan pengeluaran energi pada peserta fitness. *Jurnal Sport Performance*, 4(2), 67–75.
- Wibowo, A., & Hidayat, T. (2020). Hubungan intensitas latihan dengan tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal SPORTIF*, 6(1), 45–53.
- Widodo, G. M. (2014). Hubungan Antara Asupan Lemak Dengan Status Gizi pada Wus Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang Tahun 2014. *Indonesia Journal of Human Nutrition*, 1(1), 12.
- Wijayanti, D. N. (2013). Analisis Faktor Penyebab Obesitas Dan Cara Mengatasi Obesitas Pada Remaja Putri (Studi Kasus Pada Siswi Sma Negeri 3 Temanggung. *Skripsi. Semarang: FIK UNNES*.
- Yılmaz Çankaya, B., Karaman, A., Albez, F. S., Polat, G., Alper, F., & Akgün, M. (2021). The Association of Silicosis Severity With Pectoralis Major Muscle and Subcutaneous Fat Volumes and The Pulmonary Artery/Aorta Ratio Evaluated By CT. *Diagnostic and Interventional Radiology*, 27(1), 37–41.