

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar I. 1</b> Posisi Mengangkat Salah .....	6
<b>Gambar I. 2</b> Contoh Mengangkat Benar.....	6
<b>Gambar II. 1</b> Tabel Kusisioner NBM .....	24
<b>Gambar II. 2</b> Table Perhitungan REBA.....	25
<b>Gambar II. 3</b> Pergerakan punggung .....	26
<b>Gambar II. 4</b> Pergerakan Leher .....	26
<b>Gambar II. 5</b> Pergerakan Kaki.....	27
<b>Gambar II. 6</b> Pergerakan Lengan Atas .....	27
<b>Gambar II. 7</b> Pergerakan Lengan Bawah .....	28
<b>Gambar II. 8</b> Pergerakan Pergelangan Tangan.....	28
<b>Gambar III. 1</b> Framework Penelitian .....	31
<b>Gambar IV. 1</b> Grafik Skor Otot.....	42
<b>Gambar IV. 2</b> Sudut Leher .....	44
<b>Gambar IV. 3</b> Perhitungan Bagian Leher .....	44
<b>Gambar IV. 4</b> Sudut Punggung .....	44
<b>Gambar IV. 5</b> Perhitungan Bagian Punggung .....	44
<b>Gambar IV. 6</b> Gambar Posisi Kaki.....	45
<b>Gambar IV. 7</b> Perhitungan Bagian Kaki.....	45
<b>Gambar IV. 8</b> Sudut Lengan Atas .....	46
<b>Gambar IV. 9</b> Perhitungan Bagian Lengan Atas.....	46
<b>Gambar IV. 10</b> Sudut Lengan Bawah.....	47
<b>Gambar IV. 11</b> Perhitungan Lengan Bagian Bawah .....	47
<b>Gambar IV. 12</b> Sudut Pergelangan Tangan .....	48
<b>Gambar IV. 13</b> Perhitungan Pergelangan Tangan .....	48
<b>Gambar IV. 14</b> Posisi Leher .....	52
<b>Gambar IV. 15</b> Perhitungan Bagian Leher .....	52
<b>Gambar IV. 16</b> Posisi Punggung .....	52
<b>Gambar IV. 17</b> Perhitungan Bagian Punggung .....	52
<b>Gambar IV. 18</b> Gambar Posisi Kaki.....	53
<b>Gambar IV. 19</b> Perhitungan Bagian Kaki.....	53

<b>Gambar IV. 20</b> Sudut Lengan Atas .....	55
<b>Gambar IV. 21</b> Perhitungan Lengan Bagian Atas.....	55
<b>Gambar IV. 22</b> Sudut Lengan Bawah.....	55
<b>Gambar IV. 23</b> Perhitungan Lengan Bawah.....	55
<b>Gambar IV. 24</b> Sudut Pergelangan Tangan .....	56
<b>Gambar IV. 25</b> Perhitungan Bagian Pergelangan Tangan.....	56
<b>Gambar IV. 26</b> Penambahan Tatakan Dibawah Alat Fitness .....	60
<b>Gambar IV. 27</b> Sudut Leher,Punggung dan Kaki.....	61
<b>Gambar IV. 28</b> Sudut Lengan atas,lengan bawah,pergelangan tangan .....	63