

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Peralatan <i>Barbell</i> Dan Lempengan Beban .....	27
Gambar 2. Peralatan <i>dumbell</i> standard dan pengunci bar .....	28
Gambar 3. Sikap Persiapan <i>Shoulder Press</i> .....	30
Gambar 4. Sikap Pelaksanaan <i>Shoulder Press</i> .....	31
Gambar 5. Sikap Persiapan <i>Shoulder press mesin cam</i> .....	33
Gambar 6. Sikap Pelaksanaan <i>Shoulder Press Mesin cam</i> .....	34
Gambar 15. Grafik Persentase Penilaian Tingkat Pemahaman <i>Member</i> Dari Rentang Usia .....	54
Gambar 16. Grafik Persentase Penilaian Tingkat Pemahaman <i>Member</i> Dilihat Dari Jenis Kelamin.....	56
Gambar 17. Grafik Persentase Penilaian Tingkat Pemahaman <i>Member</i> Dilihat Dari Setatus.....	58
Gambar 18. Grafik Persentase Penilaian Tingkat Pemahaman <i>Member</i> Dilihat Dari Jenis Program.....	60
Gambar 19. Grafik Persentase Penilaian Tingkat Pemahaman <i>Member</i> Dilihat Dari Jenis Latihan.....	62

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY