

DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
Bagan 1. Kerangka Berfikir	21
Bagan 2. Tahapan Proses Penelitian	26
Gambar 1 <i>Treadmil</i>	10
Gambar 2 Sepeda statis	11
Gambar 3 <i>Barbell</i>	11
Gambar 4 <i>Spin Black Power</i>	12
Gambar 5 <i>Body Trimmer</i>	12
Gambar 6 Dumbell	13
Gambar 7 <i>Smith Macine</i>	13
Gambar 8 Besi <i>Hollow</i>	17
Gambar 9 Besi <i>Round Bar</i>	18
Gambar 10 Mesin Bubut	19
Gambar 11 Meter Ukur	19
Gambar 12 Timbangan	20
Gambar 13 Mesin Cat/Kompresor	20
Gambar 14 <i>Swing Stick</i>	27
Gambar 15 Desain Angga <i>Swing Stick</i>	28
Gambar 16 Desain Angga <i>Swing Stick</i>	39
Gambar 17 Proses pemotongan pipa besi	40
Gambar 18 Proses pembuatan derat di setiap ujung <i>Stick</i>	40
Gambar 19 Proses pemotongan besi padu	41

Gambar 20 Penutup beban	41
Gambar 21 sampel menggunakan alat dengan gerakan <i>One arm Rows</i> pada uji coba pertama	49
Gambar 22 Sampel menggunakan alat dengan gerakan <i>Crunch</i> Pada uji coba pertama	50
Gambar 23 Sampel mengisi lembar pertanyaan pada uji coba pertama.....	50
Gambar 24 Sampel menggunakan alat dengan gerakan <i>Bicycle Crunch</i> pada uji coba kedua.....	51
Gambar 25 Sampel menggunakan alat dengan gerakan <i>Wheighted Glute Bridges</i> pada uji coba kedua.....	51
Gambar 26 Sampel mengisi lembar pertanyaan pada uji coba Kedua	52
Gambar 27 <i>Crunch</i>	55
Gambar 28 <i>Standing oblique crunch</i>	57
Gambar 29 <i>Weighted glute bridges</i>	58
Gambar 30 <i>Bicycle Crunch</i>	59
Gambar 31 <i>UpRight Row</i>	61
Gambar 32 <i>Shoulder Press</i>	62
Gambar 33 <i>One arm rows</i>	64