

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Antropometri	10
Gambar 2 Pengukuran Antropometri	11
Gambar 3 Latihan Otot Dada Dengan Latihan <i>Butterfly</i>	20
Gambar 4 Besi Hollow	26
Gambar 5 Desain Kerangka Berfikir.....	31
Gambar 6 Pengukuran Antropometri	35
Gambar 7 rancangan Awal Desain Alat <i>Fitness Butterfly Machine</i>	42
Gambar 8 Rancangan Kedua Desain Alat <i>Fitness Butterfly Machine</i>	43
Gambar 9 Hasil Rancangan Alat <i>Fitness Butterfly Machine</i>	43
Gambar 10 Pengukuran Tinggi Jangkauan Atas	46
Gambar 11 Pengukuran Lebar Kedua Tangan	46
Gambar 12 Pengukuran Dari Popliteal Sampai Kepala	47
Gambar 13 Pengukuran Lebar Telapak Tangan.....	47
Gambar 14 Pengukuran Popliteal	48
Gambar 15 Jarak Genggaman Tangan	48
Gambar 16 Ukuran Alat <i>Fitness Butterfly Machine</i>	49
Gambar 17 Besi.....	50
Gambar 18 Tali	51
Gambar 19 Kertas Pasir	51
Gambar 20 Cat Minyak.....	51
Gambar 21 Las Listrik.....	52

Gambar 22 Gerendra Listrik	53
Gambar 23 Mesin Bor Listrik	53
Gambar 24 Pemotong Besi Listrik.....	54
Gambar 25 Bahan Utama	55
Gambar 26 Pemotongan Besi Menggunakan Alat Pemotong Listrik	56
Gambar 27 Alat Yang Sudah Terbentuk.....	57
Gambar 28 Tahap Penghalusan.....	58
Gambar 29 Menghubungkan Alat Fitnes Butterfly Machine.....	59
Gambar 30 Hasil Prototype Alat Fitnes Butterfly Machine.....	59
Gambar 31 Cara Menggunakan Alat.....	61
Gambar 32 Otot Dada Dan Lengan Atas	61
Gambar 33 Alat Full UP	62
Gambar 34 Otot Bahu Dan Lengan Atas Pandangan Anterior	62

THE
Character Building
 UNIVERSITY