

DAFTAR GAMBAR

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

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