

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir	34
Skema 2.2 Kerangka Konsep	35
Skema 3.1 Kelompok Latihan <i>Core Stability</i>	38
Skema 3.2 Kelompok Latihan <i>Mat Pilates</i>	38