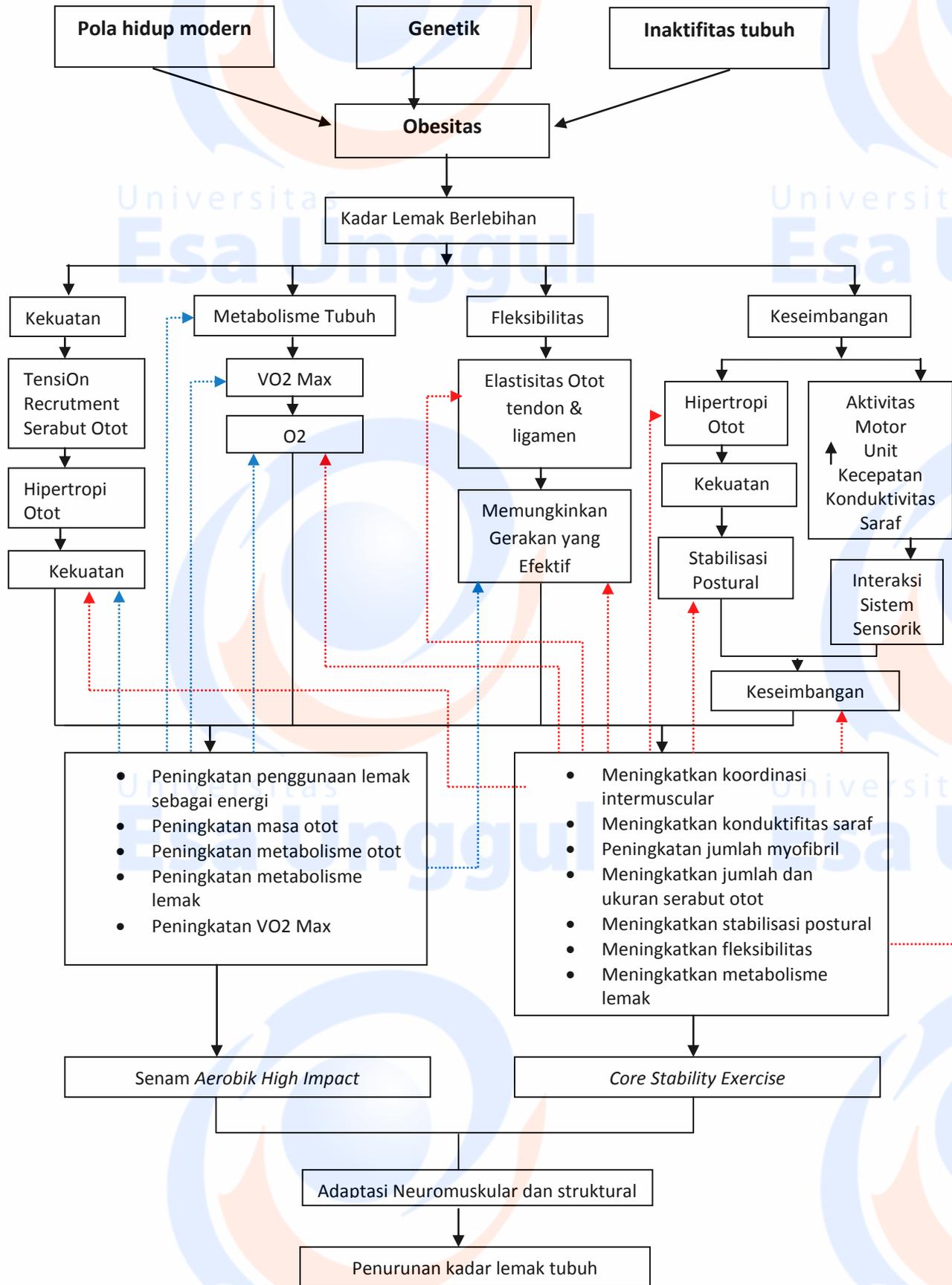
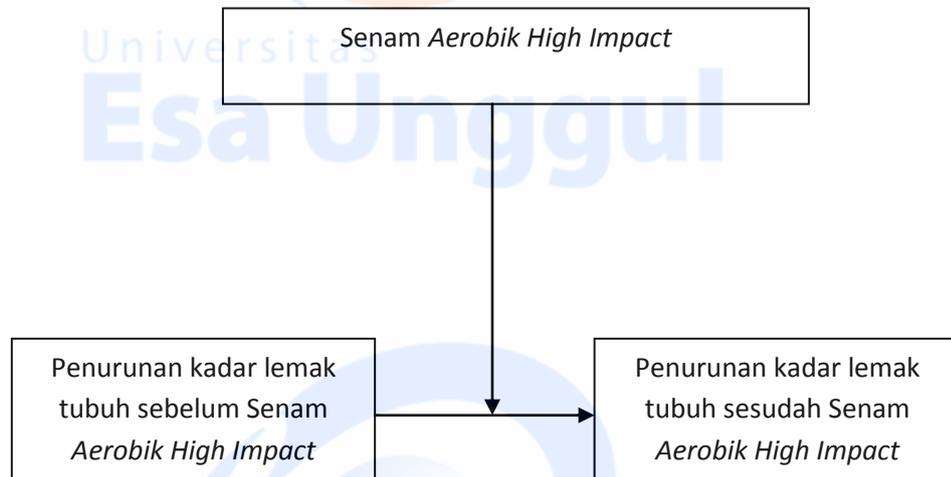


SKEMA KERANGKA BERPIKIR

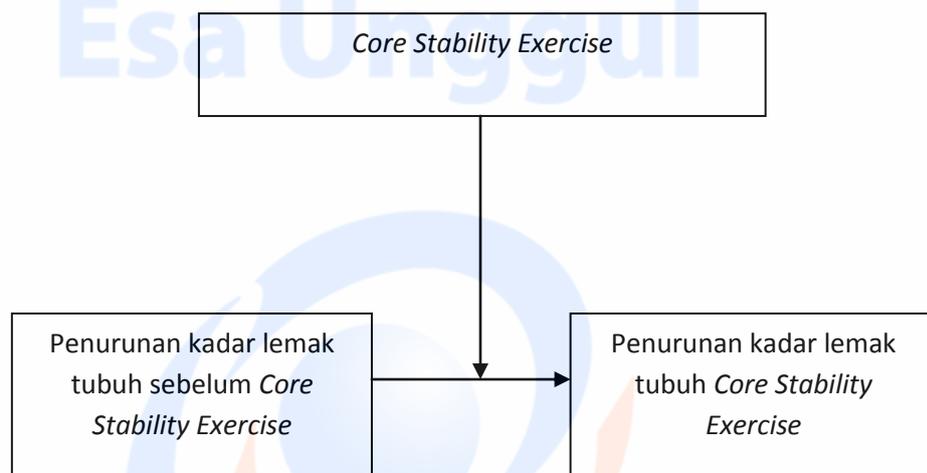


C. Kerangka Konsep

Kelompok Perlakuan I



Kelompok Perlakuan II



D. Hipotesis

1. Adanya efek senam *aerobik high impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh wanita usia 20 - 25 tahun.
2. Adanya efek *core stability exercise* terhadap penurunan kadar lemak tubuh wanita usia 20 - 25 tahun.
3. Adanya efek senam *aerobik high impact* dan *core stability exercise* terhadap penurunan kadar lemak tubuh wanita usia 20-25 tahun.