

## DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Halaman
1. Gambar 2.1 Metabolisme Lemak .....	62
1. Gambar 2.2 Metabolisme Protein.....	64
2. Gambar 2.3 <i>Bicycle Crunch Exercise</i> .....	68
3. Gambar 2.4 <i>Front Plank Exercise</i> .....	74
4. Gambar Skema 3.1 Kelompok Perlakuan I.....	84
5. Gambar Skema 3.2 Kelompok Perlakuan II.....	85
6. Gambar 3.3 Pengukuran 1-2 .....	93
7. Gambar 3.4 Pengukuran 3 .....	93
8. Gambar 3.5 Pengukuran 4 .....	94
9. Gambar 3.6 Pengukuran 5 .....	94
10. Gambar 3.7 Pengukuran 6-7 .....	94
11. Gambar 3.8 Pengukuran 8-9 .....	95