

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N., Adam, S. I. M., Nawi, A. M., Hassan, M. R., & Ghazi, H. F. (2016). Abdominal Obesity Indicators: Waist Circumference or Waist-to-hip Ratio in Malaysian Adults Population. *International Journal of Preventive Medicine*, 7(82).
- Amandito, R., & Ilyas, E. (2014). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Angkatan 2011. *Encyclopedia of Pain*. https://doi.org/10.1007/978-3-540-29805-2_936
- Anggita, A. S. (2015). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Quadriceps Femoris dengan Kecepatan Berjalan Pada Lanjut Usia di Posyandu Andu Dahlia Boyolali*.
- Apriaty, L. (2015). *Faktor Risiko Obesitas Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Bendungan Kecamatan Gajahmungkur Kota Semarang*. 1–24.
- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2014). Hubungan Antara Fleksibilitas dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang. *Jurnal MKMI*, 13(4), 380–385.
- Awaliyah, H. (2014). *Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Melakukan Senam Zumba di Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar*.
- Callisaya, M. L., Launay, C. P., Srikanth, V. K., Verghese, J., Allali, G., & Beauchet, O. (2017). Cognitive status, fast walking speed and walking speed reserve—the Gait and Alzheimer Interactions Tracking (GAIT) study. *GeroScience*, 39(2), 231–239. <https://doi.org/10.1007/s11357-017-9973-y>
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran*, 29(1), 69–73.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131–139. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0535>
- Diana, R., Yuliana, I., Yasmin, G., & Hardinsyah, D. (2013). Faktor Risiko Kegemukan pada Wanita dewasa Indonesia (Risk Factors of Overweight among Indonesian Women). *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 1–8. Retrieved from <http://jesl.journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/viewFile/7226/5647>
- Doloksaribu, L. G., & Kacaribu, A. R. (2010). the Influence of Rest Diet and Zumba Aerobic Gymnastic To the Body Mass Index To the Female College Student With Overweight in Department of Nutrition , Health Politechnic Kemenkes Medan. *Proceeding Patient Safety in Emergency*, 66–70.
- Erianti, & Pitnawati. (2018). Pembinaan Senam Aerobik Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pondok Pinang Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *International Journal of Community Service Learning*, 2(4), 225–236. <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v2i4.15479>
- Eroğlu Kolayış, I., & Arol, P. (2020). The effect of Zumba exercises on body

- composition, dynamic balance and functional fitness parameters in 15-17 years old women with high body mass index. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(3), 118–124. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0303>
- Frothingham, S. (2018). Stride Length and Step Length. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/stride-length#calculate-step-and-stride-length>
- Hahn, T., Foldspang, A., & Vestergaard, E. (1999). *Active knee joint flexibility and sports activity*. (16), 74–80.
- Heriyanto, M. H. (2012). *Hubungan Asupan Gizi dan Faktor Lain dengan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswi Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2009 Tahun 2012*.
- Hidayatulloh, A., Nurhanasah, A., Irawan, E., Faizal Firdaus, Fitriatul Isnaini, & Al, E. (2011). *Hubungan Faktor Resiko Obesitas Dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Mahasiswa FKM UI*. 1–12.
- Hudriah, E. (2018). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kelincahan (Agility) Olahraga Permainan di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Sulawesi Selatan 2018*.
- Irez, G. B., & Ceylan, H. I. (2014). Aerobic Dance or Step Dance: Which Exercise Can Increase Balance, Flexibility and Muscle Strength of University Students? *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 13(4), 143–163. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=98782823&lang=pt-br&site=ehost-live&authtype=ip,cookie,uid>
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*.
- Krishnan, S., Tokar, T. N., Boylan, M. M., Griffin, K., Feng, D., McMurry, L., ... Cooper, J. A. (2015). Zumba® dance improves health in overweight/obese or type 2 diabetic women. *American Journal of Health Behavior*, 39(1), 109–120. <https://doi.org/10.5993/AJHB.39.1.12>
- Liza, & Sepdanius, E. (2018). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Fat Thicknes Pada Wanita Obesitas di G-Sport Center Padang. *Jurnal Stamina*, 1(1), 391–400.
- Lubis, T. M. (2019). *Pemanasan Zumba Dalam Ekstrakulikuler Pembelajaran Tari Kreasi di SMA Pangbudi Luhur Bandar Lampung*.
- Luettgen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., & Porcari, J. (2012). Zumba ®: Is the “fitness-party” a good workout? *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 357–358.
- Makaryani, R. Y. (2013). Hubungan Konsumsi Serat Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Putri SMA BATIK 1 Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–17.
- Mamuaja, C. F. (2017). *Lipida*. Manado: Unsrat Press.
- Milner, C. E., Meardon, S. A., Hawkins, J. L., & Willson, J. D. (2018). Walking Velocity and Step Length Adjustments Affect Knee Joint Contact Forces in Healthy Weight and Obese Adults. *Journal of Orthopedic Research*, (October), 2679–2686. <https://doi.org/10.1002/jor.24031>
- Murti, O. S. (2016). *Perbedaan Pengaruh Peningkatan Fleksibilitas Back Muscle*

- Dengan Latihan Pnf Stretching Dan Pilates Exercise Pada Wanita.* 1–18.
- Nataloka, S. W. (2015). *Perbedaan Antara Hasil Latihan Senam Aerobik Mix Impact dan Zumba Fitness Terhadap Jumlah Pembakaran Kalori.*
- Nugraha, D. A. (2014). *Perbedaan Tingkat Fleksibilitas Laki-Laki dan Perempuan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran.*
- Oktay, G. (2018). Investigation of Effect of 8 Weeks Zumba Exercise of Women on Health Related Physical Fitness Factors. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(6), 16–24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1247996>
- Özdenk, S., & İmamoğlu, M. (2019). The Effects of Pilates, Step and Zumba Exercises on Self-esteem, Happiness and Communication Skill Levels. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 369–373. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.52.369.373>
- Pahlevi, S. (2016). *Hubungan Antara Panjang Langkah Dengan Keseimbangan Dinamis pada Lanjut Usia.*
- Pratiwi, E., Simaremare, A. P. R., & Sinaga, J. (2015). *Korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas Lumbal pada Mahasiswa / i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Angkatan 2011-2014* (Vol. 1).
- Putra, R. B. A. (2014). Software Tentang Fleksibilitas Atlet Senam. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 15–22.
- Putranto, P. R. (2015). *Hubungan Antara Ketebalan Lemak Tubuh Dengan Kondisi Fisik Atlet Karate Pelajar Putra Institute Karate-do Indonesia Cabang Kabupaten Semarang Tahun 2015.*
- Ramdani, N. A. (2017). *Perilaku Makan Dan Aktivitas Fisik Ibu Rumah Tangga Yang Kegemukan Dan Obesitas Di Kelurahan Bunga Tanjung Kecamatan Datuk Bandar Timur Kota Tanjungbala.*
- Ratmawati. (2014). *Latihan Aerobik Intensitas Sedang Dengan Diet Rendah Kolesterol Lebih Baik Dalam Memperbaiki Kognitif Daripada Intensitas Ringan Pada Penderita Sindroma Metabolik.* 14(April).
- Rismayanthi, C. (2015). *Sistem Energi dan Kebutuhan Zat Gizi yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet.* 109–121.
- Saputra, I. M., Nurwana, S., & Muliarta, I. M. (2014). *Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Intensitas Ringan Lebih Menurunkan Persentase Lemak Subkutan Dibandingkan Intensitas Sedang Pada Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.*
- Sorongan, C. H., Rumampuk, J. M. K., & Lintong, F. M. K. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Berjalan Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Manado. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sukma, A. T. (2015). *Efek Zumba Terhadap Penurunan Tebal Lemak Bawah Kulit dan Berat Badan Member DF Fitnness dan Aerobic.* (1), 1–7.
- Sukma, A. T. (2016). *Efek Zumba Terhadap Penurunan Tebal Lemak Bawah Kulit dan Berat Badan Member Fitness dan Aerobic.* <https://doi.org/10.1109/ciced.2018.8592188>
- Suri, M., Sharma, R., & Saini, N. (2017). Physiological Responses of Zumba: An Overview Understanding The Popular Fitness Trend. *Indian Journal of*

- Physical Education, Sports and Applied Science*, 7(4), 23–31.
- Susanti, E. (2017). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Waist Circumference pada Wanita Obesitas di Sanggar Senam RM7.
- Usman, R. A. (2016). Perbandingan fleksibilitas punggung bawah dengan metode sit and reach pada siswa obesitas dan non obesitas skripsi.
- WHO. (2018). Obesity and Overweight. *Encyclopedia of Adolescence*, (February 2018), 2561–2565. https://doi.org/10.1007/978-3-319-33228-4_447
- Yaqin, R. A. (2018). Pengaruh latihan peregangan statis terhadap fleksibilitas pada mahasiswa penghobi futsal offering a angkatan 2014 jurusan ilmu keolahragaan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri malang.
- Yesi, A. (2017). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Fat Thickness Pada Wanita Obesitas Disanggar Senam RM 7 Colomadu, Surakarta. 1–17.
- Yulnefia. (2015). Kejadian Overweight Pada Remaja Di Analis Kesehatan Abdurrah. 000, 39–48.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Maulia EkaPutri

Nim : C13116506

Saya mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, yang sedang melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Ketebalan Lemak, Fleksibilitas, dan Panjang Langkah Pada Wanita Overweight di Makassar ”. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi di Program Studi Fisioterapi S1 Profesi Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin.

Pernyataan ini dibuat sebagai lembar persetujuan untuk mengikuti proses penelitian saya dari awal hingga akhir penelitian nanti. Sehubungan dengan hal tersebut, saya dengan ini meminta kesediaan partisipasi saudara dalam penelitian ini bersifat bebas untuk menjadi responden atau menolak tanpa ada sanksi apapun.

Saya akan menjamin kerahasiaan identitas saudara.

Partisipasi saudara dalam penelitian ini sangat kami hargai dan atas partisipasinya saya ucapkan termakasih.

Makassar, 27 Mei 2020



Maulia Eka Putri

Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hurach

Umur : 40

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya **Bersedia** menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa program studi Fisioterapi Fakultas Kependidikan dan Keguruan Universitas Hasanuddin, atas nama Maulia Eka Putri dengan judul "Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Fleksibilitas dan Panjang Langkah (*Stride Length*) pada Wanita Overweight di Sanggar *Life Sport One* Antang". Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu di Sanggar *Life Sport One* dengan jadwal yang disesuaikan dengan jadwal latihan peserta zumba di sanggar ini.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 1. Maret2020

Mengetahui,

Peneliti



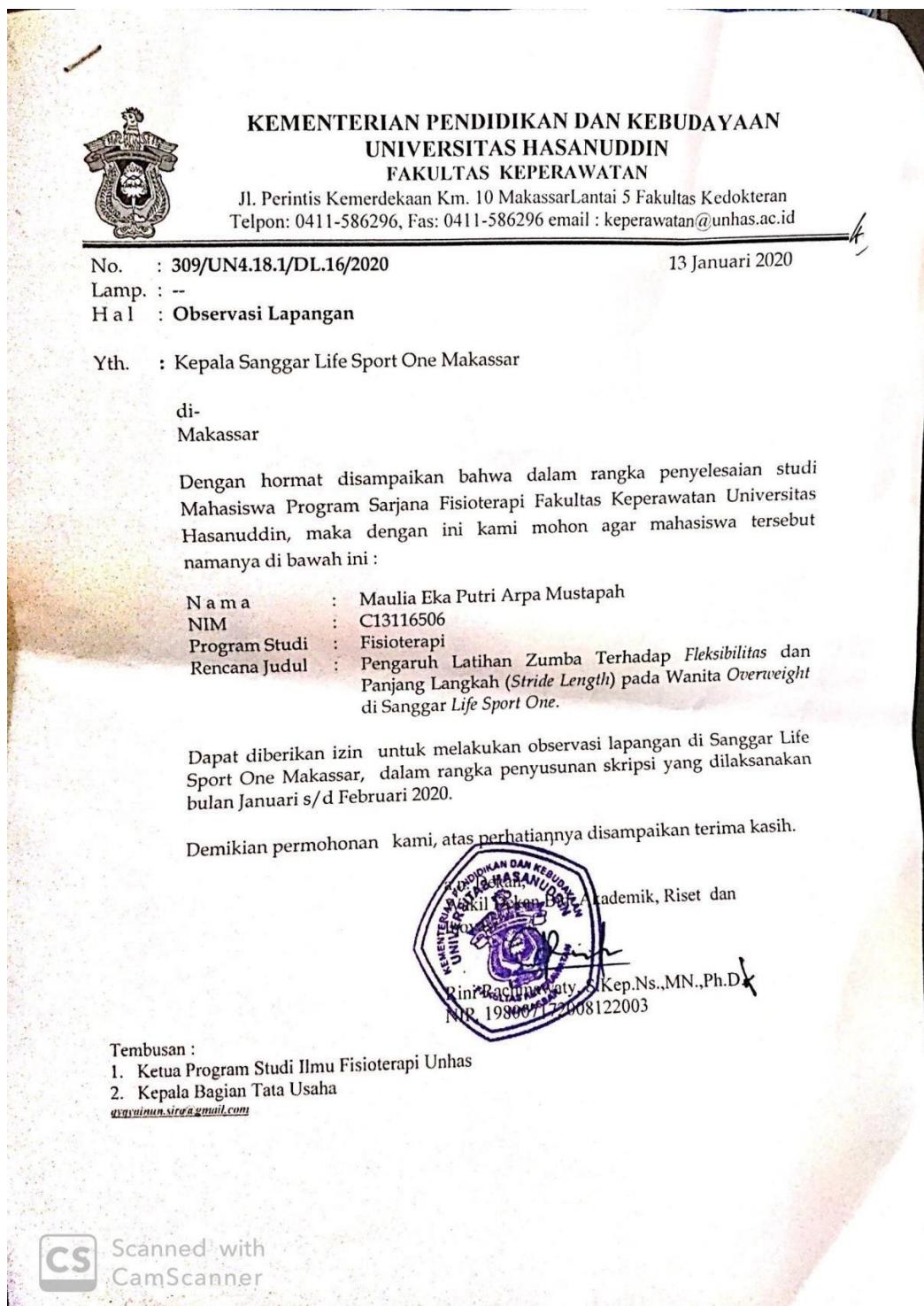
(Maulia Eka Putri)

Responden



(.....)

Lampiran 3. Surat Observasi



Lampiran 4. Izin Penelitian



Scanned with CamScanner

Lampiran 5. Surat Izin Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
HEALTH POLYTECHNIC MAKASSAR

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
RECOMMENDATIONS FOR APPROVAL OF ETHICS
"ETHICAL APPROVAL"

No. : 00287/KEPK-PTKMKS/ V/2020

Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar dalam upaya melindungi hak asasi manusia subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti dan seksama protokol yang berjudul :

The Ethics Commission of the Health Polytechnic Makassar, with regards of the protection of Human Rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

"Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Ketebalan Lemak, Fleksibilitas, Panjang Langkah (Stride Length) Pada Wanita Overweight di BTN Ranggong Sakinah Antang"

Peneliti Utama : Maulia Eka Putri
Principal Investigator

Nama Institusi : Prodi Fisioterapi Fakultas Keperawatan UNHAS
Name of the Institution

Telah menyetujui protokol tersebut di atas.
Approved the above-mentioned protocol



Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Mauli Eka Putri

Nim : C13116506

Prodi/Fakultas : Fisioterapi/Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Ketebalan Lemak, Fleksibilitas, dan Panjang Langkah (*Stride Length*) Pada Wanita Overweight di BTN Ranggong Sakinah Antang

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya telah melakukan penelitian di BTN Ranggong Sakinah Antang mulai tanggal 9 Maret s/d 3 April 2020

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan hukum yang berlaku, bila dikemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar

Soroako, 24 April 2020

Yang membuat,



Maulia Eka Putri

Lampiran 7. Dokumentasi



Lampiran 8. Format Lembar Penilaian

Lampiran 9. Hasil Analisis Olahdata Statistik

1. Hasil Analisis Ketebalan Lemak

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Ketebalan Lemak	,163	10	,200*	,977	10	,948
Post Test Ketebalan Lemak 1	,121	10	,200*	,983	10	,980
Post Test Ketebalan Lemak 2	,132	10	,200*	,989	10	,995
Post Test Ketebalan Lemak 3	,154	10	,200*	,981	10	,970
Post Test Ketebalan Lemak 4	,189	10	,200*	,950	10	,673

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Within-Subjects Effects

Measure: ketebalan lemak

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Waktu	Sphericity Assumed	193,120	4	48,280	23,980	,000
	Greenhouse-Geisser	193,120	1,237	156,182	23,980	,000
	Huynh-Feldt	193,120	1,335	144,648	23,980	,000
	Lower-bound	193,120	1,000	193,120	23,980	,001
Error(Waktu)	Sphericity Assumed	72,480	36	2,013		
	Greenhouse-Geisser	72,480	11,129	6,513		
	Huynh-Feldt	72,480	12,016	6,032		
	Lower-bound	72,480	9,000	8,053		

Pairwise Comparisons

Measure: Ketebalan Lemak

(I) Waktu	(J) Waktu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	,800	,327	,368	-,405	2,005
	3	2,600*	,306	,000	1,473	3,727
	4	4,200*	,200	,000	3,462	4,938
	5	5,200*	,800	,001	2,248	8,152
2	1	-,800	,327	,368	-2,005	,405
	3	1,800*	,200	,000	1,062	2,538
	4	3,400*	,306	,000	2,273	4,527
	5	4,400*	,980	,015	,785	8,015
3	1	-2,600*	,306	,000	-3,727	-1,473
	2	-1,800*	,200	,000	-2,538	-1,062
	4	1,600*	,267	,002	,616	2,584
	5	2,600	,991	,277	-1,057	6,257
4	1	-4,200*	,200	,000	-4,938	-3,462
	2	-3,400*	,306	,000	-4,527	-2,273
	3	-1,600*	,267	,002	-2,584	-,616
	5	1,000	1,000	1,000	-2,690	4,690
5	1	-5,200*	,800	,001	-8,152	-2,248
	2	-4,400*	,980	,015	-8,015	-,785
	3	-2,600	,991	,277	-6,257	1,057
	4	-1,000	1,000	1,000	-4,690	2,690

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Ketebalan Lemak Pre Test	10	47,2000	7,55425	34,00	60,00
Ketebalan Lemak Minggu 1	10	46,4000	7,53068	34,00	60,00
Ketebalan Lemak Minggu 2	10	44,6000	7,36659	32,00	58,00
Ketebalan Lemak Minggu 3	10	43,0000	7,31817	30,00	56,00
Ketebalan Lemak Minggu 4	10	42,0000	8,89444	28,00	58,00

2. Hasil Analisis Fleksibilitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	,196	10	,200*	,935	10	,498
Post Test 1	,155	10	,200*	,932	10	,471
Post Test 2	,165	10	,200*	,978	10	,953
Post Test 3	,227	10	,157	,950	10	,670
Post Test 4	,227	10	,153	,913	10	,299

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Within-Subjects Effects

Measure: Fleksibilitas

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Waktu	Sphericity Assumed	117,435	4	29,359	66,104	,000
	Greenhouse-Geisser	117,435	2,483	47,291	66,104	,000
	Huynh-Feldt	117,435	3,504	33,518	66,104	,000
	Lower-bound	117,435	1,000	117,435	66,104	,000
Error(Waktu)	Sphericity Assumed	15,989	36	,444		
	Greenhouse-Geisser	15,989	22,349	,715		
	Huynh-Feldt	15,989	31,533	,507		
	Lower-bound	15,989	9,000	1,777		

Pairwise Comparisons

Measure: Fleksibilitas

(I) Waktu	(J) Waktu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	-,580	,264	,557	-1,554	,394
	3	-1,720*	,297	,003	-2,814	-,626
	4	-2,680*	,320	,000	-3,861	-1,499
	5	-4,300*	,396	,000	-5,760	-2,840
2	1	,580	,264	,557	-,394	1,554
	3	-1,140*	,282	,029	-2,180	-,100
	4	-2,100*	,362	,003	-3,435	-,765

	5	-3,720*	,331	,000	-4,941	-2,499
3	1	1,720*	,297	,003	,626	2,814
	2	1,140*	,282	,029	,100	2,180
	4	-,960*	,186	,006	-1,647	-,273
	5	-2,580*	,265	,000	-3,559	-1,601
4	1	2,680*	,320	,000	1,499	3,861
	2	2,100*	,362	,003	,765	3,435
	3	,960*	,186	,006	,273	1,647
	5	-1,620*	,216	,000	-2,417	-,823
5	1	4,300*	,396	,000	2,840	5,760
	2	3,720*	,331	,000	2,499	4,941
	3	2,580*	,265	,000	1,601	3,559
	4	1,620*	,216	,000	,823	2,417

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Fleksibilitas Pre Test	10	24,1000	3,69534	18,00	30,00
Fleksibilitas Minggu 1	10	24,6800	3,55303	20,00	31,00
Fleksibilitas Minggu 2	10	25,8200	3,40875	20,00	31,80
Fleksibilitas Minggu 3	10	26,7800	3,30582	21,00	33,00
Fleksibilitas Minggu 4	10	28,4000	3,27278	24,00	35,00

3. Hasil Analisis Panjang Langkah

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre Test	,166	10	,200*	,923	10	,380
Post Test 1	,149	10	,200*	,935	10	,500
Post Test 2	,141	10	,200*	,921	10	,367
Post Test 3	,147	10	,200*	,940	10	,550
Post Test 4	,141	10	,200*	,938	10	,531

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Within-Subjects Effects

Measure: Ketebalan Lemak

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Waktu	Sphericity Assumed	539,657	4	134,914	36,959	,000
	Greenhouse-Geisser	539,657	1,153	467,915	36,959	,000
	Huynh-Feldt	539,657	1,215	444,185	36,959	,000
	Lower-bound	539,657	1,000	539,657	36,959	,000
Error(Waktu)	Sphericity Assumed	131,415	36	3,650		
	Greenhouse-Geisser	131,415	10,380	12,660		
	Huynh-Feldt	131,415	10,934	12,018		
	Lower-bound	131,415	9,000	14,602		

Pairwise Comparisons

Measure: Ketebalan Lemak

(I) Waktu	(J) Waktu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	-1,760*	,242	,000	-2,654	-,866
	3	-4,390*	,750	,002	-7,158	-1,622
	4	-6,610*	1,230	,004	-11,150	-2,070
	5	-9,170*	1,279	,001	-13,888	-4,452
2	1	1,760*	,242	,000	,866	2,654
	3	-2,630*	,559	,011	-4,692	-,568
	4	-4,850*	1,059	,013	-8,759	-,941
	5	-7,410*	1,126	,001	-11,563	-3,257
3	1	4,390*	,750	,002	1,622	7,158
	2	2,630*	,559	,011	,568	4,692
	4	-2,220*	,543	,027	-4,223	-,217
	5	-4,780*	,646	,000	-7,164	-2,396
4	1	6,610*	1,230	,004	2,070	11,150
	2	4,850*	1,059	,013	,941	8,759
	3	2,220*	,543	,027	,217	4,223
	5	-2,560*	,341	,000	-3,819	-1,301
5	1	9,170*	1,279	,001	4,452	13,888
	2	7,410*	1,126	,001	3,257	11,563
	3	4,780*	,646	,000	2,396	7,164
	4	2,560*	,341	,000	1,301	3,819

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Panjang Langkah Pre Test	10	53,7700	9,65402	36,20	64,50
Panjang Langkah Minggu 1	10	55,5300	9,37065	39,40	66,50
Panjang Langkah Minggu 2	10	58,1600	8,46223	46,80	69,20
Panjang Langkah Minggu 3	10	60,3800	7,94142	49,00	71,00
Panjang Langkah Minggu 4	10	62,9400	7,27892	53,20	73,50