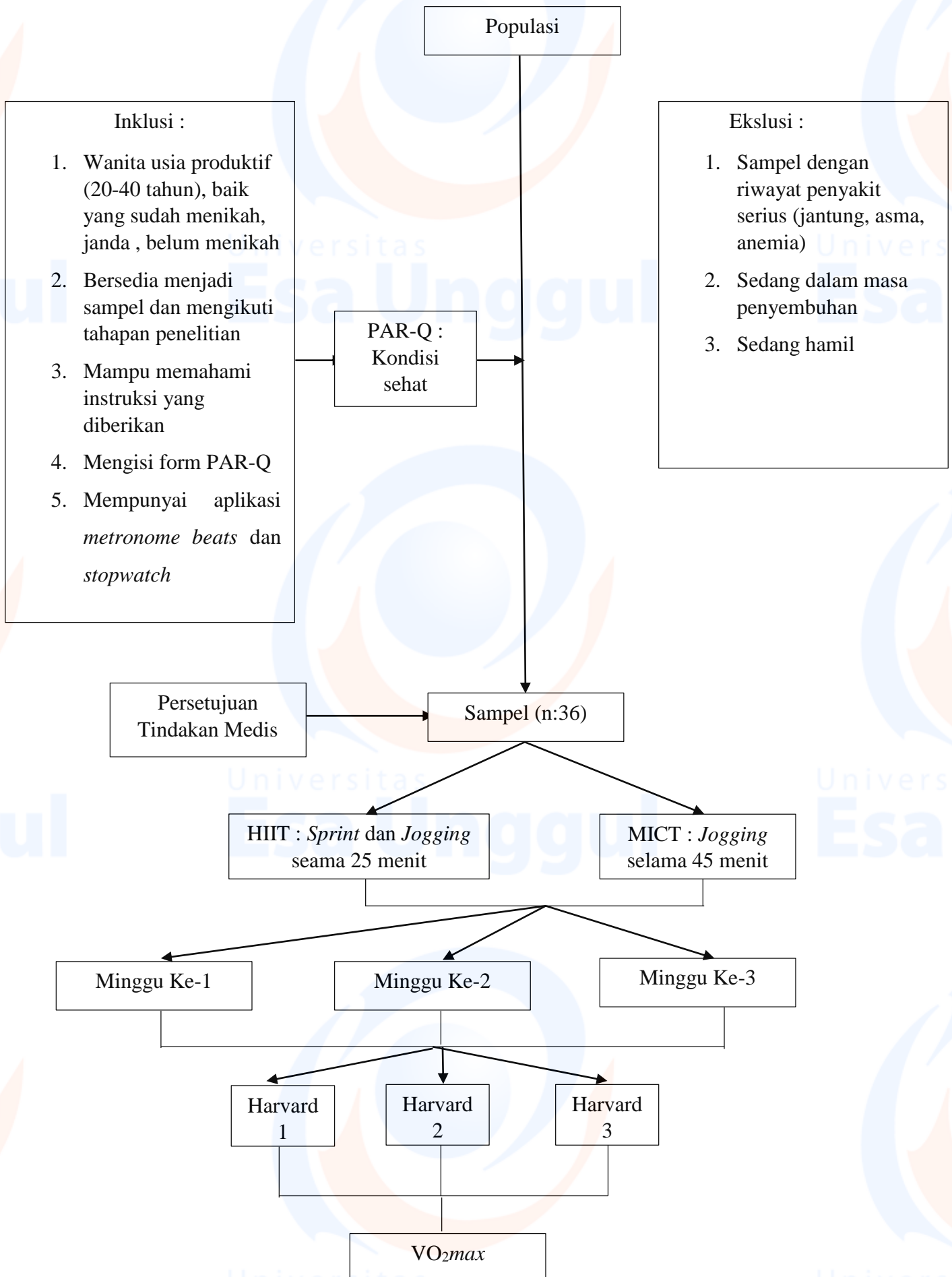


## Lampiran 1 : Alur Penelitian



## Lampiran 2 : Persetujuan Tindakan Medis (informed consent)

MICT

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUSILOWATI TOTOK .  
Usia : 35 tahun .  
Alamat : CIREBON .

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, serta konsekuensinya, maka dengan ini saya menyatakan:

1. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul: Perbandingan Pengaruh *High Intensity Interval Training* dengan *Moderate Intensity Continuous Training* pada Peningkatan  $VO_{2max}$  Wanita Usia Produktif.
2. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, serta konsekuensinya.
3. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal mengenai keluhan dan apa yang saya rasakan.
4. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
5. Bersedia menghubungi peneliti apabila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
6. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
7. Tidak membebani peneliti dengan biaya atau tindakan mengenai keluhan yang berkaitan dengan kasus penelitian.

Jakarta, 13 Juni 2020 .

Peneliti Responden

Vindy . Alvinna . SUSILOWATI TOTOK .

HIT

SURAT PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : VIANA AINA  
Usia : 20 tahun  
Alamat : Jl. Bungur NO.20

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, serta konsekuensinya, maka dengan ini saya menyatakan:

1. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul: Perbandingan Pengaruh *High Intensity Interval Training* dengan *Moderate Intensity Continuous Training* pada Peningkatan  $VO_{2max}$  Wanita Usia Produktif.
2. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan, serta konsekuensinya.
3. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal mengenai keluhan dan apa yang saya rasakan.
4. Bersedia untuk mengikuti dan menjalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.
5. Bersedia menghubungi peneliti apabila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
6. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
7. Tidak membebani peneliti dengan biaya atau tindakan mengenai keluhan yang berkaitan dengan kasus penelitian.

Jakarta, 12 Juni 2020

Peneliti Responden

Vindy . Alvinna . Viana Aina

### Lampiran 3: Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) and You

MICT

**LEMBAR PENGUMPULAN DATA**  
*Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) and You*

Tanggal : 13 Juni 2021  
 Nama : SUSILAWATI TOTDR  
 Jenis Kelamin : P  
 Tanggal Lahir : 30-03-1986  
 Usia : 35 thn  
 Pekerjaan : IRT  
 Alamat : CINEB  
 No. HP : 0812-981982-42

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah anda pernah dinyatakan oleh dokter mengidap penyakit jantung dan harus membatasi aktivitas fisik kecuali atas rekomendasi dokter ?		✓
2	Pernahkah anda merasa nyeri dada pada saat melakukan aktivitas fisik ?		✓
3	Pernahkah anda merasa nyeri dada pada saat tidak melakukan aktivitas fisik dalam 1 bulan terakhir ?		✓
4	Pernahkah anda kehilangan keseimbangan karena merasa pusing atau kehilangan kesadaran/ pingsan ?		✓
5	Apakah anda mempunyai masalah tulang atau persendian yang akan bertambah parah jika melakukan aktivitas fisik ?		✓
6	Apakah anda saat ini sedang dalam pengobatan/ minum obat untuk hipertensi atau jantung ?		✓
7	Selain yang telah disebutkan di atas, apakah ada alasan/ kondisi lain sehingga anda tidak boleh atau harus membatasi aktivitas fisik?		✓

Kesimpulan PAR-Q and You:  
 1. **Tampak Sehat/Risiko Tinggi/Ada Penyakit**  
 2. Bila ada lebih dari satu Jawaban "YA", harus dilakukan Konsul/ Pemeriksaan terlebih dahulu oleh Dokter  
 3. Bila semua jawaban tidak dan usia klien kurang dari 35 thn. Klien dapat langsung dapat di lakukan pengukuran kebugaran jasmani.  
 4. Klien menandatangani *informed consent*

- gl -  
- SUSILAWATI TOTDR -

HIT

**LEMBAR PENGUMPULAN DATA**  
*Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) and You*

Tanggal : 12 Juni 2021  
 Nama : Viona Alina  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Tanggal Lahir : 21 November 2000  
 Usia : 20 tahun  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Alamat : Jl. Bungur No. 20  
 No. HP : 08114602111

NO	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah anda pernah dinyatakan oleh dokter mengidap penyakit jantung dan harus membatasi aktivitas fisik kecuali atas rekomendasi dokter ?		✓
2	Pernahkah anda merasa nyeri dada pada saat melakukan aktivitas fisik ?		✓
3	Pernahkah anda merasa nyeri dada pada saat tidak melakukan aktivitas fisik dalam 1 bulan terakhir ?		✓
4	Pernahkah anda kehilangan keseimbangan karena merasa pusing atau kehilangan kesadaran/ pingsan ?		✓
5	Apakah anda mempunyai masalah tulang atau persendian yang akan bertambah parah jika melakukan aktivitas fisik ?		✓
6	Apakah anda saat ini sedang dalam pengobatan/ minum obat untuk hipertensi atau jantung ?		✓
7	Selain yang telah disebutkan di atas, apakah ada alasan/ kondisi lain sehingga anda tidak boleh atau harus membatasi aktivitas fisik?		✓

Kesimpulan PAR-Q and You:  
 1. **Tampak Sehat/Risiko Tinggi/Ada Penyakit**  
 2. Bila ada lebih dari satu Jawaban "YA", harus dilakukan Konsul/ Pemeriksaan terlebih dahulu oleh Dokter  
 3. Bila semua jawaban tidak dan usia klien kurang dari 35 thn. Klien dapat langsung dapat di lakukan pengukuran kebugaran jasmani.  
 4. Klien menandatangani *informed consent*

- Viona Alina -

## Lampiran 4 : Harvard Step Test

HIIT

MICT

### LEMBAR PENGUMPULAN DATA

#### Harvard Test

Nama : Viana Alna  
 Usia : 20 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Berat Badan : 46 kg  
 Tinggi Badan : 1,56 m  
 BMI : 20 kg/m<sup>2</sup> (normal)  
 HR max (220-Uusia) : 220 - 20 = 200

$$IKJ = \frac{\text{Lama naik turun (Dalam 1 detik)} \times 100}{2x (\text{nadi 1} + \text{nadi 2} + \text{nadi 3})}$$

Kolom Pengukuran Harvard test (pengukuran selama maximal 5 menit)

Minggu	Data
1	NTB: 232 Nadi 1: 78 Nadi 2: 67 Nadi 3: 56 IKJ: 57,71
2	NTB: 260 Nadi 1: 95 Nadi 2: 67 Nadi 3: 59 IKJ: 64,99
3	NTB: 255 Nadi 1: 70 Nadi 2: 67 Nadi 3: 50 IKJ: 68,18
Rata-rata IKJ:	64,30

control training zone:  
 1.  $\frac{80}{100} \times 200 = 160$   
 2.  $\frac{90}{100} \times 200 = 180$   
 training zone: 160-180  
 Hr max.

### LEMBAR PENGUMPULAN DATA

#### Harvard Test

Nama : SUSILOWATI TDTDK  
 Usia : 35 thn  
 Jenis Kelamin : P  
 Berat Badan : 50 kg  
 Tinggi Badan : 1,53 m  
 BMI : 21 kg/m<sup>2</sup> (normal)  
 HR max (220-Uusia) : 220 - 35 = 185

$$IKJ = \frac{\text{Lama naik turun (Dalam 1 detik)} \times 100}{2x (\text{nadi 1} + \text{nadi 2} + \text{nadi 3})}$$

Kolom Pengukuran Harvard test (pengukuran selama maximal 5 menit)

Minggu	Data
1	NTB: 133 Nadi 1: 87 Nadi 2: 85 Nadi 3: 80 IKJ: 26,39
2	NTB: 135 Nadi 1: 85 Nadi 2: 80 Nadi 3: 78 IKJ: 27,78
3	NTB: 137 Nadi 1: 84 Nadi 2: 80 Nadi 3: 78 IKJ: 28,32
Rata-rata IKJ:	27,49

control training zone:  
 1.  $\frac{60}{100} \times 185 = 111$   
 2.  $\frac{70}{100} \times 185 = 129$   
 training zone: 111-129  
 Hr max.

## Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian



Nomor : 26/EU/Fisioterapi/EKS/II/2021  
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 16 Februari 2021

Kepada Yth.,  
Bapak Rio  
di  
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir Program Studi Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.

Untuk itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin bagi mahasiswa dibawah ini untuk diberikan ijin melakukan penelitian skripsi pada Tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

No	NIM	Nama	Judul
1	20190606088	Vindy Alvionita	Perbandingan Pengaruh <i>High Intensity Interval Training</i> Dengan <i>Moderate Intensity Continous Training</i> Pada Peningkatan <i>VO2max</i> Wanita Usia Produktif

Demikian atas perhatian Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS FISIOTERAPI  
Universitas Esa Unggul

Wahyuddin, Sst.Ft., M.Sc., Ph.D  
Dekan

## Lampiran 6 : Analisis Statistik Data Penelitian

### Karakteristik Responden

#### Frequencies

Statistics

		Umur	Tinggi_Badan	Berat_Badan	BMI
N	Valid	36	36	36	36
	Missing	0	0	0	0
Mean		27.33	1.5747	58.56	23.67
Std. Deviation		4.763	.04199	7.561	3.024
Minimum		20	1.51	48	20
Maximum		40	1.71	73	31

#### Frequency Table

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	20	2	5.6	5.6	5.6	
	21	2	5.6	5.6	11.1	
	22	1	2.8	2.8	13.9	
	23	2	5.6	5.6	19.4	
	24	2	5.6	5.6	25.0	
	25	6	16.7	16.7	41.7	
	26	2	5.6	5.6	47.2	
	27	5	13.9	13.9	61.1	
	28	3	8.3	8.3	69.4	
	29	1	2.8	2.8	72.2	
	30	1	2.8	2.8	75.0	
	31	3	8.3	8.3	83.3	
	33	1	2.8	2.8	86.1	
	34	1	2.8	2.8	88.9	
	35	2	5.6	5.6	94.4	
	36	1	2.8	2.8	97.2	
	40	1	2.8	2.8	100.0	
	Total		36	100.0	100.0	

**Tinggi\_Badan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.51	1	2.8	2.8	2.8
	1.53	5	13.9	13.9	16.7
	1.54	3	8.3	8.3	25.0
	1.55	5	13.9	13.9	38.9
	1.56	3	8.3	8.3	47.2
	1.57	4	11.1	11.1	58.3
	1.58	3	8.3	8.3	66.7
	1.59	3	8.3	8.3	75.0
	1.61	3	8.3	8.3	83.3
	1.62	4	11.1	11.1	94.4
	1.67	1	2.8	2.8	97.2
	1.71	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**Berat\_Badan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	48	2	5.6	5.6	5.6
	49	1	2.8	2.8	8.3
	50	3	8.3	8.3	16.7
	51	3	8.3	8.3	25.0
	53	3	8.3	8.3	33.3
	54	3	8.3	8.3	41.7
	55	1	2.8	2.8	44.4
	56	1	2.8	2.8	47.2
	58	1	2.8	2.8	50.0
	60	5	13.9	13.9	63.9
	61	1	2.8	2.8	66.7
	62	3	8.3	8.3	75.0
	66	2	5.6	5.6	80.6
	68	2	5.6	5.6	86.1
	70	2	5.6	5.6	91.7
	71	2	5.6	5.6	97.2
	73	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**BMI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	5	13.9	13.9	13.9
	21	6	16.7	16.7	30.6
	22	3	8.3	8.3	38.9
	23	6	16.7	16.7	55.6
	24	4	11.1	11.1	66.7
	25	4	11.1	11.1	77.8
	26	1	2.8	2.8	80.6
	27	3	8.3	8.3	88.9
	28	1	2.8	2.8	91.7
	30	2	5.6	5.6	97.2
	31	1	2.8	2.8	100.0
Total		36	100.0	100.0	



## Explore (Uji Normalitas)

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
HIIT_Normalitas	Mean	36.0519	3.18714	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29.5817	
		Upper Bound	42.5222	
	5% Trimmed Mean	35.0442		
	Median	30.0600		
	Variance	365.683		
	Std. Deviation	1.91228E1		
	Minimum	12.19		
	Maximum	78.36		
	Range	66.17		
	Interquartile Range	22.72		
	Skewness	.905	.393	
	Kurtosis	-.270	.768	
MICT_Normalitas	Mean	41.0669	2.67123	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	35.6441	
		Upper Bound	46.4898	
	5% Trimmed Mean	40.8001		
	Median	38.9850		
	Variance	256.877		
	Std. Deviation	1.60274E1		
	Minimum	13.84		
	Maximum	73.28		
	Range	59.44		
	Interquartile Range	28.99		
	Skewness	.211	.393	
	Kurtosis	-.902	.768	

**Tests of Normality**

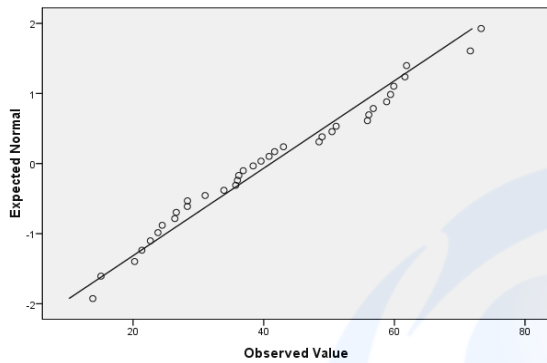
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HIIT_Normalitas	.191	36	.002	.888	36	.202
MICT_Normalitas	.100	36	.200*	.966	36	.325

a. Lilliefors Significance Correction

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

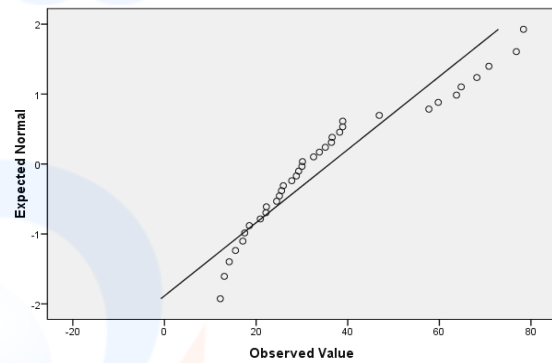
**MICT\_Normalitas**

Normal Q-Q Plot of MICT\_Normalitas



**HIIT\_Normalitas**

Normal Q-Q Plot of HIIT\_Normalitas



## Explore (Uji Normalitas Hipotesis 1)

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Pre_HIIT	Mean	33.0117	4.31407	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	23.9098	
		Upper Bound	42.1136	
	5% Trimmed Mean	32.0685		
	Median	26.8600		
	Variance	335.001		
	Std. Deviation	1.83030E1		
	Minimum	12.19		
	Maximum	70.81		
	Range	58.62		
	Interquartile Range	22.60		
	Skewness	.958	.536	
	Kurtosis	-.241	1.038	
	Post_HIIT	Mean	39.0922	4.70403
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	29.1676	
		Upper Bound	49.0169	
5% Trimmed Mean		38.2214		
Median		34.4900		
Variance		398.302		
Std. Deviation		1.99575E1		
Minimum		15.50		
Maximum		78.36		
Range		62.86		
Interquartile Range		26.70		
Skewness		.920	.536	
Kurtosis		-.243	1.038	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_HIIT	.203	18	.059	.871	18	.069
Post_HIIT	.226	18	.056	.878	18	.064

a. Lilliefors Significance Correction

## Explore (Uji Normalitas Hipotesis 2)

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Pre_MICT	Mean	40.1150	3.82820	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32.0382	
		Upper Bound	48.1918	
	5% Trimmed Mean	39.8244		
	Median	38.2250		
	Variance	263.792		
	Std. Deviation	1.62417E1		
	Minimum	13.84		
	Maximum	71.62		
	Range	57.78		
	Interquartile Range	30.02		
	Skewness	.223	.536	
	Kurtosis	-.856	1.038	
Post_MICT	Mean	42.0189	3.82356	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	33.9519	
		Upper Bound	50.0859	
	5% Trimmed Mean	41.7782		
	Median	40.0250		
	Variance	263.153		
	Std. Deviation	1.62220E1		
	Minimum	15.09		
	Maximum	73.28		
	Range	58.19		
	Interquartile Range	29.39		
	Skewness	.221	.536	
	Kurtosis	-.851	1.038	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_MICT	.112	18	.200*	.969	18	.770
Post_MICT	.096	18	.200*	.971	18	.812

a. Lilliefors Significance Correction

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

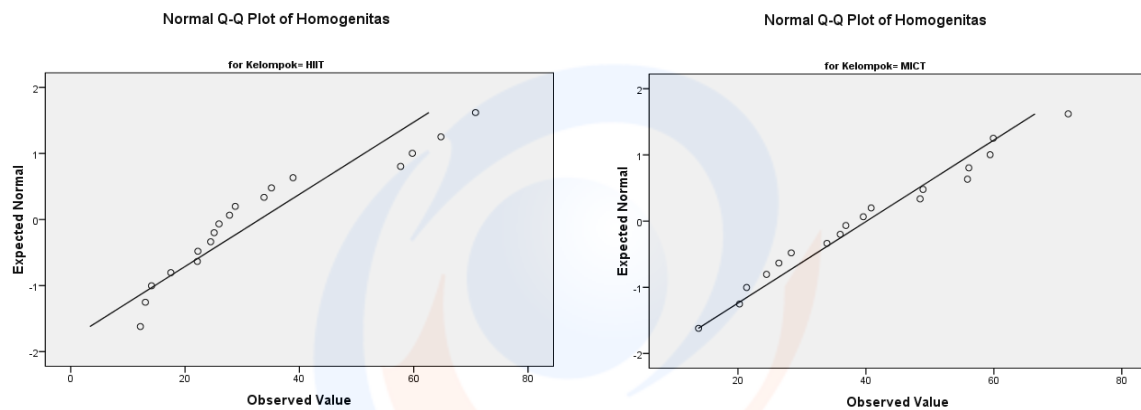
# Uji Homogenitas

## Explore

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Homogenitas	Based on Mean	.107	1	34	.745
	Based on Median	.000	1	34	.985
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	29.386	.985
	Based on trimmed mean	.071	1	34	.791

## Q-Q Plot Homogenitas



## T-Test (Uji Hipotesis 1)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_HIIT	33.0117	18	18.30305	4.31407
	Post_HIIT	39.0922	18	19.95749	4.70403

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_HIIT & Post_HIIT	18	.994	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_HIIT - Post_HIIT	-6.08056	2.72680	.64271	-7.43656	-4.72455	-9.461	17	.002

**T-Test (Uji Hipotesis 2)**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_MICT	40.1150	18	16.24167	3.82820
	Post_MICT	42.0189	18	16.22199	3.82356

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_MICT & Post_MICT	18	.999	.000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_MICT - Post_MICT	-1.90389	.75117	.17705	-2.27744	-1.53034	-10.753	17	.003

**T-Test (Uji Hipotesis 3)**

**Group Statistics**

Kelompok_3		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hipotesis_3	HIIT	18	39.0922	19.95749	4.70403
	MICT	18	42.0189	16.22199	3.82356

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hipotesis_3	Equal variances assumed	.318	.577	-.483	34	.632	-2.92667	6.06197	-15.24607	9.39274
	Equal variances not assumed			-.483	32.637	.632	-2.92667	6.06197	-15.26504	9.41171

**Lampiran 7 : Dokumentasi Penelitian**





