

BAB 5

HASIL PENELITIAN

Bab ini berisikan tentang data yang telah diperoleh setelah melaksanakan penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan aktivitas olahraga dengan menggunakan intensitas yang tinggi dengan menggunakan metode HIIT dan intensitas yang sedang dengan menggunakan metode kontinu terhadap perubahan *heart rate recovery* dan peningkatan *VO₂Max* (atlet renang pria POR Suryanaga Surabaya). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, desain penelitian yang digunakan adalah *two groups experimental design* dengan menggunakan subjek penelitian sebanyak 32 atlet renang pria POR Suryanaga Surabaya. Sebanyak 32 atlet tersebut dibagi menjadi dua kelompok yang melakukan intervensi/latihan yang berbeda.

- a. Kelompok 1, sebanyak 16 subjek penelitian yang melakukan intervensi/latihan dengan menggunakan metode HIIT selama lima minggu.
- b. Kelompok 2, sebanyak 16 subjek penelitian yang melakukan intervensi/latihan dengan menggunakan metode kontinu selama lima minggu.

Sebelum melaksanakan intervensi/latihan, dilakukan *pre-test*/tes awal untuk mengetahui *VO₂Max*, *heart rate recovery* dan *resting heart rate*. Pengukuran (*pre-test*) pada data *VO₂Max* dilakukan di Gedung ASSFC Universitas Negeri Surabaya pada tanggal 2 Desember 2019. Pengukuran (*pre-test*) *heart rate recovery* dilakukan pada saat hari pertama melakukan latihan di pada tanggal 2 Desember 2019. Untuk pengukuran (*pre-test*) *resting heart rate* dilakukan sebelum subjek penelitian menjalani intervensi/latihan. Setelah data *pre-test* terkumpul, intervensi/latihan dilakukan selama lima minggu. Setelah melakukan intervensi/latihan terprogram selama lima minggu, dilakukannya pengukuran (*post-test*). Pada pengukuran (*post-test*) tersebut mencari data *VO₂Max* yang dilakukan di Gedung ASSFC Universitas Negeri Surabaya pada tanggal 10 Januari 2020. Pengukuran (*post-test*) *heart rate recovery* yang dilakukan pada latihan di minggu terakhir. Pengukuran (*post-test*) *heart rate* istirahat yang dilakukan setelah intervensi/latihan berakhir.

5.1 Pemeriksaan TB, BB, BMI, DNM dan Usia

**Tabel 5.1 Pemeriksaan TB, BB, BMI, DNM dan Usia
Penelitian Kelompok HIIT dan Kelompok Latihan Kontinu**

	Rata-rata			
	HIIT		Kontinu	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Usia	21 tahun	21 tahun	20 tahun	20 tahun
DNM (220-Usia)	199,5 bpm	199,5 bpm	200 bpm	200 bpm
TB	1,66 m	1,66 m	1,66 m	1,66 m
BB	62,5 kg	61,76 kg	65,18 kg	64,41 kg
BMI	22,69 kg/m ²	22,41 kg/m ²	23,52 kg/m ²	23,22 kg/m ²

Tabel 5.1 merupakan tabel yang menyajikan data tentang pemeriksaan TB, BB, BMI, DNM dan Usia subjek penelitian yang melakukan latihan HIIT dan latihan kontinu. Pada tabel tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Pada kelompok yang melakukan latihan HIIT, rata-rata denyut nadi maksimal yang dimiliki adalah 199,5 bpm maka dapat disimpulkan bahwa pada kelompok tersebut memiliki rata-rata usia 21 tahun. Pada Tabel 5.1 juga ditampilkan BMI (*Body Mass Index*), rata-rata BMI yang dimiliki oleh kelompok yang melakukan latihan HIIT pada saat *pre-test* adalah 22,69 kg/m² yang masuk dalam kategori ideal dan 22,41 kg/m² pada saat *post-test* yang masuk dalam kategori ideal.
- b. Pada kelompok yang melakukan latihan kontinu, rata-rata denyut nadi maksimal yang dimiliki adalah 200 bpm maka dapat disimpulkan bahwa pada kelompok tersebut memiliki rata-rata usia 20 tahun. Pada Tabel 5.1 juga ditampilkan BMI (*Body Mass Index*), rata-rata BMI yang dimiliki oleh kelompok yang melakukan latihan kontinu pada saat *pre-test* adalah 23,52 kg/m² yang masuk dalam kategori ideal dan 23,22 kg/m² pada saat *post-test* yang masuk dalam keadaan ideal.

5.2 VO₂Max

Tabel 5.2 Delta *Post-test* dan *Pre-test* Nilai VO₂Max pada Kelompok HIIT dan Kontinu

HIIT			Kontinu		
<i>Pre-test</i> (ml/kg/menit)	<i>Post-test</i> (ml/kg/menit)	Δ <i>post – pre</i>	<i>Pre-test</i> (ml/kg/menit)	<i>Post-test</i> (ml/kg/menit)	Δ (<i>post – pre</i>)
35,8	43,1	7,3	37,5	41,3	3,8
29,8	38,6	8,8	30,1	35,1	5
31,6	38,5	6,9	36,7	37,7	1
32,3	36,6	4,3	33,2	35,2	2
30,9	36,8	5,9	34,9	35	0,1
28,6	34,8	6,2	29,1	33,2	4,1
30,2	37,7	7,5	29,3	33,2	3,9
30,3	35,1	4,8	27,3	28	0,7
28,2	33,2	5	28,6	29,8	1,2
23,9	30,1	6,2	26,8	27,4	0,6
21,2	27,5	6,3	26,5	32,3	5,8
20,7	27,3	6,6	21,9	29,2	7,3
26,8	31,3	4,5	43,1	48,6	5,5
26,5	34,9	8,4	37,2	38,5	1,3
29,8	37,5	7,7	29,8	31,3	1,5
32,3	38,5	6,2	27,9	28,2	0,3

Berdasarkan data yang telah ditampilkan oleh Tabel 5.3 merupakan data keseluruhan nilai VO₂Max yang dimiliki oleh kelompok yang melakukan pelatihan HIIT dan Kontinu. Pada tabel tersebut ditampilkan data *pre-test* dan *post-test* subjek penelitian. Pada tabel tersebut juga ditampilkan delta *post-test* dan *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan yang ditimbulkan suatu pelatihan atau intervensi yang telah diberikan. Peningkatan VO₂Max dapat diketahui melalui delta *post-test* dan *pre-test* atau bisa dikatakan selisih antara *post-test* dan *pre-test*.

Tabel 5.3 Deskriptif Statistik VO_2Max pada kelompok HIIT dan Kontinu

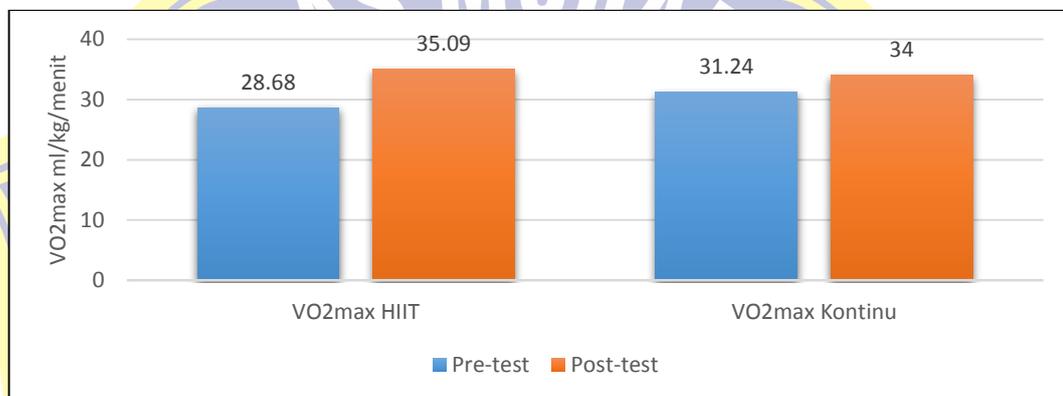
VO_2Max	<i>Mean & Std. Deviation</i>	
	HIIT	Kontinu
<i>Pre-test</i>	28.68 ml/kg/menit ± 4.07	31.24 ml/kg/menit ± 5.39
<i>Post-test</i>	35.09 ml/kg/menit ± 4.31	34 ml/kg/menit ± 5.59
Peningkatan ($\Delta post - pre$)	6.41 ml/kg/menit ± 1.33	2.75 ml/kg/menit ± 2.28
% peningkatan $\left(\frac{post - pre}{pretest}\right) \times 100$	22.83% ± 5.84	9.36 % ± 9.00

Berdasarkan Tabel 5.3 ditampilkan data yang berisikan nilai VO_2Max subjek penelitian yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT dan Kontinu. Berdasarkan Tabel 5.3 dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Rata-rata *pre-test* nilai VO_2Max pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT adalah 28,68 ml/kg/menit. Pada kelompok tersebut mengalami peningkatan rata-rata pada nilai VO_2Max setelah melakukan latihan selama lima minggu. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya rata-rata *post-test* sebesar 35,09 ml/kg/menit.
- b. Berdasarkan data yang telah ditampilkan oleh Tabel 5.3 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT mengalami peningkatan nilai VO_2Max . Rata-rata peningkatan nilai VO_2Max yang dimiliki sebesar 6,41 ml/kg/menit, peningkatan tersebut didapatkan melalui rata-rata nilai VO_2Max pada *post-test* dikurangi rata-rata nilai VO_2Max pada *pre-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT mengalami peningkatan nilai VO_2Max sebesar 22,83%.
- c. Rata-rata *pre-test* nilai VO_2Max pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode kontinu adalah 31,24 ml/kg/menit. Pada kelompok tersebut mengalami peningkatan rata-rata pada nilai VO_2Max

setelah melakukan latihan selama lima minggu. Hal tersebut dibuktikannya dengan adanya rata-rata *post-test* sebesar 34 ml/kg/menit.

- d. Berdasarkan data yang telah ditampilkan oleh Tabel 5.3 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode kontinu mengalami peningkatan nilai VO_2Max . Rata-rata peningkatan nilai VO_2Max yang dimiliki sebesar 2,75 ml/kg/menit, peningkatan tersebut didapatkan melalui rata-rata nilai VO_2Max pada *post-test* dikurangi rata-rata nilai VO_2Max pada *pre-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT mengalami peningkatan nilai VO_2Max sebesar 9,36%.



Gambar 5.1 Perbandingan *Pre-test* & *Post-test* VO_2Max

Gambar 5.1 merupakan gambar yang menampilkan perbandingan *pre-test* dan *post-test* VO_2Max pada kelompok yang melakukan latihan HIIT dan kontinu. Terlihat bahwa VO_2Max mengalami peningkatan yang dibuktikan dengan nilai VO_2Max *post-test* lebih tinggi dibanding *pre-test*.

**Tabel 5.4 Uji Normalitas Data VO_2Max
dengan menggunakan *Saphiro Wilk Test***

VO_2Max	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Kontinu <i>pre-test</i>	0.945	16	0.415
Kontinu <i>post-test</i>	0.910	16	0.115
HIIT <i>Pre-test</i>	0.940	16	0.348
HIIT <i>Post-test</i>	0.944	16	0.394

Tabel 5.4 merupakan data yang telah diuji dengan menggunakan *saphiro wilk test*. Uji *saphiro wilk* adalah uji yang digunakan untuk membuktikan bahwa data yang diteliti berdistribusi normal. *Saphiro wilk test* menguji normalitas data dengan jumlah sampel kurang dari 50 sampel. Pada penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 32 sampel, maka dari itu *saphiro wilk test* tepat digunakan pada penelitian ini. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai *Sig.* $> 0,05$. Berdasarkan hasil uji yang ditampilkan oleh Tabel 5.4 adalah sebagai berikut.

- a. Nilai *sig.* pada data *pre-test* kelompok yang melakukan latihan kontinu adalah 0,415. Maka dengan demikian, dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.
- b. Nilai *sig.* pada data *post-test* kelompok yang melakukan latihan kontinu adalah 0,115. Maka dengan demikian, dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.
- c. Nilai *sig.* pada data *pre-test* kelompok yang melakukan latihan HIIT 0,348. Maka dengan demikian, dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.
- d. Nilai *sig.* pada data *post-test* kelompok yang melakukan latihan HIIT adalah 0,394. Maka dengan demikian, dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

**Tabel 5.5 Paired Sample T-test Peningkatan VO_2Max
Kelompok HIIT dan Kelompok Kontinu**

<i>Paired sample t-test VO_2max</i>			
HIIT		Kontinu	
<i>Mean difference (pre - post)</i>	<i>Sig. (2- tailed)</i>	<i>Mean difference (pre - post)</i>	<i>Sig. (2- tailed)</i>
-6.41	0.000	-2.75	0.000

Tabel 5.5 merupakan data nilai VO_2Max yang telah diuji dengan menggunakan *paired sample t-test*. *Paired sample t-test* adalah uji yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan pada latihan yang diberikan. Data dapat dikatakan memiliki pengaruh yang signifikan jika nilai *Sig. (2-tailed)* kurang dari 0,05.

Pada Tabel 5.5 tersebut ditampilkan hasil uji *paired sample t-test* data *pre-test* dan *post-test* nilai VO_2Max pada kelompok yang melakukan olahraga dengan menggunakan metode HIIT. Setelah dilakukan uji pengaruh tersebut diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang berarti bahwa kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan HIIT terhadap peningkatan VO_2Max . Pada tabel tersebut juga dijelaskan bahwa *mean difference* (Selisih nilai VO_2Max pada saat *pre-test* dan *post-test*) nilai VO_2Max kelompok yang melakukan intervensi HIIT sebesar -6,41. Berdasarkan hasil dari *mean difference* tersebut menunjukkan bahwa nilai VO_2Max pada saat *pre-test* lebih kecil dibandingkan nilai VO_2Max pada saat *post-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan HIIT, subjek penelitian mengalami peningkatan nilai VO_2Max karena dengan dibuktikan dengan adanya nilai VO_2Max pada *post-test* yang lebih besar dibandingkan nilai VO_2Max pada saat *pre-test*.

Pada Tabel 5.5 tersebut juga ditampilkan hasil uji *paired sample t-test* data *pre-test* dan *post-test* nilai VO_2Max pada kelompok yang melakukan olahraga dengan menggunakan metode kontinu. Setelah dilakukan uji pengaruh tersebut diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang berarti bahwa kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan kontinu terhadap peningkatan VO_2Max . Pada tabel tersebut juga dijelaskan bahwa *mean*

difference (Selisih nilai VO_2Max pada saat *pre-test* dan *post-test*) nilai VO_2Max kelompok yang melakukan intervensi kontinu sebesar -2,75. Berdasarkan hasil dari *mean difference* tersebut menunjukkan bahwa nilai VO_2Max pada saat *pre-test* lebih kecil dibandingkan nilai VO_2Max pada saat *post-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan kontinu, subjek penelitian mengalami peningkatan nilai VO_2Max karena dengan dibuktikan dengan adanya nilai VO_2Max pada *post-test* yang lebih besar dibandingkan nilai VO_2Max pada saat *pre-test*.

Tabel 5.6 Uji Homonegitas VO_2Max pada Kelompok HIIT dan Kontinu

<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>	
<i>F</i>	<i>Sig.</i>
2.015	0.166

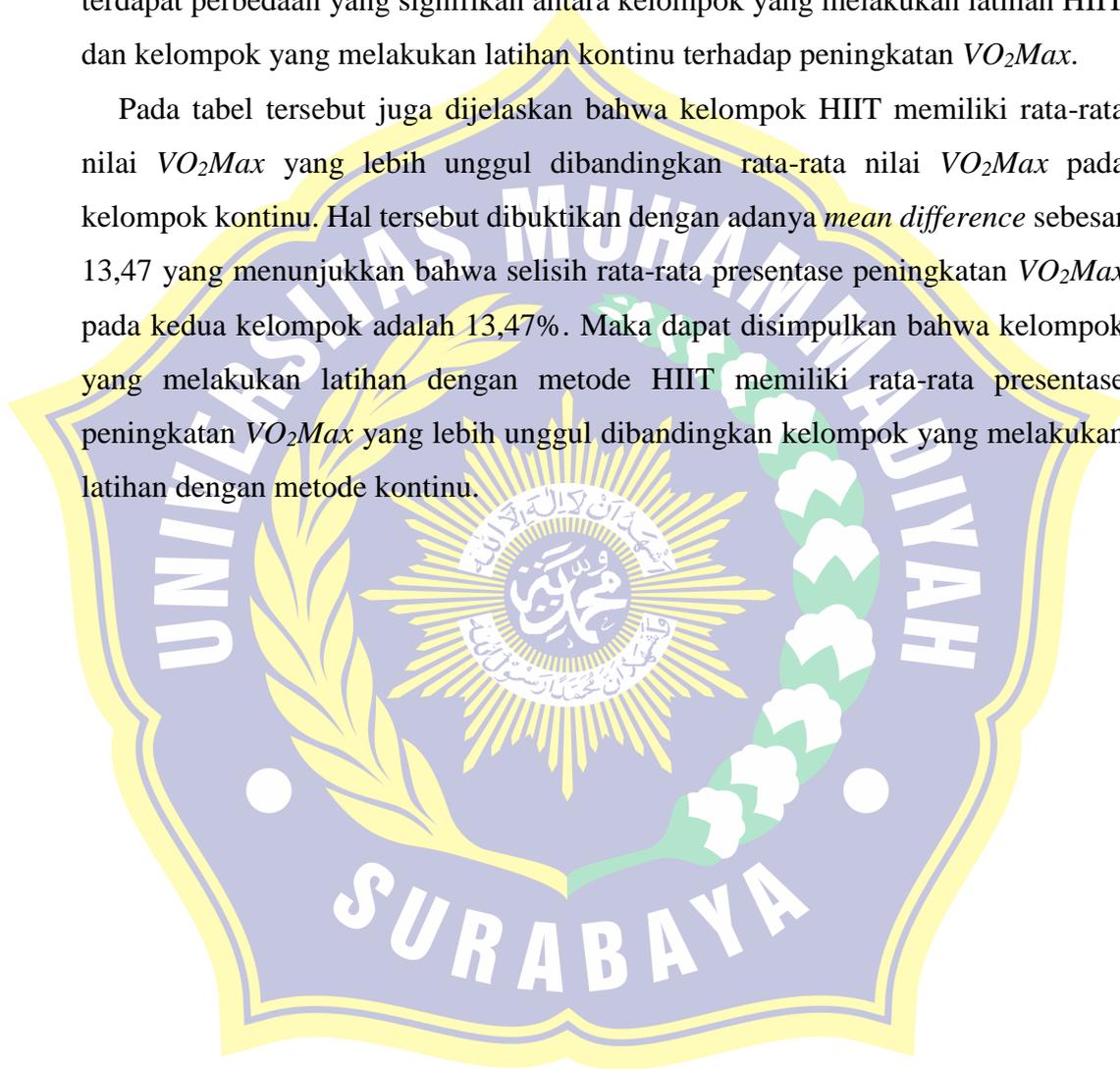
Tabel 5.6 merupakan data yang telah diuji dengan menggunakan *levене's test*. *Levene's test* merupakan uji yang biasa digunakan untuk mengetahui homogenitas data. Pada penelitian ini bertujuan untuk mencari perbedaan antara latihan HIIT dan kontinu terhadap peningkatan VO_2Max , maka dari itu untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tersebut dilakukan uji beda dengan menggunakan *independent samples t-test*. Salah satu syarat dilakukan uji *independent samples t-test* adalah data bersifat homogen. Data dapat dikatakan bersifat homogen jika nilai *sig.* lebih dari 0,05. Berdasarkan Tabel 5.6 data nilai VO_2Max kelompok HIIT dan kelompok kontinu memiliki nilai *sig.* sebesar 0,166 yang berarti bahwa nilai tersebut lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen.

Tabel 5.7 *Independent Samples T-test* VO_2Max Kelompok HIIT dan Kontinu

<i>t-test for Equality of Means</i>					
VO_2Max	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
	0.000	13.47	2.68	7.98	18.95

Seperti yang sudah dijelaskan pada Tabel 5.7 bahwa uji *independent samples t-test* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pada latihan HIIT dan kontinu terhadap peningkatan nilai VO_2Max . Berdasarkan data yang telah ditampilkan oleh Tabel 5.7 dijelaskan bahwa setelah dilakukannya uji beda dengan menggunakan *independent samples t-test* menghasilkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang melakukan latihan HIIT dan kelompok yang melakukan latihan kontinu terhadap peningkatan VO_2Max .

Pada tabel tersebut juga dijelaskan bahwa kelompok HIIT memiliki rata-rata nilai VO_2Max yang lebih unggul dibandingkan rata-rata nilai VO_2Max pada kelompok kontinu. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya *mean difference* sebesar 13,47 yang menunjukkan bahwa selisih rata-rata presentase peningkatan VO_2Max pada kedua kelompok adalah 13,47%. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang melakukan latihan dengan metode HIIT memiliki rata-rata presentase peningkatan VO_2Max yang lebih unggul dibandingkan kelompok yang melakukan latihan dengan metode kontinu.



5.3 Heart Rate Recovery

**Tabel 5.8 Heart Rate Recovery Disetiap Menit Pengambilan
Pada Kelompok HIIT**

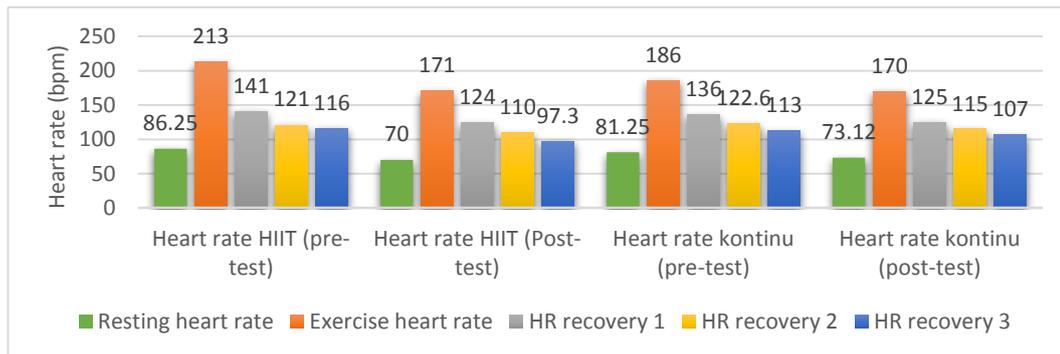
<i>Heart Rate HIIT</i>										
<i>Pre-test (Bpm)</i>				<i>Rata-rata Pre-test HRR 1 - HRR 3 (Bpm)</i>	<i>Post-test (Bpm)</i>				<i>Rata-rata Post-test HRR 1 - HRR 3 (Bpm)</i>	
HR	HRR	HRR	HRR		HR	HR	HRR	HRR		
0	1	2	3		0	R 1	2	3		
217	136	109	101	115,33	175	110	98	92	100	
216	138	129	120	129	172	128	114	109	117	
215	128	98	93	106,33	174	110	98	86	98	
214	150	120	100	123,33	178	128	111	101	113,33	
212	140	108	98	115,33	168	120	100	85	101,66	
212	150	130	126	135,33	169	130	120	102	117,33	
215	130	122	116	122,66	170	128	115	100	114,33	
207	120	114	112	115,33	168	112	100	98	103,33	
214	130	110	100	113,33	171	104	100	94	99,33	
200	136	126	118	126,66	172	126	100	94	106,66	
212	128	109	101	112,66	169	106	94	90	96,66	
215	142	130	126	132,66	173	130	120	90	113,33	
216	145	140	136	140,33	170	130	120	100	116,66	
211	162	150	140	150,66	172	136	126	100	120,66	
216	150	140	130	140	171	126	111	90	109	
217	172	160	146	159,33	173	160	140	126	142	
Mean	213	141	124,6	116,4	127,3	171,5	124	110,4	97,3	110,5

Tabel 5.8 merupakan tabel yang menampilkan data tentang *heart rate* pada kelompok yang melakukan latihan HIIT. Pada tabel tersebut dijelaskan bahwa *heart rate 0* adalah *heart rate* yang dihitung ketika subjek sedang melakukan aktivitas di *ergocycle*. Saat melakukan aktivitas di *ergocycle*, subjek melakukan aktivitas dengan menggunakan intensitas dalam rentang 80% hingga 90% dari denyut jantung maksimal. Pada Tabel 5.8 juga dijelaskan bahwa *heart rate recovery* subjek yang melakukan latihan HIIT mengalami penurunan. *Heart rate recovery* diukur sebanyak tiga kali. Pengukuran dilakukan dengan interval pengambilan tiap satu menit sekali. Pada tabel tersebut terlihat bahwa *heart rate recovery subjek* mengalami penurunan disetiap menitnya.

**Tabel 5.9 Heart Rate Recovery Disetiap Menit Pengambilan
pada Kelompok Kontinu**

<i>Heart Rate Kontinu</i>										
<i>Pre-test</i> (Bpm)				<i>Rata-rata</i> <i>Pre-test</i> <i>HRR 1 - HRR 3</i> (Bpm)	<i>Post-test</i> (Bpm)				<i>Rata-rata</i> <i>Post-test</i> <i>HRR 1 - HRR 3</i> (Bpm)	
HR	HRR	HRR	HRR		HR	HRR	HRR	HRR		
0	1	2	3		0	1	2	3		
180	130	109	106	115	173	120	106	103	109,6	
190	130	110	100	113,3	172	105	99	94	99,33	
191	130	120	110	120	170	144	100	94	112,6	
180	136	126	115	125,6	168	129	119	112	120	
180	120	115	100	111,6	169	120	110	93	107,6	
191	130	110	100	113,3	171	106	104	96	102	
180	130	120	120	123,3	167	132	121	111	121,3	
190	162	133	122	139	170	140	136	120	132	
195	142	123	121	128,6	173	128	118	109	118,3	
180	140	112	102	118	167	105	111	112	109,3	
194	130	120	120	123,3	174	120	110	103	111	
192	144	140	126	121,03	171	136	130	120	113,03	
191	140	136	126	121,5	172	136	130	120	113,3	
180	144	132	120	122,32	170	130	126	120	114,6	
183	136	130	120	122,5	172	126	110	104	114,7	
180	133	126	111	122,2	170	130	120	111	114,3	
Mean	186	136	122,6	113,6	121,2	170,5	125,4	115,6	107,6	113,3

Tabel 5.9 merupakan tabel yang menampilkan data tentang *heart rate* pada kelompok yang melakukan latihan kontinu. Pada tabel tersebut dijelaskan bahwa *heart rate 0* adalah *heart rate* yang dihitung ketika subjek sedang melakukan aktivitas di *ergocycle*. Saat melakukan aktivitas di *ergocycle*, subjek melakukan aktivitas dengan menggunakan intensitas dalam rentang 80% hingga 90% dari denyut jantung maksimal. Pada Tabel 5.9 juga dijelaskan bahwa *heart rate recovery* subjek yang melakukan latihan kontinu mengalami penurunan. *Heart rate recovery* diukur sebanyak tiga kali. Pengukuran dilakukan dengan interval pengambilan tiap satu menit sekali. Pada tabel tersebut terlihat bahwa *heart rate recovery subjek* mengalami penurunan disetiap menitnya.



Gambar 5.2 Perbandingan Pre-test & Post-test Heart Rate

Gambar 5.2 merupakan gambar yang menampilkan perbandingan *pre-test* dan *post-test heart rate* pada kelompok HIIT & kontinu. Pada gambar tersebut ditampilkan *heart rate* istirahat yang diukur sebelum melakukan aktivitas, *exercise heart rate* (*heart rate 0*) merupakan *heart rate* yang diukur setelah melakukan tes. Dan pada gambar tersebut juga ditampilkan *heart rate recovery* yang diukur sebanyak tiga kali. Terlihat bahwa di setiap menitnya *heart rate recovery* mengalami penurunan.

Tabel 5.10 Delta Post-test dan Pre-test Nilai Heart Rate Recovery pada Kelompok HIIT dan Kontinu

HIIT			Kontinu		
Pre-test (Bpm)	Post-test (Bpm)	Δ post – pre	Pre-test (Bpm)	Post-test (Bpm)	Δ post – pre
115,33	100	15,33	115	109,66	5,33
129	117	12	113,3	99,33	14
106,33	98	8,33	120	112,66	7,33
123,33	113,33	10	125,66	120	5,66
115,33	101,66	13,66	111,66	107,66	4
135,33	117,33	18	113,33	102	11,33
122,66	114,33	8,33	123,33	121,33	2
115,33	103,33	12	139	132	7
113,33	99,33	14	128,66	118,33	10,33
126,66	106,66	20	118	109,33	8,66
112,66	96,66	16	123,33	111	12,33
132,66	113,33	19,33	121,03	113,03	8
140,33	116,66	23,66	121,57	113,33	8,24
150,66	120,66	30	122,32	114,60	7,71
140	109	31	122,5397	114,78	7,75
159,33	142	17,33	122,2554	114,3	7,94

Berdasarkan data yang telah ditampilkan oleh Tabel 5.10 merupakan data keseluruhan nilai *heart rate recovery* yang dimiliki oleh kelompok yang melakukan pelatihan HIIT dan Kontinu. Pada tabel tersebut ditampilkan data *pre-test* dan *post-test* subjek penelitian. Pada tabel tersebut juga ditampilkan delta *post-test* dan *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan yang ditimbulkan suatu pelatihan atau intervensi yang telah diberikan. Penurunan *heart rate recovery* dapat diketahui melalui delta *post-test* dan *pre-test* atau bisa dikatakan selisih antara *post-test* dan *pre-test*.

Tabel 5.11 Deskriptif Statistik *Heart Rate Recovery* pada Kelompok HIIT dan Kelompok Kontinu

<i>Heart Rate Recovery</i>	<i>Mean & Std. Deviation</i>	
	HIIT	Kontinu
<i>Pre-test</i>	127.39 bpm ± 14.86	121.3 bpm ± 6.68
<i>Post-test</i>	110.58 bpm ± 11.49	113.3 bpm ± 7.65
Penurunan HRR ($\Delta post - pret$)	16.81 bpm ± 6.81	7.97 bpm ± 3.03
% penurunan HRR $\left(\frac{pre - post}{pretest}\right) \times 100$	12.97 % ± 4.27	6.62 % ± 2.63

Tabel 5.11 merupakan data yang berisikan nilai *heart rate recovery* subjek penelitian yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT. Berdasarkan tabel 5.11 dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Rata-rata *pre-test heart rate recovery* pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT adalah 127,39 bpm. Pada kelompok tersebut mengalami penurunan rata-rata *heart rate recovery* setelah melakukan latihan selama lima minggu. Hal tersebut dibuktikannya dengan adanya rata-rata *post-test* sebesar 110,58 bpm.

- b. Berdasarkan data yang telah ditampilkan oleh Tabel 5.11 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT mengalami penurunan pada *heart rate recovery*. Rata-rata penurunan *heart rate recovery* yang dimiliki sebesar 16,81 bpm, peningkatan tersebut didapatkan melalui rata-rata *heart rate recovery* pada *pre-test* dikurangi rata-rata *heart rate recovery* pada *post-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT mengalami penurunan rata-rata *heart rate recovery* sebesar 12,97%.
- c. Rata-rata *pre-test heart rate recovery* pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode kontinu adalah 121,3 bpm. Pada kelompok tersebut mengalami penurunan rata-rata *heart rate recovery* setelah melakukan latihan selama lima minggu. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya rata-rata *post-test* sebesar 113.3 bpm.
- d. Berdasarkan data yang telah ditampilkan oleh Tabel 5.11 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode kontinu mengalami penurunan pada *heart rate recovery*. Rata-rata penurunan *heart rate* yang dimiliki sebesar 7,97 bpm, peningkatan tersebut didapatkan melalui rata-rata *heart rate recovery* pada *post-test* dikurangi rata-rata *heart rate recovery* pada *pre-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode kontinu mengalami penurunan rata-rata *heart rate recovery* sebesar 6,62 %.

Tabel 5.12 Uji Normalitas Data *Heart Rate Recovery*

<i>Recovery</i>	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
HIIT <i>pret test</i>	0.945	16	0.413
HIIT <i>post test</i>	0.889	16	0.053
Kontinu <i>pre test</i>	0.910	16	0.118
Kontinu <i>post test</i>	0.953	16	0.543

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan pada data *heart rate recovery* yang ditampilkan oleh Tabel 5.12 adalah sebagai berikut.

- a. Nilai *sig.* pada data *pre-test* kelompok yang melakukan latihan HIIT adalah 0,413. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.
- b. Nilai *sig.* pada data *post-test* kelompok yang melakukan latihan HIIT adalah 0,053. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.
- c. Nilai *sig.* pada data *pre-test* kelompok yang melakukan latihan kontinu 0,118. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.
- d. Nilai *sig.* pada data *post-test* kelompok yang melakukan latihan kontinu adalah 0,543. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 5.13 Paired Sample T-test Heart Rate Recovery Disetiap Menitnya

<i>Pair</i>	<i>Paired sample t test</i>	
	HIIT Pre & Post <i>Sig.</i>	Kontinu Pre & Post <i>Sig.</i>
HRR ke 1	0.00	0.00
HRR ke 2	0.00	0.00
HRR ke 3	0.00	0.00

Tabel 5.13 merupakan tabel yang menyajikan data uji pengaruh dengan menggunakan *paired sample t-test*. Tabel tersebut menyajikan data yang menguji pengaruh *heart rate recovery pre-test* dan *post-test* pada kelompok HIIT dan kontinu. Pada Tabel 5.13 dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Pada Tabel 5.13 dijelaskan bahwa pada kelompok HIIT, *heart rate recovery pre-test* dan *post-test* pada menit pertama memiliki nilai *sig.* 0,00 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pelatihan HIIT terhadap penurunan *heart rate recovery* pada menit pertama.
- b. Kelompok HIIT, *heart rate recovery pre-test* dan *post-test* pada menit kedua memiliki nilai *sig.* 0,00 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

- yang signifikan pada pelatihan HIIT terhadap penurunan *heart rate recovery* pada menit kedua.
- c. Kelompok HIIT, *heart rate recovery pre-test* dan *post-test* pada menit ketiga memiliki nilai *sig.*0,00 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pelatihan HIIT terhadap penurunan *heart rate recovery* pada menit ketiga.
 - d. Pada Tabel 5.13 dijelaskan bahwa pada kelompok kontinu, *heart rate recovery pre-test* dan *post-test* pada menit pertama memiliki nilai *sig.*0,00 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pelatihan kontinu terhadap penurunan *heart rate recovery* pada menit pertama.
 - e. Pada kelompok kontinu, *heart rate recovery pre-test* dan *post-test* pada menit kedua memiliki nilai *sig.*0,00 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pelatihan kontinu terhadap penurunan *heart rate recovery* pada menit kedua.
 - f. Pada kelompok kontinu, *heart rate recovery pre-test* dan *post-test* pada menit pertama memiliki nilai *sig.*0,00 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pelatihan kontinu terhadap penurunan *heart rate recovery* pada menit kedua.

**Tabel 5.14 Paired Sample T-test Heart Rate Recovery
Kelompok HIIT dan Kontinu**

<i>Paired sample t-test Heart rate recovery</i>			
HIIT		Kontinu	
<i>Mean difference (pre - post)</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean difference (pre - post)</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
16,81	0.000	7.97	0.000

Pada Tabel 5.14 tersebut ditampilkan hasil uji *paired sample t-test* data *pre-test* dan *post-test heart rate recovery* pada kelompok yang melakukan olahraga dengan menggunakan metode HIIT. Setelah dilakukan uji pengaruh tersebut diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang berarti bahwa kurang dari 0,05. Maka

dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan HIIT terhadap penurunan *heart rate recovery*. Pada tabel tersebut juga dijelaskan bahwa *Mean difference* (Selisih nilai *heart rate recovery* pada saat *pre-test* dan *post-test*) nilai *VO₂Max* kelompok yang melakukan intervensi HIIT sebesar 16,81. Berdasarkan hasil dari *mean difference* tersebut menunjukkan bahwa nilai *heart rate recovery* pada saat *post-test* lebih kecil dibandingkan nilai *heart rate recovery* pada saat *pre-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan HIIT, subjek penelitian mengalami penurunan nilai *heart rate recovery* karena dengan dibuktikan dengan adanya nilai *heart rate recovery* pada *post-test* yang lebih kecil dibandingkan nilai *heart rate recovery* pada saat *pre-test*.

Pada Tabel 5.14 tersebut juga ditampilkan hasil uji *paired sample t-test* data *pre-test* dan *post-test heart rate recovery* pada kelompok yang melakukan olahraga dengan menggunakan metode kontinu. Setelah dilakukan uji pengaruh tersebut diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang berarti bahwa kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan kontinu terhadap penurunan *heart rate recovery*. Pada tabel tersebut juga dijelaskan bahwa *mean difference* (selisih nilai *heart rate recovery* pada saat *pre-test* dan *post-test*) nilai *heart rate recovery* kelompok yang melakukan intervensi kontinu sebesar 7,97. Berdasarkan hasil dari *Mean difference* tersebut menunjukkan bahwa nilai *heart rate recovery* pada saat *post-test* lebih kecil dibandingkan nilai *VO₂Max* pada saat *pre-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan kontinu, subjek penelitian mengalami penurunan nilai *heart rate recovery* karena dengan dibuktikan dengan adanya nilai *heart rate recovery* pada *post-test* yang lebih kecil dibandingkan nilai *heart rate recovery* pada saat *pre-test*.

**Tabel 5.15 Uji Homogenitas Data Heart Rate Recovery
Kelompok HIIT dan Kontinu**

<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>	
F	Sig.
3.255	0.081

Tabel 5.15 merupakan hasil uji homogenitas pada data *heart rate recovery* kelompok HIIT dan kelompok kontinu memiliki nilai *sig.* sebesar 0,081 yang berarti bahwa nilai tersebut lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data *heart rate recovery* pada kelompok HIIT dan kontinu bersifat homogen.

Tabel 5.16 *Independent Samples T-test* Kelompok HIIT dan Kontinu pada *Heart Rate Recovery* Tiap Menit

HIIT & Kontinu		
<i>Independent samples</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
<i>t-test</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
HRR ke 1	0.23	0.75
HRR ke 2	0.67	0.23
HRR ke 3	0.56	0.00

Tabel 5.16 menampilkan data tentang uji beda *independent samples t-test*. Pada tabel tersebut membandingkan *heart rate recovery* kedua latihan disetiap menitnya. Pada tabel tersebut terlihat bahwa pada saat melakukan *pre-test* pada *heart rate recovery*, kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Namun pada tabel tersebut diperlihatkan bahwa perbedaan baru terlihat ketika pada tahap *post-test* yaitu pada *heart rate recovery* pada menit ketiga menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Tabel 5.17 *Independent Samples T-test* Persentase Penurunan *Heart Rate Recovery* Kelompok HIIT dan Kontinu

<i>t-test for Equality of Means</i>					
<i>Recovery</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
	0.000	6.35	1.25	3.79	8.91

Berdasarkan data Tabel 5.17 dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukannya uji beda dengan menggunakan *independent samples t-test* menghasilkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang melakukan latihan HIIT dan kelompok yang melakukan latihan kontinu terhadap penurunan *heart rate recovery*.

Pada tabel tersebut juga dijelaskan bahwa kelompok HIIT memiliki rata-rata penurunan *heart rate recovery* yang lebih unggul dibandingkan rata-rata penurunan *heart rate recovery* pada kelompok kontinu. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya *mean difference* sebesar 6,35 yang menunjukkan bahwa selisih rata-rata presentase penurunan *heart rate recovery* pada kedua kelompok adalah 6,35%. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang melakukan latihan dengan metode HIIT memiliki presentase penurunan *heart rate recovery* yang lebih unggul dibandingkan kelompok yang melakukan latihan dengan metode kontinu.

5.4 Heart Rate Istirahat

Tabel 5.18 Delta Pre-test dan Post-test Nilai Heart Rate Istirahat pada Kelompok HIIT dan Kontinu

HIIT			Kontinu		
Pre-test (Bpm)	Post-test (Bpm)	$\Delta post - pre$	Pre-test (Bpm)	Post-test (Bpm)	$\Delta post - pre$
80	70	10	70	60	10
80	70	10	80	70	10
70	60	10	70	60	10
90	70	20	80	70	10
80	60	20	90	80	10
80	70	10	80	70	10
80	60	20	80	80	0
100	80	20	70	60	10
80	60	20	80	80	0
100	60	40	90	80	10
100	90	10	90	70	20
80	60	20	90	80	10
90	80	10	80	70	10
100	90	10	100	90	10
70	60	10	80	80	0
100	80	20	70	70	0

Berdasarkan data yang telah ditampilkan oleh Tabel 5.18 merupakan data keseluruhan nilai *heart rate* istirahat yang dimiliki oleh kelompok yang melakukan pelatihan HIIT dan Kontinu. Pada table tersebut, ditampilkan data *pre-test* dan *post-test* subjek penelitian. Pada tabel tersebut juga ditampilkan delta *post-tes* dan *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui penurunan yang ditimbulkan suatu pelatihan atau intervensi yang telah diberikan diberikan. Penurunan *heart rate* istirahat dapat diketahui melalui delta *post-tes* dan *pre-test* atau bisa dikatakan selisih antara *post-test* dan *pre-test*.

**Tabel 5.19 Deskriptif Statistic *Heart Rate* Istirahat
Kelompok HIIT dan Kontinu**

<i>Heart Rate</i> Istirahat	<i>Mean & Std. Deviation</i>	
	HIIT	Kontinu
<i>Pre-test</i>	86.25 bpm ± 10.87	81.25 bpm ± 8.85
<i>Post-test</i>	70 bpm ± 10.95	73.12 bpm ± 8.73
Penurunan RHR	16.25 bpm	8.12 bpm
Δ <i>post- pre</i>	± 8.06	± 5.43
% penurunan RHR $\left(\frac{pre - post}{pretest}\right) \times 100$	18.7% ± 8.13	9.9 % ± 6.49

Tabel 5.19 menampilkan data yang berisikan data *heart rate* istirahat subjek penelitian yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT dan kontinu. Berdasarkan Tabel 5.19 dapat dijelaskan sebagai berikut.

- Rata-rata *pre-test heart rate* istirahat pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT adalah 86,25 bpm. Pada kelompok tersebut mengalami penurunan rata-rata *heart rate* istirahat setelah melakukan latihan selama lima minggu. Hal tersebut dibuktikannya dengan adanya rata-rata *post- test* pada *heart rate* istirahat sebesar 70 bpm.
- Berdasarkan data yang telah ditampilkan oleh Tabel 5.19 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan

metode HIIT mengalami penurunan rata-rata *heart rate* istirahat. Rata-rata penurunan *resting heart rate* yang dimiliki sebesar 16,25 bpm, peningkatan tersebut didapatkan melalui rata-rata *heart rate* istirahat pada *pre-test* dikurangi rata-rata *heart rate* istirahat pada *post-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode HIIT mengalami penurunan *heart rate* istirahat sebesar 18,7%.

- c. Rata-rata *pre-test heart rate* istirahat pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode kontinu adalah 81,25 bpm. Pada kelompok tersebut mengalami penurunan rata-rata *heart rate* istirahat setelah melakukan latihan selama lima minggu. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya rata-rata *heart rate* istirahat sebesar 73,12 bpm.
- d. Berdasarkan data yang telah ditampilkan oleh Tabel 5.19 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode kontinu mengalami penurunan rata-rata *heart rate* istirahat. Rata-rata penurunan *heart rate* istirahat yang dimiliki sebesar 8,12 bpm, peningkatan tersebut didapatkan melalui rata-rata *heart rate* istirahat pada *post-test* dikurangi rata-rata *heart rate* istirahat pada *pret-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang melakukan latihan dengan menggunakan metode kontinu mengalami penurunan *heart rate* istirahat sebesar 9,9 %.

Tabel 5.20 Uji Normalitas Data *Heart Rate* Istirahat

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
HIIT istirahat <i>pre test</i>	0.88	16	0.054
HIIT istirahat <i>post test</i>	0.89	16	0.069
Kontinu istirahat <i>pre test</i>	0.92	16	0.177
Kontinu istirahat <i>post test</i>	0.90	16	0.082

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan pada data *heart rate* istirahat yang ditampilkan oleh Tabel 5.20 adalah sebagai berikut.

- a. Nilai *sig.* pada data *pre-test* kelompok yang melakukan latihan HIIT adalah 0,054. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.
- b. Nilai *sig.* pada data *post-test* kelompok yang melakukan latihan HIIT adalah 0,069. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.
- c. Nilai *sig.* pada data *pre-test* kelompok yang melakukan latihan kontinu adalah 0,177. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.
- d. Nilai *sig.* pada data *post-test* kelompok yang melakukan latihan kontinu adalah 0,082. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 5.21 Paired Sample T-test Heart Rate Istirahat Kelompok HIIT dan Kontinu

<i>Paired sample t-test Heart rate Istirahat</i>			
HIIT		Kontinu	
<i>Mean difference (pre - post)</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean difference (pre - post)</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
16,25	0.000	8,1	0.000

Pada Tabel 5.21 tersebut ditampilkan hasil uji *paired sample t-test* data *pre-test* dan *post-test heart rate* istirahat pada kelompok yang melakukan olahraga dengan menggunakan metode HIIT. Setelah dilakukan uji pengaruh tersebut diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang berarti bahwa kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan HIIT terhadap penurunan *heart rate* istirahat. Pada tabel tersebut juga dijelaskan bahwa *mean difference* (selisih nilai *heart rate* istirahat pada saat *pre-test* dan *post-test*) nilai *heart rate* istirahat kelompok yang melakukan intervensi HIIT sebesar 16,25.

Berdasarkan hasil dari *mean difference* tersebut menunjukkan bahwa nilai *heart rate* istirahat pada saat *post-test* lebih kecil dibandingkan nilai *heart rate* istirahat pada saat *pre-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan HIIT, subjek penelitian mengalami penurunan nilai *heart rate* istirahat karena dengan dibuktikan dengan adanya nilai *heart rate* istirahat pada *post-test* yang lebih kecil dibandingkan nilai *heart rate* istirahat pada saat *pre-test*.

Pada tabel 5.21 tersebut ditampilkan hasil uji *paired sample t-test* data *pre-test* dan *post-test heart rate* istirahat pada kelompok yang melakukan olahraga dengan menggunakan metode kontinu. Setelah dilakukan uji pengaruh tersebut diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang berarti bahwa kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan kontinu terhadap penurunan *heart rate* istirahat. Pada tabel tersebut juga dijelaskan bahwa *mean difference* (selisih nilai *heart rate* istirahat pada saat *pre-test* dan *post-test*) nilai *heart rate* istirahat kelompok yang melakukan intervensi kontinu sebesar 8,1. Berdasarkan hasil dari *mean difference* tersebut menunjukkan bahwa nilai *heart rate* istirahat pada saat *post-test* lebih kecil dibandingkan nilai *heart rate* istirahat pada saat *pre-test*. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan kontinu, subjek penelitian mengalami penurunan nilai *heart rate* istirahat karena dengan dibuktikan dengan adanya nilai *heart rate* istirahat pada *post-test* yang lebih kecil dibandingkan nilai *heart rate* istirahat pada saat *pre-test*.

Tabel 5.22 Uji Homogenitas Data Heart Rate Istirahat

<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>	
<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1.153	0.292

Berdasarkan Tabel 5.22 yang merupakan hasil uji homogenitas pada data *heart rate* istirahat pada kelompok HIIT dan kelompok kontinu memiliki nilai *sig.* sebesar 0,292 yang berarti bahwa nilai tersebut lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data *heart rate* istirahat pada kelompok HIIT dan kontinu bersifat homogen.

**Tabel 5.23 Independent Samples T-test Data Heart Rate Istirahat
Kelompok HIIT dan Kontinu**

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

<i>Heart rate Istirahat</i>	<i>Sig. (2- tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
	0.002	8.81	2.60	3.49	14.12

Berdasarkan Tabel 5.23, dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukannya uji beda dengan menggunakan *independent samples t-test* menghasilkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,002 yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang melakukan latihan HIIT dan kelompok yang melakukan latihan kontinu terhadap penurunan *heart rate* istirahat.

Pada tabel tersebut juga dijelaskan bahwa kelompok HIIT memiliki rata-rata penurunan *heart rate* istirahat yang lebih unggul dibandingkan rata-rata penurunan *heart rate* istirahat pada kelompok kontinu. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya *mean difference* sebesar 8,81 yang menunjukkan bahwa selisih rata-rata penurunan *heart rate* istirahat pada kedua kelompok adalah 8,81%. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok yang melakukan latihan dengan metode HIIT memiliki penurunan *heart rate* istirahat yang lebih unggul dibandingkan kelompok yang melakukan latihan dengan metode kontinu.