
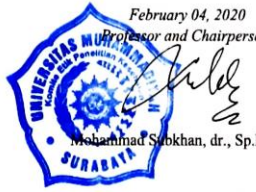


LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: Surat Keterangan Layak Etik

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113. Telp. (031) 3811966 - 3811967 Fax (031) 3813096
KETERANGAN LAYAK ETIK <i>DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL</i> "ETHICAL APPROVAL"	
No.012/KET/IL.3.AU/F/2020	
Protokol penelitian yang diusulkan oleh : <i>The research protocol proposed by</i>	
Peneliti utama <i>Principal In Investigator</i>	: ANANDYA FATIKHAWATI
Nama Institusi <i>Name of the Institution</i>	: UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
Dengan judul: <i>Title</i>	
"Perbandingan Pengaruh Latihan Fisik Interval Tinggi Dengan Kontinu Terhadap Heart Rate Istirahat Dan VO2MAX Pada Atlet Renang POR SURAYANAGA SURABAYA"	
<i>"Comparison of the Effect of High and Continuous Physical Interval Exercise on Resting Heart Rate and VO2MAX in the SURAYANAGA POR Swimming Athletes SURABAYA"</i>	
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.	
<i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.</i>	
Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 Februari 2020 sampai dengan tanggal 04 Februari 2021.	
<i>This declaration of ethics applies during the period February 04, 2020 until February 04, 2021.</i>	
 February 04, 2020 Professor and Chairperson, Mohammad Subkhan, dr., Sp.P., MM	

LAMPIRAN 2: Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI****TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya (UMSurabaya), saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anandya Fatikhawati

Nim : 20161880014

Fakultas : Kedokteran


Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran UMSurabaya Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Perbandingan Pengaruh Latihan Fisik Interval Tinggi Dengan Kontinu Terhadap Heart Rate Istirahat, VO_2Max , dan Heart Rate Recovery Pada Atlet Renang Pria POR SURYANAGA SURABAYA"** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini, Program Studi pendidikan Dokter UMSurabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya dan atau pembimbing saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.


Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 7 Juli 2020

at pernyataan,

ANANDYA FATIKHAWATI

Universitas Muhammadiyah Surabaya

LAMPIRAN 3: Surat Perizinan Penelitian


UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
 Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp (031) 3811966, Fax: (031) 3813096

Surabaya, 9 Desember 2019

Nomor : 769/IL3.AU/A/FK/2019
 Lamp. : 1 bendel
 Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth.
 Ketua POR Suryanaga Surabaya Cabang Renang & Selam
 di tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

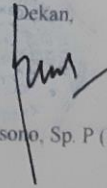
Segala puji bagi Allah SWT atas segala karunia-Nya kepada kita, sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW.

Dengan hormat, sehubungan dengan penyusunan Tugas Akhir (Skripsi) bagi mahasiswa Program Studi S-1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya, kami bermaksud untuk memohon kepada Bapak/Ibu agar dapat memberikan izin untuk dilaksanakannya penelitian atas nama :


Nama : Anandya Fatikhawati
 NIM : 20161880014
 Judul Penelitian : Perbandingan Pengaruh Latihan Fisik Interval Tinggi dengan Kontinu terhadap Heart Rate Istirahat dan Vo2 Max pada Atlet Renang POR Suryanaga Surabaya
 Pembimbing I : dr. Kartika Prahasanti, M.Si
 Pembimbing II : dr. Choesnan Efendi, AIF, AIFO

Demikian permohonan dari kami, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Dekan,

 dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp. P (K), FCCP, FIRS

Tembusan :
 Mahasiswa yang bersangkutan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
 Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp (031) 3811966, Fax. (031) 3813096

Surabaya, 9 Desember 2019

Nomor : 769/IL3.AU/A/FK/2019
 Lamp. : 1 bendel
 H a l : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth.
 Kasub. Laboratorium SSFC UNESA
 di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

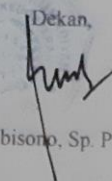
Segala puji bagi Allah SWT atas segala karunia-Nya kepada kita, sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW.

Dengan hormat, sehubungan dengan penyusunan Tugas Akhir (Skripsi) bagi mahasiswa Program Studi S-1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya, kami bermaksud untuk memohon kepada Bapak/Ibu agar dapat memberikan izin untuk dilaksanakannya penelitian atas nama :

Nama : Anandya Fatikhawati
 NIM : 20161880014
 Judul Penelitian : Perbandingan Pengaruh Latihan Fisik Interval Tinggi dengan Kontinu terhadap Heart Rate Istirahat dan Vo2 Max pada Atlet Renang POR Suryanaga Surabaya
 Pembimbing I : dr. Kartika Prahasanti, M.Si
 Pembimbing II : dr. Choesnan Efendi, AIF, AIFO

Demikian permohonan dari kami, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb


 Dekan,
 dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp. P (K), FCCP, FIRS

Tembusan :
 Mahasiswa yang bersangkutan

LAMPIRAN 4: Surat balasan Izin Penelitian



POR SURYANAGA SURABAYA

Cabang : Renang, Polo Air, Loncat Indah, Renang Indah, Selam

Alamat : Jl. Genteng Besar 72 74 Surabaya Telp. (031) 5341714.Fax. (031) 5310933

Surabaya, 10 Desember 2019

Nomor : 25/ SN.20 /XII/2019
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Sdr. Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah
Surabaya

Jl. Sutorejo No. 59

di.

SURABAYA

Menindaklanjuti surat Saudara tanggal 9 Desember 2019 Nomor : 769/11.2A.U/A/FK/2019 perihal sebagaimana pada pokok surat, diberitahukan dengan hormat bahwa kami tidak keberatan Saudari Anandya Fatikhawati, NIM. 20161880014 mengadakan penelitian di POR Suryanaga Surabaya. Untuk itu dimohon Saudari juga mengikuti peraturan dan tata tertib POR Suryanaga Surabaya.

Demikian untuk menjadi maklum

KETUA POR SURYANAGA SURABAYA

NURUL ANSORI, S.Pd, M.Kes

Surat Keterangan : 001/S.KET-SSFC/1/2020

Dengan ini dinyatakan bahwa saudara berikut ini:

Nama Lengkap : Anandya Fatikhawati
 NIM : 20161880014
 Program Studi : S-1 Pendidikan Dokter - Fakultas Kedokteran
 Universitas : Universitas Muhammadiyah Surabaya
 Judul Penelitian : Perbandingan Pengaruh Latihan Fisik Interval Tinggi dengan Kontinyu Terhadap *Heart Rate* Istirahat dan Vo2 Max Pada Atlet Renang POR Suryanaga Surabaya.

Bahwa benar-benar telah melakukan *pre test* penelitian di atas pada Senin, 2 Desember 2019 dan *post test* penelitian dilaksanakan pada Jumat, 10 Januari 2020 di Achilles Sport Science & Fitness Center (SSFC) Universitas Negeri Surabaya. Demikian surat keterangan ini disusun untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surabaya, 11 Januari 2020

Kepala Sub Labratorium
 Achilles SSFC




Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO
 NIP. 198109082006041001

LAMPIRAN 5: *Informed Consent*

Universitas Muhammadiyah Surabaya

**INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Fauzan Akbar
Umur : 21 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Ds. Sedengan Mijen, Kec. Krian, Sidoarjo

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "Perbandingan Pengaruh Latihan Fisik Interval tinggi dengan Kontinu Terhadap *Heart Rate* Istirahat, *VO₂Max*, dan *Heart Rate Recovery* Pada Atlet Renang Por Suryanaga Surabaya" Di Kolam Renang KONI Jawa Timur Jalan Kertajaya Indah Timur I No. 5 Surabaya Jawa Timur 60293 Indonesia.
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur Penelitian

dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya **bersedia/tidak bersedia***) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Surabaya, 2 Desember 2019

Peneliti



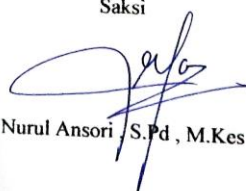
Anandya Fatikhawati

Responden



M. Fauzan Akbar

Saksi



Nurul Ansori / S.Pd, M.Kes

LAMPIRAN 6: Data Penelitian

1. HASIL PEMERIKSAAN KELOMPOK HIIT

Nama	Usia	TB (Pre)	BB (Pre)	BMI (Pre)	TB (Post)	BB (Post)	BMI (Post)
JK	20	1.66	52	18.87066338	1.66	51.5	18.689215
AS	19	1.65	67	24.6097337	1.65	66.8	24.536272
MHR	20	1.52	62	26.83518006	1.52	60	25.969529
MI	20	1.57	59	23.93606231	1.57	58.7	23.814354
AL	22	1.74	58	19.15708812	1.74	56	18.496499
IA	21	1.67	59	21.1552942	1.67	60	21.513859
MFF	19	1.73	60	20.04744562	1.73	60	20.047446
RGF	22	1.67	60	21.51385851	1.67	58	20.79673
MFA	22	1.73	83	27.73229978	1.73	81	27.064052
ARSS	19	1.59	54	21.35991456	1.59	53	20.964361
MMR	19	1.68	78	27.63605442	1.68	78	27.636054
MRA	20	1.7	57	19.72318339	1.7	57.5	19.896194
IA	21	1.67	59	21.1552942	1.67	58.8	21.083581
DP	20	1.68	73	25.86451247	1.68	72.6	25.722789
DPP	20	1.66	59	21.41094498	1.66	56	20.322253
FDP	22	1.65	60	22.03856749	1.65	60.3	22.14876
MEAN	20.375	1.660625	62.5	22.69038108	1.660625	61.7625	22.418872

2. HASIL PEMERIKSAAN KELOMPOK KONTINU

Nama	Usia	TB	BB	IMT	TB (Post)	BB (Post)	BMI (Post)
REP	18	1.69	55	19.25703	1.7	54	18.68512
ADH	19	1.7	57	19.72318	1.7	58.5	20.24221
TW	20	1.69	66	23.10843	1.69	66	23.10843
MAR	22	1.65	47	17.26354	1.65	46	16.89624
NA	20	1.67	56	20.0796	1.67	55	19.72104
BS	20	1.78	60	18.937	1.78	59.5	18.77919
EEA	20	1.66	84	30.48338	1.66	83	30.12048
MT	20	1.67	63	22.58955	1.67	62	22.23099
FF	20	1.58	71	28.44095	1.58	70	28.04038
RAR	22	1.67	60	21.51386	1.67	58.5	20.97601
MADJ	20	1.72	77	26.02758	1.72	77	26.02758
RA	20	1.7	67	23.18339	1.7	65	22.49135
WHP	22	1.67	62	22.23099	1.67	60	21.51386
BY	19	1.63	64	24.08822	1.63	63.6	23.93767
GDF	20	1.56	65	26.7094	1.56	64.5	26.50394
ANR	20	1.65	89	32.69054	1.65	88	32.32323
MEAN	20.125	1.668125	65.1875	23.52042	1.66875	64.4125	23.22486

3. DATA HEART RATE LATIHAN KELOMPOK HIIT

SAAT MELAKUKAN TES VO_2MAX

<i>Nama</i>	PRE (Bpm)	POST (Bpm)
JK	217	175
AS	216	172
MHR	215	174
MI	214	178
AL	212	168
IA	212	169
MFF	215	170
RGF	207	168
MFA	214	171
ARSS	200	172
MMR	212	169
MRA	215	173
IA	216	170
DP	211	172
DPP	216	171
FDP	217	173
MEAN	213.0625	171.5625

4. DATA *HEART RATE* LATIHAN KELOMPOK KONTINU SAAT MELAKUKAN TES VO_2MAX

NAMA	PRE	POST
REP	180	173
ADH	190	172
TW	191	170
MAR	180	168
NA	180	169
BS	191	171
EEA	180	167
MT	190	170
FF	195	173
RAR	180	167
MADJ	194	174
RA	192	171
WHP	191	172
BY	180	170
GDF	183	172
ANR	180	170
MEAN	186.0625	170.5625

5. DATA VO_2MAX KELOMPOK HIIT

NAMA	PRE	POST	PENINGKATAN	PERSENTASE
JK	35,8	43,1	7,3	20,39
AS	29,8	38,6	8,8	29,53
MHR	31,6	38,5	6,9	21,83
MI	32,3	36,6	4,3	13,31
AL	30,9	36,8	5,9	19,09
IA	28,6	34,8	6,2	21,67
MFF	30,2	37,7	7,5	24,83
RGF	30,3	35,1	4,8	15,84
MFA	28,2	33,2	5	17,73
ARSS	23,9	30,1	6,2	25,94
MMR	21,2	27,5	6,3	29,71
MRA	20,7	27,3	6,6	31,88
IA	26,8	31,3	4,5	16,79
DP	26,5	34,9	8,4	31,69
DPP	29,8	37,5	7,7	25,83
FDP	32,3	38,5	6,2	19,19
MEAN	28,6	35,09	6,4	22,82

6. DATA VO_2 MAX KELOMPOK KONTINU

Nama	PRE	POST	PENINGKATAN	PERSENTASE
REP	37,5	41,3	3,8	10,13
ADH	30,1	35,1	5	16,61
TW	36,7	37,7	1	2,72
MAR	33,2	35,2	2	6,02
NA	34,9	35	0,1	0,28
BS	29,1	33,2	4,1	14,08
EEA	29,3	33,2	3,9	13,31
MT	27,3	28	0,7	2,56
FF	28,6	29,8	1,2	4,19
RAR	26,8	27,4	0,6	2,23
MADJ	26,5	32,3	5,8	21,88
RA	21,9	29,2	7,3	33,33
WHP	43,1	48,6	5,5	12,76
BY	37,2	38,5	1,3	3,49
GDF	29,8	31,3	1,5	5,03
ANR	27,9	28,2	0,3	1,07
MEAN	31,24	34	2,75	9,35

7. DATA *HEART RATE RECOVERY* KONTINU

Nama	Recovery (pre)			RATA (pre-test)	Recovery (post test)			RATA (post- test)	PENURUNAN	PERSENTASE (%)
	1	2	3		1	2	3			
REP	130	109	106	115	120	106	103	109,66	5,33	4,63
ADH	130	110	100	113,3	105	99	94	99,33	14	12,35
TW	130	120	110	120	144	100	94	112,66	7,33	6,11
MAR	136	126	115	125,66	129	119	112	120	5,66	4,50
NA	120	115	100	111,66	120	110	93	107,66	4	3,58
BS	130	110	100	113,33	106	104	96	102	11,33	10
EEA	130	120	120	123,33	132	121	111	121,33	2	1,62
MT	162	133	122	139	140	136	120	132	7	5,03
FF	142	123	121	128,66	128	118	109	118,33	10,33	8,03
RAR	140	112	102	118	105	111	112	109,33	8,66	7,34
MADJ	130	120	120	123,33	120	110	13	111	12,33	10
RA	144	140	126	121,03	136	130	120	113,03	8	6,65
WHP	140	136	126	121,57	136	130	120	113,33	8,24	6,84
BY	144	132	120	122,32	130	126	120	114,60	7,71	6,33
GDF	136	130	120	122,5397	126	110	104	114,78	7,75	6,36
ANR	133	126	111	122,2554	130	120	111	114,3	7,94	6,52
MEAN	136	122,6	113	121,3	125	115	107	113,3	7,97	6,6

8. DATA HEART RATE RECOVERY HIIT

Nama	Recovery (pre)			MEAN (pre)	Recovery (post)			MEAN (post)	PENURUNAN	PERSENTASE (%)
	1	2	3		1	2	3			
JK	136	109	101	115,33	110	98	92	100	15,33	13,29
AS	138	129	120	129	128	114	109	117	12	9,30
MHR	128	98	93	106,33	110	98	86	98	8,33	7,83
MI	150	120	100	123,33	128	111	101	113,33	10	8,10
AL	140	108	98	115,33	120	100	85	101,66	13,66	11,84
IA	150	130	126	135,33	130	120	102	117,33	18	13,30
MFF	130	122	116	122,66	128	115	100	114,33	8,33	6,79
RGF	120	114	112	115,33	112	100	98	103,33	12	10,40
MFA	130	110	100	113,33	104	100	94	99,33	14	12,35
ARSS	136	126	118	126,66	126	100	94	106,66	20	15,78
MMR	128	109	101	112,66	106	94	90	96,66	16	14,20
MRA	142	130	126	132,66	130	120	90	113,33	19,33	14,57
IA	145	140	136	140,33	130	120	100	116,66	23,66	16,86
DP	162	150	140	150,66	136	126	100	120,66	30	19,91
DPP	150	140	130	140	126	111	90	109	31	22,14
FDP	172	160	146	159,33	160	140	126	142	17,33	10,87
MEAN	141	124	116	127,3	124	110	97,3	110,5	16,8	12,97

9. DATA HEART RATE ISTIRAHAT KELOMPOK HIIT

NAMA	PRE	POST	PENURUNAN	PRESENTASE (%)
JK	80	70	10	12,5
AS	80	70	10	12,5
MHR	70	60	10	14,28
MI	90	70	20	22,22
AL	80	60	20	25
IA	80	70	10	12,5
MFF	80	60	20	25
RGF	100	80	20	20
MFA	80	60	20	25
ARSS	100	60	40	40
MMR	100	90	10	10
MRA	80	60	20	25
IA	90	80	10	11,11
DP	100	90	10	10
DPP	70	60	10	14,28
FDP	100	80	20	20
MEAN	86,2	70	16,25	18,71

10. DATA *HEART RATE* ISTIRAHAT KELOMPOK KONTINU

NAMA	PRE	POST	PENURUNAN	PERSENTASE (%)
REP	70	60	10	14,28
ADH	80	70	10	12,5
TW	70	60	10	14,28
MAR	80	70	10	12,5
NA	90	80	10	11,11
BS	80	70	10	12,5
EEA	80	80	0	0
MT	70	60	10	14,28
FF	80	80	0	0
RAR	90	80	10	11,11
MADJ	90	70	20	22,22
RA	90	80	10	11,11
WHP	80	70	10	12,5
BY	100	90	10	10
GDF	80	80	0	0
ANR	70	70	0	0
MEAN	81,25	73,125	8,125	9,9

LAMPIRAN 7: Dokumentasi

Foto Kegiatan Pre Tes dan Post Tes DI SSFC UNESA



Pengarahan



Alat Polar



Alat Ergocycle



Alat Ergocycle



Pengambilan *Heart Rate*



Tes Ergocycle



Nama	: RIZKO AL FISTALDO	Tinggi Badan	: 167
Tempat Tanggal Lahir	: TUBAN, 16-08-1998	Berat Badan	: 60
Max. HR	: 190	Mets	: 2.5
Absolute Max VO2	: 15.3	Level	: 2
Relative Max VO2	: 21.5	Max Power	: 106

1'	150	HR = 201
2'	150	HR = 180
3'	150	HR = 170
4'	150	HR = 160
5'	150	HR = 150
6'	150	HR = 140
7'	150	HR = 130

Hasil Tes VO₂MAX, *Heart Rate* Istirahat dan *Heart Rate* Recovery

Foto Kegiatan Renang Selama 5 Minggu



Pengarahan Atlet



Pemanasan Darat



Latihan Renang sesuai dengan Program



Para Pelatih Renang POR Suryanaga Surabaya

LAMPIRAN 8: Hasil Statistik

1. Deskriptif VO₂Max

DESCRIPTIVES VARIABLES=KPRE KPOST KPEN KPRES
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kontinu pretest	16	21.90	43.10	31.2437	5.39876
kontinu posttest	16	27.40	48.60	34.0000	5.59393
kontinu peningkatan	16	.10	7.30	2.7563	2.28647
kontinu presentase peningkatan	16	.29	33.33	9.3602	9.00802
Valid N (listwise)	16				

DESCRIPTIVES VARIABLES=HPRE HPOST HPEN HPRES
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
HIIT pretest	16	20.70	35.80	28.6813	4.07271
HIIT posttest	16	27.30	43.10	35.0937	4.31130
HIIT peningkatan	16	4.30	8.80	6.4125	1.33360
HIIT presentase peningkatan	16	13.31	31.88	22.8321	5.84820
Valid N (listwise)	16				

2. Deskriptif Heart Rate Recovery

DESCRIPTIVES VARIABLES=REC_HIITPRE REC_HIITPOST REC_HIITPEN REC_HIITPRES
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
RECOVERY HIIT PRETEST	16	106.33	159.33	127.3958	14.86693
RECOVERY HIIT POST TEST	16	96.67	142.00	110.5833	11.49525
RECOVERY HIIT PENURUNAN	16	8.33	31.00	16.8125	6.81933
RECOVERY HIIT PRESENTASE PENURUNAN	16	6.79	22.14	12.9753	4.27333
Valid N (listwise)	16				

DESCRIPTIVES VARIABLES=REC_KONTINUPRE REC_KONTINUPOST REC_KONTINUPEN REC_KONTINUPRES
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
RECOVERY KONTINU PRE TEST	16	111.67	139.00	121.3166	6.68608
RECOVERY KONTINU POST TEST	16	99.33	132.00	113.3379	7.65316
RECOVERY KONTINU PENURUNAN	16	2.00	14.00	7.9787	3.03284
RECOVERY KONTINU PRESENTASE PENURUNAN	16	1.62	12.35	6.6220	2.63061
Valid N (listwise)	16				

3. Deskriptif Heart Rate Istirahat

DESCRIPTIVES VARIABLES=HBASALPRE HBASALPOST HBASALPEN HBASALPRES
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
HIIT BASAL PRE TEST	16	70.00	100.00	86.2500	10.87811
HIIT BASAL POST TEST	16	60.00	90.00	70.0000	10.95445
HIIT BASAL PENURUNAN	16	10.00	40.00	16.2500	8.06226
HIIT BASAL PRESENTASE	16	10.00	40.00	18.7128	8.13018
Valid N (listwise)	16				

DESCRIPTIVES VARIABLES=KBASALPRE KBASALPOST KBASALPEN KBASALPRES
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KONTINU BASAL PRE TEST	16	70.00	100.00	81.2500	8.85061
KONTINU BASAL POST TEST	16	60.00	90.00	73.1250	8.73212
KONTINU BASAL PENURUNAN	16	.00	20.00	8.1250	5.43906
KONTINU PRESENTASE	16	.00	22.22	9.9008	6.49631
Valid N (listwise)	16				

4. Uji Normalitas VO₂MAX


```

EXAMINE VARIABLES=KPRE KPOST KPEN HPRE HPOST HPEN
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
/COMPARE GROUPS
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.

```

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kontinu pretest	16	50.0%	16	50.0%	32	100.0%
kontinu posttest	16	50.0%	16	50.0%	32	100.0%
kontinu peningkatan	16	50.0%	16	50.0%	32	100.0%
HIIT pretest	16	50.0%	16	50.0%	32	100.0%
HIIT posttest	16	50.0%	16	50.0%	32	100.0%
HIIT peningkatan	16	50.0%	16	50.0%	32	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
kontinu pretest	Mean	31.2438	1.34969	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	28.3670	
		Upper Bound	34.1205	
	5% Trimmed Mean	31.1042		
	Median	29.5500		
	Variance	29.147		
	Std. Deviation	5.39876		
	Minimum	21.90		
	Maximum	43.10		
	Range	21.20		
	Interquartile Range	8.80		
	Skewness	.577	.564	
	Kurtosis	.115	1.091	
kontinu posttest	Mean	34.0000	1.39848	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	31.0192	
		Upper Bound	36.9808	
	5% Trimmed Mean	33.5556		
	Median	33.2000		
	Variance	31.292		

Descriptives

		Statistic	Std. Error
	Std. Deviation	5.59393	
	Minimum	27.40	
	Maximum	48.60	
	Range	21.20	
	Interquartile Range	7.73	
	Skewness	1.192	.564
	Kurtosis	1.797	1.091
kontinu peningkatan	Mean	2.7563	.57162
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 1.5379 Upper Bound 3.9746	
	5% Trimmed Mean	2.6514	
	Median	1.7500	
	Variance	5.228	
	Std. Deviation	2.28647	
	Minimum	.10	
	Maximum	7.30	
	Range	7.20	
	Interquartile Range	4.00	
	Skewness	.587	.564
	Kurtosis	-.980	1.091
HIIT pretest	Mean	28.6813	1.01818
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 26.5111 Upper Bound 30.8514	
	5% Trimmed Mean	28.7292	
	Median	29.8000	
	Variance	16.587	
	Std. Deviation	4.07271	
	Minimum	20.70	
	Maximum	35.80	
	Range	15.10	
	Interquartile Range	4.85	
	Skewness	-.622	.564
	Kurtosis	.192	1.091
HIIT posttest	Mean	35.0938	1.07782
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 32.7964 Upper Bound 37.3911	
	5% Trimmed Mean	35.0819	
	Median	35.8500	
	Variance	18.587	

Descriptives

		Statistic	Std. Error
	Std. Deviation	4.31130	
	Minimum	27.30	
	Maximum	43.10	
	Range	15.80	
	Interquartile Range	6.52	
	Skewness	-.401	.564
	Kurtosis	-.110	1.091
HIIT peningkatan	Mean	6.4125	.33340
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 5.7019 Upper Bound 7.1231	
	5% Trimmed Mean	6.3972	
	Median	6.2500	
	Variance	1.779	
	Std. Deviation	1.33360	
	Minimum	4.30	
	Maximum	8.80	
	Range	4.50	
	Interquartile Range	2.23	
	Skewness	.068	.564
	Kurtosis	-.652	1.091

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kontinu pretest	.209	16	.060	.945	16	.415
kontinu posttest	.165	16	.200 [*]	.910	16	.115
kontinu peningkatan	.209	16	.061	.899	16	.078
HIIT pretest	.171	16	.200 [*]	.940	16	.348
HIIT posttest	.160	16	.200 [*]	.944	16	.394
HIIT peningkatan	.124	16	.200 [*]	.965	16	.746

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

a. Lilliefors Significance Correction

kontinu pretest

kontinu pretest Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

5. HASIL UJI NORMALITAS *HEART RATE RECOVERY*

```

EXAMINE VARIABLES=REC_HIITPRE REC_HIITPOST REC_KONTINUPRE REC_KONTINUPOST
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
/COMPARE GROUPS
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.

```

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
RECOVERY HIIT PRETEST	16	48.5%	17	51.5%	33	100.0%
RECOVERY HIIT POST TEST	16	48.5%	17	51.5%	33	100.0%
REC_KONTINUPRE	16	48.5%	17	51.5%	33	100.0%
REC_KONTINUPOST	16	48.5%	17	51.5%	33	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
RECOVERY HIIT PRETEST	Mean	127.3958	3.71673	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	119.4738	
		Upper Bound	135.3179	
	5% Trimmed Mean	126.7917		
	Median	125.0000		
	Variance	221.026		
	Std. Deviation	14.86693		
	Minimum	106.33		
	Maximum	159.33		
	Range	53.00		
	Interquartile Range	23.50		
	Skewness	.678	.564	
	Kurtosis	-.162	1.091	
RECOVERY HIIT POST TEST	Mean	110.5833	2.87381	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	104.4579	
		Upper Bound	116.7087	
	5% Trimmed Mean	109.6111		
	Median	111.1667		
	Variance	132.141		

Descriptives

		Statistic	Std. Error
	Std. Deviation	11.49525	
	Minimum	96.67	
	Maximum	142.00	
	Range	45.33	
	Interquartile Range	16.50	
	Skewness	1.228	.564
	Kurtosis	2.513	1.091
REC_KONTINUPRE	Mean	121.3166	1.67152
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 117.7538 Upper Bound 124.8793	
	5% Trimmed Mean	120.8703	
	Median	121.9170	
	Variance	44.704	
	Std. Deviation	6.68608	
	Minimum	111.67	
	Maximum	139.00	
	Range	27.33	
	Interquartile Range	7.58	
	Skewness	.974	.564
	Kurtosis	2.254	1.091
REC_KONTINUPOST	Mean	113.3379	1.91329
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 109.2598 Upper Bound 117.4160	
	5% Trimmed Mean	113.0791	
	Median	113.1832	
	Variance	58.571	
	Std. Deviation	7.65316	
	Minimum	99.33	
	Maximum	132.00	
	Range	32.67	
	Interquartile Range	8.03	
	Skewness	.497	.564
	Kurtosis	1.649	1.091

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
RECOVERY HIIT PRETEST	.166	16	.200 [*]	.945	16	.413
RECOVERY HIIT POST TEST	.154	16	.200 [*]	.889	16	.053
REC_KONTINUPRE	.194	16	.110	.910	16	.118
REC_KONTINUPOST	.175	16	.200 [*]	.953	16	.543

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

a. Lilliefors Significance Correction

RECOVERY HIIT PRETEST

RECOVERY HIIT PRETEST Stem-and-Leaf Plot

```

Frequency      Stem & Leaf

      1,00      10 . 6
      5,00      11 . 23555
      4,00      12 . 2369
      2,00      13 . 25
      2,00      14 . 00
      2,00      15 . 09

```

```

Stem width:      10,00
Each leaf:       1 case(s)

```

6. UJI NORMALITAS *HEART RATE* ISTIRAHAT

```

EXAMINE VARIABLES=HIITBASALPRETEST HIITBASALPOSTTEST RES_1 RES_2
/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT
/COMPARE GROUPS
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.

```

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
HIIT BASAL PRETEST	16	48.5%	17	51.5%	33	100.0%
HIIT BASAL POSTTEST	16	48.5%	17	51.5%	33	100.0%
KONTINU DN BASAL PRE	16	48.5%	17	51.5%	33	100.0%
KONTINU DN BASAL POST	16	48.5%	17	51.5%	33	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
HIIT BASAL PRETEST	Mean	.0000000	.02192986	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-.0467424	
		Upper Bound	.0467424	
	5% Trimmed Mean	-.0069764		
	Median	.0081281		
	Variance	.008		
	Std. Deviation	.08771942		
	Minimum	-.11555		
	Maximum	.24113		
	Range	.35667		
	Interquartile Range	.11142		
	Skewness	1.175	.564	
	Kurtosis	2.819	1.091	
HIIT BASAL POSTTEST	Mean	.0000000	.02632335	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-.0561069	
		Upper Bound	.0561069	
	5% Trimmed Mean	.0082796		
	Median	.0204917		
	Variance	.011		

Descriptives

		Statistic	Std. Error
	Std. Deviation	.10529340	
	Minimum	-.27725	
	Maximum	.12822	
	Range	.40547	
	Interquartile Range	.15415	
	Skewness	-1.139	.564
	Kurtosis	1.830	1.091
KONTINU DN BASAL PRE	Mean	.0000000	.01577987
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	
		-.0336340 .0336340	
	5% Trimmed Mean	-.0009808	
	Median	.0167017	
	Variance	.004	
	Std. Deviation	.06311946	
	Minimum	-.11683	
	Maximum	.13448	
	Range	.25131	
	Interquartile Range	.09907	
	Skewness	-.099	.564
	Kurtosis	.396	1.091
KONTINU DN BASAL POST	Mean	.0000000	.01767929
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	
		-.0376825 .0376825	
	5% Trimmed Mean	.0016172	
	Median	-.0145546	
	Variance	.005	
	Std. Deviation	.07071716	
	Minimum	-.13486	
	Maximum	.10575	
	Range	.24062	
	Interquartile Range	.12772	
	Skewness	.253	.564
	Kurtosis	-.419	1.091

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HIIT BASAL PRETEST	.169	16	.200*	.889	16	.054
HIIT BASAL POSTTEST	.164	16	.200*	.896	16	.069
KONTINU DN BASAL PRE	.217	16	.042	.921	16	.177
KONTINU DN BASAL POST	.195	16	.106	.900	16	.082

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

a. Lilliefors Significance Correction

HIIT BASAL PRETEST

HIIT BASAL PRETEST Stem-and-Leaf Plot

```

Frequency      Stem & Leaf

      2,00      -1 . 11
      3,00      -0 . 777
      3,00      -0 . 003
      5,00       0 . 11114
      2,00       0 . 66
      1,00 Extremes    (>=, 24)

```

Stem width: ,10000

Each leaf: 1 case(s)

7. UJI T VO₂MAX

T-TEST PAIRS=HPRE WITH HPOST (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	HIIT pretest	28.6813	16	4.07271	1.01818
	HIIT posttest	35.0938	16	4.31130	1.07782

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	HIIT pretest & HIIT posttest	16	.951	.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	HIIT pretest - HIIT posttest	-6.41250	1.33360	.33340	-7.12313	-5.70187	-19.234	15	.000

T-TEST PAIRS=KPRE WITH KPOST (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	kontinu pretest	31.2438	16	5.39876	1.34969
	kontinu posttest	34.0000	16	5.59393	1.39848

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	kontinu pretest & kontinu posttest	16	.914	.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 kontinu pretest - kontinu posttest	-2.75625	2.28647	.57162	-3.97463	-1.53787	-4.822	15	.000	

T-TEST GROUPS=KELOMPOK(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=VO2MAXPRES
 /CRITERIA=CI(.95).

T-Test

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VO2MAXPRES	HIIT	16	22.8321	5.84820	1.46205
	KONTINU	16	9.3602	9.00802	2.25200

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	
VO2MAXPRES	Equal variances assumed	2.015	.166	5.018	30	.000	13.47190	2.68498	7.98844	18.95536
	Equal variances not assumed			5.018	25.737	.000	13.47190	2.68498	7.95010	18.99370

8. UJI T HEART RATE RECOVERY

T-TEST PAIRS=REC_HIITPRE WITH REC_HIITPOST (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	RECOVERY HIIT PRETEST	127.3958	16	14.86693	3.71673
	RECOVERY HIIT POST TEST	110.5833	16	11.49525	2.87381

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	RECOVERY HIIT PRETEST & RECOVERY HIIT POST TEST	16	.897	.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	RECOVERY HIIT PRETEST - RECOVERY HIIT POST TEST	16.81249	6.81933	1.70483	13.17873	20.44626	9.862	15	.000

T-TEST PAIRS=REC_KONTINUPRE WITH REC_KONTINUPOST (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	RECOVERY KONTINU PRE TEST	121.3166	16	6.68608	1.67152
	RECOVERY KONTINU POST TEST	113.3379	16	7.65316	1.91329

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	RECOVERY KONTINU PRE TEST & RECOVERY KONTINU POST TEST	16	.919	.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	RECOVERY KONTINU PRE TEST - RECOVERY KONTINU POST TEST	7.97870	3.03284	.75821	6.36262	9.59479	10.523	15	.000

T-TEST GROUPS=KELOMPOK (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=RECOVERY
 /CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
RECOVERY	HIIT	16	12.9753	4.27333	1.06833
	KONTINU	16	6.6220	2.63061	.65765

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
RECOVERY	Equal variances assumed	3.255	.081	5.064	30	.000	6.35330	1.25453	3.79121	8.91539
	Equal variances not assumed			5.064	24.941	.000	6.35330	1.25453	3.76924	8.93736

T-TEST GROUPS=KELOMPOK (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=RECOVERY
 /CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
RECOVERY	HIIT	16	16.8125	6.81933	1.70483
	KONTINU	16	7.9787	3.03284	.75821

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
RECOVERY	Equal variances assumed	6.887	.014	4.735	30	.000	8.83379	1.86583	5.02325	12.64433
	Equal variances not assumed			4.735	20.710	.000	8.83379	1.86583	4.95027	12.71731

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
POSTHRR1	Equal variances assumed	.057	.814	-.313	30	.757	-1.43750	4.59435	-10.82042	7.94542
	Equal variances not assumed			-.313	29.447	.757	-1.43750	4.59435	-10.82781	7.95281
POSTHRR2	Equal variances assumed	.208	.652	-1.225	30	.230	-5.18750	4.23561	-13.83776	3.46276
	Equal variances not assumed			-1.225	29.476	.230	-5.18750	4.23561	-13.84422	3.46922
POSTHRR3	Equal variances assumed	.286	.596	-2.937	30	.006	-10.31250	3.51140	-17.48374	-3.14126
	Equal variances not assumed			-2.937	29.989	.006	-10.31250	3.51140	-17.48385	-3.14115

9. UJI T HEART RATE ISTIRAHAT

T-TEST PAIRS=HBASALPRE WITH HBASALPOST (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 HIIT BASAL PRE TEST	86.2500	16	10.87811	2.71953
HIIT BASAL POST TEST	70.0000	16	10.95445	2.73861

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 HIIT BASAL PRE TEST & HIIT BASAL POST TEST	16	.727	.001

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 HIIT BASAL PRE TEST - HIIT BASAL POST TEST	16.25000	8.06226	2.01556	11.95393	20.54607	8.062	15	.000

T-TEST PAIRS=KBASALPRE WITH KBASALPOST (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 KONTINU BASAL PRE TEST	81.2500	16	8.85061	2.21265
KONTINU BASAL POST TEST	73.1250	16	8.73212	2.18303

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 KONTINU BASAL PRE TEST & KONTINU BASAL POST TEST	16	.809	.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	KONTINU BASAL PRE TEST - KONTINU BASAL POST TEST	8.12500	5.43906	1.35976	5.22673	11.02327	5.975	15	.000

T-TEST GROUPS=KELOMPOK (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=BASAL
 /CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
BASAL	HIIT	16	18.7128	8.13018	2.03254
	KONTINU	16	9.9008	6.49631	1.62408

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
BASAL	Equal variances assumed	1.153	.292	3.387	30	.002	8.81201	2.60170	3.49862	14.12539
	Equal variances not assumed			3.387	28.607	.002	8.81201	2.60170	3.48775	14.13626

LAMPIRAN 9: Kartu Bimbingan Skripsi



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surabaya

 Nama : ANANDYA FATIKHAWATI
 NIM : 20161880014

	TTD DAN CATATAN PEMBIMBING 1		TTD DAN CATATAN PEMBIMBING 2	
I. PROPOSAL PENELITIAN				
Bagian Awal				
BAB I Pendahuluan				
BAB II Tinjauan Pustaka				
Bab III Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian				
BAB IV Metode Penelitian				
Daftar Pustaka dan Lampiran				
II. UJIAN PROPOSAL PENELITIAN				
Tanggal Pelaksanaan:	Pembimbing 1 	Pembimbing 2 	Penguji ke-3 	
III. LAPORAN AKHIR SKRIPSI				
	TTD DAN CATATAN PEMBIMBING 1		TTD DAN CATATAN PEMBIMBING 2	
Bagian Awal	 Perbaikan Bagian awal		 Perbaikan Bagian awal	

	TTD DAN CATATAN PEMBIMBING 1		TTD DAN CATATAN PEMBIMBING 2	
BAB I - IV		Perbaikan Bab I sampai Bab 4	Perbaikan Bab I sampai Bab 4	
BAB V Hasil Penelitian		Perbaikan Hasil	Perbaikan Hasil	
BAB VI Pembahasan		Perbaikan Pembahasan	Perbaikan Pembahasan	
BAB VII Penutup		Perbaikan Penutup	Perbaikan Penutup	
Daftar Pustaka		Perbaikan Format Daftar Pustaka	Perubahan Daftar Pustaka	
Lampiran		Perbaikan Bagian lampiran	Perbaikan Lampiran	
IV. SIDANG SKRIPSI				
Tanggal Pelaksanaan:	Pembimbing 1	Pembimbing 2	Penguji ke-3	
V. PENGUMPULAN SKRIPSI				
Tim Skripsi (+CD)	Perpustakaan (+CD)	Pembimbing 1	Pembimbing 2	Rg Baca Fakultas
MENGETAHUI				
Kaprosdi S1 Pendidikan Dokter, dr. Nurma Yuliyanasari, M.Si		Koordinator Skripsi, dr. Syafarinah Nur Hidayah Akil		