Lampiran 4. Lembar Informed Consent

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian yang berjudul:

"Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Peningkatan VO_2max pada Calon Taruna"

Saya memahami bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap peningkatan kapasitas aerobik (VO_2max) pada calon taruna.

- Saya akan mengikuti pengukuran VO_2max menggunakan Multistage Fitness Test (Beep Test) sebelum dan sesudah program latihan.
- Saya akan mengikuti program latihan High Intensity Interval Training (HIIT) sesuai prosedur penelitian.
- Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai tingkat kebugaran dan kapasitas aerobik (VO_2max) yang saya miliki.
- Risiko yang mungkin timbul berupa kelelahan, nyeri otot, kram, pusing, peningkatan denyut jantung, sesak napas sementara, serta ketidaknyamanan selama atau setelah aktivitas fisik intensitas tinggi. Risiko cedera muskuloskeletal ringan juga dapat terjadi, namun seluruh peserta akan dipantau selama latihan dan latihan akan segera dihentikan apabila muncul keluhan atau tanda bahaya.
- Keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya berhak mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.
- Data dan identitas saya akan dijaga kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut secara sukarela setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian.

Nama Responden : Tanda Tangan

Tanggal :

Kontak Peneliti
Nama : Muhammad Rilo Pambudi
No. HP/WhatsApp : 081511566820