**TEKNIK PENULISAN KARYA IMIAH**

**“TUGAS BESAR”**



Disusun Oleh:

Novriansyah (09030581721033)

TEKNIK KOMPUTER 2017

**FAKULTAS ILMU KOMPUTER**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2019**

**JARAK**

**Jarak** adalah angka yang menunjukkan seberapa jauh suatu benda berubah posisi melalui suatu lintasan tertentu. Dalam [fisika](https://id.wikipedia.org/wiki/Fisika" \o "Fisika) atau dalam pengertian sehari-hari, jarak dapat berupa estimasi jarak fisik dari dua buah posisi berdasarkan kriteria tertentu (misalnya jarak tempuh antara Jakarta-Bandung). Dalam bidang [matematika](https://id.wikipedia.org/wiki/Matematika" \o "Matematika), jarak haruslah memenuhi kriteria tertentu.

**Hari Pertama**

* **Penelitian**

Alamat : Jl.Tasik No.5, Talang Semut, Kec.Bukit Kecil, Kota Palembang, Sumatera Selatan

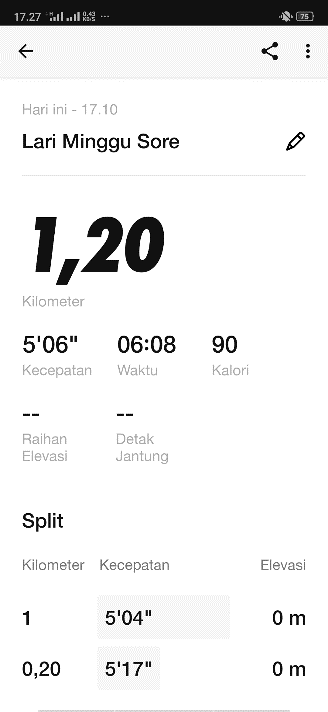
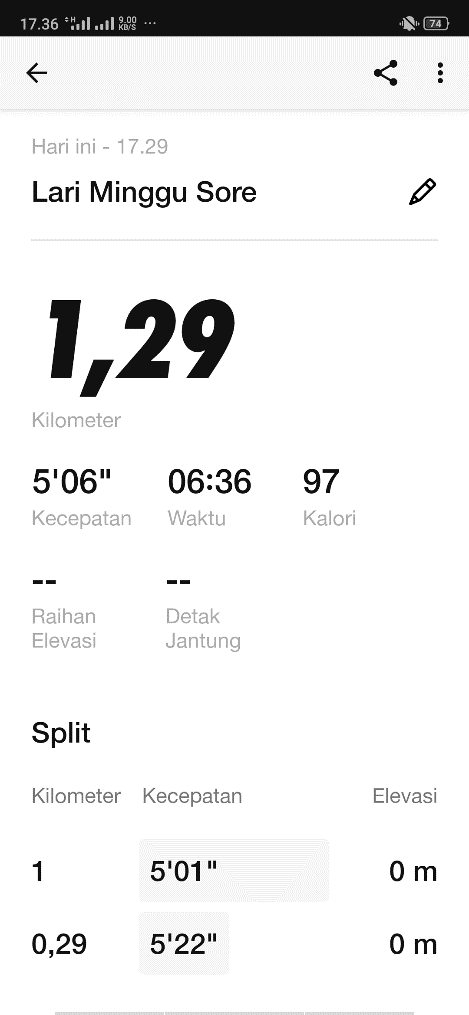
Lokasi : Kambang Iwak Besak (KI Besak) Palembang

* **Pengamatan**

Lari pertama dilokasi Kambang iwak besak(KI Besak) saya melakukan lari kecil jarak jauh dengan jarak yang ditempuh 1,20 Km dan waktu 06:08 detik serta kalori yang terbakar yaitu 90kalori serta detak jantung 102 BPM

Lari Kedua pada lokasi yang sama, Saya melakukan lari kecil jarak jauh dengan jarak yang ditempuh 1,29 Km denga waktu 6:36 serta kalori yang terbakar yaitu 97kalori

Lari Ketiga pada lokasi yang sama, Saya melakukan lari kecil jarak jauh dengan steps(langkah) 900, detak jatung 106 BPM dengan kalori yang terbakar yaitu 98kalori dengan waktu berdurasi 6:47

* **Penyajian data**

Lari Pertama

Lari Ketiga

Lari Kedua

**Hari Kedua**

* **Penelitian**

Alamat : Jl. Gubernur H. A Bastari, 15 ulu, Kecamatan Seberang Ulu 1, Kota Palembang, Sumatera Selatan

Lokasi : Stadion Gelora Sriwijaya Jakabaring

* **Pengamatan**

Lari Pertama pada lokasi Stadion Gelora Sriwijaya yaitu lari jarak jauh dengan jarak 1,61Km kecepatan rata-rata 5’15”/Km dengan waktu 8:26 detik dan kalori yang terbakar yaitu 120 kalori

Lari Kedua pada lokasi yang sama dengan melakukan lari jarak pendek yaitu 0,78Km kecepatan rata-rata 5’07”/Km dengan waktu 04:01 detik dengan kalori yang terbakar yaitu 58 kalori

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hari** | **Lokasi** | **Kecepatan dan jarak** | **Waktu** | **Kalori** | **Detak Jantung** |
| Hari Pertama | Kambang Iwak Besak (KI Besak) Palembang | * 5’06”/Km(1,20Km) * 5’06”/Km(1,29Km) * 5’06”/Km(1,30Km) | * 06:08 detik * 06:36 detik * 06:47 detik | * 90Cal * 97Cal * 98Cal | * 102BPM * 104BPM * 106BPM |
| Hari Kedua | Stadion Gelora Sriwijaya Jakabaring | * 5’16”/Km(1,61Km) * 5’07”/Km(0,78Km) | * 08:26 detik * 04:01 detik | * 120Cal * 58Cal | --  -- |

* **Penyajian Data**

Lari Kedua

Lari Pertama

