

---

Latihan 1. : **Mengetik**

Ketik naskah dengan hasil akhir seperti di bawah ini. Setelah selesai simpan dengan nama **LATIH WORD 1**

---

### **MICROSOFT WORD FOR EDITING 2003**

Program pengolah kata yang populer pada saat ini ada 4, yaitu Wordstar (WS), Word Perfect (WP), Chiwriter (CW) dan Microsoft Word 2003. dari kelima program pengolah kata ini, bagi para pemakai yang pernah belajar salah satu akan mengatakan bahwa yang dipelajarinya itu adalah yang terbaik, demikian pula para pemakai yang lain yang menggunakan program yang berbeda akan mengatakan bahwa program yang dipelajarinya itu adalah yang terbaik. Akan tetapi bagi mereka yang pernah mempelajari keempat program di atas akan mengatakan "Microsoft Word 2003" adalah program yang lebih unggul.

Microsoft Word 2003 adalah program pengolah kata yang berbasis Windows, dimana dalam proses pengolahannya akan mempermudah para pemakai karena menu-menunya ditampilkan dalam bentuk gambar atau toolbar. Lain halnya dengan ketiga program di atas harus banyak menghafal menu.

Para pemakai awal yang belum pernah mengenal tiga program di atas dapat mengikuti dengan baik asalkan ada niat dan kemauan yang keras. Tetapi dengan belajar ketiga program sebelumnya akan membantu dan menambah pengetahuan.

---

## Latihan 2. : **Mengetik dengan format teks**

Ketik naskah dengan hasil akhir seperti di bawah ini. Setelah selesai simpan dengan nama **LATIH WORD 2**

---

### **BUGAR DALAM 10 MENIT**

Latihan-latihan ini dirancang khusus bagi Anda yang sibuk dan hampir tidak mempunyai waktu kosong. Masing-masing hanya memakan waktu 10 menit. Walau hanya sebentar, manfaatnya sungguh luar biasa.

Aktivitas fisik sederhana ini akan meningkatkan kesehatan tubuh Anda seefektif latihan yang dilakukan selama setengah jam. Selain meningkatkan mood serta mengurangi stres, juga akan memberikan energi lebih, sehingga Anda akan merasa lebih bugar.

#### **Penguatan Tubuh Bagian Bawah**

Fokuskan latihan pada empat daerah yang sering bermasalah, yaitu daerah perut, pantat, serta paha bagian luar dan dalam. Gerakan yang dilakukan sangat sederhana. Kuncinya adalah dengan mengubah langkah secara berulang-ulang dan melakukan kontraksi isometrik (tahap setiap gerakan selama kurang lebih satu menit) untuk membuat otot bekerja keras. Selesaikan setiap gerakan secara berturut-turut tanpa disela dengan istirahat. Gerakan ini sangat berguna untuk menguatkan perut, menguatkan panggul, menguatkan paha luar, menguatkan paha dalam.

#### **JALAN KAKI SEHAT**

Jalan kaki membawa manfaat yang tidak sedikit. Apalagi jika dibarengi dengan latihan membentuk tubuh bagian atas. Bukan hanya akan membentuk dan menguatkan tangan dan bahu, latihan ini juga akan dapat menibgkatkan pembakaran kalori pada tubuh. Mulailah dengan 3 menit jalan lambat, kemudian percepat menjadi langkah biasa. Lakukan masing-masing gerakan selama 1 menit.

#### **GERAKAN UNTUK TANGAN**

**Biceps** : dengan siku dibengkokkan dan telapak tangan terbuka menghadap ke atas, lakukan gerakan membentuk biceps. **Triceps** : bengkokkan kedua tangan di depan dada sambil melipat siku ke dalam. Lebarkan lengan bawah kanan Anda sebanyak 2 hitungan langkah hingga terasa kontraksinya. Setelah itu kembali ke posisi semula. Ulangi dengan tangan kiri. **Angkat ke samping** : angkat kedua belah tangan ke samping tubuh hingga setinggi bahu. Tahan selama 2 hitungan, lalu lepaskan. **Tekan bahu** : tekuk siku Anda hingga tangan berada setinggi bahu dengan posisi telapak tangan terbuka menghadap ke depan. Tekan kedua belah telapak tangan ke atas sebanyak dua hitungan. Lalu kembali ke posisi awal. **Pukulan** : pukulkan tangan ke arah depan setinggi dada secara bergantian. Selanjutnya, kembalikan tangan pada posisi mengayun biasa (seperti saat berjalan). Berjalanlah dengan kecepatan tinggi selama 1 menit, lalu dilanjutkan 1 menit jalan lambat.

---

Latihan 3. : **Mengedit dokumen**

Ketik naskah dengan hasil akhir seperti di bawah ini. Setelah selesai simpan dengan nama **LATIH WORD 3**

---

**BUGAR DALAM 10 MENIT**

Latihan-latihan ini dirancang khusus bagi Anda yang sibuk dan hampir tidak mempunyai waktu kosong. Masing-masing hanya memakan waktu 10 menit. Walau hanya sebentar, manfaatnya sungguh luar biasa.

**Penguatan Tubuh Bagian Bawah**

Fokuskan latihan pada empat daerah yang sering bermasalah, *yaitu daerah perut, pantat, serta paha bagian luar dan dalam.* Gerakan yang dilakukan sangat sederhana. Kuncinya adalah dengan mengubah langkah secara berulang-ulang dan melakukan kontraksi isometik (tahap setiap gerakan selama kurang lebih satu menit) untuk membuat otot bekerja keras. Selesaikan setiap gerakan secara berturut-turut tanpa disela dengan istirahat. Gerakan ini sangat berguna untuk *meperkuatkan perut, memperkuat panggul, memperkuat paha luar, memperkuat paha dalam.*

**JALAN KAKI SEHAT**

Jalan kaki membawa manfaat yang tidak sedikit. Apalagi jika dibarengi dengan latihan membentuk tubuh bagian atas. Bukan hanya *akan membentuk dan memperkuat tangan dan bahu*, latihan ini juga akan *dapat meningkatkan pembakaran kalori pada tubuh.* Mulailah dengan 3 menit jalan lambat, kemudian percepat menjadi langkah biasa. Lakukan masing-masing gerakan selama 1 menit.

---

Latihan 4. : **Menggunakan tabulasi**

Ketik naskah dengan hasil akhir seperti di bawah ini. Setelah selesai simpan dengan nama **LATIH WORD 4**

---

Mayong, 1 Januari 2008

No : 123/SSEC/VI/08  
Lampiran : 1 berkas  
Hal : Penawaran

*Kepada:*

Yth. Bagian Kepegawaian  
PT. Indo Satria Perkasa  
Di tempat

Dengan hormat,

Bersama dengan surat ini, kami bermaksud mengajukan penawaran kerja sama Program Pelatihan Komputer Intensive kepada karyawan PT. Indo Ucok Perkasa. Adapun program yang akan kami tawarkan tersebut antara lain :

PROGRAM	LAMA KURSUS	KAPASITAS	HARGA
Operator	1 bulan	8 orang	85.000,-
Operator Terpadu	2 bulan	9 orang	200.000,-
Windows XP	1 bulan	9 / 7 orang	150.000,-
Teknisi	1 bulan	8 orang	100.000,-
Sampo	3 bulan	10 orang	275.000,-

Demikian surat penawaran ini kami ajukan dan kami mengharapkan kerjasama dengan perusahaan yang bapak / Ibu pimpin.

Atas perhatian dan kebijaksanaan Bapak / Ibu, kami mengucapkan banyak terima kasih.

**NB :**

1. Harga sudah termasuk discount
2. Bila jumlah peserta lebih dari 15 orang, kami akan memberikan potongan harga khusus.
3. Jumlah peserta dibatasi 20 orang.

Hormat kami,

( **SARWONO, S.Kom. )**  
Direktur

---

Latihan 5. : **Menggunakan Tabel**

Ketik naskah dengan hasil akhir seperti di bawah ini. Setelah selesai simpan dengan nama **LATIH WORD 5**





---

Dengan ini kami sampaikan kepada seluruh anggota, bahwa hasil rapat pada hari Senin, tanggal 3 Maret 2008 tentang pendirian PT. Surya Adi Jaya, adalah sebagai berikut :

NAMA PEMEGANG SAHAM	SAHAM	NOMINAL	TANGGAL
Ir. Miftah Arrohman	5000 lb	500.000.000	1 Maret 2008
Ir. Muhtar Amrozi	2500 lb	250.000.000	8 Maret 2008
Dr. Misbah, A.MA.	3000 lb	300.000.000	10 Maret 2008
Dra. Dian, SE	2000 lb	200.000.000	11 Maret 2008

Semoga dengan adanya pendirian PT. Surya Adi Jaya, maka para pemegang saham tersebut diharapkan dapat bekerja sama dengan baik tanpa mengalami kesulitan apapun dan diharapkan juga agar semua masalah dapat diatasi dengan baik tanpa mengalami permusuhan dan perselisihan antara para pemegang saham.

Para pemegang saham yang lainnya :

-  Ir. Agus Setyo
-  Ir. Irama Tara, MBA
-  Dra. Choirunnissa
-  Ir. Denny Subekti

---

Latihan 6. : **Menggunakan Drop Cap, WordArt, Bullets, AutoShapes dan Penomoran Otomatis.**

Ketik naskah dengan hasil akhir seperti di bawah ini. Setelah selesai simpan dengan nama **LATIH WORD 6**

---



Selain untuk melatih kekuatan otot dan menjaga kebugaran tubuh, Yoga juga sangat bermanfaat untuk menguatkan fisik dan psikis, serta berguna juga untuk menenangkan pikiran, dan menyelaraskan irama tubuh. Di bawah ini akan diuraikan dengan singkat beberapa gerakan yoga yang sederhana :

**GERAKAN MELENGKUNG :**

1. Posisi Papan :
  - ✗ Rentangkan tubuh menghadap lantai.
  - ✗ Bertumpulah pada ujung kaki dan telapak tangan menapak tegak lurus ke lantai seperti posisi push-up.
2. Posisi Tongkat
  - II Hembuskan napas dan turunkan tubuh secara perlahan-lahan sampai berjarak beberapa inci dari lantai.
  - II Jaga agar jari-jari tangan tetap mengembang dan lipatan siku tetap menempel pada tubuh.
3. Posisi Melengkung
  - ☐ Tarik nafas dan angkat tubuh bagian atas sehingga dada tegak lurus ke arah depan.
  - ☐ Pinggul melengkung dan kaki sejajar dengan lantai.
  - ☐ Balikkan telapak kaki sehingga punggung kaki menempel di lantai.
  - ☐ Beban tubuh bertumpu pada lengan dan tangan.

**LAKUKAN GERAKAN INI SECARA RUTIN  
MINIMAL 3 KALI SEMINGGU**

### Latihan 7. : **Menggunakan Multi Kolom, Edit Naskah, dan Footnote.**

Ambil naskah **LATIH WORD 2** kemudian edit naskah tersebut, sehingga menghasilkan hasil akhir seperti di bawah ini. Jika sudah selesai, simpan dengan nama **LATIH WORD 7**

#### **BUGAR DALAM 10 MENIT**

Latihan-latihan ini dirancang khusus bagi Anda yang sibuk dan hampir tidak mempunyai waktu kosong. Masing-masing hanya memakan waktu 10 menit. Walau hanya sebentar, manfaatnya sungguh luar biasa.

Aktivitas fisik sederhana ini akan meningkatkan kesehatan tubuh Anda seefektif latihan yang dilakukan selama setengah jam. Selain meningkatkan mood serta mengurangi stres, juga akan memberikan energi lebih, sehingga Anda akan merasa lebih bugar.<sup>1</sup>

#### **Penguatan Tubuh Bagian Bawah**



Fokuskan latihan pada empat daerah yang sering bermasalah, yaitu daerah perut, pantat, serta paha bagian luar dan dalam. Gerakan yang dilakukan sangat sederhana. Kuncinya adalah dengan mengubah langkah secara berulang-ulang dan melakukan kontraksi isometrik (tahap setiap gerakan selama kurang lebih

satu menit) untuk membuat otot bekerja keras. Selesaikan setiap gerakan secara berturut-turut tanpa disela dengan istirahat. Gerakan ini sangat berguna untuk menguatkan perut, menguatkan panggul, menguatkan paha luar, menguatkan paha dalam.

#### **JALAN KAKI SEHAT**

Jalan kaki membawa manfaat yang tidak sedikit. Apalagi jika dibarengi dengan latihan membentuk tubuh bagian atas. Bukan hanya akan membentuk dan menguatkan tangan dan bahu, latihan ini juga akan dapat menibgkatkan pembakaran kalori pada tubuh. Mulailah dengan 3 menit jalan lambat, kemudian percepat menjadi langkah biasa. Lakukan masing-masing gerakan selama 1 menit.

#### **GERAKAN UNTUK TANGAN**

**Biceps** : dengan siku dibengkokkan dan telapak tangan terbuka menghadap ke atas, lakukan gerakan membentuk biceps. **Trisepts** : bengkokkan kedua tangan di depan dada sambil melipat siku ke dalam. Lebarakan lengan bawah kanan Anda sebanyak 2 hitungan langkah hingga terasa kontraksinya. Setelah itu kembali ke posisi semula. Ulangi dengan tangan kiri. **Angkat ke samping** : angkat kedua belah tangan ke samping tubuh hingga setinggi bahu. Tahan selama 2 hitungan, lalu lepaskan.

**Tekan bahu** : tekuk siku Anda hingga tangan berada setinggi bahu dengan posisi telapak tangan terbuka menghadap ke depan. Tekan kedua belah telapak tangan ke atas sebanyak dua hitungan. Lalu kembali ke posisi awal. **Pukulan** : pukulkan tangan ke arah depan setinggi dada secara bergantian. Selanjutnya, kembalikan tangan pada posisi mengayun biasa (seperti saat berjalan). Berjalanlah dengan kecepatan tinggi selama 1 menit, lalu dilanjutkan 1 menit jalan lambat.

<sup>1</sup> Disarankan dari majalah "SARIKA" edisi Maret 2008, hal 89