

DAFTAR REFERENSI

KALORI SETIAP KEGIATAN

WEBSITE HiTKHealth



Disusun Oleh :

Dian Rezky Wulandari (1103184022)

Dendi Arya Raditya P (1103184150)

Fadhilil Azhim Firmansyah (1103184138)

Kelas : TF – 41 – GAB

PROGRAM STUDI S1 TEKNIK KOMPUTER
FAKULTAS TEKNIK ELEKTRO
UNIVERSITAS TELKOM
BANDUNG
2020

AKTIVITAS OLAHRAGA		
NO	NAMA	MET
1	Panahan	4.69
2	Badminton	5.5
3	Basket	6.5
4	Billiard	2.5
5	Bowling	3.74
6	Boxing	7.8
7	Coaching	4
8	Chealeading	6
9	Futsal	8
10	Baseball	2.5
11	Golf	4.8
12	Gymnastic	3.8
13	Berkuda (Berlari)	5.8
14	Berkuda(Jln)	3.8
15	Karate	6.28
16	Taekwondo (Pemula)	9.97
17	Judo	11.14
18	Sepak Bola	10
19	Pingpong	4
20	Tennis	7.3
21	Volly	4
AKTIVITAS DI RUMAH		
NO	NAMA	MET
1	Menyapu Lantai	3.3
2	Mencuci Mobil	3.5
3	Mengepel Lantai	3.5
4	Membersihkan Debu	2.3

5	Memasak	3.4
6	Mencuci Piring	3.4
7	Belanja Pangan	3.3
8	Menggosok	1.8
9	Menjahit	2.8
10	Mencuci Baju Dengan Mesin	2.2
11	Mencuci Bau Dengan Tangan	2.64
12	Menjemur Baju	4.62
13	Mengangkat Pakaian	2.3
14	Merapihkan Tempat Tidur	2.1
15	Memindahkan Furniture	5
16	Merapihkan Ruangan	4.8
17	Menyikat Lantai	3.52
18	Menyapu Halaman	6.5
19	Menyiram Tanaman	2.5
20	Bermain Dengan Anak (Duduk)	2.2
21	Bermain Dengan Anak (Berdiri)	2.8

INACTIVITY

NO	NAMA	MET
1	Berbaring Sambil Menonton TV	1
2	Duduk Tanpa Aktivitas	1.3
3	Duduk Sambil Menonton Film Di Bioskop	1.5
4	Tidur	0.95
5	Berdiri Dengan Tenang	1.3
6	Menulis	1.3
7	Bermeditasi	1
8	Berbicara	1.3
9	Duduk Sambil Merokok	1.3
10	Duduk Menonton Tv	1.3

11	Duduk Mendengarkan Music/Radio	1.5
12	Berbaring Mendengarkan Musik	1.01
13	Duduk Dengan Kaki Gelisah	1.8
14	Membaca	1.3
15	Berbaring Tanpa Aktivitas	1.3

AKTIVITAS BERKEBUN

NO	NAMA	MET
1	Memotong Kayu Bakar	4.6
2	Membawa Kayu	5.5
3	Menggali	3.6
4	Menggali Untuk Irigasi	3.53
5	Menggali Lubang Untuk Tanaman	4.28
6	Mengendarai Tractor	2.8
7	Menanam Tumbuhan	4.3
8	Menanam Pohon	4.5
9	Menyapu Daun	3.8
10	Menyiram Taman	1.5
11	Berkebun	3.8
12	Panen Buah	3.5
13	Memangkas Semak	4
14	Memotong Rumput	5
15	Menebang Pohon Besar	8.3

AKTIVITAS MENARI

NO	NAMA	MET
1	Ballet (Rehearsel Atau Kelas)	5
2	Ballet (Perfomance)	6.8
3	Aerobic	7.3
4	Berdansa	5.5
5	Modern Dance Class (Man)	6.3

6	Aerobic Dance	5
7	Menari (Waltz)	4.5
8	Tarian Rakyat	9.6
9	Tarian Budaya	4.5
10	Modern Dance Class (Women)	5

AKTIVITAS BERKENDARA

NO	NAMA	MET
1	Mengendarai Mobil	2.62
2	Mengendarai Bus	1.3
3	Mengendarai Kereta	1.3
4	Menerbangkan Pesawat	2.05
5	Menerbangkan Helicopter	1.44
6	Mengendarai Motor	3.19
7	Mengendarai Becak	6.3
8	Mengendari Tank	2.03
9	Mengendrai Truck Tentara	2.87
10	Mendorong Pesawat Masuk Dan Keluar Hangar	6

AKTIVITAS VOLUNTEER

NO	NAMA	MET
1	Meeting	1.5
2	Bermain Dengan Anak (Berjalan/Lari)	3.5
3	Mengetik (Manual/Computer)	1.3
4	Duduk Sambil Mengurus Anak	2
5	Mengepack Box	3
6	Menata Kursi	3
7	Kombinasi Berjalan / Berdiri, Untuk Tujuan Sukarela	3

8	Duduk, Pekerjaan Kantor Ringan, Secara Umum	1.5
9	Melakukan Pekerjaan Berat	4.5
10	Membenarkan Barang Rusak	3

AKTIVITAS KEAGAMAAN

NO	NAMA	MET
1	Duduk Mengikuti Acara Keagamaan	1.3
2	Duduk Sambil Membaca Kitab	1.3
3	Sholat	1.3
4	Menyanyi Di Gereja (Berdiri)	2
5	Membersihkan Rumah Ibadah	3.3

AKTIVITAS BERJALAN

1	Backpacking	7
2	Mendaki Gunung Dengan Membawa Tas	7.8
3	Mendorong Stroller Anak	4
4	Gerak Jalan	6.5
5	Berjalan Membawa Peliharaan	3
6	Menonton Pertunjukkan Burung Sabi Berjalan Pelan	2.5
7	Membawa Barang (7kg) Ke Lantai Bawah	5
8	Membawa Barang Ke Lantai Atas	8.3
9	Berjalan Sambil Menggendong Anak (4kg)	2.38
10	Baris Berbaris Dalam Militer Tanpa Kelompok	8

AKTIVITAS BERLARI

NO	NAMA	MET
1	Jogging	7
2	Berlari 4 Mph (13 Min/Mile)	6
3	Berlari 5 Mph (12 Min/Mile)	8.3

4	Berlari 6 Mph (10 Min/Mile)	9.8
5	Berlari 7 Mph (8.5 Min/Mile)	11
6	Berlari 8 Mph (7.5 Min/Mile)	11.8
7	Berlari 9 Mph (6.5 Min/Mile)	12.8
8	Berlari 10 Mph (6 Min/Mile)	14.5
9	Berlari 11 Mph (5.5 Min/Mile)	16
10	Berlari 12 Mph (5 Min/Mile)	19
11	Berlari 13 Mph (4.6 Min/Mile)	19.8
12	Berlari 14 Mph (4.3 Min/Mile)	23
13	Berlari Menaiki Tangga	15
14	Marathon	13.3
15	Berlari Pada Track	10

AKTIVITAS BERMUSIK

NO	NAMA	MET
1	Melakukan Orchestra (Berdiri)	2.3
2	Bermain Drum	3.8
3	Bermain Piano (Duduk)	2.3
4	Bermain Organ (Duduk)	2
5	Bermain Violin (Duduk)	2.5
6	Bermain Trompet (Duduk)	1.8
7	Bermain Flute (Duduk)	2
8	Marching Band	5.5
9	Bermain Gitar (Duduk)	2
10	Bermain Gitar (Berdiri)	3

AKTIVITAS BEKERJA

NO	NAMA	MET
1	Pramugari Maskapai Penerbangan	3
2	Polisi (Mengatur Lalu Lintas)	2.5
3	Membuat Roti	4

4	Tukang Kayu	4.3
5	Petugas Pembersih Kamar Hotel	4
6	Chef	2.5
7	Petani	7.8
8	Engineer	1.8
9	Pemadam Kebakaran	8
10	Hairstylist	1.8
11	Sekretaris	2.2
12	Bekerja Didepan Komputer	1.03
13	Pelukis	3.61
14	Petugas Perpustakaan	2.2
15	Petugas Laundry	3.3
16	Penjahit	2.5
17	Tukang Pijat (Berdiri)	4
18	Tukang Sampah	4
19	Petugas LAB (Men)	2.11
20	Petugas LAB (Women)	1.38
21	Petugas POS	2.3

AKTIVITAS SELF CARE

NO	NAMA	MET
1	mandi	1.5
2	memakai baju	2.5
3	makan (duduk)	1.5
4	menyikat gigi	2
5	Menata Rambut (Berdiri)	2.5
6	Minum Obat	1.5
7	Makan sambil berbicara	2
8	memakai make up	2
9	mencukur rambut	2

10	bersiap untuk tidur	3
----	---------------------	---

WATER ACTIVITIES

NO	NAMA	MET
1	Diving	3
2	Perlombaan Berlayar	4.5
3	Surfing	5
4	Snorkeling	5
5	Berenang Gaya Punggung	7.15
6	Berenang Gaya Bebas	7.8
7	Bermain Bola Volly Di Air	3
8	Jet Skiing Driving	7
9	Mendayung Perahu	4
10	Menyelam	11.53

WINTER ACTIVITIES

NO	NAMA	MET
1	Skatting	7
2	Skiing	7
3	Bermain Kereta Luncur	2.5
4	Memindahkan Rumah Es	6
5	Memancing Ikan Di Es	2

AKTIVITAS BERSEPEDA

NO	NAMA	MET
1	bersepeda di gunung	14
2	balapan sepeda di gunung	16
3	bersepeda dari/ke kantor	6.8
4	bersepeda	7.5
5	bersepeda, BMX	8.5

Conditioning Exercise

1	Yoga	2.1
2	Bersepeda Menggunakan Spinning Bike	7
3	Push Up	3.8
4	Ull Up	8
5	Olahraga Stair Treadmill	9
6	Lompat Tali	111
7	Sit Up	8
8	Bermain Dance Revolution (Arcade Games)	7.2
9	Aerobic	3.4
10	Mendayung	7.3

AKTIVITAS MEMANCING DAN BERBURU

NO	NAMA	MET
1	Memancing	3.5
2	Menangkap Ikan Degan Tangan	4
3	Memancing Ikan Dari Kapal (Sambil Duduk)	2
4	Berburu	5
5	Berburu Rusa	6
6	Berburu Burung	3.3
7	Menembak	2.5
8	Berburu Kelinci	5
9	Mencari Cacing	4.3
10	Berburu Hewan Laut Berukuran Besar	4

AKTIVITAS LAINNYA

1	Bermain Kartu (Dududk)	1.5
2	Bermain Catur (Duduk)	1.5
3	Menggambar (Berdiri)	1.8
4	Membaca Buku/Koran (Duduk)	1.3
5	Mengcopy Dokumen (Berdiri)	1.5
6	Bermaain Komputer	1

7	Duduk Didalam Kelas Sambil Mencatat	1.8
8	Menjahit Baju	1.54
9	Membaca (Berdiri)	1.8
10	Berbicara Di Telpon (Duduk)	1.5

SUMBER :

<https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/references>