

Nama : Muhammad Zacky Afiff

Npm : 212310010

## OUTPUT Latihan 1-7

Latihan 1 :

---

### 4 Manfaat Olahraga Pagi bagi Kesehatan

Banyak dari kita mungkin menganggap olahraga hanya dilakukan pada sore atau malam hari. Padahal, olahraga pagi juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh kita. Berikut adalah 4 manfaat olahraga pagi:

#### 1. Meningkatkan energi dan mood

Setelah bangun tidur, tubuh kita masih merasa lelah dan mengantuk. Olahraga pagi dapat membantu meningkatkan energi dan mood kita sepanjang hari. Hal ini terjadi karena olahraga dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang pelepasan endorfin, hormon yang membuat kita merasa bahagia dan senang.

#### 2. Menurunkan berat badan

Olahraga pagi juga dapat membantu menurunkan berat badan. Saat kita melakukan olahraga, tubuh kita membakar kalori untuk menghasilkan energi. Dengan olahraga pagi, kita dapat membakar kalori sebelum kita mengonsumsi makanan atau minuman yang berkalori tinggi.

#### 3. Meningkatkan kualitas tidur

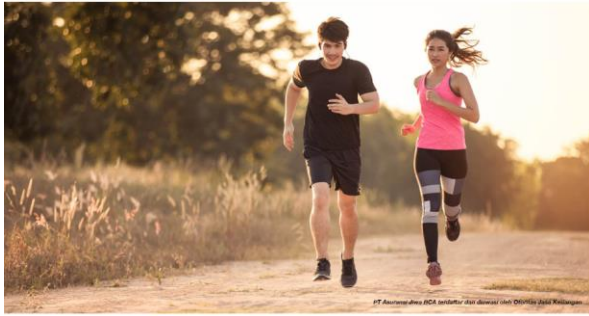
Jika kita sering kesulitan tidur atau mengalami gangguan tidur, olahraga pagi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur kita. Olahraga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur kita. Selain itu, olahraga juga dapat membuat tubuh kita merasa lebih lelah dan siap untuk tidur di malam hari.

#### 4. Meningkatkan kesehatan jantung

Menurut beberapa penelitian, olahraga pagi dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung. Olahraga dapat membantu meningkatkan denyut jantung dan mengurangi tekanan darah, yang dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke.

Jadi, jangan malas untuk berolahraga pagi ya! Selain dapat meningkatkan kesehatan, olahraga pagi juga dapat membuat hari kita menjadi lebih produktif dan menyenangkan.

## Latihan 2



### 4 Manfaat Olahraga Pagi bagi Kesehatan

Banyak dari kita mungkin menganggap olahraga hanya dilakukan pada sore atau malam hari. Padahal, olahraga pagi juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh kita. Berikut adalah 4 manfaat olahraga pagi:

#### 1. Meningkatkan energi dan mood

Setelah bangun tidur, tubuh kita masih merasa lelah dan mengantuk. Olahraga pagi dapat membantu meningkatkan energi dan mood kita sepanjang hari. Hal ini terjadi karena olahraga dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang pelepasan endorfin, hormon yang membuat kita merasa bahagia dan senang.

Olahraga pagi juga dapat membantu menurunkan berat badan. Saat kita melakukan olahraga, tubuh kita membakar kalori untuk menghasilkan energi. Dengan olahraga pagi, kita dapat membakar kalori sebelum kita mengonsumsi makanan atau minuman yang berkalori tinggi.

#### 3. Meningkatkan kualitas tidur

Jika kita sering kesulitan tidur atau mengalami gangguan tidur, olahraga pagi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur kita. Olahraga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur kita. Selain itu, olahraga juga dapat membuat tubuh kita merasa lebih lelah dan siap untuk tidur di malam hari.

#### 4. Meningkatkan kesehatan jantung

Menurut beberapa penelitian, olahraga pagi dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung. Olahraga dapat membantu meningkatkan denyut jantung dan mengurangi tekanan darah, yang dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke.

Jadi, jangan malas untuk berolahraga pagi ya! Selain dapat meningkatkan kesehatan, olahraga pagi juga dapat membuat hari kita menjadi lebih produktif dan menyenangkan.



Latihan 3 :

Oksigen mempunyai beberapa SIFAT FISIKA, diantaranya yang terdapat dalam table berikut:

Sifat Fisika	Oksigen
Massa atom relative	15,994
Nomor Atom	8
Konfigurasi electron	15,994
Jari-jari atom (nm)	0,074
Jari-jari X <sup>2-</sup> (nm)	0.140
Keelectronegatifan	3,5
Energy ionisasi I (kJ/mol)	1316
Energy ionisasi II (kJ/mol)	3396
Kerapatan (g/cm <sup>3</sup> )	1.27 (padatan)
Titik leleh (0C)	+183
Titik beku (0C)	-219
Potensial elektroda (V)	+0.401
X <sub>2</sub> (g)+2e <sup>+</sup> (aq)→2X <sup>-</sup> (aq)	-

## Latihan 4:

# The 10 Most Popular Programming Languages to Learn in 2022

There's no question that software programming is a hot career right now. The [U.S. Bureau of Labor Statistics](#) projects 21 percent growth for programming jobs from 2018 to 2028, which is more than four times the average for all occupations. What's more, the median annual pay for a software programmer is about \$106,000, which nearly three times the median pay for all U.S. workers.

Not all programming jobs are the same, however. Different roles, companies, and types of software require knowing and understanding different programming languages—and it's often beneficial to know multiple languages. Trying to break into the field of software programming can be a daunting experience, especially for professionals with no prior programming experience.

The [Master of Science in Computer Science](#) Align program at Northeastern University is specifically designed for students who want to transition into computer science from another field of study.

*"Our aim is to transport students from a variety of different backgrounds and have them come out as software engineers," says Ian Gorton, PhD and director of the graduate computer science programs at Northeastern University—Seattle. "We focus on math, programming, and a variety of computer science and engineering concepts."*

Whether you're new to programming or looking to brush up on your skills, it helps to know which languages are in high demand. Here are 10 of the most popular programming languages, annual salary for those jobs, and factors such as ease of use and potential for growth.













## Top 10 Most Popular Programming Languages

1. Python  
**Average annual salary: \$120,000**
2. JavaScript  
**Average annual salary: \$118,000**
3. Java  
**Average annual salary: \$104,000**
4. C#  
**Average annual salary: \$97,000**
5. C  
**Average annual salary: \$97,000**
6. C++  
**Average annual salary: \$97,000**
7. GO  
**Average annual salary: \$93,000**
8. R  
**Average annual salary: \$93,000**
9. Swift  
**Average annual salary: \$93,000**
10. PHP  
**Average annual salary: \$81,000**

## 7 Other Programming Languages to Consider

- Web-based startups are more likely to be programming in **Python** and **JavaScript**.
- Larger companies tend to develop their internal software applications using **C#** or **Java** and their Web applications using **PHP**.
- Programs for data analytics typically use the **R** and **MATLAB** programming languages.
- *Embedded devices*, such as those in the automotive and healthcare industries, run software written in **C**, **C++**, or **Rust**.
- Applications that run on the cloud are increasingly written in **Go** or **Scala**.
- **Mobile applications** are increasingly written in Swift or Kotlin.

## Latihan 5

Fron-end Web Development	Back-end Web Development	Mobile Development
 JavaScript	 JavaScript	 JavaScript
 ELM	 Scala	 Java
 TypeScript	 Go	 Objective C
	 Ruby	 Swift
	 Python	

## Top 10 Programming Language in 2022

### The 10 Most Popular Programming Languages to Learn in 2022

There's no question that software programming is a hot career right now. The [U.S. Bureau of Labor Statistics](#) projects 21 percent growth for programming jobs from 2018 to 2028, which is more than four times the average for all occupations. What's more, the median annual pay for a

## List of programming languages from Wikipedia

## Latihan 6:

## Top 10 Daftar Bahasa Pemograman

### Daftar Isi

- [Python](#)
- [JavaScript](#)
- [Java](#)
- [C#](#)
- [C](#)
- [C++](#)
- [Go](#)
- [R](#)
- [Swift](#)
- [PHP](#)

### Python

Python adalah sebuah bahasa pemrograman yang digunakan untuk membuat aplikasi, perintah komputer, dan melakukan analisis data. Sebagai general-purpose language, Python bisa digunakan untuk membuat program apa saja dan menyelesaikan berbagai permasalahan. Selain itu, Python juga dinilai mudah untuk dipelajari. Namun, jangan salah, Python termasuk bahasa pemrograman tingkat tinggi. Mulai dari profesi back-end developer, IT, sampai data scientist, Python benar-benar menjadi pilihan favorit.

### JavaScript

## Latihan 7

---

## Form Mahasiswa

Npm :

Fullname :

Email :

password :

Place Birth :

Birthdate :

Gender:

☐ Male ☐ Female

Address :