

INSTRUKSI KERJA PENYUSUNAN PORTOFOLIO BIDANG KEOLAHRAGAAN

ISI PORTOFOLIO

Portofolio Bidang Olahraga berisikan:

- (a) Data Kesehatan Peserta
- (b) Data Keterampilan Motorik
- (c) Data Isian raihan prestasi bidang olahraga
- (d) Bukti Raihan Prestasi dalam Bidang Olahraga
- (e) Refleksi atas raihan prestasi terbaik keolahragaan yang pernah diraih
- (f) Deskripsi minat pada program studi yang dipilih
- (g) Pernyataan keaslian karya/penampilan/tulisan yang telah dilengkapi dan ditandatangani diatas materai.
- (h) 1 (satu) rekaman video yang berisikan pengenalan diri, cuplikan pelaksanaan keterampilan motorik, dan penampilan salah satu cabang olahraga

Seluruh item (a-h) harus dipindai (scanned). Hasil pindai (scan) setiap item dicantumkan pada halaman file PPT/Power point sesuai peruntukannya (lihat contoh).

Rekaman video dibuat dalam format MP4 (lihat petunjuk yang disampaikan)

Template PPT (8 halaman slide) disediakan

URAIAN TUGAS DAN KETENTUAN TEKNIS

A. DATA KESEHATAN PESERTA

Buatlah informasi data kesehatan yang diperoleh melalui pemeriksaan kesehatan disalah satu fasilitas kesehatan seluruh Indonesia yang dilaksanakan paling lama 7 (tujuh) hari sebelum pendaftaran. Data kesehatan yang digunakan untuk mendaftar SNBP tidak dapat digunakan untuk mendaftar SNBT. Item pemeriksaan kesehatan peserta menyesuaikan dengan borang portofolio kesehatan yang diunduh dari laman SNPMB 2023, meliputi data:

1. identitas diri : nama, NISN dan nama sekolah peserta
2. kondisi fisik : tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh, tekanan darah dan denyut nadi istirahat
3. kesehatan indera : mata dan telinga
4. riwayat penyakit lampau : jantung, paru, ginjal, epilepsi (ayan), cedera menetap
5. kesimpulan dan catatan

Pengisian data kesehatan pada borang portofolio kesehatan dilakukan oleh tenaga medis yang melakukan pemeriksaan. Borang portofolio kesehatan yang telah diisi harus dilengkapi dengan tanggal pemeriksaan, nama dan tanda tangan tenaga medis yang melakukan pemeriksaan serta cap basah fasilitas pelaksana pemeriksaan kesehatan.

Borang portofolio kesehatan yang telah terisi dengan lengkap, dipindai (scan) kedalam format JPEG atau difoto menggunakan kamera atau ponsel berkamera, dalam format JPEG. Hasil pindai (*scan*) atau foto dicantumkan pada halaman (*slide*) *template file powerpoint* yang tersedia

B. DATA ISIAN DAN BUKTI RAIHAN PRESTASI TERBAIK

Tuliskan raihan/capaian prestasi terbaik anda dalam bidang olahraga yang diperoleh saat menjadi siswa SMA/MA/SMK (hanya satu prestasi terbaik).

Lampirkan bukti raihan prestasi terbaik dalam bidang olahraga (misalnya piagam, Sertifikat) yang sudah **diverifikasi/dilegalisir** oleh pihak yang berwenang (KONI Kab./Kota/Provinsi/Pusat, Pengurus Cabang Olahraga Kab/Kota/Provinsi/Pusat dengan cara mencantumkan hasil pindai (scan/foto digital) piagam/sertifikat pada halaman slide *template ppt* yang tersedia.

C. HASIL TES KETERAMPILAN MOTORIK

Mintalah kepada guru PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) untuk melakukan pengukuran kemampuan keterampilan motorik anda untuk 4 (empat) item keterampilan motorik

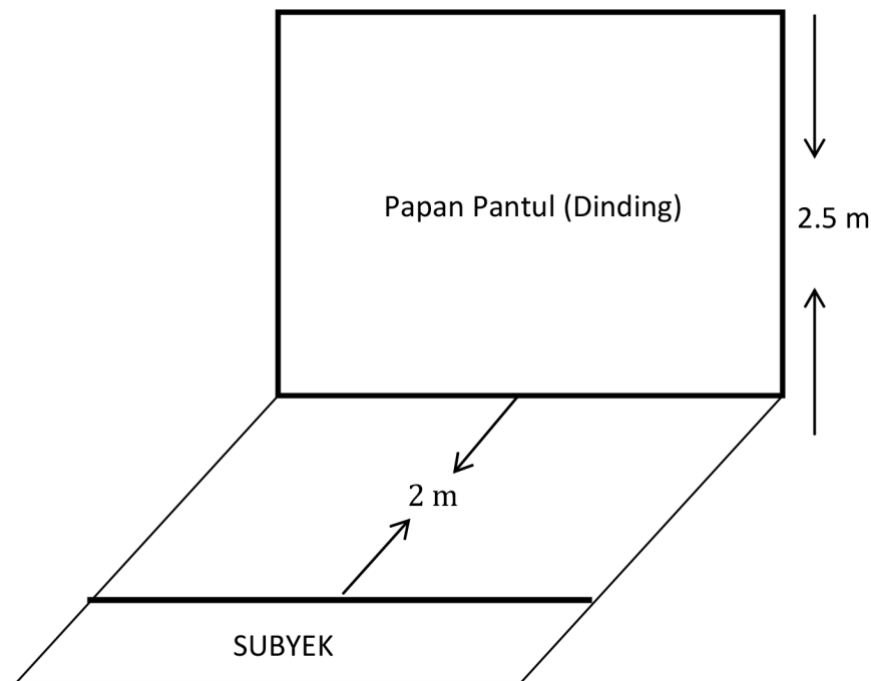
1. Lempar tangkap bola selama 30 detik

Tujuan: Mengukur koordinasi mata dan tangan

Peralatan: *Stopwatch*, bola tennis, lakban dan papan pantul (dinding/tembok)

Pelaksanaan: Subjek berdiri dibelakang garis 2 m, setelah ada aba-aba “Ya” langsung melemparkan bola ke dinding/tembok sebanyak-banyaknya selama 30 detik.

Skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang dapat dilemparkan dengan tangan kanan kemudian ditangkap oleh tangan kiri atau sebaliknya, sesuai kebiasaan peserta selama 30 detik. Bola yang jatuh ke lantai atau ke tanah sebelum ditangkap oleh tangan lainnya tidak dihitung.



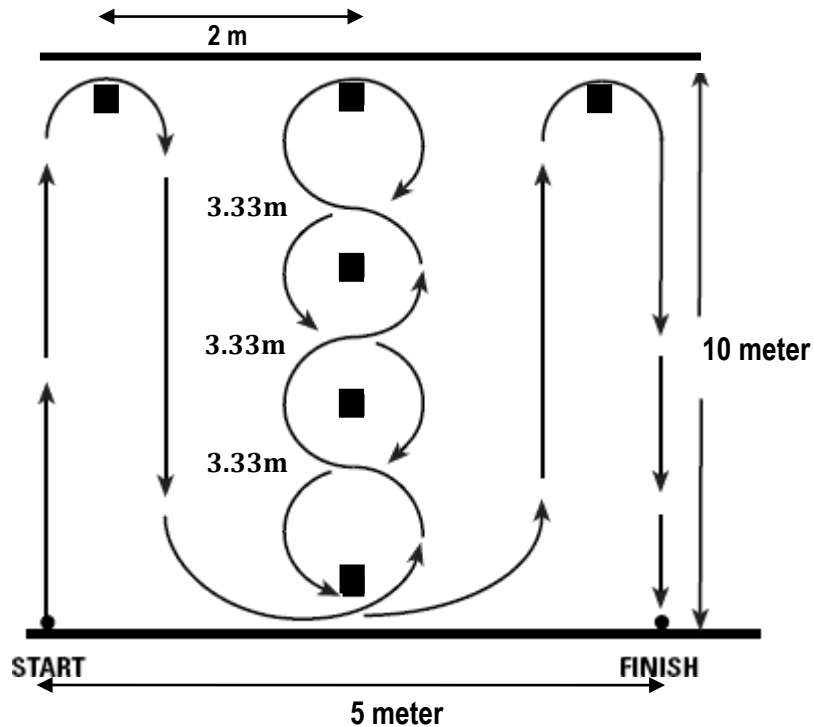
Gambar contoh lapangan tes koordinasi mata-tangan

2. Kelincahan

Tujuan: mengetahui kemampuan mengubah arah (kelincahan) seseorang dengan waktu secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan.

Peralatan: Stopwatch, meteran, tanda/patok/cone, lakban, alat tulis.

Pelaksanaan: Peserta berdiri di garis start, setelah aba-aba “ya” kemudian berlari secepat mungkin dengan mengikuti arah anak panah garis hitam sampai berakhir di garis finish. Untuk lebih jelasnya dapat melihat gambar dibawah ini



Gambar contoh lapangan Illinois Agility Run Test

3. Lompat tegak

Tujuan: Untuk memprediksi kemampuan *power* tungkai dan tubuh bagian bawah.

Peralatan:

- Papan berskala sentimeter (cm), warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- Serbuk kapur
- Alat penghapus papan tulis
- Alat tulis

Pelaksanaan:**1) Sikap permulaan**

- a) Ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/ *magnesium karbonat*
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari. Ini disebut **raihan tegak**.

2) Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding sehingga menimbulkan bekas. Ini disebut **raihan loncatan**.
- Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau tidak boleh diselingi peserta lain

3) Pencatatan hasil

- Raihan tegak
- Raihan loncatan
- *Vertical Jump* (Raihan loncatan dikurangi raihan tegak)
- Ketiga hasil tes harus dicatat
- Catat hasil tes yang paling besar

**(a) Raihan Tegak****(b) Raihan Loncatan**

Catatan hasil yang dicantumkan adalah Hasil Raihan Loncatan dikurangi dengan Hasil Raihan Tegak ($b - a$)

Gambar Tes Lompat Tegak untuk memprediksi kemampuan *power*

4. Kemampuan Daya Tahan (lari 1600 m)

Tujuan: mengetahui kemampuan kapasitas maksimal jantung paru

Peralatan: stopwatch, meteran, nomor dada, lintasan, dan alat tulis.

Pelaksanaan:

Subjek berdiri di garis start, setelah aba-aba “ya” kemudian berlari secepat mungkin dengan menempuh jarak 1600 meter (1.6 km).

**D. REFLEKSI DIRI**

Refleksi diri Olahraga berisikan tentang deskripsi atas raihan prestasi terbaik keolahragaan yang pernah diraih dan deskripsi minat terhadap program studi yang dipilih. Tulisan diketik langsung pada halaman *slide template PPT* portofolio Olahraga yang tersedia.

Ketentuan:

1. Deskripsi refleksi portofolio ditulis sebanyak 300 – 500 kata.
2. Deskripsi refleksi portofolio diketik dengan menggunakan jenis huruf Calibri/Times New Romans, 11 pt, spasi 1.
3. Deskripsi Raihan prestasi berisikan penjelasan prestasi terbaik yang diraih pada tingkat/level dan/atau cabang olahraga yang ditekuni.
4. Deskripsi minat terhadap program studi menjelaskan tentang minat peserta terhadap Program Studi bidang keolahragaan yang dipilihnya.

E. DOKUMEN REKAMAN VIDEO PESERTA

Buatlah Rekaman Video yang isinya terdiri dari;

1. Perkenalan diri
2. Pelaksanaan tes keterampilan motorik
3. Penampilan salah satu cabang olahraga yang terbaik atau sesuai dengan sertifikat yang diunggah

Peserta wajib menggunakan pakaian olahraga pada saat rekaman pengenalan diri dan tes keterampilan motorik. Pakaian yang digunakan pada saat pengenalan dan pada saat tes keterampilan motorik harus sama. Sedangkan pakaian dan kelengkapan yang digunakan untuk rekaman penampilan salah satu cabang olahraga yang dikuasai, harus sesuai dengan cabang olahraganya.

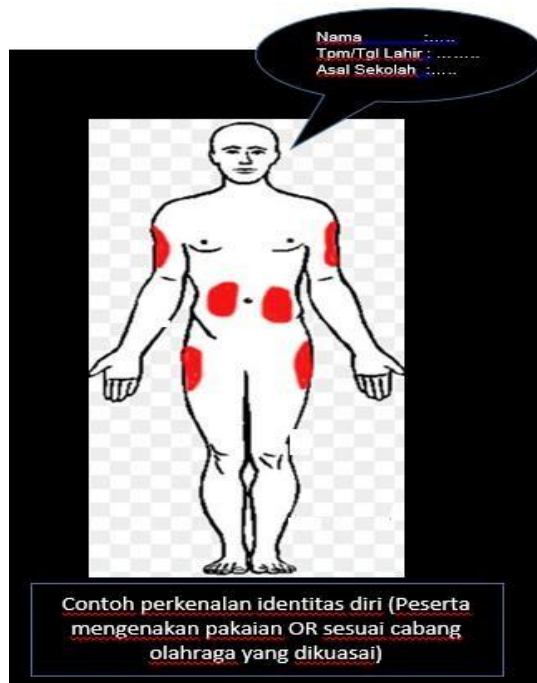
Proses perekaman video pengenalan diri, tes keterampilan motorik, dan penampilan salah satu cabang olahraga yang dikuasai harus menghasilkan rekaman visual yang baik, jelas dan proporsional. Pengambilan gambar sebaiknya dilakukan dengan teknik *long shot (LS)* bukan *close up (CU)* untuk menunjukkan tampilan keseluruhan badan dan gerakan peserta.

Rekaman video (poin 1, 2 dan 3) merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan diunggah bersama data portofolio lain dalam file bentuk MP4 dengan durasi maksimal 4-5 menit.

Petunjuk Rekaman Video.

1. Perkenalan diri (maksimal 60 detik)

Berjalan tampak samping dan tampak depan dan dilanjutkan dengan berdiri tegak menghadap ke depan dengan sikap anatomis (tangan dan telapak tangan membuka ke depan) sambil memperkenalkan diri (dengan menyebutkan nama, tempat/tanggal lahir dan asal sekolah) **tanpa alas kaki**.



2. Cuplikan tes keterampilan motorik

Proses perekaman tes keterampilan motorik merupakan cuplikan pelaksanaan 4 item tes keterampilan motorik. Cuplikan rekaman diurutkan berdasarkan urutan pada pelaksanaan tes yaitu; (1) Lempar tangkap bola. (2) *Illinois agility run test*, (3) *vertical jump* dan (4) lari 1600 m. **Rekaman video masing-masing item tes maksimal 30 detik.** Pada saat tes peserta harus menggunakan sepatu dan pakaian olahraga.

3. Penampilan salah satu cabang olahraga

Proses perekaman peragaan cabang olahraga harus dapat menampilkan prestasi cabang olahraga terbaiknya. Rekaman tersebut bisa berasal dari rekaman dokumen saat peserta tampil pada event tertentu yang dianggap paling bergengsi atau rekaman yang dibuat sendiri tentang penampilan penguasaan cabang olahraga tertentu. Misalnya untuk cabang olahraga sepakbola, peserta sekurang-kurangnya harus menampilkan penguasaan teknik menendang bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola ke gawang (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*). Sangat disarankan mengupload momen penting seperti saat penerimaan medali atau Upacara Penghormatan Pemenang (UPP)

Contoh Rekaman yang baik



Contoh Rekaman yang kurang baik



