

## INSTRUKSI KERJA PENYUSUNAN PORTOFOLIO BIDANG OLAHRAGA

### ISI PORTOFOLIO

Portofolio Bidang Olahraga berisikan:

- A. Identitas peserta;
- B. Data Kesehatan Peserta;
- C. Data Isian dan Bukti Raihan Prestasi dalam Bidang Olahraga;
- D. Data Keterampilan Motorik;
- E. Refleksi atas raihan prestasi terbaik yang pernah diraih dan minat atas bidang pilihan;
- F. Pernyataan keaslian karya/penampilan/tulisan yang telah dilengkapi dan ditandatangani diatas materai;
- G. 1 (satu) buah rekaman video yang berisikan :
  - ⇒ Perkenalan diri,
  - ⇒ Cuplikan pelaksanaan keterampilan motorik (video secara utuh mencakup 4 item: **Lempar Tangkap Bola selama 30 detik, Kelincahan, Lompat Tegak, Kemampuan Daya Tahan Lari 1.600 m**), dan
  - ⇒ Penampilan salah satu cabang olahraga yang paling dikuasai sebagai prestasi atau sesuai dengan sertifikat yang dilampirkan.

Semua item **A s.d. F** atau template dokumen sudah disediakan pada laman [admisi.ulm.ac.id](http://admisi.ulm.ac.id), saat mendaftar Seleksi Mandiri ULM.

File harus dipindai (*scanned*) dan Hasil pindai (*scan*) digabung dalam bentuk **satu buah file PDF** (Ukuran file maks. 10 MB) sesuai dengan peruntukannya.

Rekaman video dibuat dalam format MP4 (lihat petunjuk yang disampaikan).  
**(Rekaman visual; baik, jelas, dan proporsional)**

### URAIAN TUGAS DAN KETENTUAN TEKNIS

#### A. BIODATA DAN FOTO PESERTA

Tuliskan biodata anda secara lengkap pada *template* yang tersedia beserta foto yang tampak secara keseluruhan.

#### B. DATA KESEHATAN PESERTA

Buatlah informasi data kesehatan yang diperoleh melalui pemeriksaan kesehatan di salah satu fasilitas kesehatan seluruh Indonesia yang dilaksanakan **paling lama 7 (tujuh) hari sebelum pendaftaran**. Item pemeriksaan kesehatan peserta menyesuaikan dengan borang portofolio kesehatan yang diunduh dari laman [admisi.ulm.ac.id](http://admisi.ulm.ac.id), saat mendaftar Seleksi Mandiri ULM Tahun, yang **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 indrawi: 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.

Jika **tidak ada kesimpulan** hasil pemeriksaan (sehat / tidak sehat), maka harus ada surat pernyataan orang tua/wali yang ditandatangani di atas materai 10.000 bahwa jika selama pelaksanaan tes keterampilan terjadi gangguan kesehatan pada calon mahasiswa merupakan tanggungjawab sendiri dan bukan tanggungjawab panitia.

### C. DATA ISIAN DAN BUKTI RAIHAN PRESTASI TERBAIK

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

Lampirkan bukti raihan prestasi terbaik dalam bidang olahraga (misalnya piagam, sertifikat) yang sudah **diverifikasi/dilegalisir** oleh Induk Cabang Olahraga (KONI Kabupaten/Kota/Provinsi/Pusat, Pengurus Cabang Olahraga Kabupaten/Kota/Provinsi/Pusat dengan cara mencantumkan hasil pindai (scanned) piagam/sertifikat atau hasil foto digital pada **template dokumen yang sudah disediakan**.

### D. 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 berikut.

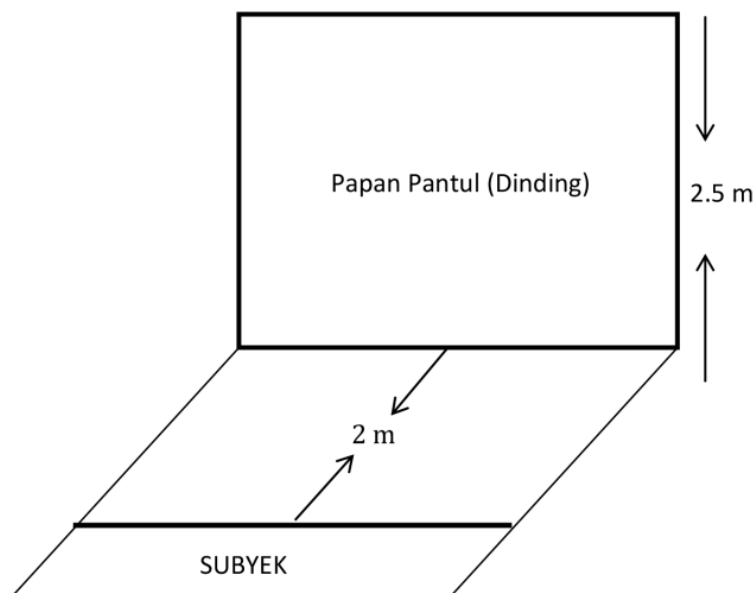
#### 1. Lempar Tangkap Bola (selama 30 detik)

**Tujuan:** mengukur koordinasi mata dan tangan

**Peralatan:** stopwatch, bola tenis, lakban, dan papan pantul (dinding/tembok)

**Pelaksanaan:** Subjek berdiri di belakang garis 2 m. Setelah ada aba-aba "Ya", langsung lemparkan 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 dengan kebiasaan peserta selama **30 detik**. Bola yang jatuh ke lantai atau ke tanah sebelum ditangkap oleh tangan lainnya **tidak dihitung**.



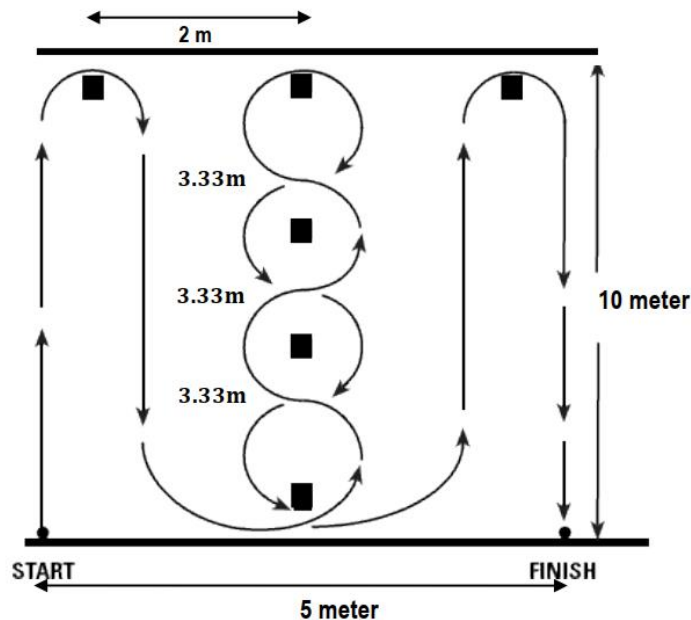
Gambar contoh lapangan tes koordinasi mata-tangan

## 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, lihat gambar di bawah ini.



Gambar contoh lapangan Illinois Agility Run Test

## 3. Loncat tegak

**Tujuan:** 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 1.600 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 1.600 meter (1,6 km).



## E. REFLEKSI DIRI

Refleksi diri olahraga berisikan tentang deksripsi atas capaian prestasi terbaik yang pernah diraih, tuliskan diketik/dicetak untuk kemudian dipindai (*scan*) atau di-*save* dalam bentuk PDF dan digabungkan dengan file lainnya (sesuai petunjuk yang disampaikan).

### Ketentuan:

1. Deskripsi refleksi portofolio ditulis maksimal **1 (satu) halaman**.
2. Deskripsi refleksi portofolio diketik dengan menggunakan jenis huruf **Calibri/Times New Romans, 11 pt**, spasi 1.
3. Deskripsi refleksi portofolio berisikan penjelasan prestasi terbaik yang diraih pada tingkat/level dan/atau cabang olahraga yang ditekuni. Uraian deskripsi menggambarkan minat peserta terhadap profesi atau hal lainnya pada bidang studi dalam ilmu keolahragaan yang dipilihnya.

## F. PERNYATAAN KEASLIAN DOKUMEN

Cantumkan pernyataan keaslian dokumen yang berisikan tentang kebenaran atau orisinalitas dokumen portofolio (karya, penampilan, dan/atau tulisan) yang diunggah adalah benar dibuat/dikerjakan/dilaksanakan sendiri dan bukan merupakan karya, penampilan, dan/atau tulisan yang dibuat oleh orang lain. Jika tidak mencantumkan pernyataan keaslian dokumen, **maka semua dokumen yang telah di-upload dianggap tidak sah**.

## G. DOKUMEN REKAMAN VIDEO PESERTA

**Buatlah Rekaman Video yang isinya terdiri dari;**

1. Perkenalan diri,
2. Cuplikan Pelaksanaan Tes Keterampilan Motorik
3. Penampilan salah satu cabang olahraga yang sesuai dengan sertifikat yang diunggah

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 **3-5 menit**.

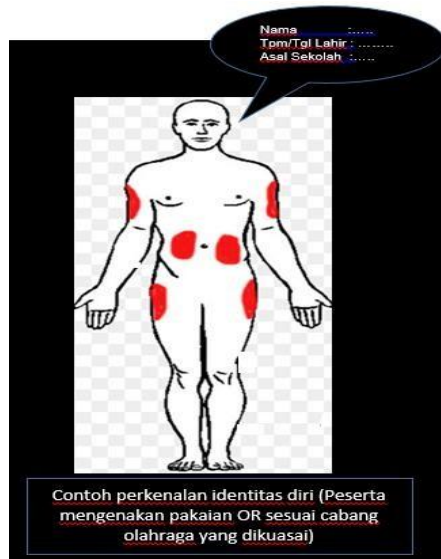
Peserta wajib menggunakan pakaian olahraga pada saat rekaman perkenalan diri dan tes keterampilan motorik. **Pakaian yang digunakan pada saat perkenalan dan pada saat tes keterampilan motorik harus sama**. Adapun pakaian dan kelengkapan yang digunakan untuk rekaman penampilan salah satu cabang olahraga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

Perekaman video perkenalan 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.

### 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 1.600 m**. Rekaman video masing-masing item tes maksimal 30 detik (**full tanpa ada pemotongan durasi**). 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 dapat berasal dari rekaman dokumen saat peserta tampil pada ajang (event) tertentu yang dianggap paling bergengsi atau rekaman yang dibuat sendiri tentang penampilan penguasaan cabang olahraga tertentu.

**Misalnya**, untuk cabang olahraga sepak bola, peserta sekurang-kurangnya harus menampilkan penguasaan teknik menendang bola (passing), menggiring bola (dribbling), menembak bola ke gawang (shooting), dan menyundul bola (heading). Sangat disarankan peserta mengunggah (upload) momen penting seperti saat penerimaan medali atau upacara penghormatan pemenang (UPP).

### Contoh Rekaman yang baik



### Contoh Rekaman yang kurang baik



## CONTOH ISI VIDEO OLAHRAGA

1 File Video (MP4)

perkenalan diri (posisi tegak)

lempar-langkap bola

vertical jump test

illinois agility run test

lari 1600 m

penampilan satu CabOR

Dribble

~60 detik

~120 detik (@ 30 detik per tes)

~120 detik

# CONTOH GABUNGAN FILE PDF - PORTOFOLIO OLAHRAGA

**HALAMAN 1**  
(IDENTITAS PESERTA)

**HALAMAN 2**  
(DATA KESEHATAN)

**HALAMAN 3**  
(DATA ISIAN DAN BUKTI RAIHAN PRESTASI)

**HALAMAN 6**  
(DESKRIPSI REFLEKSI DIRI)

No	Kategori	Nilai	Uraian	Nilai
1	Lompat Jauh Lantai		Lompat Jauh Lantai	
2	Melempar Bola Besi		Melempar Bola Besi	
3	Melempar Bola Keras		Melempar Bola Keras	
4	Lari 100 meter		Lari 100 meter	

**HALAMAN 5**  
(HASIL TES KETERAMPILAN MOTORIK)

**HALAMAN 4**  
(DATA ISIAN DAN BUKTI RAIHAN PRESTASI)

**HALAMAN 7**  
(PERNYATAAN KEASLIAN KARYA/PENAMPILAN)

