

**PANDUAN  
PENYUSUNAN PORTOFOLIO BIDANG KEOLAHRAGAAN  
BAGI PESERTA**

**ISI PORTOFOLIO**

Portofolio Bidang Olahraga berisikan:

- (a) Biodata dan foto peserta
- (b) Data hasil tes kesehatan peserta
- (c) Data hasil tes keterampilan motorik
- (d) Data isian raihan prestasi dalam bidang olahraga
- (e) Bukti raihan prestasi dalam bidang olahraga
- (f) Deskripsi refleksi diri dalam bidang olahraga
- (g) Pernyataan keaslian dokumen
- (h) Dokumen rekaman video

Seluruh item (a-h) harus dipindai (*scanned*), kemudian 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* (7 halaman *slide*) disediakan.

**URAIAN TUGAS DAN KETENTUAN TEKNIS****A. BIODATA DAN FOTO PESERTA**

Tuliskan biodata anda secara lengkap pada *slide template* yang tersedia beserta foto yang tampak secara keseluruhan seperti yang terlihat dalam contoh isian ppt portofolio olahraga.

**B. DATA HASIL TES 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 2024, 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

**C. DATA HASIL TES KETERAMPILAN MOTORIK**

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

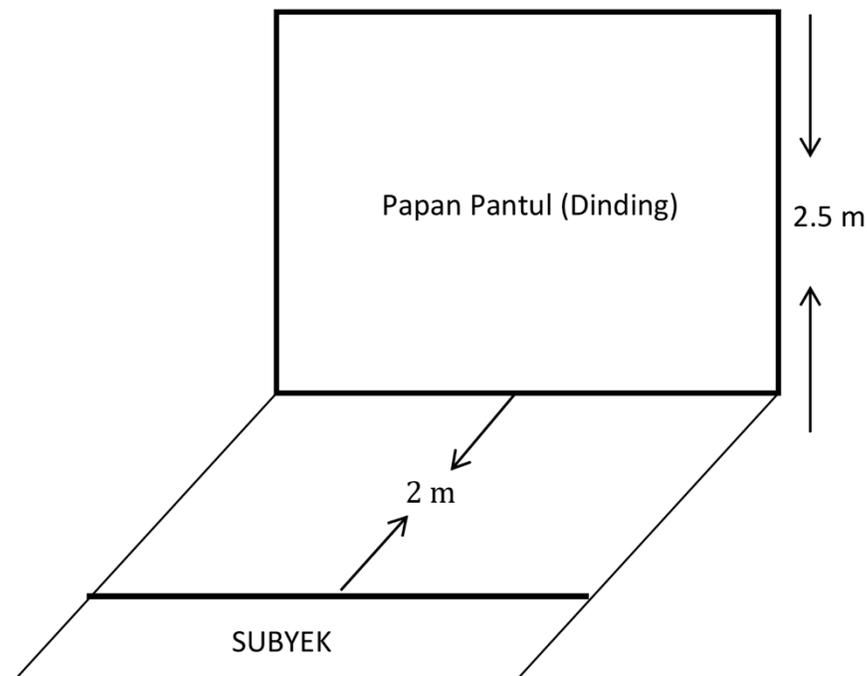
**1. Lempar tangkap bola selama 30 detik**

**Tujuan:** Mengukur koordinasi mata dan tangan

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

**Pelaksanaan:** Subjek berdiri 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.



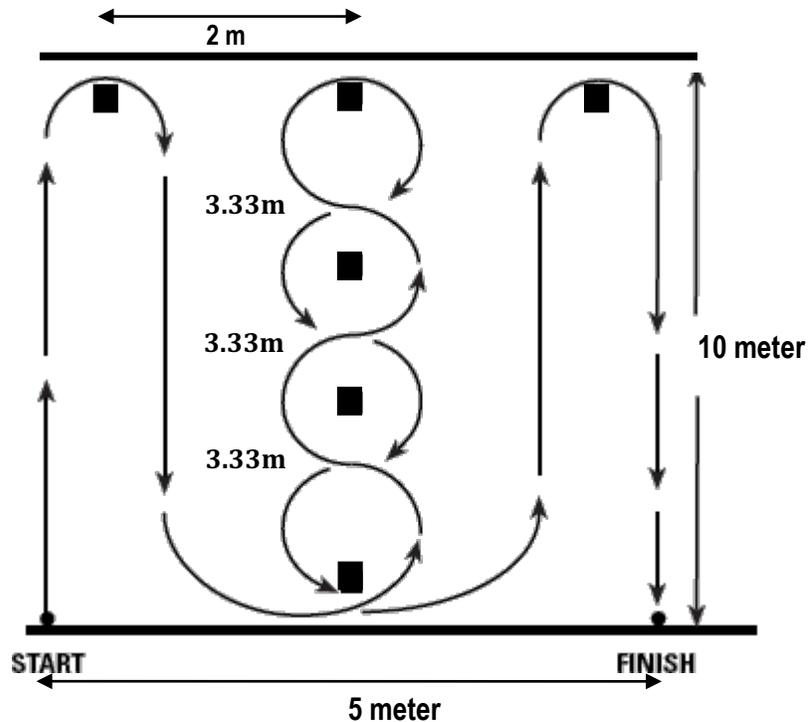
Gambar contoh lapangan tes koordinasi mata-tangan

## 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 Loncat 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. DATA ISIAN RAIHAN PRESTASI BIDANG OLAHRAGA**

Tuliskan raihan/capaian prestasi terbaik anda dalam bidang olahraga yang diperoleh saat menjadi siswa SMA/MA/SMK (hanya satu prestasi terbaik) pada *slide template* yang sudah disediakan seperti dalam contoh isian ppt portofolio olahraga

**E. BUKTI RAIHAN PRESTASI TERBAIK**

Lampirkan bukti raihan prestasi terbaik dalam bidang olahraga (misalnya piagam, Sertifikat asli) **atau** fotocopy (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.

**F. REFLEKSI DIRI DALAM BIDANG OLAHRAGA**

Tuliskan refleksi diri dalam bidang olahraga yang diketik langsung pada halaman *slide template PPT* portofolio olahraga yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Deskripsi refleksi diri ditulis antara 300 – 500 kata.
2. Deskripsi refleksi diri diketik dengan menggunakan jenis huruf *Calibri/Times New Romans*, Font 11 pt, spasi 1.
3. Deskripsi refleksi diri berisikan penjelasan tentang 3 unsur (minat, usaha, prestasi) pada cabang olahraga yang ditekuni.

**G. 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 dalam PPT dianggap tidak sah

**H. DOKUMEN REKAMAN VIDEO PESERTA**

**Buatlah rekaman video yang isinya terdiri dari;**

1. Perkenalan diri yang menampilkan performa verbal dan sikap anatomis tubuh
2. Penampilan terbaik pada salah satu cabang olahraga yang ditekuni.

Peserta wajib menggunakan pakaian olahraga pada saat rekaman pengenalan diri. Pakaian dan kelengkapan yang digunakan untuk rekaman penampilan salah satu cabang olahraga yang ditekuni, harus sesuai dengan cabang olahraganya.

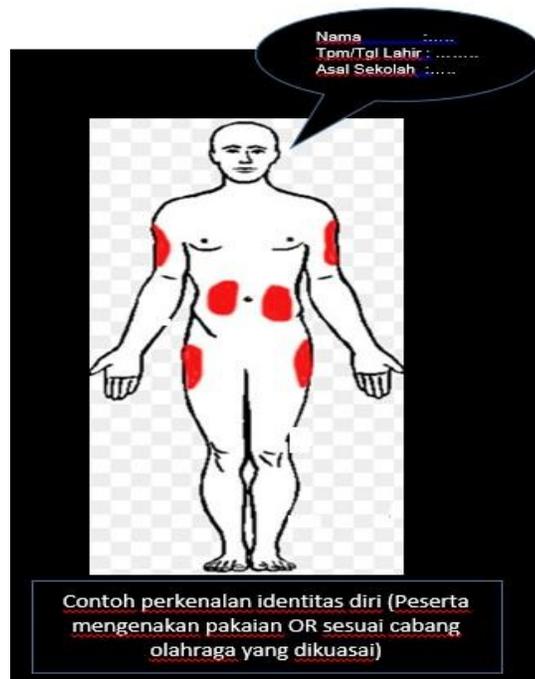
Proses perekaman video pengenalan diri dan penampilan salah satu cabang olahraga yang ditekuni harus menghasilkan rekaman visual yang baik, jelas, dan proporsional. Pengambilan gambar sebaiknya dilakukan dengan teknik *long shot (LS)* bukan *close up (CU)* untuk menunjukkan tampilan keseluruhan badan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

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

### Petunjuk Rekaman Video.

#### 1. Perkenalan diri (maksimal 60 detik)

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



## 2. Penampilan salah satu cabang olahraga

Proses perekaman peragaan cabang olahraga harus menampilkan prestasi terbaik pada cabang olahraga yang ditekuni. 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 yang ditekuni. Misalnya untuk cabang olahraga sepakbola, peserta harus menampilkan penguasaan teknik menendang bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola ke gawang (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*). Sangat disarankan mengupload elemen-elemen penting dari cabang olahraga tersebut.

### Contoh Rekaman yang baik



### Contoh Rekaman yang kurang baik



**CONTOH ISI PPT PORTOFOLIO OLAHRAGA**



Halaman Cover  
(Isikan Nama + NISN)



Halaman Pernyataan Orisinalitas  
(Isi Lengkap + Tandatangani)



Halaman Data Keterampilan Motorik  
(Gunakan Template Dokumen yang disediakan)



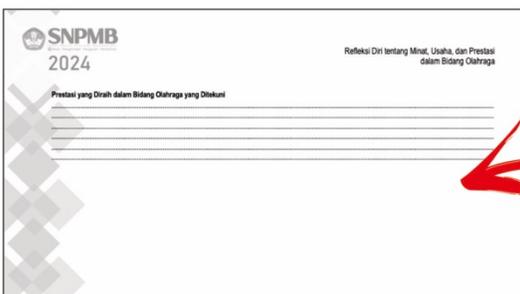
Halaman Data Kesehatan  
(Gunakan Template Dokumen yang disediakan)



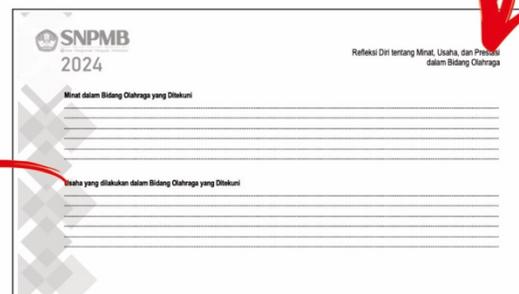
Halaman Tulisan Raihian Prestasi OR  
(Gunakan Template Dokumen yang disediakan)



Bukti Raihian Prestasi OR



Halaman Tulisan Refleksi Diri tentang  
Minat, Usaha dan Prestasi bidang Olahraga  
(Dituliskan langsung di halaman slide)



Halaman Tulisan Refleksi Diri tentang  
Minat, Usaha dan Prestasi bidang Olahraga  
(Dituliskan langsung di halaman slide)