

## BIDANG OLAHRAGA

- **INFORMASI UMUM**

Peserta yang mendaftar ke program studi ilmu Keolahragaan, Pendidikan Jasmani, Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.; **wajib menyertakan** portofolio bidang Olahraga. Dokumen ini diperuntukan bagi PESERTA dan dapat diakses melalui laman **<http://www.sbmptn.ac.id>** atau **<http://www.lttmp.ac.id>**

- **ISI PORTOFOLIO**

Dokumen Portofolio bidang Olahraga berisikan,

**(1) Informasi Hasil Pemeriksaan Kesehatan** peserta, dengan menggunakan template borang pemeriksaan kesehatan yang tersedia.

Data kesehatan 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 SNMPTN tak dapat digunakan untuk mendaftar SBMPTN. Item pemeriksaan kesehatan peserta menyesuaikan dengan borang portofolio kesehatan yang diunduh dari laman SNMPTN 2019, 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), cidera menetap
5. kesimpulan dan catatan

Peserta wajib melakukan pemeriksaan kesehatan disalah satu fasilitas kesehatan dengan membawa borang portofolio kesehatan yang dapat diunduh dari laman pendaftaran SBMPTN paling lama 7 (tujuh) hari sebelum pendaftaran. 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/ institusi pelaksana pemeriksaan kesehatan.

Borang portofolio kesehatan yang telah terisi dengan lengkap, dipindai (scan) dan dicantumkan dalam template PPT yang tersedia, lalu diunggah ke laman pendaftaran SBMPTN 2019 (<http://pendaftaran-sbmptn.lttmp.ac.id>)

**(2) Hasil Tes Keterampilan Motorik** yang terdiri dari:

No	Item Keterampilan Motorik	
	Putera	Puteri
1	Lempar tangkap bola	Lempar tangkap bola
2	<i>Illinois agility run test</i>	<i>Illinois agility run test</i>
3	<i>Push up (60 detik)</i>	<i>Push up (60 detik)</i>
4	<i>sit up (60 detik)</i>	<i>sit up (60 detik)</i>

5	<i>vertical jump</i>	<i>vertical jump</i>
6	Lari 1600 meter	Lari 1600 meter

Data tes keterampilan motorik diisikan kedalam borang keterampilan motorik yang harus **mendapat validasi** dari guru PJOK yang telah memiliki **sertifikat pendidik** dengan cara mencantumkan nama, nomor sertifikat dan membubuhkan tandatangan diatas materi 6000. Contoh borang isian keterampilan motorik dapat diunduh dari laman pendaftaran <http://pendaftaran-sbmptn.lttmp.ac.id>

**(3) Rekaman video**, yang berisikan;

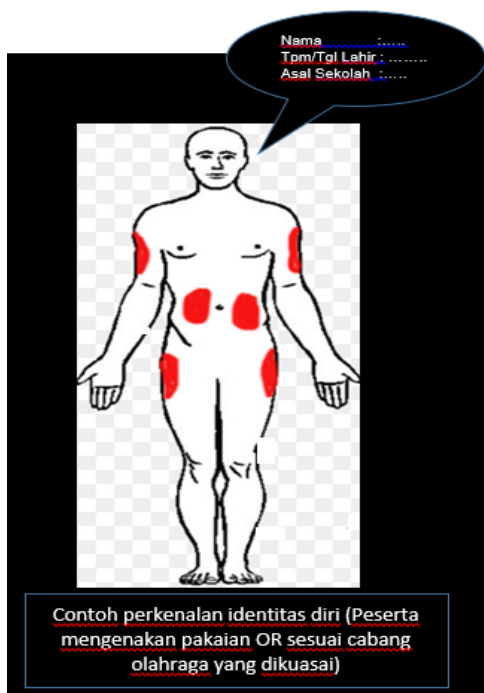
- (a) **Perkenalan diri (maksimal 60 detik)**, dalam posisi berdiri (sikap anatomis). Lihat video petunjuk pembuatan video perkenalan diri pada laman <http://www.lttmp.ac.id>. Proses perekaman video harus menghasilkan rekaman visual yang baik, jelas dan proporsional. Pengambilan gambar sebaiknya dilakukan dengan teknik *long shot (LS)* bukan *close up (CU)* untuk menunjukkan tampilan keseluruhan badan dan gerakan peserta.

Teknis rekaman video perkenalan diri adalah sebagai berikut:

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**.

- (b) **Cuplikan pelaksanaan masing-masing item Tes Keterampilan Motorik** (lihat deskripsi no 2 diatas)

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



Dokumen hasil pemeriksaan kesehatan dan hasil tes keterampilan motorik yang telah diisi lengkap dan ditandatangani petugas kesehatan atau guru PJOK selanjutnya dipindai (scan) atau difoto dengan kamera digital untuk kemudian dicantumkan dalam file PPT (*sesuai template*)

**Susunan isi PPT Portofolio Olahraga** adalah:

- (a) 1 Rekaman Video pengenalan diri dan Cuplikan pelaksanaan item tes keterampilan motorik dalam format MP4
- (b) 1 File PPT yang berisikan identitas, hasil pindai/scan hasil pemeriksaan kesehatan dan data hasil tes keterampilan motorik, sebagaimana contoh dibawah ini:

**PORTOFOLIO OLAHRAGA**

SELEKSI NASIONAL MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI 2019

LTMPT  
Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi

**TIDAK DIPERKENANKAN  
MENAMBAH JUMLAH HALAMAN / SLIDE**

SELEKSI NASIONAL MASUK PERGURUAN TINGGI NEGERI 2019

LTMPT  
Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi

**LTMPT**  
Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi

**A. IDENTITAS DIRI** (diisi oleh siswa)

Nama Siswa: \_\_\_\_\_  
N.I.S.N: \_\_\_\_\_  
Nama Sekolah/Instansi: \_\_\_\_\_

**B. KEMAMPUAN DAN KESEHATAN** (diisi oleh tenaga kesehatan/ahli)

**B.1. Keadaan Fisik**

Umur: \_\_\_\_\_  
Sifat Badan: \_\_\_\_\_  
Jenis Darah: \_\_\_\_\_  
Tinggi Badan (Tanpa Baju): \_\_\_\_\_  
Tinggi Badan (Dengan Baju): \_\_\_\_\_  
Tinggi Badan (Dengan Baju): \_\_\_\_\_

**B.2. Keadaan Kesehatan** (diisi oleh tenaga kesehatan)

Apakah ada keluhan kesehatan?  Ya  Tidak

**B.3. Riwayat Penyakit** (jika pernah diderita/ada, beri tanda / pada kolom yang sesuai)

Apakah ada riwayat penyakit yang pernah diderita/ada?  Ya  Tidak

**C. KEMAMPUAN DAN KESEHATAN** (diisi oleh tenaga kesehatan)

**D. CATATAN** (jika ada perubahan kesehatan)

Diketahui, disetujui, dan ditandatangani dengan jabatan lengkap berdasarkan hasil pemeriksaan yang dilakukan terhadap yang bersangkutan.

**TEST KEMAMPUAN MOTORIK** (diisi oleh tenaga guru/PJOK berdasarkan peng)

No	Nama	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai
1	Latihan lari 100 m	.....	.....	.....	.....
2	Latihan lari 200 m	.....	.....	.....	.....
3	Latihan lari 400 m	.....	.....	.....	.....
4	Latihan lari 800 m	.....	.....	.....	.....
5	Latihan lari 1600 m	.....	.....	.....	.....

**C. PEMERIKSAAN KESEHATAN**

Di bawah ini terdapat pernyataan yang berkaitan dengan pemeriksaan kesehatan yang akan diisi oleh tenaga kesehatan/ahli kesehatan di tempat ini. Apabila dalam proses pemeriksaan kesehatan terdapat pernyataan yang menunjukkan adanya keluhan, harap mengisi dengan tanda / pada kolom yang sesuai.

Penulis (yang melakukan tes): \_\_\_\_\_  
Guru PJOK (yang melakukan pemeriksaan): \_\_\_\_\_

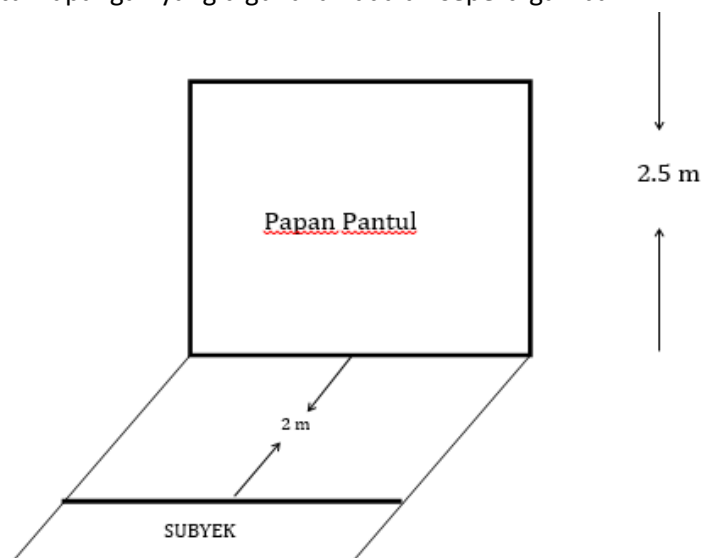
**Mengetahui:** \_\_\_\_\_  
Mengetahui:

## PEDOMAN PELAKSANAAN TES KETERAMPILAN MOTORIK

### 1. Tes Lempar Tangkap Bola (menggunakan bola tenis)

Data ini digunakan untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata tangan para peserta. Cara melakukan tes lempar tangkap bola adalah sebagai berikut:

- Subjek berdiri dibelakang garis 2 m, setelah ada aba-aba "Ya" langsung melemparkan 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. Bola yang jatuh ke lantai atau ke tanah sebelum ditangkap oleh tangan lainnya tidak dihitung. Sediakan bola lebih dari 3 (tiga) bola
- Peralatan yang dibutuhkan adalah; stop watch, bola tenis, lakban, dan papan pantul
- Bentuk lapangan yang digunakan adalah seperti gambar 1

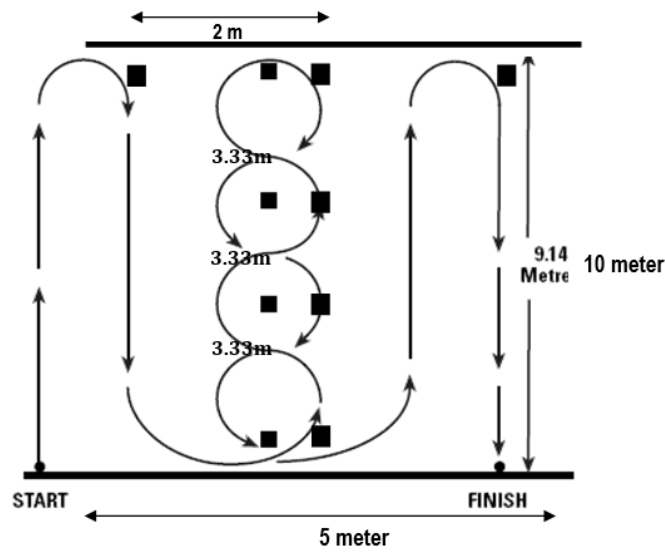


**Gambar 1. Lapangan tes lempar tangkap bola**

### 2. Illinois Agility Run Test

Data ini digunakan untuk mengetahui kemampuan kelincahan para peserta. Cara melakukan Illinois Agility Run Test sebagai berikut

- Subjek 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 2
- Alat dan Fasilitas yang digunakan: stopwatch, meteran, tanda/ patok/ cone, lakban, alat tulis.
- Bentuk lapangan yang digunakan adalah seperti gambar 2

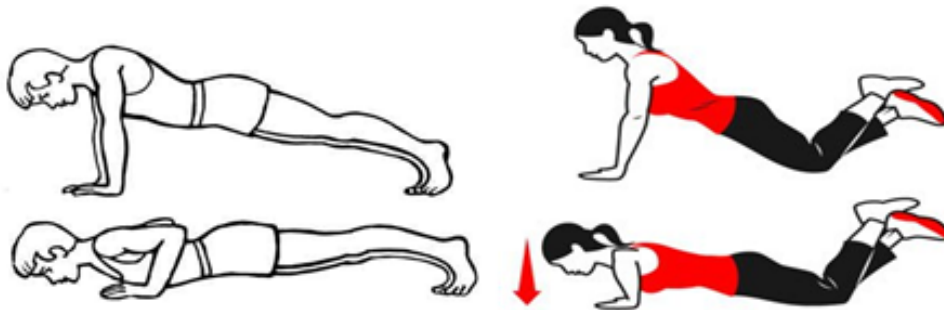


**Gambar 2. Lapangan Illinois Agility Run Test**

### 3. Tes Push Up

Data ini digunakan untuk mengetahui kemampuan daya tahan otot lokal lengan. Cara melakukan tes *push up* sebagai berikut

- Posisi awal gerakan push up untuk putra adalah pada posisi tubuh sejajar dengan permukaan tanah atau siku membentuk sudut  $90^{\circ}$ . Untuk putri, tumpuan berada di lutut kaki. Apabila ada aba-aba “ya” posisi tubuh naik semaksimal mungkin atau lengan diluruskan, setelah itu posisi tubuh kembali ke posisi awal secepat mungkin. Jika menyalahi ketentuan tersebut di atas maka tidak dihitung. Lakukan secara terus menerus selama 60 detik
- Alat dan fasilitas : lantai / lapangan yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, alas / tikar / matras dll
- Ilustrasi pelaksanaan dapat dilihat pada gambar 3

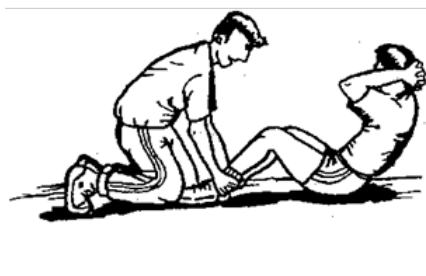


**Gambar 3. Ilustrasi gerakan push up**

#### 4. Tes Sit Up

Data ini digunakan untuk mengetahui kemampuan daya tahan otot lokal perut. Cara melakukan *tes sit up* sebagai berikut

- Peserta berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari tangan teranyam di belakang kepala. Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat. Ketika ada aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua siku lengan menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal. Jika menyalahi ketentuan tersebut di atas maka tidak dihitung. Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik
- Alat dan fasilitas: lantai/lapangan yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, alas/tikar/matras dll
- Ilustrasi gerakan sit up dapat dilihat pada gambar 4



Gambar 4. Ilustrasi gerakan sit up

#### 5. Tes Vertical Jump

Data ini digunakan untuk mengetahui kemampuan *power* tungkai dan tubuh bagian bawah. Cara melakukan *tes vertical jump* sebagai berikut

- Sikap permulaan : Ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / *magnesium karbonat*. 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 (raihan tegak).
- 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 (raihan loncatan).
- Pencatatan hasil : Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Catat hasil selisih yang paling besar (terbaik)
- Alat dan Fasilitas : 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.
- Ilustrasi tes vertical jump*



*Gambar 5. Ilustrasi gerakan vertical jump*

#### 6. Tes Lari 1600 M

Data ini digunakan untuk mengetahui kemampuan kapasitas maksimal jantung paru. Cara melakukan *tes lari 1600 m* sebagai berikut:

- a. Peserta berdiri di garis start, setelah aba-aba “ya” kemudian berlari secepat mungkin dengan menempuh jarak 1600 meter (1.6 km)
- b. Alat dan fasilitas: stopwatch, meteran, nomor dada, lintasan, dan alat tulis