

PORTOFOLIO OLAHRAGA

Peserta diwajibkan mengunggah 3 dokumen, yaitu:

1. Data Kesehatan

Buatlah informasi data kesehatan yang diperoleh melalui pemeriksaan kesehatan di salah satu fasilitas kesehatan seluruh Indonesia dengan menggunakan form kesehatan yang telah disediakan (terlampir). Data kesehatan yang digunakan untuk mendaftar SNMPTN dan SBMPTN tidak dapat digunakan untuk mendaftar.

Ketentuan :

- Item pemeriksaan kesehatan peserta menyesuaikan dengan borang portofolio kesehatan yang tersedia.
- 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) **ke dalam format PDF yang diunggah ke pendaftaran.unj.ac.id/prestasi**

2. Data Keterampilan Motorik

Buatlah data keterampilan motorik menyesuaikan dengan borang portofolio dokumen hasil tes kemampuan motorik (terlampir).

Ketentuan :

- Pengambilan data disesuaikan dengan petunjuk teknis pelaksanaan tes keterampilan motorik. (terlampir).
- Data hasil keterampilan harus di pindai (scan). **Hasil pindai diunggah ke pendaftaran.unj.ac.id/prestasi**

3. Rekaman Video

Peserta wajib membuat rekaman video yang isinya terdiri atas:

- Perkenalan diri,
- Pelaksanaan tes keterampilan motorik,
- Penampilan salah satu cabang olahraga yang sesuai dengan yang dikuasai

Ketentuan rekaman video sebagai berikut:

- Peserta wajib menggunakan pakaian olahraga yang sama pada saat rekaman perkenalan diri dan tes keterampilan motorik. Pakaian yang digunakan pada saat perkenalan dan pada saat tes keterampilan motorik harus sama.
- Proses perekaman video tes keterampilan motorik 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.
- Peserta wajib menggunakan pakaian dan kelengkapan olahraga yang sesuai dengan cabang olahraga yang ditampilkan. Proses perekaman video penampilan salah satu cabang olahraga 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 3 menit. **Hasil rekaman video diunggah ke youtube.com**

Petunjuk Rekaman Video.

- Perkenalan diri (maksimal 30 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 nomor peserta) tanpa alas kaki.
- Cuplikan tes keterampilan motorik
Proses perekaman tes keterampilan motorik merupakan cuplikan pelaksanaan 5 item tes keterampilan motorik. Cuplikan rekaman diurutkan berdasarkan urutan pada pelaksanaan tes yaitu; (1) Lempar tangkap bola. (2) vertical jump, (3) sit up, (4) push up dan (5) shuttle run test 8 x 5m. Rekaman video masing- masing item tes maksimal 20 detik. Pada saat tes peserta harus menggunakan sepatu dan pakaian olahraga.
- Penampilan salah satu cabang olahraga
Proses perekaman peragaan cabang olahraga harus dapat menampilkan gerakan 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).