

INSTRUMENT TES KECEPATAN REAKSI BELADIRI KARATE

- a. Tujuan : untuk mengukur kecepatan reaksi pukulan dan tendangan atlet beladiri karate
- b. Fasilitas dan alat:
 - Matras karate 4x4
 - Tiang (tempat sensor pukulan dan tendangan)
 - Alat pengukur kecepatan reaksi pukulan dan tendangan
 - Alat tulis untuk mencatat hasil tes
- c. Petugas:
 - Pencatat hasil tes
 - Pemantau layar sensor kecepatan reaksi
- d. Pelaksanaan:
 - Testi berdiri dengan posisi kamae tepat di depan tiang yang telah ditentukan dan sudah dipasang target dan alat pengukur kecepatan reaksi.
 - Alat tes kecepatan reaksi dipastikan terpasang pada target .
 - Pada aba-aba (sinar) yang tampak pada alat ukur kecepatan reaksi maka testi mulai melakukan pukulan atau tendangan (sesuai dengan gerakan yang akan diukur kecepatannya)
 - Tes dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan gerak dan hasil tes kecepatan paling cepat dari antara 3x pengulangan menjadi data kecepatan gerak dari testi.
- e. Penilaian: skor berdasarkan waktu tercepat atlet saat melakukan pukulan dan tendangan

Form penilaian kecepatan reaksi

Formulir Penilaian Kecepatan pukulan/tendangan

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Tabel 3. 4 Formulir Kecepatan Reaksi

Tes Kecepatan	Gyaku tsuki	Kizami tsuki	Mae geri	Mawashi gery	Ushi-ro gery
Tes 1					
Tes 2					
Tes 3					

(Penilai I)

(Penilai II)

(Penilai III)