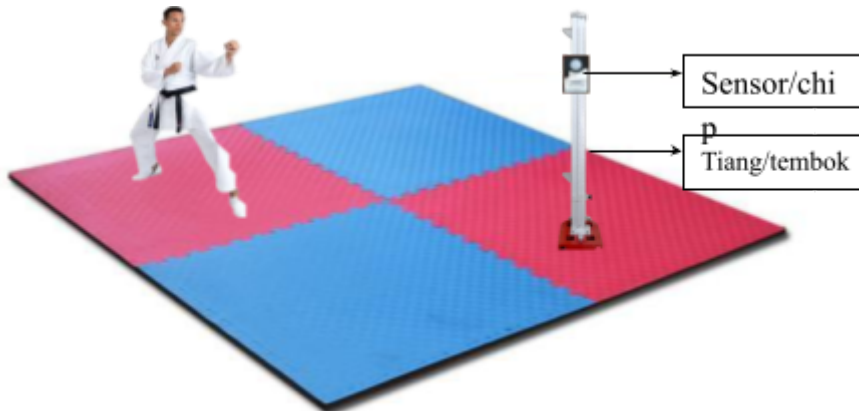


## INSTRUMEN TES KECEPATAN GERAK BELADIRI KARATE

- a. Tujuan : untuk mengukur kecepatan gerak pukulan dan tendangan atlet beladiri karate
- b. Fasilitas dan alat:
  - Matras karate 4x4
  - Tiang (tempat sensor pukulan dan tendangan)
  - Alat pengukur kecepatan gerak pukulan dan tendangan
  - Alat tulis untuk mencatat hasil tes
- c. Petugas:
  - Pencatat hasil tes
  - Pemantau layar sensor kecepatan
- d. Pelaksanaan:
  - Testi berdiri dengan posisi kamae tepat di depan tiang yang telah ditentukan dan sudah dipasangi target.
  - Alat tes kecepatan gerak dipastikan terpasang pada tangan/kaki testi.
  - Pada aba-aba 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.



**Gambar 3. 2 Pelaksanaan Tes Kecepatan**

- e. Penilaian: skor berdasarkan waktu tercepat atlet saat melakukan pukulan dan tendangan

Form penilaian kecepatan gerak

Formulir Penilaian Kecepatan pukulan/tendangan

Nama : .....

Umur : .....

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

**Tabel 3. 3 Formulir Kecepatan Gerak**

Tes Kecepatan	Gyaku tsuki	Kizami tsuki	Mae geri	Mawashi gery	Ushiro gery
Tes 1					
Tes 2					
Tes 3					

(Penilai I)

(Penilai II)

(Penilai III)