**INSTRUMENT TES KECEPATAN REAKSI BELADIRI KARATE**

* + - 1. Tujuan : untuk mengukur kecepatan reaksi pukulan dan tendangan atlet beladiri karate
      2. 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
  + - 1. Petugas:
* Pencatat hasil tes
* Pemantau layar sensor kecepatan reaksi
  + - 1. Pelaksanaan:
* Testi berdiri dengan posisi kamae tepat di depan tiang yang telah ditentukan dan sudah dipasangi 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.
  + - 1. Penilaian: skor berdasarkan waktu tercepat atlet saat melalukan 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 | Ushiro gery |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tes 1 |  |  |  |  |  |
| Tes 2 |  |  |  |  |  |
| Tes 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

(Penilai I)                     (Penilai II)                                (Penilai III)