**INSTRUMEN TES KECEPATAN GERAK BELADIRI KARATE**

1. Tujuan : untuk mengukur kecepatan gerak pukulan dan tendangan atlet beladiri karate
2. 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

1. Petugas:

* Pencatat hasil tes
* Pemantau layar sensor kecepatan

1. 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**

1. Penilaian: skor berdasarkan waktu tercepat atlet saat melalukan 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)