BAB II
KAJIAN TEORITIS

2.1 Deskripsi Konseptual

2.1.1 Hakikat Taekwondo

Menurut (Muharram, 2020) olahraga prestasi adalah suatu aktivitas fisik atau olahraga yang pengelolaannya dilakukan secara profesional dalam rangka meningkatkan dan mendapatkan hasil prestasi yang sesuai didalam cabor tertentu khusnya Taekwondo, dari berbagai jenis olahraga prestasi, cabang olahraga taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang berkembang pesat di Indonesia. Pembinaan dan pengembangan potensi atlet untuk mendapatkan prestasi maksimal juga harus dikelola secara profesional.

Menurut (Muharram, 2020) taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: " *Tae* yang berarti menyerang menggunakan kaki, *Kwon* yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan *Do* yang berarti disiplin atau seni. Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. seperti yang dijelaskan oleh Suryadi melalui penelitian (Muharram, 2020) mengemukakan dasar-dasar taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu :

1. Bagian tubuh yang menjadi sasaran (*Keup So*)
2. Bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan
3. Sikap kuda-kuda (*Seogi*)
4. Teknik bertahan/menangkis (*Makki*)

5. Teknik serangan (*Kongkyok Kisul*) yang terdiri dari : pukulan/jierugi, sabetan/chigi, tusukan/chierugi, tendangan/chagi.

Mulai tahun 2012 pertandingan taekwondo kategori *kyorugi* mengalami perubahan baik segi teknik dan taktik bertanding maupun peraturan. Tendangan *ap hurigi* menjadi tendangan yang sering digunakan di arena saat bertanding, karena tendangan pada area badan sangat sulit didapatkan. Teknik tendangan ini bertujuan ketika saat bertanding mampu mengenai kepala lawan. Alasan mengapa banyak pelatih melatih tendangan ini karena untuk memudahkan atlet memperoleh poin maksimal yaitu di area kepala dengan tiga poin bahkan bisa empat poin jika melakukan tendangan memutar seperti *dwi hurigi, dolke chagi* dan *dwi chagi* yang mengarah ke kepala. Sedangkan pada area badan hanya memperoleh poin satu dan poin dua apabila tendangan memutar pada area badan.

Atlet taekwondo yang baik, mampu melakukan gerakan efektif dan efisien sehingga dapat memberikan hasil optimal dalam pertandingan. Gerak yang efektif dan efisien dapat didukung oleh kemampuan biomotor yang baik. Hal ini merujuk seperti yang dijelaskan oleh Tirtawirya melalui penelitian (Muharram, 2020) komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam dalam taekwondo diantaranya kekuatan, ketahanan, dan kecepatan.

Dasar-dasar taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh untuk menghadapi lawan. Untuk menjadi taekwondoin yang handal harus menguasai teknik dasar taekwondo yang terdiri atas; bagian tubuh yang menjadi sasaran atau *keup so*, bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, sikap kuda- kuda,

teknik bertahan dan menangkis atau *makki*, teknik serangan atau *kongkyok kisul* yaitu pukulan atau *jierugi*, sabetan atau *chigi*, tusukan atau *chierugi* dan tendangan atau *chagi* seperti yang dijelaskan oleh Suryadi melalui penelitian (Mauliddiyah, 2021)

Pertandingan taekwondo membutuhkan kesempurnaan gerak teknik, *power* yang bagus, keseimbangan, daya tahan, *fleksibilitas*, konsentrasi/mental. Misalnya kesempurnaan gerak teknik yang baik pada pertandingan pastinya akan menambah nilai sehingga dapat memperoleh kemenangan. Pertandingan cukup lama dan menguras tenaga, sehingga membutuhkan daya tahan yang baik, karena dengan daya tahan yang baik maka seorang atlet taekwondo *poomsae* dapat mempertahan kan performa pada saat pertandingan. Dalam jurus, terdapat gerakan-gerakan yang membutuhkan *fleksibilitas* yang tinggi, karena *fleksibilitas* merupakan kemampuan seseoarang untuk melakukan gerakan secara luas melalui persendiannya secara optimal. Berdasarkan beberapa hal tersebut masih ada satu hal yang paling penting, yaitu konsentrasi/mental, karena jurus taekwondo cukup banyak, jadi seorang atlet taekwondo membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi agar dapat menghafal jurus tersebut dengan baik dan benar (Mauliddiyah, 2021)

Melihat definisi dari olahraga taekwondo di atas, tentunya agar seorang atlet dapat berprestasi dalam olahraga taekwondo ada beberapa hal yang mendukung. Faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik dan psikologis yang baik. Untuk melatih teknik dan taktik diperlukan waktu yang lama untuk menjadikan gerakan tersebut sempurna dan

menjadi refleks yang benar pada saat dilakukan baik pada saat berlatih maupun bertanding. Latihan dalam waktu yang lama membutuhkan kesegaran jasmani yang tinggi (Mauliddiyah, 2021)

2.1.2 Hakikat Tendangan *Dollyo Chagi*

Menurut Suryadi melalui penelitian (Jasmani et al., n.d.) menyebutkan *Dollyo Chagi* merupakan teknik dasar tendangan yang diperkenalkan pada pemula dalam beladiri ini dan sering digunakan oleh atlet karena lebih mudah untuk mendapatkan poin dan lebih efektif pada saat bertanding. Karena pada saat bertanding pun Tendangan

Dollyo chagi adalah tendangan yang dimana mempunyai poin yang sangat mudah didapat,karena Tendangan *Dollyo chagi* mempunyai perkenaan dibagian perut dan mendapat poin 2. Tendangan *Dollyo chagi* juga mempunyai perkenaan tendangan yang luas disekitar body protector yang menjadikan poin mudah didapat dibanding tekhnik tendangan lain (Jasmani et al., n.d.)

Dollyo chagi merupakan tendangan yang mudah dilakukan. Ini adalah tendangan yang berputar untuk menciptakan sudut melengkung. Dalam turnamen taekwondo, ini adalah tendangan yang paling dominan atau paling sering digunakan seperti yang dijelaskan oleh Solissa, melalui penelitian (Nomor et al., 2024). Oleh karena itu, setiap taekwondoin harus terampil menguasai tendangan dengan benar dan baik. Dollyo chagi ini juga merupakan teknik tendangan dasar yang diajarkan pada saat sabuk putih.

Menurut Paramitha et al melalui penelitian (Nomor et al., 2024) mengatakan bahwa *Dollyo chagi* tendangan yang memberikan atlet point tinggi

jika target berada di bagian atas kepala. *Dollyo chagi* merupakan teknik yang sering digunakan khususnya untuk atlet pemula dalam seni bela diri. *Dollyo chagi* adalah teknik dasar tendangan yang biasanya diperkenalkan kepada pemula yang baru memulai pelatihan karena *Dollyo chagi* mudah dilakukan. *Dollyo chagi* di taekwondo sendiri diajarkan pada awal latihan di tingkat sabuk putih dan dasar dari banyak variasi tendangan lanjutan. Disamping itu olahraga taekwondo juga membutuhkan tenaga yang kuat dan juga cepat.

Dollyo merupakan salah satu tendangan yang diajarakan di bela diri taekwondo, tendangan ini diartikan dengan tendangan memutar ke arah depan, dengan arah sasaran perut atau bisa juga sasaran arah kepala, teknik yang digunakan dalam tendangan Dollyo adalah tendangan memanfaatkan perputaran pinggang sehingga dapat menghasilkan power/tenaga tendangan yang lebih besar Seperti dapat dilihat pada (gambar 2.1)



Gambar 2. 1 Tendangan *Dollyo Chagi*

2.1.3 Hakikat Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata exercises adalah perangkat utama dalam suatu proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam

penyempurnaan gerakannya. Latihan exercises merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tahap dalam latihan, Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya bersikap atara lain :

1. pembukaan /pengantar latihan
2. pemanasan (warning up)
3. latihan inti
4. latihan tambahan (suplemen)
5. cooling down/ penutup .

Latihan yang dimaksud oleh kata exercises tersebut adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (suplemen). Sedangkan materi dan bentuk latihan dalam pembukaan , pemanasan, dan penutup pada umumnya sama, bagi istilah practice maupun istilah exercises sifatnya sebagai bagian dari istilah kata traning yang dilakukan pada saat latihan harian atau dalam satu kali tatap mukan. Pengertian latihan yang berasal dari kata traning adalah penerapan dari suatu perencaan untuk meninggkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai seperti yang dijelaskan oleh Martin melalui penelitian (D Ananzar & J Mistar, 2022)

Sedangkan seperti yang dijelaskan oleh Harre melalui penelitian (D Ananzar & J Mistar, 2022) latihan yang berasal dari kata traning adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prisip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat

meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan. Dengan demikian pengertian latihan yang berasal dari kata traning dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, mengunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Flora melalui penelitian (Arpansyah et al., 2022) menyatakan bahwa latihan berasal dari kata Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna yaitu practice, exercise and training.Latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalamjangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik. seperti yang dijelaskan oleh Senada dengan Wati et al. melalui penelitian (Arpansyah et al., 2022) menyatakan“istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercises, dan training. Pengertian latihan yang berasal dari kata practise adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya”.

Latihan adalah suatu proses yang dilaksanakan secara sistematis dan berulang dalam jangka waktu yang panjang dengan penambahan beban Latihan yang bertujuan agar terjadi peningkatan rangsang gerak secara menyeluruh terhadap tubuh.

Menurut Ridlo & Saifulloh melalui penelitian (Arpansyah et al., 2022) latihan yang berasal dari kata training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Latihan yang akan di berikan kepada atlet yaitu :

1. *Triple switch*

Latihan *triple switch resistance band* adalah latihan yang menggunakan *mini resistance band* dengan tiga tingkat ketahanan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan Kecepatan,kekuatan otot dan fleksibilitas. Latihan ini melibatkan perubahan posisi atau sudut, sehingga dapat melatih berbagai kelompok otot secara efektif,latihan *Triple switch* bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dimana latihan tersebut menggunakan mini band rssistance untuk melakukan step kecepatan.

2. *single fast leg*

Latihan *single fast leg* (SFL) adalah salah satu jenis latihan yang biasanya digunakan dalam olahraga, terutama dalam olahraga yang memerlukan kecepatan dan kelincahan, seperti sepak bola,Taekwondo, basket, atau atletik. Latihan ini fokus pada penguatan dan peningkatan kecepatan salah satu kaki secara spesifik, Latihan ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki, yang bertujuan untuk

meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan koordinasi kaki tersebut., Latihan ini dirancang untuk membantu atlet meningkatkan kecepatan gerakan kaki, yang sangat penting dalam banyak cabang olahraga, Latihan single fast leg dapat menjadi bagian dari program pelatihan yang lebih besar untuk meningkatkan performa atletik secara keseluruhan. Jika Anda tertarik untuk mencoba latihan ini, disarankan untuk melakukannya di bawah bimbingan pelatih yang berpengalaman.

3. *mountain climbers*

Latihan *mountain climbers* adalah salah satu jenis latihan fisik yang melibatkan gerakan tubuh bagian atas dan bawah secara bersamaan. Latihan ini sering digunakan dalam program kebugaran dan latihan fungsional karena dapat meningkatkan kecepatan,kelincahan,kekuatan, daya tahan, dan kebugaran kardiovaskular. Berikut adalah beberapa poin penting mengenai latihan *mountain climbers*

4. *lateral leg raises*

Latihan *lateral leg raises* adalah latihan yang fokus pada penguatan otot-otot bagian bawah tubuh, terutama otot paha luar (abduktor) dan otot gluteus (bokong). Latihan ini dilakukan dengan mengangkat kaki ke samping dari posisi berdiri atau berbaring. Berikut adalah beberapa poin penting mengenai latihan lateral leg raises *Lateral leg raises* bertujuan untuk memperkuat otot-otot di sekitar pinggul dan paha, meningkatkan stabilitas, serta membantu dalam pengembangan kekuatan otot bagian bawah tubuh, Latihan lateral leg raises adalah latihan yang sederhana namun efektif, dan dapat dilakukan di mana saja, baik di rumah

maupun di gym. Latihan ini sangat cocok untuk semua Tingkat kebugaran dan dapat menjadi bagian dari program latihan yang lebih besar untuk meningkatkan kecepatan,kekuatan dan kebugaran tubuh bagian bawah.

5. *out to in*

Latihan *"out to in"* adalah istilah yang sering digunakan dalam konteks latihan fisik, terutama dalam olahraga dan kebugaran. Meskipun istilah ini dapat merujuk pada berbagai jenis latihan, secara umum, *"out to in"* menggambarkan gerakan yang dimulai dari posisi yang lebih lebar (out) dan kemudian bergerak ke posisi yang lebih sempit (*in*), Dalam latihan *"out to in"* gerakan biasanya melibatkan pergeseran posisi tubuh atau anggota tubuh dari luar ke dalam. Contohnya bisa berupa gerakan lateral, seperti melangkah atau melompat dari posisi lebar ke posisi lebih sempit, atau bisa juga melibatkan gerakan tangan atau kaki yang bergerak dari posisi lebar ke posisi lebih terfokus,Latihan ini sering digunakan untuk meningkatkan kecepatan,kelincahan, kekuatan, stabilitas, dan koordinasi. Gerakan *"out to in"* dapat membantu melatih otot-otot inti, paha, dan pinggul, serta meningkatkan keseimbangan dan kontrol tubuh, Latihan *"out to in"* dapat menjadi bagian dari rutinitas kebugaran yang lebih besar dan dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat kebugaran. Jika Anda tertarik untuk mencoba latihan ini, disarankan untuk melakukannya di bawah bimbingan pelatih atau instruktur yang berpengalaman untuk memastikan teknik yang benar dan menghindari cedera.

2.1.4 Hakikat Kecepatan

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang atlet untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk melakukan gerakan

secepat mungkin. Kualitas kecepatan dapat dibagi menjadi: kecepatan reaksi, kecepatan gerak, dan kecepatan kekuatan gerak

Menurut Ballretch melalui penelitian (Hadinata, 2022) Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin.Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk.,sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan non siklus.Faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain: keturunan, waktu reaksi, kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat), Teknik kecepatan, elatisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan.

Dalam cabang olahraga taekwondo, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial dan merupakan faktor penentu terutama saat atlet berada dalam situasi pertandingan. Hal ini didasarkan pada tuntutan pertandingan olahraga taekwondo yang biasanya berlangsung dinamis dan cepat. Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang berturut-turut dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam taekwondo, kecepatan tendangan ditentukan oleh kemampuan ruang gerak sendi, elastisitas otot, dan kekuatan otot tungkai.

Kecepatan reaksi majemuk adalah kemampuan seorang atlet melakukan suatu Gerakan akibat rangsang yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu yang cepat, seperti yang dijelaskan oleh Nugroho melalui penelitian (Ali et al., 2022) mengataka dari ketiga teknik dasar yaitu pukulan, tendangan dan tangkapan yang dapat digunakan untuk memperoleh poin, kira-kira 47% yang paling dominan digunakan dalam pertandingan adalah teknik tendangan. Dalam meningkatkan kecepatan khususnya tendangan samping, maka latihan Resistance Band adalah salah satu jenis latihan karet yang efektif untuk meningkatkn kecepatan tendangan.

2.1.5 Latihan Menggunakan Mini *Resistance Band*

Mini Resistance Band adalah alat yang mudah dibawa dan dapat digunakan dimanapun serta memiliki manfaat yang banyak seperti meningkatkan otot, meningkatkan kecepatan dan kelincahan, seperti yang dijelaskan oleh Harsono mellaui penelitian (Ali et al., 2022) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Olahraga seperti Taekwondo memperlukan dan membutuhkan kecepatan dalam pertandingan karena dalam olahraga Taekwondo menggunakan permainan kontak fisik.

Menurut Pairi et al melalui penelitian (Oktavianus et al., 2024) Resistance band merupakan alat olahraga fitness yang terbuat dari karet dengan pegangan tangan yang menjadi tumpuan. Resistance band dapat digunakan untuk membantu proses penguatan otot tubuh manusia, memperkuat stabilitas sendi, memperkuat

ligament, dan stabilitas sekelompok otot, sehingga berpengaruh pada latihan ketahanan dan terjadi meningkatkan potensi energi otot yang menyebabkan peningkatan kualitas kekuatan secara keseluruhan pada otot.

Menurut Nilhakim melalui penelitian (Oktavianus et al., 2024) terdapat macam bentuk Resistance Band, yakni :

a. Bentuk tabung terbuat dari karet atau tali sedikit tebal dan panjangnya bervariasi, sehingga cocok untuk berbagai latihan, termasuk latihan kekuatan, peregangan, dan rehabilitasi.
b. Bentuk dasar terbuat dari karet cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga pada resistance band karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek.
c. Bentuk silikon yang memiliki bentuk unik yang terbuat dari silikon dengan banyak digunakan untuk kepentingan terapi dan rehabilitasi setelah cedera.

Pada dasarnya *Resistance Band* ini merupakan alat yang membantu untuk melakukan perlawanan terhadap suatu gerakan. Menurut Romadhon melalui penelitian (Oktavianus et al., 2024) "*Resistance Band* merupakan alat olahraga fitnes yang efesien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *Resistance Band* terdapat handel (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *Resistance Band*

Tingkat resistensi dibagi menjadi empat yaitu ringan, sedang, berat, dan sangat berat. "kombinasi dari latihan *Resistance Band* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan tungkai, meningkatkan

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

dapat mempengaruhi kecepatan lari yaitu tinggi badan, berat badan dan panjang tungkai. Keterangan tersebut diperkuat oleh pendapat Yani dan Hasri (2020:117) menjelaskan bahwa Kecepatan lari adalah hasil kali antara panjang dan frekuensi (jumlah per detik) langkahnya. Maka dari itu bagi seorang siswa yang ingin memiliki kecepatan yang baik harus memiliki panjang tungkai yang panjang sebagai modal utama dari faktor antropomerti bawaan.

Tungkai merupakan anggota gerak bawah yang paling berperan dalam lari sprint dan olahraga lainnya. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi untuk menopang tubuh bagian atas, serta penentu gerak baik itu melompat, berlari, menendang maupun berjalan. Dalam pembentukkan tungkai memerlukan tulang-tulang dan otot-otot penyusunnya, baik untuk menyusun tungkai bawah maupun tungkai atas.

Tulang-tulang pembentuk tungkai meliputi: (1) tulang gelang panggul (*Pelvis*), (2) tulang panggul (*Os Coxae*), (3) tulang paha (*Os Femur*), (4)tulang tempurung lutut (*Os Patella*), (5) tulang kering (*Os Tibia*), (6) tulang bertis (*Os Fibula*), (7) tulang pergelangan kaki (*Tarsus*), (8) tulang telapak kaki (*Meta Tarsus*), (9) tulang jari kaki (*Digitorum Pedis*) dan (9) tulang kak. Panjang tungkai dengan singkat dapat diartikan sebagai anggota gerak bawah dari telapak kaki sampai pangkal pinggul. Tungkai juga memiliki beberapa sistem lokomotor, termasuk sistem otot, saraf, dan kerangka. Gerakan yang terjadi pada tungkai bawah (ekstremitas inferior) saat berlari atau berjalan dapat berupa fleksi, ekstensi, abduksi, adduksi, dan gerakan lainnya.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

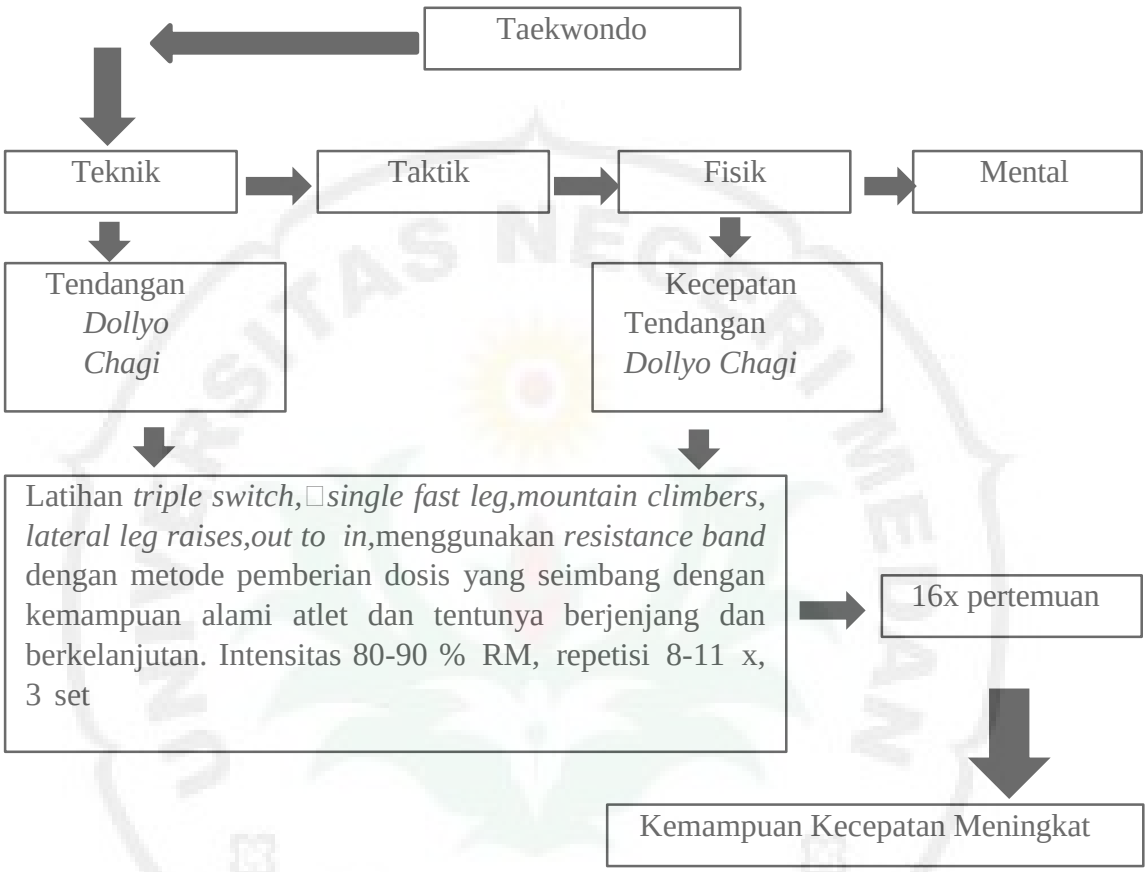
Terhadap Kecepatan Tendangan *Dollyo chagi* Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMAN 1 SLEMAN. Tujuan dari penelitian ini adalah perbedaan setalah dikasih alat bantu berupa karet dalam tendangan *Dollyo chagi*.

3. Kajian "Pengaruh latihan resistance band dan leg banding terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping (cechuitui) pada ekstrakurikuler wushu man 2 mojokerto" oleh Rena Surya Ningrum1, Dr. Wijono, dan M.Pd.

Ketiga penelitian tersebut memiliki persamaan yaitu topik yang diangkat tentang kecepatan *Dollyo chagi*. Namun terdapat juga perbedaan kedua penelitian tersebut yaitu fokus penelitian yang berbeda sehingga hasil penelitiannya juga berbeda.

2.3 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah penjelasan sementara terhadap objek dalam permasalahan, yang disusun berdasarkan tinjauan teknik dan hasil penelitian yang berhubungan. Dalam penyusunan kerangka berpikir, dibutuhkan argumentasi ilmiah yang dipilih dari penelitian-penelitian relevan yang telah dilakukan sebelumnya.



Gambar 2. 4 Kerangka Berfikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan dalam penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul,Berdasarkan rumusan masalah serta landasan teori dan pertimbangan hubungan antara latihan menggunakan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan *Dollyo chagi*, maka hipotesis dari penelitian ini adalah Latihan *Resistance Band* Meningkatkan kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Pada Atlet Taekwondo di Dojang Dinan Taekwondo *School* Deli Serdang Tahun 2024.