

**PENGARUH LATIHAN DENGAN ALAT BANTU *RESISTANCE BAND*
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT**

(Eksperimen pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas
Siliwangi)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Muhamad Tezar Mubarok

192191235

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
2023**