

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND*  
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT  
ANGGOTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT  
SMK AL-KHOERiyAH**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



oleh

**AI DILA NURUL FADILAH  
212191063**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
2025**