

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND*
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN LURUS
PENCAK SILAT PADEPOKAN TAPAK SEPUH LIGAR SAPUTRA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



oleh

**TAMMY AMELIA NURDIANA
222191048**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2026**