

ABSTRAK

SOPA NUR RAMDHANI. 2021. **Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu *Fins* Terhadap Kecepatan Renang Kaki Gaya Bebas**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Gaya bebas merupakan gaya tercepat di bandingkan ke tiga gaya lainnya, namun pada perenang lanjutan mengalami keterlambatan dalam renang gaya bebas selain itu kurang pada dorongan atau cambukan kaki maka dengan hal ini diperlukan alat bantu yaitu *fins*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat bantu *fins* terhadap kecepatan renang kaki gaya bebas. Penelitian ini yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain penelitian menggunakan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*, penelitian ini terdapat tes awal kemudian diberi perlakuan (*treatment*) dan dilakukan tes akhir untuk mengetahui hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan pada perenang lanjutan *privat* Sabian Tasikmalaya dengan jumlah populasi 12 orang. Dalam penelitian ini mengambil teknik sampel total *sampling* sebanyak 12 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa renang kaki gaya bebas dengan jarak 25 meter. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang berarti latihan menggunakan alat bantu *fins* terhadap kecepatan renang kaki gaya bebas pada perenang lanjutan *Privat* Sabian Tasikmalaya.

Kata Kunci: Alat Bantu *Fins*, Kecepatan Kaki, Renang