

ABSTRAK

ROBY OCTAVIANUS MALAU. "Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Melempar Pada Atlet *Bocce* di SMALB Negeri pembina Medan".

(Pembimbing: Puji Ratno S.Si.M.Pd)

Skripsi Medan: Program Sarjana Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Medan 2020.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah latihan kondisi fisik berpengaruh pada atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan, khususnya dalam kemampuan melempar bola *bocce*. Latihan kondisi fisik ini dikatakan berhasil apabila data hasil lemparan *post-test* lebih baik dari data hasil lemparan *pre-test*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari latihan kondisi fisik terhadap kemampuan melempar atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan. Penelitian ini menggunakan metode *Experiment One Group Pretest-Posttest Design*, dari hasil pengolahan data *pre-test*, diperoleh nilai rata-rata 172,5 dan *post-test* 76. Dengan demikian dapat dikatakan hasil *post-test* lebih baik dari *pre-test*. Dengan demikian diperoleh Thitung > Ttabel adalah 4,17 > 2,015. Berdasarkan hasil ini, H₀ ditolak dan H_a diterima, yang berarti "terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kondisi fisik terhadap kemampuan melempar pada atlet *bocce* di SMALB Negeri Pembina Medan".

Kata kunci: *Bocce*, kemampuan melempar, pelatihan kondisi fisik, tunagrahita