

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR  
MELEMPAR BOLA MELALUI LATIHAN FOKUS  
EKSTERNAL PADA SISWA *LOW VISION* USIA DINI**



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

**RIDHA AULIA**

**1102617001**

**Pendidikan Khusus**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Judul : Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melempar Bola Melalui Latihan Fokus Eksternal pada Siswa Low Vision Usia Dini

Nama Mahasiswa : Ridha Aulia


Nomor Registrasi : 1102617001


Program Studi : Pendidikan Khusus

Tanggal Ujian : 3 Februari 2022

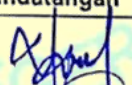
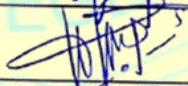
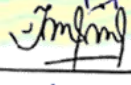
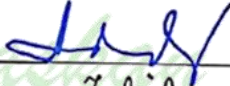
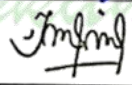

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Dr. Asep Supena M.Psi  
NIP. 196509071990031003

  
Marja, M.Pd  
NIP. 197009161999031002

### Panitia Ujian Skripsi

| Nama                                                     | Tandatangan                                                                          | Tanggal          |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd<br>(Penanggungjawab)*         |   | 2 Maret 2021     |
| Dr. Wirda Hanim, M.Psi<br>(Wakil Penanggungjawab) **     |   | 2 Maret 2021     |
| Dr. Irah Kasirah, M.Pd<br>(Koordinator Program Studi)*** |   | 22 Februari 2022 |
| Dr. Indina Tarjiah, M.Pd<br>(Ketua Sidang)****           |  | 16 Februari 2022 |
| Dr. Irah Kasirah, M.Pd<br>(Anggota)*****                 |   | 16 Februari 2022 |
| Dr. Lalan Erlani, M.Ed<br>(Anggota)*****                 |  | 16 Februari 2022 |

### Catatan

- \* Dekan FIP
- \*\* Wakil Dekan I
- \*\*\* Koordinator Program Studi
- \*\*\*\* Ketua Sidang
- \*\*\*\*\* Penguji

# MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELEMPAR BOLA MELALUI LATIHAN FOKUS EKSTERNAL PADA SISWA *LOW VISION* USIA DINI

RIDHA AULIA  
PENDIDIKAN KHUSUS

## ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan motorik kasar manipulatif melempar bola melalui latihan fokus eksternal pada siswa *low vision* usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A. Subjek penelitian adalah seorang siswa *low vision* usia dini di SLB-A Budi Nurani Kota Sukabumi. Pengumpulan data menggunakan metode penilaian kinerja dan observasi. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah penilaian kemampuan melempar pada target dan pedoman observasi. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif yang ditampilkan dalam bentuk tabel dan grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fokus eksternal dapat meningkatkan kemampuan siswa *low vision* dalam melempar bola. Dibuktikan dengan peningkatan skor keberhasilan dan nilai pada tes kemampuan melempar bola. *baseline-1* berhasil memasukan 19 bola dengan nilai 23,75 dari maksimal 80 bola dengan nilai 100, intervensi berhasil memasukan 75 bola dengan nilai 50 dari maksimal 150 bola dengan nilai 100 dan *baseline-2* berhasil memasukan 64 bola dengan nilai 71,1 dari maksimal 90 bola dengan nilai 100. Latihan fokus dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar manipulatif melempar bola pada siswa *low vision*.

Kata Kunci: Siswa *Low Vision* Usia Dini, Kemampuan Motorik Kasar Manipulatif Melempar Bola, Latihan Fokus Eksternal.

Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa

**IMPROVING GROSS MOTOR ABILITY THROWING THE BALL  
THROUGH EXTERNAL FOCUS EXERCISE IN EARLY CHILDHOOD  
LOW VISION STUDENTS**

**RIDHA AULIA  
PENDIDIKAN KHUSUS**

**ABSTRACT**

*The purpose of the study was to determine the improvement of manipulative gross motor skills in throwing balls through external focus exercises on early childhood low vision students. This study uses a quantitative approach with the Single Subject Research (SSR) method with an A-B-A design. The subject of the study was an early age low vision student at SLB-A Budi Nurani, Sukabumi City. Collecting data using performance appraisal and observation. The data collection instrument used was the ability to throw at the target and observation guidelines. The data were analyzed using descriptive statistics which were presented in the form of tables and graphs. The results showed that external focus training can improve the ability of low vision students in throwing the ball. Evidenced by the increase in success scores and scores on the ball throwing ability test. baseline-1 succeeded in entering 19 balls with a value of 23.75 from a maximum of 80 balls with a value of 100, the intervention succeeded in entering 75 balls with a value of 50 from a maximum of 150 balls with a value of 100 and baseline-2 succeeded in entering 64 balls with a value of 71.1 from a maximum 90 balls with a score of 100. Focusing exercises can be considered as a way to improve the gross motor skills of manipulative throwing balls in low vision students.*

*Keywords: Early Childhood Low Vision Students, Manipulative Gross Motor Ability Throwing Balls, External Focus Training.*

*Memartabatkan Bangsa*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ridha Aulia

Nomor Registrasi : 1102617001

Program Studi : Pendidikan Khusus

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELEMPAR BOLA MELALUI LATIHAN FOKUS EKSTERNAL PADA SISWA *LOW VISION* USIA DINI”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September-Oktober 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 28 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan,



Ridha Aulia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ridha Aulia  
NIM : 1102617001  
Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan/Pendidikan Khusus  
Alamat email : ridha24.aulia@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melempar Bola Melalui Latihan Fokus Eksternal Pada Siswa *Low Vision* Usia Dini**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 Maret 2022  
Penulis

(Ridha Aulia)

*nama dan tanda tangan*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami persembahkan kehadirat Tuhan Yang Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya semata sehingga peneliti mampu menyelesaikan Skripsi dengan judul *“Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melempar Bola Melalui Latihan Fokus Eksternal pada Siswa Low Vision Usia Dini”* yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan ulur tangan dari berbagai pihak, untuk itu ucapan terima kasih yang tulus dan ikhlas peneliti sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menyelesaikan studi dari awal studi sampai dengan terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Ibu Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian.
4. Ibu Dr. Irah Kasirah, M.Pd. selaku Koordinator Prodi Pendidikan Khusus, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin penelitian.
5. Bapak Dr. Asep Supena, M.Psi dan bapak Marja, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi I dan II yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Dr. Indina Tarjiah, M.Pd, Ibu Dr. Irah Kasirah, M. Pd, dan Bapak Lalan Erlani, M.Ed selaku Ketua Sidang, Penguji I dan Penguji II Sidang Skripsi yang telah memberikan saran selama proses penyusunan skripsi.
7. Bapak Alm Drs. Ibrahim Abidin, M.Pd selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah membantu selama proses perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Khusus Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu memberikan fasilitas guna memperlancar studi selama proses perkuliahan.
9. Ibu Tanti Erkanti, S.Pd. selaku Kepala SLB-A Budi Nurani Kota Sukabumi yang telah memberikan izin penelitian, pengarahan, kemudahan agar penelitian serta penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.

10. Bu Neneng Karyati, S.Pd, Bu Ramayanti, S.Pd, Pak Suryadi, S.Pd, Bu Rati Mulyawati, S.Pd, Bu Isma Marida, S.Pd, Bu Umira Destari, S.Pd, Bu Sapti Handayani, S.Pd serta seluruh guru beserta staf SLB-A Budi Nurani Kota Sukabumi atas dukungan dan semangat yang diberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
11. Siswa Tunanetra di SLB-A Budi Nurani Kota Sukabumi yang menjadi motivator dalam kelancaran skripsi ini.
12. Orangtua, adik-adik dan suami saya yang telah memberikan doa serta dukungannya hingga selesai Skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan PKH 2017 yang telah memberikan motivasi hingga terselesaikannya Skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan partisipasi yang diberikan kepada peneliti menjadikan amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT. Oleh karena itu, apabila membaca skripsi ini, dengan rendah hati peneliti mengharapkan petunjuk, koreksi, kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya dan bagi peneliti khususnya. Wassalamu'alaikum wr. Wb

Jakarta, Februari 2022

Peneliti  
Ridha Aulia

*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*



## DAFTAR ISI

|                                                                      |          |
|----------------------------------------------------------------------|----------|
| HALAMAN JUDUL .....                                                  | i        |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                              | ii       |
| ABSTRAK .....                                                        | iii      |
| ABSTRACT .....                                                       | iv       |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....                              | v        |
| PERSEMBAHAN .....                                                    | vi       |
| KATA PENGANTAR .....                                                 | vii      |
| DAFTAR ISI .....                                                     | ix       |
| DAFTAR TABEL .....                                                   | xii      |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                  | xiii     |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                | xiv      |
| <b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>                                      | <b>1</b> |
| A. Latar Belakang .....                                              | 1        |
| B. Identifikasi Masalah .....                                        | 5        |
| C. Batasan Masalah .....                                             | 5        |
| D. Rumusan Masalah .....                                             | 5        |
| E. Manfaat Penelitian .....                                          | 6        |
| 1. Manfaat Teoritik .....                                            | 6        |
| 2. Manfaat Praktis .....                                             | 6        |
| <b>BAB II: KAJIAN PUSTAKA .....</b>                                  | <b>8</b> |
| A. Deskripsi Teoritik .....                                          | 8        |
| 1. Hakikat Tunanetra .....                                           | 8        |
| a. Pengertian Tunanetra .....                                        | 8        |
| b. Klasifikasi Tunanetra .....                                       | 9        |
| c. Karakteristik Tunanetra .....                                     | 10       |
| 2. Hakikat <i>Low Vision</i> .....                                   | 12       |
| a. Pengertian <i>Low Vision</i> .....                                | 12       |
| b. Ciri-ciri <i>Low Vision</i> .....                                 | 13       |
| c. Pembelajaran Siswa <i>Low Vision</i> .....                        | 13       |
| 3. Hakikat Orientasi dan Mobilitas <i>Low Vision</i> Usia Dini ..... | 14       |
| a. Pengertian Orientasi dan Mobilitas .....                          | 14       |
| b. Pengertian Anak Usia Dini .....                                   | 17       |
| c. Melatih Kemampuan OM <i>Low Vision</i> Usia Dini .....            | 18       |
| 4. Hakikat Pendidikan Jasmani Adaptif bagi <i>Low Vision</i> .....   | 22       |
| a. Pengertian Pendidikan Jasmani Adaptif .....                       | 22       |
| b. Karakteristik Pembelajaran Penjas Adaptif .....                   | 23       |
| c. Tujuan dan Manfaat Penjas Adaptif .....                           | 24       |
| d. Adaptasi Pembelajaran Penjas Adaptif .....                        | 24       |
| 5. Hakikat Motorik Kasar <i>Low Vision</i> .....                     | 26       |
| a. Pengertian Motorik Kasar .....                                    | 26       |
| b. Tujuan dan Manfaat Motorik Kasar .....                            | 27       |
| c. Unsur-unsur Kemampuan Motorik Kasar .....                         | 29       |
| d. Pengembangan Motorik Kasar .....                                  | 30       |
| e. Kemampuan Motorik Kasar <i>Low Vision</i> .....                   | 31       |
| f. Hambatan Perkembangan Motorik Kasar <i>Low Vision</i> .....       | 32       |

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| 6. Hakikat Melempar .....                                 | 33        |
| a. Pengertian Melempar .....                              | 33        |
| b. Pengamatan Gerak dalam Melempar Bola .....             | 35        |
| c. Petunjuk Pembelajaran Melempar Bola .....              | 37        |
| 7. Hakikat Latihan Fokus .....                            | 37        |
| a. Pengertian Fokus .....                                 | 37        |
| b. Faktor yang Mempengaruhi Fokus .....                   | 37        |
| c. Latihan Meningkatkan Fokus Pada Anak .....             | 39        |
| d. Cara Melakukan Latihan Fokus Eksternal .....           | 42        |
| e. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Fokus Eksternal ..... | 43        |
| B. Penelitian yang Relevan .....                          | 44        |
| C. Kerangka Berpikir .....                                | 46        |
| D. Hipotesis .....                                        | 47        |
| <b>BAB III: Metodologi Penelitian .....</b>               | <b>48</b> |
| A. Tujuan Penelitian .....                                | 48        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                      | 48        |
| 1. Tempat Penelitian .....                                | 48        |
| 2. Waktu Penelitian .....                                 | 48        |
| C. Metode dan Desain Penelitian .....                     | 50        |
| 1. Metode Penelitian .....                                | 50        |
| 2. Desain Penelitian .....                                | 50        |
| D. Subjek Penelitian .....                                | 52        |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                          | 52        |
| 1. Penilaian Kinerja .....                                | 53        |
| 2. Observasi .....                                        | 54        |
| F. Variabel .....                                         | 54        |
| 1. Variabel Bebas .....                                   | 54        |
| 2. Variabel Terikat .....                                 | 55        |
| G. Instrumen Penelitian .....                             | 56        |
| 1. Penilaian Kinerja .....                                | 56        |
| 2. Observasi .....                                        | 60        |
| H. Teknik Analisis Data .....                             | 62        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>       | <b>63</b> |
| A. Deskripsi Subjek Penelitian .....                      | 63        |
| 1. Identitas Subjek .....                                 | 63        |
| 2. Karakteristik Subjek .....                             | 63        |
| B. Deskripsi Data .....                                   | 63        |
| 1. Deskripsi <i>Baseline-1</i> .....                      | 64        |
| 2. Deskripsi Intervensi .....                             | 69        |
| 3. Deskripsi <i>Baseline-2</i> .....                      | 75        |
| 4. Analisis Keseluruhan .....                             | 80        |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian .....                      | 85        |
| D. Keterbatasan Penelitian .....                          | 87        |
| <b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>        | <b>88</b> |
| A. Kesimpulan .....                                       | 88        |
| B. Implikasi .....                                        | 88        |
| 1. Implikasi Teoritis .....                               | 89        |
| 2. Implikasi Praktis .....                                | 89        |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| C. Saran .....                 | 90        |
| 1. Bagi guru.....              | 90        |
| 2. Bagi Orangtua .....         | 90        |
| 3. Bagi Peneliti Lain .....    | 90        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>    | <b>91</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b> | <b>95</b> |



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*