

# 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.

**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.*