

**IMPLEMENTASI METODE KOOPERATIF LEARNING DENGAN
MODIFIKASI BOLA KARET UNTUK MENINGKATKAN HASIL
BELAJAR TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS V MI DARUL ULUM
SAMBIROBYONG KEC SUMBERGEMPOL KAB TULUNGAGUNG
TAHUN AJARAN 2025/2026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI



OLEH :

MUHAMMAD RIZQI NUR MUKLISIN

NPM : 2115030007

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2026

Skripsi oleh:
MUHAMMAD RIZQI NUR MUKLISIN
NPM: 2115030007

Judul :

**IMPLEMENTASI METODE KOOPERATIF LEARNING DENGAN
MODIFIKASI BOLA KARET UNTUK MENINGKATKAN HASIL
BELAJAR TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS V MI DARUL ULUM
SAMBIROBYONG KEC SUMBERGEMPOL KAB TULUNGAGUNG
TAHUN AJARAN 2025/2026**

Telah Disetujui untuk Diajukan kepada
Panitia Ujian /Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

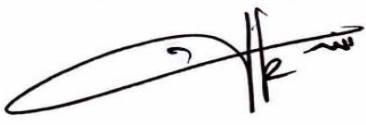
Tanggal: 26 Juni 2026

PEMBIMBING I



Dr Ruruh Andayani Bektu, M.Pd.
NIDN. 0725018205

PEMBIMBING II



Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.
NIDN. 0711038802

Skripsi oleh:

MUHAMMAD RIZQI NUR MUKLISIN

NPM: 2115030007

Judul:

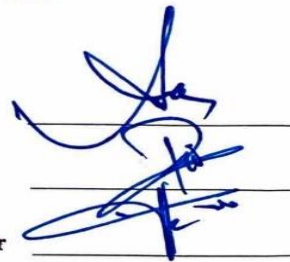
**IMPLEMENTASI METODE KOOPERATIF LEARNING DENGAN
MODIFIKASI BOLA KARET UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS V MI DARUL ULUM SAMBIROBYONG
KEC SUMBERGEMPOL KAB TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN
2025/2026**

Telah dipertahankan di depan Panitia
Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 14 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr Ruruh Andayani Becti, M.Pd
2. Penguji I : Rizki Burstiando, S.Pd M.Pd
3. Penguji II : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, S,Pd M.Or



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : MUHAMMAD RIZQI NUR MUKLISIN
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl lahir : Tulungagung, 1 Oktober 2002
NPM : 2115030007
Fak / Prodi : FKIP / Pendidikan Jasmani dan Rekreasi

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 26 juni 2026
Yang Menyatakan

The image shows a handwritten signature in black ink over a blue official stamp. The stamp is rectangular and contains the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KULTUR' at the top, 'DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI' in the middle, and 'NPM. 2115030007' at the bottom. The signature is written in a cursive style.

MUHAMMAD RIZQI NURMUKLISIN
NPM. 2115030007

MOTTO

“ Tujuan utamanya bukanlah untuk menjadi sempurna, melainkan untuk terus belajar dan menjadi lebih baik dari hari kemarin. Jadikan setiap kesulitan sebagai batu loncatan dan setiap keberhasilan sebagai motivasi untuk terus berkarya lebih jauh.”

PERSEBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alaamiin, segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta Sebagai wujud bakti, hormat, dan terima kasih yang tak terhingga atas segala doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta motivasi yang senantiasa diberikan kepada saya dalam setiap langkah kehidupan dan pendidikan.
 2. Bapak dan ibu dosen Yang telah memberikan bimbingan, arahan, ilmu, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
 3. Ibu pembimbingku Dr Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan bapak Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or yang telah mengarahkan dan membimbingku dengan penuh kesabaran.
 4. Keluarga besar MI Darul Ulum Sambirobyong Yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir kuliah ini.
 5. Almamater UN PGRI KEDIRI yang telah menjadi tempat menimba ilmu, pengalaman, dan membentuk pribadi saya selama menempuh pendidikan.
- Semoga segala bantuan, dukungan, dan doa yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal 'Alamiin.

Abstrak

Muhammad Rizqi Nur Muklisin. Implementasi Metode Kooperatif Learning Dengan Modifikasi Bola Karet Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas V MI Darul Ulum Sambirobyong Kec Sumbergempol Kab Tulungagung Tahun Ajaran 2025/2026, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UN PGRI Kediri, 2026

Kata kunci : *Koperatif Learning*, modifikasi bola karet, hasil belajar, tolak peluru.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran tolak peluru di MI Darul Ulum Sambirobyong Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung masih menggunakan metode pembelajaran yang kurang bervariasi, rendahnya partisipasi siswa, serta penggunaan alat peluru standar yang kurang sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Hal tersebut berdampak pada hasil belajar siswa rendah.

Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subyek penelitian kelas V MI Darul Ulum Sambirobyong Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung. Penelitian ini dilaksanakan pada dua siklus, menggunakan instrument berupa RPP, tes hasil belajar siswa, lembar observasi aktivitas guru dan lembar observasi aktifitas siswa.

Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan penerapan metode *Cooperative Learning* dengan modifikasi bola karet bahwa menunjukan adanya peningkatan. Rata-rata pada siklus I adalah 60,03 dengan prosentase 42,42%. Setelah melakukan Tindakan rata-rata yang diperoleh Adalah 76,42 dengan prosentase 87,88%.

Kesimpulan hasil penelitian ini Adalah pelaksanaan penerapan metode *Cooperative Learning* dengan modivikasi bola karet efektif dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Karena itu guru sebagai pelaksana pembelajaran harus mengutamakan proses pembelajaran yang efektif demi terciptanya suasana Kerjasama kelompok.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan.

Penyusunan proposal ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pada kesempatan kali ini saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri, Dr. Zainal Afandi, M. Pd.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri, Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or
3. Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Weda, M. Pd.
4. Dosen Pembimbing skripsi, Ibu Dr. Ruruh Andrayani Bakti, M.Pd. dan Bapak Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.
5. Bapak/ibu dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Telah memberikan bimbingan, dan arahan, serta masukan yang sangat berharga selama penyusunan proposal ini. Tanpa bimbingan dan dorongan dari Bapak/Ibu, kami tidak akan mampu menyelesaikan tahapan awal penelitian kami ini.

Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari Bapak/Ibu Dosen Pembimbing serta rekan-rekan sesama mahasiswa agar proposal ini dapat menjadi lebih baik lagi. Akhir kata, kami berharap proposal skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam pengembangan pendidikan di Indonesia.

Kediri, 26 Juni 2026

MUHAMMAD RIZQI NUR M
NPM: 2115030007

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Motto	v
Persembahan	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II Kajian Pustaka.....	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Pembelajaran Penjas	7
2. Metode Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning)	8
3. Tolak Peluru.....	11
4. Hakikat Modifikasi Alat	17
5. Bola Karet.....	20
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	21
C. Kerangka Berpikir.....	22
D. Hipotesis Tindakan.....	23
BAB III Metode Penelitian	24
A. Model Penelitian	24

B. Prosedur Penelitian.....	25
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	30
D. Kolaborator Penelitian	30
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data	31
G. Rencana Jadwal Penelitian.....	35
BAB IV Hasil Dan Pembahasan	37
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan.....	46
BAB V Simpulan dan Saran.....	49
A. SIMPULAN	49
B. SARAN	49
Daftar Pustaka	51
Lampiran	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Spesifikasi Peluru	17
Tabel 3. 1 Jumlah siswa	30
Tabel 3. 2 kriteria keberhasilan belajar siswa dalam persen	35
Tabel 3. 3 Rambu – Rambu Analisis Hasil Belajar	35
Tabel 4. 1 Hasil Belajar Kelompok Siklus I	39
Tabel 4. 2 Data hasil observasi aktivitas guru siklus I	40
Tabel 4. 3 hasil observasi aktivitas siswa siklus I	40
Tabel 4. 4 hasil belajar siklus I	41
Tabel 4. 5 tabel hasil belajar kelompok siklus II	44
Tabel 4. 6 data hasil observasi aktivitas guru siklus II	44
Tabel 4. 7 data hasil observasi aktivitas siswa siklus II	45
Tabel 4. 8 hasil belajar siklus II	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Cara Memegang Peluru	14
Gambar 2. 2 Tolak Peluru Dengan Awalan Menyamping.....	15
Gambar 2. 3 Gerakan Menolak	16
Gambar 2. 4 Lapangan Tolak Peluru.....	17
Gambar 2. 5 kerangka konseptual metode pembelajaran cooperative learning	22
Gambar 3. 1 Siklus Pelaksanaan Tindakan Kelas (PTK).....	25
Gambar 3. 2 lapangan permainan tolak menolak.....	26
Gambar 3. 3 Barisan Pendinginan.....	27
Gambar 3. 4 Lapangan permainan menolak bola kesasaran papan	28
Gambar 3. 5 Barisan pendinginan.....	29
Gambar 4. 1 Prosentase Ketustasan Hasil Belajar Siswa Siklus I	41
Gambar 4. 2 Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II	45
Gambar 4. 3 Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I Siklus II.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Modul Ajar Pjok Kelas V Siklus I.....	55
Lampiran 2 : Modul Ajar Pjok Kelas V Siklus Ii.....	62
Lampiran 3 : Hasil Observasi Kegiatan Guru Siklus I.....	69
Lampiran 4 : Hasil Observasi Kegiatan Siswa Siklus I	73
Lampiran 5 : Hasil Observasi Kegiatan Guru Siklus II	77
Lampiran 6 : Hasil Observasi Kegiatan Siswa Siklus II.....	81
Lampiran 7 : Data Nilai Kelompok Siklus I	85
Lampiran 8 : Data Nilai Kelompok Siklus II.....	87
Lampiran 9 : Daftar Hasil Belajar Siklus I	89
Lampiran 10 : Daftar Hasil Belajar Siklus II	91
Lampiran 11 : Berita Acara Kemajuan Pembimbing Penulisan Kti.....	93
Lampiran 12 : Surat Penelitian.....	95
Lampiran 13 : Surat Keterangan Penelitian	96
Lampiran 14 : Surat Keputusan Guru	97
Lampiran 15 : Sertifikat Plagiasi	98
Lampiran 16 : Dokumentasi Penelitian	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari Pendidikan yang lengkap, namun pengajaran Pendidikan jasmani di sekolah-sekolah masih belum efektif karena beberapa faktor seperti terbatasnya kemampuan pendidik Pendidikan jasmani, terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran, strategi dan gaya mengajar yang tradisional dan tidak inovatif dan pembelajaran yang masih didominasi oleh pendidik dan tidak berpusat pada siswa. Akibatnya Pendidikan jasmani cenderung menekankan pada penguasaan keterampilan cabang olah raga dan tidak sepenuhnya mengembangkan potensi siswa, pendekatan yang dilakukan sama dengan pendekatan pelatihan olahraga. Menurut (Undang-Undang No 3 Tahun 2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2010:12) bab 1 pasal 11 yang berbunyi: Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses yang diatur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan kesehatan, dan kebugaran jasmani. Dengan kata lain seorang pendidik harus memberikan dampak yang efektif dalam mengajar guna memberikan dampak efektif serta membuat siswa untuk selalu terampil dalam pembelajaran, pendidikan jasmani juga memiliki tujuan penting dalam perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat. Namun, pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah masih belum efektif karena beberapa faktor, seperti Terbatasnya kemampuan dalam pendidikan jasmani, Terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran, Strategi dan gaya mengajar yang tradisional dan tidak inovatif, dan Pembelajaran yang masih didominasi oleh pendidik dan tidak berpusat pada siswa, Akibatnya, pendidikan jasmani masih cenderung menekankan pada penguasaan keterampilan cabang olahraga dan tidak sepenuhnya mengembangkan kemampuan Gerak dasar dan potensi siswa.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari ilmu dasar yang memiliki peran penting dalam mendukung penguasaan pengetahuan melalui pelatihan keterampilan psikomotorik, yang disampaikan secara sistematis dalam lingkungan formal, seperti sekolah dasar (Ali Budiman & Dewi, 2022). Salah satu fokus utama dalam pendidikan jasmani adalah pengembangan kemampuan gerak dasar, karena memiliki peran signifikan dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Kemampuan tersebut berkembang seiring dengan kematangan fisik dan biologis individu, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti latihan yang terarah, asupan gizi yang cukup, dan kesiapan jasmani anak. Akan tetapi dalam praktiknya, pembelajaran pendidikan jasmani kerap menghadapi kendala, terutama ketika siswa harus menggunakan peralatan standar yang kurang sesuai dengan kondisi fisik mereka. Hal ini dapat menghambat efektivitas pembelajaran, sehingga diperlukan inovasi dalam metode dan media yang digunakan oleh guru agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan dalam (Mustafa & Dwiyoogo, 2020) Ruang lingkup pendidikan jasmani terdiri dari permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas akuatik, *pendidikan* luar kelas dan kesehatan. Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 6 – 12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain, untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, di samping harus memahami dan memperhatikan karakteristik siswa, pada masa usia tersebut seluruh aspek pengembangan manusia baik itu *kognitif*, *afektif* dan *psikomotor* mengalami perubahan, ketiga aspek ini mempunyai tupoksi masing-masing Dimana aspek yang pertama yaitu aspek *kognitif* berperan untuk mengembangkan kemampuan berfikir rasional. Aspek yang kedua yaitu *afektif* merupakan aspek Dimana siswa mampu mempunyai sikap dan karakteristik, sedangkan yang ketiga yaitu aspek *psikomotorik* Adalah kegiatan pengembangan keterampilan dalam rangka melatih skiil dan pola Gerak siswa, oleh sebab itu guru Pendidikan jasmani harus mampu membuat

pembelajaran yang efektif dan menyenangkan, untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Memodifikasi sarana atau alat pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu solusi untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang guru penjasorkes dalam modifikasi sarana adalah dengan memunculkan ide-ide kreatif disertai dengan tindakan nyata untuk menciptakan pembelajaran penjasorkes yang baik dan menarik dengan memodifikasi materi, peraturan atau sarana dan prasarana agar siswa termotivasi dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Haqqi & Suroto, 2016) Memodifikasi peralatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar. Dengan memodifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani, maka kesulitan atau kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat teratasi. Contoh dari modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani yaitu, pembelajaran lari cepat dengan lari zig zag menggunakan bangku atau kotak, pembelajaran lompat jauh menggunakan kardus atau ban bekas, pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan kardus, pembelajaran tolak peluru menggunakan bola karet, pembelajaran lempar lembing menggunakan bola berekor dan lain sebagainya.

Sarana prasarana atau media pembelajaran merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya, Menurut (Sultoni & Ferianto, 2015) berpendapat guru bertanggung jawab untuk mengatur, mengarahkan, dan menciptakan suasana yang mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan – kegiatan dalam proses belajar mengajar.

Selain sarana dan prasarana yang memiliki peran penting dalam menunjang hasil belajar siswa, keberadaannya juga berfungsi untuk mempermudah proses pembelajaran, khususnya dalam kegiatan praktik, dan secara umum, siswa menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes), akan tetapi ada beberapa sebagian yang kurang antusias dalam materi pembelajaran tolak peluru. Kurangnya minat ini umumnya dialami oleh siswa perempuan karena olahraga tolak peluru kurang dikenal dan alat yang digunakan terlalu berat. Kondisi serupa terjadi di kelas V MI Darul Ulum Sambirobyong. Oleh karena itu, selain menyediakan sarana yang sesuai, diperlukan penerapan metode pembelajaran yang mampu meningkatkan partisipasi siswa. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah cooperative learning, karena mendorong kerja sama antar siswa dan menciptakan pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan.

Tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang menuntut kekuatan, teknik yang tepat, serta koordinasi tubuh yang baik guna menghasilkan tolakan yang maksimal. Namun, dalam implementasinya di tingkat Sekolah Dasar, khususnya pada siswa kelas V MI Darul Ulum Sambirobyong, masih ditemukan berbagai kendala. Hasil observasi menunjukkan bahwa rendahnya minat siswa, keterbatasan alat yang sesuai dengan kondisi fisik anak, serta belum optimalnya penguasaan pembelajaran tolak peluru menjadi faktor penghambat dalam proses pembelajaran. Penggunaan bola peluru standar yang terlalu berat bagi anak-anak turut menyebabkan kegiatan pembelajaran terasa kurang menarik dan cenderung membosankan. Berdasarkan data hasil evaluasi belajar *prasikus*, dari total 33 siswa, hanya 10 siswa (33%) yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sedangkan 23 siswa lainnya (67%) belum memenuhi standar tersebut. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa mengalami kesulitan dalam memahami dan pembelajaran tolak peluru secara optimal.

Oleh sebab itu, Untuk mengatasi kesulitan siswa dalam menguasai materi tolak peluru, diperlukan perencanaan metode pembelajaran yang

inovatif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah metode pembelajaran kooperatif learning, yang menekankan pada kolaborasi antar siswa dalam kelompok untuk menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan mendukung pencapaian keterampilan secara bertahap. Inovasi juga diperlukan dalam penggunaan media pembelajaran, seperti modifikasi bola karet yang ringan, aman, dan mudah digunakan oleh anak-anak. Penggunaan alat bantu tambahan, seperti net dan kardus dalam bentuk permainan, berfungsi untuk menumbuhkan kreativitas, meningkatkan partisipasi aktif siswa, serta memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik. Melalui penerapan metode kooperatif yang dipadukan dengan media pembelajaran yang dimodifikasi, diharapkan siswa tidak hanya mampu memahami pembelajaran tolak peluru akan tetapi siswa dapat memahami secara lebih optimal, tetapi juga mengalami peningkatan hasil belajar secara keseluruhan. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih bermakna dan berdampak positif terhadap perkembangan keterampilan siswa.

Dari permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa rendahnya hasil belajar tolak peluru pada siswa sekolah dasar disebabkan karena keterbatasan sarana dan prasarana yang kurang sesuai dengan kondisi fisik serta tahap perkembangan peserta didik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan memodifikasi alat pembelajaran agar lebih adaptif dan mendukung proses latihan. Penggunaan media alternatif seperti bola karet yang ringan dan aman dinilai efektif untuk membantu siswa memahami gerakan tolak peluru tanpa rasa takut cedera. Selain itu, pemanfaatan alat bantu tambahan seperti net dan kardus bertujuan menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kreatif, menyenangkan, dan mendorong kerja sama. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) guna meningkatkan keterampilan teknik dasar tolak peluru melalui pendekatan yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik siswa. Penelitian ini mengusung judul: “Implementasi Metode Kooperatif Learning Dengan Modifikasi Bola Karet Untuk Meningkatkan hasil

belajar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas V MI Darul Ulum Sambirobyong Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung”

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : “ metode kooperatif learning dengan modifikasi bola karet dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V MI Darul Ulum Sambirobyong Kec Sumber Gempol Kab Tulung Agung Tahun Ajaran 2025/2026?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diuraikan di atas, Adapun tujuan yang hendak di capai Adalah: “Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui penerapan modifikasi bola karet pada siswa kelas V MI Darul Ulum Sambirobyong Kec Sumber Gempol Kab Tulung Agung Tahun Ajaran 2025/2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengalaman meneliti dalam mengaplikasikan teori untuk menyelesaikan berbagai permasalahan pembelajaran khususnya dalam pembelajaran tolak peluru.

2. Bagi Siswa

Penelitian yang dilaksanakan ini di harapkan Siswa dapat lebih termotivasi dalam proses pembelajaran ketrampilan dasar tolak peluru dan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan.

3. Bagi Guru

Penelitian yang dilaksanakan ini diharapkan mendorong guru menggunakan modifikasi bola karet sebagai solusi keterbatasan alat tolak peluru, sekaligus menjadi inspirasi pengembangan media pembelajaran kreatif dalam cabang atletik maupun penjasorkes secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Suriatno dan Rusdiana Yusuf. (2020). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar. *JOURNAL SPORT SCIENCE, HEALTH AND TOURISM OF MANDALIKA (JONTAK)* e-ISSN 2722-3116, 1(2), 64–70. <https://doi.org/10.36312/jontak.v1i2.233>
- Aip syarifuddin. (1992). *Tolak Peluru*. Rineka Cipta.
- Ali Budiman, & Dewi. (2022). Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa Melalui Permainan Tradisional Galah Asin. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 16–23. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.144>
- Candra, A. T., & Setiawan, W. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Bola Kasti. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 25–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.3661567>
- David w. Jhonson, & Roger T. Jhonson. (1994). *Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive, and Individualistic Learning* (Allyn and Bacon (ed.)). <https://doi.org/https://eric.ed.gov/?id=ed369778>
- Fajerin, R. D., & Ma'arif, I. (2019). Pengaruh Media Serbuk Kayu Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodoks Pada Peserta Didik Kelas V Sdn Gudo Jombang. *Bravo's Jurnal*, 7(1), 31–36. <https://doi.org/prefix 10.32682>
- Haqqi, Z., & Suroto. (2016). Penerapan Modifikasi Sarana dan Prasarana pada Permainan Kasti Untuk Meningkatkan Aktifitas Gerak Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 109–112.
- Helmi, B., & Aditya, R. (2017). Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Menggunakan Media Yang Dimodifikasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 5(Vol 5 No 1 (2017): Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan), 1–12. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/453/281>
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>

- Jarver, J. (2007). *BELAJAR DAN BERLATIH ATLETI*. Penerbit Pionir Jaya.
- Juanda, A. (2016). *penelitian tindakan kelas (classroom action research)*. CV BUDI UTAMA.
- Muhamad, A. (1987). *Penelitian kependidikan prosedur & strategi*. angkasa bandung.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nugroho, W. A., Yudha, R. P., Sundari, S., & Praja, H. N. (2021). Analisis Instrumen Asesmen Unjuk Kerja pada Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Kota Cirebon. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 126–141. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i2.1795>
- Nuryati, N., Arwin, A., & Ilahi, B. R. (2017). Upaya Peningkatan Proses Belajar Atletik Tolak Peluru Melalui Penerapan Media Poa Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 05 K0Ta Bengkulu. *Kinestetik*, 1(2), 117–122. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3475>
- Oemar, H. (2008). Proses Belajar Mengajar. In *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Undiksha*. Bumi Askara.
- Purnomo, T. J., Adi, S., Darmawan, A., & Yudasmar, D. S. (2024). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Model Cooperative Learning Tipe Jigsaw Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Ranah Kognitif, Afektif & Psikomotor. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(9), 19. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i9.2024.19>
- Richard, A. ives. (2008). *Learning to teach*. McGraw-Hill Companies.
- Robert E. Slavin. (2005). *Cooperative Learnig: Teori, Riset dan Praktik*. Nusa Media. Nusa Media
- Sanjaya, W. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. kencana.
- Saputro, D., Suneki, S., Widiyatmoko, F. A., Guru, P., Semarang, U. P., Guru, P. P., Semarang, U. P., Guru, P. P., Semarang, U. P., Semarang, S. M. P. N., Sompok, J., No, L., Sel, K. S., & Tengah, J. (2025). *Seminar Nasional*

- Pendidikan Profesi Guru Peningkatan Keterampilan Tolak Peluru Gaya Menyamping Dengan Metode Cooperative Learning Melalui Permainan Modifikasi Dan Alat Modifikasi Pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 37 Semarang Tahun Pelajaran 2024 / 2025.*
<https://conference.upgris.ac.id/index.php/psnppg/issue/view/82>, 1–11.
- Suharyan, H., Widiastuti, & Samsudin. (2019). Modifikasi Alat Dalam Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 47–56.
- Sultoni, I., & Ferianto, B. (2015). Pengaruh Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Tolak Peluru Studi Pada Siswa Kelas V SDN Wonoplintahan I / 276 Prambon Kabupaten Sidoarjo. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1, 193–200.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya.
- Yael, S., & Shlomo, S. (1922). *Expanding cooperative learning through group investigation*. Teachers College Press.
- Yunizu, S. S. (2016). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif di SLB D YPAC Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
https://repository.upi.edu/26604/6/S_PLB_1102962_Chapter3.pdf%0A%0A