



Jambura Arena Sports



MODEL PEMBELAJARAN TALKING STICK TERHADAP PENGENALAN LARI ESTAFET PADA SISWA KELAS V SDN 14 KWANDANG

Moh. Rollyanto abd. Parada¹, Sarjan Mile², Sulasikin Sahdi Kadir³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia



ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan pembelajaran serta pengetahuan lari estafet, menggunakan model talking stick siswa kelas V SDN 14 Kwandang dilaksanakan maka pengetahuan lari estafet dapat mengalami peningkatan. Hasil pembelajaran dari observasi awal, Siklus I, dan Siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan siswa dalam melakukan lari estafet, yang mencakup tiga aspek utama: Aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Diketahui rata-rata nilai siswa pada observasi awal yakni 52,49% atau dalam kategori “Kurang”, rata-rata nilai siswa pada siklus I yakni 69,72% atau dalam kategori “Cukup”, serta rata-rata nilai siswa pada siklus II yakni 83,33% atau dalam kategori “Baik”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui dua siklus tindakan, dapat disimpulkan bahwa Model Pembelajaran Talking Stick dapat meningkatkan pengetahuan lari estafet pada siswa kelas V. Peningkatan terjadi pada ketiga aspek utama, yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor.

Kata Kunci: *Model Pembelajaran, Talking Stick, Lari Estafet*

*Corresponding Author
Email: rollyanto@ung.ac.id

Copyright © 2025 Rollyanto¹, Sarjan Mile², Sulasikin Sahdi Kadir³

How to Cite: Rollyanto¹, Sarjan Mile², Sulasikin Sahdi Kadir³ (2025). Implementasi Model Pembelajaran Talking Stick terhadap Pengenalan Lari Estafet pada Siswa Kelas V SDN 14 Kwandang. *JAS: Jambura Arena Sports*, 2(3), 73-79.

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Kegiatan belajar di sekolah adalah serangkaian aktivitas yang dirancang untuk membantu siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman baru melalui pengajaran, diskusi, praktik, dan evaluasi. Ini mencakup pelajaran di kelas, praktikum, proyek, diskusi kelompok, dan banyak lagi.

Menurut (Angga & Iskandar, 2022: 5296) Pembelajaran adalah sebuah tahapan atau proses agar peserta didik melakukan aktivitas belajar. Pembelajaran merupakan kegiatan

mempengaruhi peserta didik untuk senantiasa mengembangkan segala potensinya melalui proses belajar mengajar. Dalam sebuah pembelajaran, guru dituntut untuk dapat mengembangkan potensi peserta didik tersebut, dalam aspek kognitif, afektif, dan keterampilannya.

Menurut Chandler, 2002 (dalam Mustafa, 2022: 69) Pendidikan jasmani adalah secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam, dan pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik.

Menurut K. Green, 2008 (dalam Mustafa, 2022: 69-70) Peran pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada badan saja namun secara lebih dari itu, hal tersebut di dukung oleh teori dalam pendidikan jasmani harus mengenali peran khusus yang dimainkan pendidikan jasmani dalam meningkatkan standar akademik, mempromosikan hidup sehat dan dalam mengajar murid untuk mengelola risiko serta mengembangkan kemampuan kecakapan dan kepercayaan fisik terhadap gerakan.

Lari estafet merupakan salah satu olahraga yang melibatkan kerjasama tim, kecepatan, dan ketepatan dalam proses penyampaian tongkat dari satu pelari ke pelari lainnya. Meskipun telah menjadi bagian integral dari banyak program olahraga sekolah, seringkali tantangan muncul dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterlibatan siswa dalam aktivitas ini.

Tujuan lari estafet adalah untuk mengembangkan keterampilan bertukar tongkat, memperkuat kerjasama tim, meningkatkan kecepatan, merencanakan strategi perlombaan yang efektif, membangun mental kemenangan, dan meraih prestasi tim secara keseluruhan. Melalui kombinasi tujuan-tujuan ini, lari estafet tidak hanya menjadi olahraga yang membangun keterampilan fisik, tetapi juga mempromosikan nilai-nilai penting seperti kerjasama, persiapan, dan ketekunan dalam mencapai tujuan bersama.

Metode talking stick, merupakan sebuah teknik komunikasi yang memungkinkan setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk berbicara dengan terstruktur dan penuh penghargaan. Dalam konteks pembelajaran lari estafet, penggunaan talking stick dapat membuka ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman, strategi, dan refleksi mereka tentang proses pelatihan dan pelaksanaan.

Metode talking stick adalah sebuah pertemuan atau diskusi memegang sebuah tongkat atau objek lain yang berfungsi sebagai alat pembicaraan, yang sering disebut sebagai "talking stick". Hanya orang yang memegang tongkat tersebut yang diizinkan untuk berbicara, sementara yang lain mendengarkan dengan penuh perhatian. Setelah selesai berbicara, tongkat tersebut dapat dipindahkan ke peserta lain yang ingin berbicara. Hal ini membantu memastikan bahwa setiap peserta memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dan berkontribusi dalam diskusi, sambil mempromosikan penghormatan dan pendengaran yang aktif terhadap pandangan dan pemikiran setiap orang.

Dengan mengintegrasikan metode talking stick dalam pembelajaran lari estafet, tujuannya adalah untuk meningkatkan komunikasi antar anggota tim, memperkuat pemahaman tentang peran masing-masing dalam keseluruhan tim, dan merangsang refleksi yang mendalam tentang kemajuan individu dan keseluruhan tim.

Hasil observasi dengan mewawancarai salah satu guru olahraga pada mata pelajaran pendidikan jasmani di salah satu SD di temukan beberapa masalah umum yang terkait proses pembelajaran yaitu terkait tentang lari estafet yang masih kurang diajarkan oleh guru. Hal ini disebabkan oleh kurangnya fasilitas atau peralatan yang diperlukan untuk pembelajaran

lari estafet oleh karena itu guru jarang mengajarkan tentang pembelajaran lari estafet kepada siswa

Dalam atletik, lari estafet adalah jenis lomba lari yang dilakukan secara bergilir. Ada empat pelari di setiap tim estafet: pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Menurut (Sales, 2022 : 35) Lari estafet adalah suatu nomor lari beregu dengan menggunakan tongkat estafet sebagai penghubung. Nomor ini sangat digemari oleh masyarakat dunia, terlebih di Amerika dan negara-negara Eropa. Dalam lari estafet kita mengenal cara-cara pergantian tongkat, seperti: cara non visual dan visual. Nomor-nomor lari estafet yang dilombakan seperti: 4x100 m, 4x200 m dan 4x400 m dan untuk anak-anak 8x50 m.

Menurut (Endris, 2021:15) Lari estafet adalah olahraga yang menggunakan tongkat pada setiap pelari di setiap tim yang dilakukan pada sebuah arena pertandingan yang telah tersedia, Nomor lari estafet yang sering diperlombakan adalah nomor 4 x 100 meter dan nomor 4 x 400 meter. Dalam melakukan lari sambung bukan teknik saja yang diperlakukan tetapi pemberian, kemahiran dan juga kerjasama dalam penerimaan tongkat dengan cepat di zona atau daerah pergantian serta penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari.

Menurut Guthrie mengatakan bahwa lari estafet adalah lari yang paling menyenangkan dalam program atletik. Para pelari mengkombinasikan kecepatan, koordinasi, dan kerja sama tim (Dwiningsih dkk., 2019:226). Menurut Susanto (dalam Sari & Sinaga, 2020:181) menjelaskan lari estafet adalah lari yang dilakukan secara bersambung atau bergantian oleh suatu tim. Setiap pelari harus menempati titik start masing-masing. Pelari pertama akan lari terlebih dahulu menuju pelari kedua sambil membawa tongkat. Setelah sampai di tempat pelari kedua, tongkat berpindah tangan dan pelari kedua harus meneruskan tongkat itu pada pelari berikutnya. Lari estafet merupakan lari bergantian dengan membawa tongkat yang dilakukan secara berkelompok, setiap pelari memiliki *start* yang berbeda-beda.

Menurut Eci (dalam Sari & Sinaga, 2020:181) lari estafet adalah lomba lari sambung-menyambung untuk mengantarkan tongkat menuju garis akhir. Dalam satu tim bekerja sama untuk bergantian membawa tongkat estafet menuju garis finish. Lari estafet merupakan kegiatan lari sambung yang dilakukan secara berkelompok untuk mengantarkan tongkat sampai ke garis finish. Selaras dengan pendapat Rokhimaturrizki (2022:26) Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau berantai. Dalam satu regu lari estafet ada 4 orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Keunikan dalam lomba lari estafet yang tidak akan dijumpai pada perlombaan lari yang lain adalah gerakan memindahkan tongkat antar pelari sambil berlari cepat.

Dari penjelasan menurut para ahli di atas disimpulkan bahwa lari estafet adalah berlari sambil membawa tongkat dan dilakukan secara bergantian. pada saat memberikan tongkat pelari berikutnya harus bersiap-siap di garis *start* mereka masing-masing. Didalam satu tim harus bekerja sama untuk bergantian membawa tongkat estafet untuk mencapai garis finish.

Teknik dasar lari estafet

Menurut (Nopiyanto & Raibowo, 2020: 50-54) Teknik lari estafet mempunyai kekhususan tersendiri jika dibandingkan dengan teknik lari yang lain. Terdapat beberapa teknik yang perlu diperhatikan untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam lari estafet, yaitu: teknik start, teknik memberikan tongkat estafet, dan teknik menerima tongkat estafet.

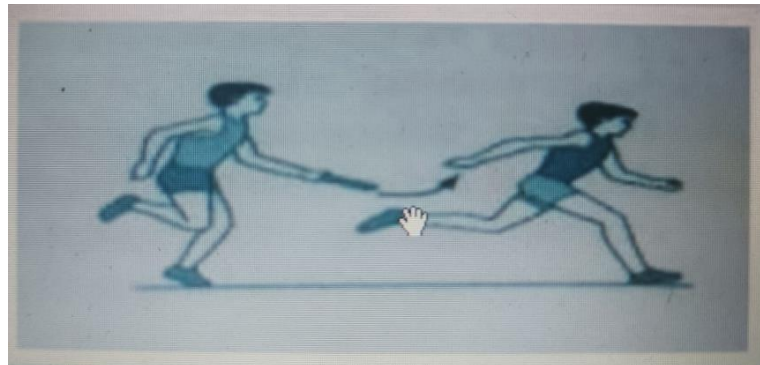
Teknik *start* dalam lari Estafet

Start yang digunakan oleh pelari pertama dalam lari estafet berbeda dengan pelari kedua, dan keempat pelari pertama menggunakan start jongkok dan pelari berikutnya menggunakan start melayang.

Pemberian tongkat sebaiknya bersilang, yaitu: pelari pertama dan ketiga memegang tongkat pada tangan kanan, sedangkan pelari kedua dan keempat menerima tongkat dengan tangan kiri.

Menurut Amanda dkk (2025:97) Terdapat dua teknik dalam memberikan tongkat estafet, yaitu teknik memberikan tongkat dari bawah, dan teknik memberikan tongkat dari atas.

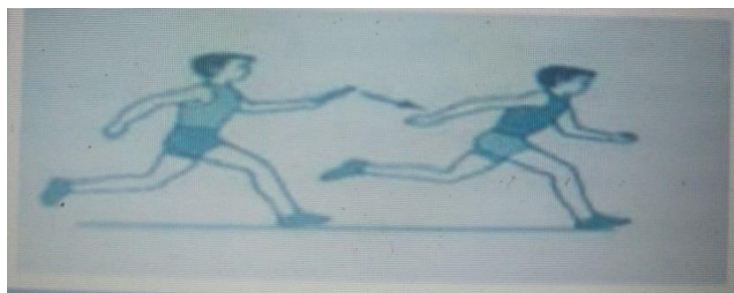
Teknik ini dilakukan dengan cara pe membawa tongkat dengan tangan kiri. San berlari pelari akan memberikan tongkat tersebut dengan tangan kiri. Saat akan memberi tongkat, ayunkan tongkat dari belakang ke depan melalui bawah. Sementara itu, tangan penerima telah siap di belakang dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Ibu jari terbuka lebar, sementara jari-jari tangan lainnya dirapatkan. Tangan penerima berada di bawah pinggang. Menurut Muhtar & Irawati (2020:37) Pemberian tongkat dari bawah dilakukan dengan cara mengayunkan tangan kiri yang memegang tongkat dari belakang ke depan melalui bawah ke tangan kanan yang akan menerima tongkat. Untuk pemberian tongkat dari bawah ini, biasanya dilakukan dengan cara memberikan dengan tangan kiri diterima dengan tangan kanan.



Gambar Teknik memberikan tongkat dari bawah

Sumber (Nopiyanto & Raibowo : 52)

Pada teknik pemberian tongkat dari atas, pemberian dan penerimaan tongkat dilakukan pada bagian tangan yang sama. Apabila pemberi melakukannya dengan tangan kiri, maka penerima akan melakukannya dengan tangan kiri pula.



Gambar 2.2 Teknik memberikan tongkat dari atas

Sumber (Nopiyanto & Raibowo : 52)

Menurut Paiman (2022:167-168) Teknik menerima tongkat estafet terdapat dua teknik dalam memberikan tongkat estafet yaitu teknik menerima tongkat dengan melihat (visual), dan teknik menerima tongkat tanpa melihat (non visual).

Menurut (Rosdiani dkk., 2022:9) Talking stick merupakan model pembelajaran yang interaktif yang dikemas dalam bentuk permainan. Teknik ini menekankan pada keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa, guru menggunakan tongkat sebagai alat bantu dalam pelaksanaan talking stick. Setelah guru menjelaskan materi pelajaran, guru meminta siswa untuk mengulang kembali materi terlebih dahulu sebelum talking stick dilaksanakan. Setelah itu guru dan siswa memulai talking stick. Guru terlebih dahulu memberikan tongkat kepada salah satusiswa secara acak, kemudian menyanyikan lagu atau memutar musik tertentu secara bersama-sama sambil menyerahkan tongkat dari satu siswa ke siswa lainnya hingga lagu dinyatakan berhenti oleh guru dengan tanda tertentu yang telah disepakati. Maka siswa yang memegang tongkat saat musik berhenti harus menjawab pertanyaan dari guru.

Menurut (I. A. P. P. Sari, 2023 : 32-33) Metode Talking Stick merupakan metode pembelajaran dengan menggunakan tongkat sebagai alat bantu dalam kegiatan Pembelajaran. Metode Talking Stick (tongkat berbicara) adalah metode yang pada mulanya digunakan oleh penduduk asli Amerika untuk mengajak semua orang berbicara atau menyampaikan pendapat dalam suatu forum (pertemuan antar suku), sebagaimana dikemukakan Carol Locust berikut ini. Tongkat berbicara telah digunakan selama berabad-abad oleh suku-suku Indian sebagai alat menyimak secara adil dan tidak memihak. Tongkat berbicara sering digunakan kalangan dewan untuk memutuskan siapa yang mempunyai hak berbicara. Pada saat pimpinan rapat mulai berdiskusi dan membahas masalah, ia harus memegang tongkat berbicara. Tongkat akan pindah ke orang lain apabila ia ingin berbicara atau menanggapi. Dengan cara ini tongkat berbicara akan berpindah dari satu orang ke orang lain jika orang tersebut ingin mengemukakan pendapatnya. Apabila semua mendapatkan giliran berbicara, tongkat itu lalu dikembalikan lagi ke ketua/pimpinan rapat

Menurut Perwita & Indrawati (dalam Kamarudin dkk., 2021:1849) Siswa lebih berani mengemukakan pendapat dengan menggunakan model Talking Stick. Model talking stick dimulai dengan penjelasan oleh guru tentang materi pokok yang akan di pelajari oleh siswa. Peserta didik diberi kesempatan membaca dan mempelajari materi tersebut.

Menurut Pranata (dalam Sukmadewi & Ganing, 2020 : 311) Model pembelajaran Talking Stick merupakan salah satu model pembelajaran kooperatif yang sangat inovatif. Model Talking Stick merupakan suatu variasi model yang menyenangkan melalui bermain dan dapat melatih mental anak.

Menurut Huda (dalam Rantamsih et al., 2021 : 86) model Talking Stick yaitu model pembelajaran kelompok dengan bantuan tongkat dan kelompok yang memegang tongkat terlebih dahulu wajib menjawab pertanyaan dari guru setelah siswa mempelajari materi pokoknya.

Menurut Pulukadang (2021:72-73) Model pembelajaran *Talking Stick* merupakan suatu dari sekian banyak suatu model pembelajaran kooperatif. Model pembelajaran ini dilakukan dengan bantuan tongkat. Tongkat dijadikan sebagai jatah atau giliran untuk berpendapat atau menjawab pertanyaan dari guru setelah siswa mempelajari materi pelajaran. Model ini sangat sederhana dan cukup mudah untuk dipraktikkan khususnya pada siswa-siswa SD, SMP dan SMA/SMK. Selain sebagai metode sehingga siswa mau berpendapat, tetapi juga untuk

melatih siswa berani berbicara. Dengan model pembelajaran ini suasana kelas bisa terlihat lebih hidup dan tidak monoton.

Istilah *Talking Stick* (tongkat berbicara) sebenarnya istilah yang sudah berumur panjang. Karena metode ini berawal dari kebiasaan penduduk asli amerika untuk mengajak semua orang berbicara atau menyampaikan pendapat dalam suatu forum (pertemuan antar suku) dan dengan perkembangan informasi teknologi, model ini diadopsi untuk dipergunakan dalam sistem pembelajaran di sekolah-sekolah.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang akan dilaksanakan di SD. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek yang akan diteliti adalah siswa SD dengan jumlah 18 siswa laki-laki dan 9 siswa wanita jadi total keseluruhan murid berjumlah 27 siswa dengan latar belakang pengetahuan dan keterampilan yang berbeda-beda dalam hal lari estafet.

Adapun alasan mengapa mengambil siswa SD, dikarenakan kelas ini ketuntasan belajarnya terbilang rendah jika dilihat dari hasil belajar siswa, yang masuk pada kategori perlu bimbingan khusus untuk pemahaman dan keterampilan siswa dalam lari estafet.

Variabel penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan mencakup variabel input, variabel proses, dan variabel output, berikut ini akan dijelaskan masing-masing variabel tersebut :

1) Variabel input

Variabel ini meliputi proses kegiatan guru dalam merencanakan pembelajaran serta menyiapkan sarana, prasarana dan mempersiapkan murid untuk mengikuti setiap proses pembelajaran agar dapat meningkatkan lari estafet melalui metode pembelajaran *talking stick*.

2) Variabel Proses

Variabel proses meliputi kegiatan guru pada saat melaksanakan pembelajaran yang sebelumnya telah direncanakan serta memantau aktivitas murid pada saat proses pembelajaran dalam hal lari estafet dengan metode pembelajaran *talking stick*.

3) Variabel Output

Variabel Output, yang termasuk pada variabel ini yaitu dapat tercapainya indikator penelitian yang akan diterapkan secara terprogram, serta dapat memberikan umpan balik pada setiap proses masing-masing hasil pembelajaran murid, serta evaluasi dalam proses pembelajaran yang telah dipelajari.

Penelitian tindakan kelas dilaksanakan demi perbaikan dan/atau peningkatan praktek pembelajaran secara berkesinambungan, yang pada dasarnya melekat pada terlaksananya misi profesional pendidikan yang diemban guru. Tujuan utama penelitian tindakan kelas demi perbaikan dan peningkatan layanan profesional guru dalam menangani proses belajar mengajar dapat dicapai dengan melakukan refleksi untuk mendiagnosis keadaan (Tamalea dkk., 2025:151).

Menurut (Arikunto dkk., 2015) mengemukakan adanya empat langkah yang disajikan dalam melaksanakan PTK yaitu Perencanaan (*Planning*), Pelaksanaan tindakan (*Acting*), Pengamatan (*Observing*) dan Refleksi (*Reflecting*).

Persiapan-persiapan yang akan dilakukan sehubungan dengan proses penelitian tindakan kelas ini yaitu :

Melakukan koordinasi langsung dengan kepala sekolah serta staf pengajar yang berada di SD, serta memohon izin atas persetujuan dalam hal pelaksanaan penelitian. Mengadakan observasi langsung disekolah tersebut pada saat siswa melaksanakan proses pembelajaran terkhusus siswa SD Mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan pada saat melakukan penelitian yang akan dilaksanakan disekolah tersebut Tahap pelaksanaan tidak pada penelitian ini yaitu unsur kerja sama antara peneliti dengan guru mitra terkhusus guru Pendidikan Jasmani dimana pelaksanaan proses pembelajaran yang dimaksud harus sesuai dengan skenario tindakan. Prosedur penelitian tindakan ini berdasarkan setiap siklus, apabila hasil tindakan dalam siklus belum mencapai indikator yang telah ditetapkan maka pelaksanaan dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Tahapan pemantauan dan evaluasi akan dilaksanakan pada saat proses penelitian berlangsung. Kegiatan Pelaksanaan tindakan tersebut peneliti mengadakan penelitian serta mengambil data terhadap perkembangan murid yang ada dilapangan. Terkhusus yang diteliti yaitu kemampuan murid pada saat lari estafet. umpan balik untuk mengevaluasi kembali hasil tindakan akan diberikan peneliti dan guru mitra apabila pelaksanaan tindakan tersebut telah selesai. Keseluruhan data pada tahap ini akan dianalisis dan hasilnya dijadikan bahan untuk merefleksi setiap proses kegiatan pembelajaran sehingga hasilnya dapat diketahui dengan jelas apakah selama proses pembelajaran yang telah berlangsung masih terdapat kekurangan. Hasil tersebut dapat dijadikan sebagai acuan untuk memperoleh gambaran apakah diberikan tindakan atau tidak Penelitian ini akan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data berdasarkan tahap analisis data refleksi yang telah diuraikan sebelumnya, antara lain: Observasi akan dilakukan pada siswa SD dengan beberapa aspek yang akan diobservasi yaitu kemampuan siswa dalam memahami lari estafet yang terdiri dari beberapa aspek

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, data diperoleh melalui observasi terhadap pengenalan lari estafet pada siswa kelas V. Data yang dikumpulkan meliputi beberapa aspek yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Data dikumpulkan melalui dua siklus, dan hasilnya dibandingkan dengan kondisi awal (pra-siklus) untuk melihat perkembangan yang terjadi. Berikut adalah deskripsi data yang diambil pada setiap tahap:

Sebelum implementasi metode pembelajaran menggunakan model pembelajaran *talking stick*, peneliti melakukan observasi awal untuk mengukur pengetahuan lari estafet pada siswa kelas V. Data yang diambil pada fase observasi awal ini mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor secara keseluruhan.

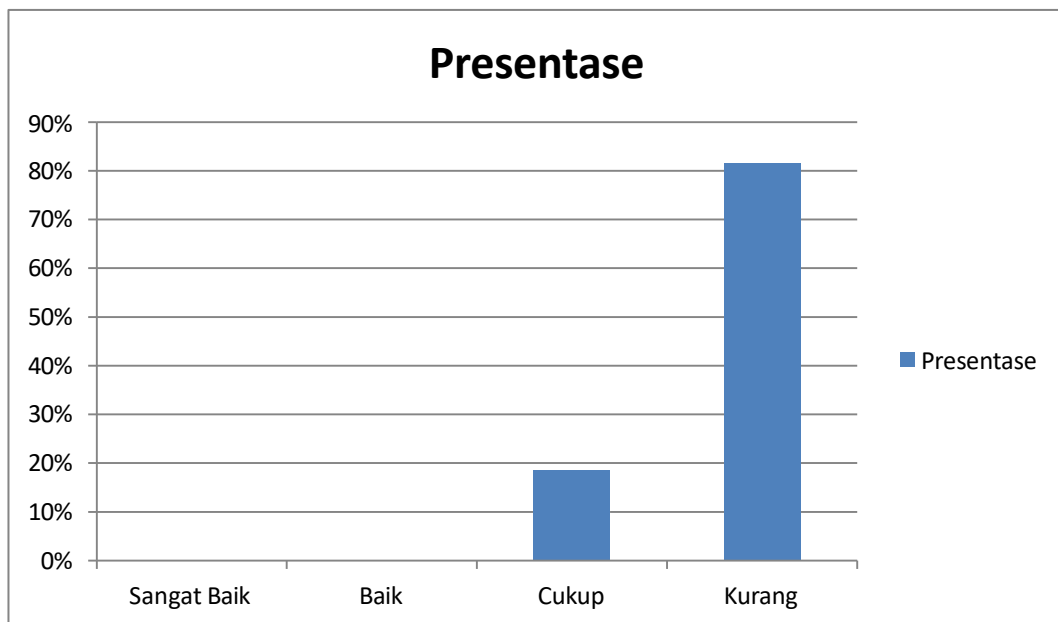
Rata-rata nilai siswa kelas V SD Negeri 14 Kwandang berada pada kategori kurang. Pada kategori sangat baik diperoleh oleh 0 orang siswa dengan presentase 0%, Pada Kategori baik diperoleh 0 orang siswa dengan presentase 0%, pada kategori cukup diperoleh oleh 5 orang siswa dengan presentase 18,52%, pada ketegori kurang diperoleh oleh 22 orang siswa dengan presentase 81,48%. Sehingga diketahui rata-rata nila siswa pada observasi awal yakni 52,49 atau dalam kategori “Kurang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Analisis Pengetahuan Dasar Lari Estafet Observasi Awal

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
----	----------	----------	--------	------------

Parada¹, Mile S², Kadir SS³, 2(2), 99-112	[2025]
---	---------------

1	86 - 100	Sangat baik	0	0%
2	75 – 85	Baik	0	0%
3	60 – 74	Cukup	5	18,52%
4	0 – 59	Kurang	22	81,48%
Jumlah			27	100%
Rata-rata			52,49	
Kategori			Kurang	



Gambar 4.1 Histogram data kemampuan siswa sebelum observasi awal

Hasil observasi menunjukkan kondisi berikut:

Aspek kognitif: 10% siswa yang mampu paham tentang konsep aturan dasar, teknik pemberian tongkat serta pemahaman posisi start dan finish pada lari estafet, dengan baik dan benar. 85% siswa belum paham tentang konsep aturan dasar, teknik pemberian tongkat serta pemahaman posisi start dan finish pada lari estafet,, sehingga membuat mereka kesulitan mempraktekan lari estafet. Aspek afektif: 10% siswa dapat bekerja sama dalam tim serta mampu memotivasi sesama siswa dan memiliki rasa tanggung jawab pada tugas yang di berikan 85% siswa belum bisa menerima kegagalan serta bekerja sama dalam tim dan mampu memotivasi sesama siswa Aspek psikomotor: 10% siswa mampu memahami serta mempraktekan teknik start dan finish teknik berlari, dan teknik pemberian tongkat dengan baik dan benar 85% siswa belum mampu melakukan teknik start dan finish, teknik berlari, dan teknik pemberian tongkat.

Siklus I

Siklus I bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas V dalam pengenalan lari estafet melalui model pembelajaran talking stick. Pada tahap ini, perencanaan, pelaksanaan,

observasi, evaluasi, dan analisis refleksi dilakukan untuk melihat efektivitas tindakan yang telah dilaksanakan.

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan bertujuan untuk memberikan pendekatan yang terstruktur dan sistematis dalam upaya pengenalan lari estafet melalui model pembelajaran talking stick

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan siswa pada lari estafet seperti teknik start dan finish serta teknik pemberian tongkat dan teknik berlari.

b. Observasi dan Evaluasi

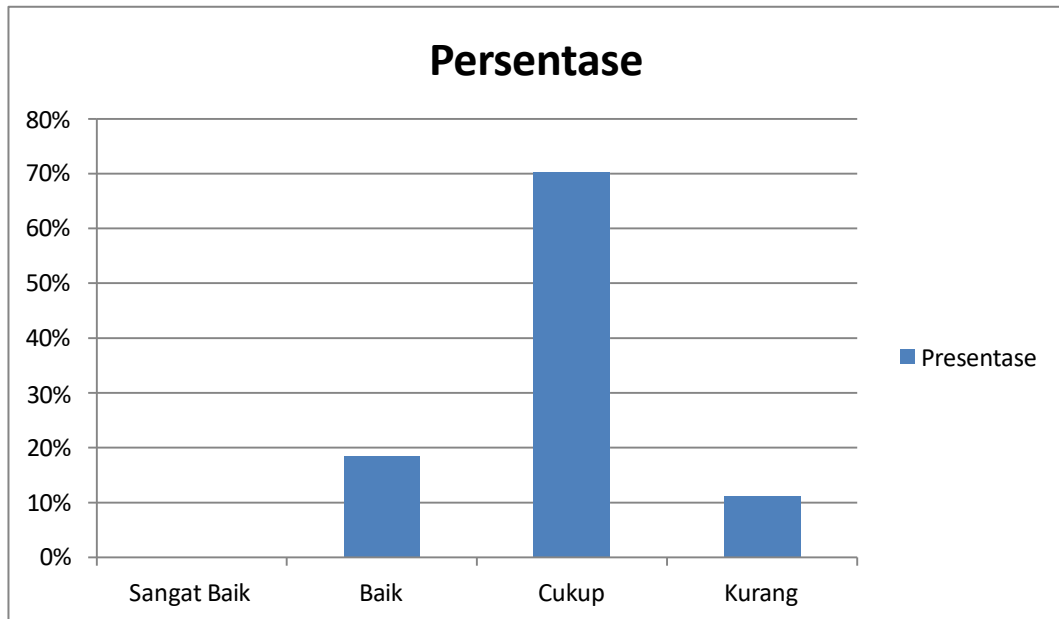
Pengamatan dilakukan ketika proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang diamati oleh peneliti yaitu teknik yang dilakukan siswa saat melakukan lari estafet sudah benar. Setelah semua selesai kini siswa diistirahatkan sebentar dan bersiap-siap untuk melakukan model pembelajaran talking stick, tujuannya untuk mengetahui apakah mereka sudah memahami teknik dasar pada lari estafet.

Sebagaimana yang telah diterapkan pada siklus I setelah diterapkannya model pembelajaran talking stick ada terjadinya peningkatan pembelajaran lari estafet melalui model pembelajaran talking stick pada siswa kelas V SD Negeri 14 Kwandang. Rata-rata nilai siswa kelas V SD Negeri 14 Kwandang berada pada kategori cukup. Pada kategori sangat baik diperoleh oleh 0 orang siswa dengan presentase 0%, Pada Kategori baik diperoleh 5 orang siswa dengan presentase 18,52%, pada kategori cukup diperoleh oleh 19 orang siswa dengan presentase

70,32%, pada ketegori kurang diperoleh oleh 3 orang siswa dengan presentase 11,11%. Sehingga diketahui rata-rata nilai siswa pada siklus I yakni 68,72 atau dalam kategori “Cukup”. Hasil akhir dari pelaksanaan siklus I dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.2 Analisis Pengetahuan Dasar Lari Estafet Siklus I

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	86 - 100	Sangat baik	0	0%
2	75 – 85	Baik	5	18,52%
3	60 – 74	Cukup	19	70,32%%
4	0 – 59	Kurang	3	11,11%
Jumlah			27	100%
Rata-rata			68,72	
Kategori			Cukup	



Gambar 4.2 Histogram Data Kemampuan Siswa pada Siklus I

Setelah intervensi pertama dengan menggunakan permainan lompat box, data siklus 1 menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan siswa, meskipun masih ada beberapa kelemahan yang harus diperbaiki.

Siklus I telah menunjukkan peningkatan dalam kemampuan siswa dalam beberapa aspek, terutama dalam teknik dasar. Namun, masih terdapat tantangan dalam hal pengetahuan (kognitif) dan sikap (afektif) yang perlu diperbaiki pada Siklus II. Tindakan lebih lanjut akan diambil untuk meningkatkan teknik siswa, dengan penekanan pada penguatan sikap serta pengetahuan Siklus II

Pada Siklus II, langkah-langkah tindakan yang diambil merupakan tindak lanjut dari refleksi pada Siklus I. Fokusnya adalah memperbaiki kelemahan-kelemahan yang ditemukan, seperti masih kurangnya pemahaman (kognitif), masih rendahnya sikap (afektif), serta mengintegrasikan keseluruhan gerakan lari estafet dengan lebih baik.

Perencanaan Tindakan

Tujuan Perencanaan: Meningkatkan kemampuan siswa secara lebih menyeluruh dalam lari estafet, dengan memperbaiki aspek-aspek yang masih lemah dari Siklus I dan memaksimalkan pemahaman siswa dalam setiap tahap gerakan.

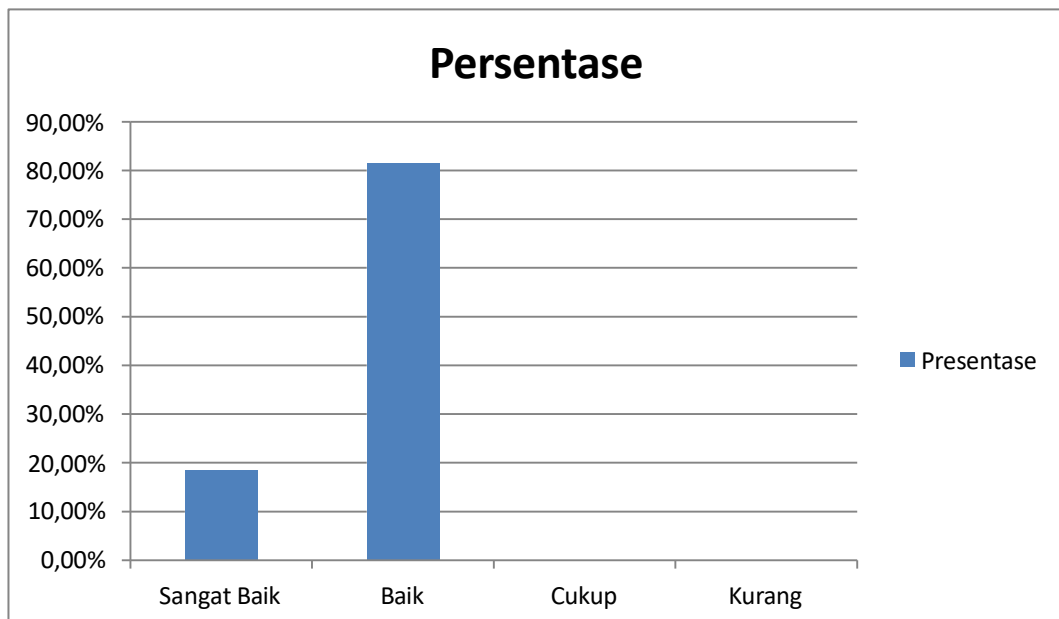
Langkah-Langkah Perencanaan: Peningkatan Intensitas belajar serta pengetahuan terhadap lari estafet: pembelajaran pada Siklus II akan diberikan dengan intensitas yang lebih tinggi, melibatkan pengulangan pembelajaran secara terpadu agar siswa lebih terbiasa mengingat seluruh rangkaian lari estafet. Fokus pada sikap: memperkuat sikap juga dapat membentuk karakter yang baik mengapa demikian, ini dilakukan untuk memastikan setiap siswa dapat saling menghargai sesama, dapat bekerja sama dalam tim serta dapat membentuk mental yang baik, tahap ini akan dilakukan secara berkala sehingga dapat membentuk karakter yang baik pada siswa.

a. Observasi dan Evaluasi

Observasi: Pada Siklus II, observasi dilakukan untuk melihat apakah tindakan yang dilaksanakan mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam semua aspek pemahaman lari estafet. Rata-rata nilai siswa kelas V SD Negeri 14 Kwandang berada pada kategori cukup. Pada kategori sangat baik diperoleh oleh 5 orang siswa dengan presentase 18,52%, Pada Kategori baik diperoleh 22 orang siswa dengan presentase 81,48%, pada kategori cukup diperoleh oleh 0 orang siswa dengan presentase 0%, pada ketegori kurang diperoleh oleh 0 orang siswa dengan presentase 0%. Sehingga diketahui rata-rata nilai siswa pada siklus II yakni 83,48 atau dalam kategori “Baik dan sangat baik”. Hasil akhir dari pelaksanaan siklus I dapat dilihat dari tabel berikut :

1. Tabel 4.3 Analisis Kemampuan Dasar Lari Estafet Siklus II

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	86 - 100	Sangat baik	5	18,52%
2	75 – 85	Baik	22	81,48%
3	60 – 74	Cukup	0	0%
4	0 – 59	Kurang	0	0%
Jumlah			27	100%
Rata-rata			83,33	
Kategori			Baik	



Gambar 4.3 Histogram Data Kemampuan Siswa pada Siklus II

Siklus II menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa dalam mempraktekan lari estafet, terutama dalam teknik dasar berlari, teknik

dasar memberikan tongkat, serta teknik start dan finish. Meskipun beberapa siswa masih memerlukan latihan tambahan, tindakan yang diambil telah berhasil memperbaiki sebagian

besar masalah yang ditemukan pada Siklus I. Tindakan lanjutan akan lebih fokus pada penyempurnaan pemahaman bagi siswa yang masih memerlukan peningkatan lebih lanjut.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, dilakukan dua siklus tindakan untuk implementasi model pembelajaran talking stick terhadap pengenalan lari estafet pada siswa kelas V. Hasil pembelajaran dari pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan siswa dalam melakukan lari estafet, yang mencakup tiga aspek utama: **kognitif**, **afektif**, dan **psikomotor**. Berikut pembahasan lebih rinci terkait hasil-hasil yang diperoleh.

Kognitif merupakan hal yang paling penting karena menentukan gerakan yang akan mereka praktekan. Pada pra-siklus, banyak siswa yang mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Mereka tampak ragu-ragu dan tidak mampu memahami secara maksimal.

Namun, setelah dilakukan tindakan pada Siklus I dan II, khususnya dengan menambahkan model pembelajaran talking stick, hasil observasi menunjukkan peningkatan yang signifikan. Pada Siklus II, sekitar 80% siswa sudah mampu melakukan teknik dasar pada lari estafet dengan gerakan yang baik dan benar, meskipun masih ada beberapa siswa yang perlu diberikan pembelajaran tambahan. Ini menunjukkan model pembelajaran talking stick telah memberikan hasil positif. Afektif adalah aspek penting dalam semua pembelajaran, karena memiliki mental yang baik bisa menghasilkan fokus yang baik. Pada pra-siklus, siswa umumnya sulit untuk menunjukkan sikap kepedulian, terutama keberanian untuk tampil didepan. Dengan menggunakan model pembelajaran talking stick terbukti efektif dalam memperbaiki sikap maupun mental siswa.

Pada Siklus I, hasilnya menunjukkan sebagian besar siswa sudah mengalami peningkatan dalam segi sikap maupun mental. Namun, pada Siklus II, sebanyak 75% siswa mampu menunjukkan sikap serta mental yang baik. Ini menunjukkan bahwa model pembelajaran talking stick membantu meningkatkan sikap maupun mental siswa. Psikomotor merupakan tahap dimana siswa mampu mempraktekan teknik dasar lari estafet dengan baik. Pada pra-siklus, siswa masih mengalami banyak kesalahan pada teknik dasar lari estafet mulai dari teknik start dan finish yang masih kurang serta teknik memberikan tongkat dan teknik berlari yang masih perlu di tingkatkan.

Setelah Siklus I dan II, latihan di fokuskan pada teknik dasar lari estafet yang berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam mempraktekan lari estafet. Pada Siklus II, sekitar 70% siswa menunjukkan peningkatan yang baik dalam mempraktekan teknik dasar lari estafet. Meskipun masih ada beberapa siswa yang kesulitan, perbaikan yang dicapai sudah cukup signifikan dibandingkan dengan kondisi awal.

Model pembelajaran talking sebagai metode pembelajaran terbukti efektif dalam memperbaiki kemampuan siswa dalam lari estafet. Dengan menggunakan model pembelajaran ini, siswa dapat berpikir, memiliki sikap yang baik dan mampu mempraktekan gerakan teknik lari estafet. Selain itu, model pembelajaran talking stick juga memberikan tantangan tambahan yang membantu siswa meningkatkan kemampuan berpikir.

Secara keseluruhan, hasil dari Siklus I dan II menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada pemahaman terhadap lari estafet pada siswa kelas V. Aspek-aspek yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor, semuanya

mengalami perbaikan yang substansial. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan yang diambil melalui model

pembelajaran talking stick berhasil mencapai tujuan penelitian, yaitu pengenalan lari estafet pada siswa.

Pembahasan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran talking stick sangat efektif dalam meningkatkan pengenalan lari estafet pada siswa kelas V. Peningkatan terjadi pada ketiga aspek utama lari estafet, yaitu aspek kognitif, afektif, psikomotor. Meskipun masih ada beberapa siswa yang membutuhkan pembelajaran tambahan, secara umum tindakan yang dilakukan telah memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan lari estafet mereka. pembelajaran terstruktur dan pengulangan yang diberikan berhasil memperbaiki teknik dan meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam melakukan lari estafet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui dua siklus tindakan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran talking efektif dalam meningkatkan kemampuan terhadap lari estafet pada siswa kelas V. Peningkatan terjadi pada ketiga aspek, yaitu aspek kognitif, tumpuan afektif, dan psikomotor. Berikut poin-poin kesimpulan dari penelitian ini: Aspek Kognitif: Sebagian besar siswa mengalami peningkatan signifikan dalam pemahaman pada teknik dasar lari estafet. Model pembelajaran talking stick yang fokus pada pemahaman siswa terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terhadap lari estafet. Aspek kognitif: Memberikan penguatan yang mengacu pada sikap, mental serta karakter siswa sehingga mereka memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas yang di berikan oleh guru. Aspek psikomotor: Meskipun masih ada beberapa siswa yang memerlukan latihan tambahan dalam teknik dasar lari estafet, terjadi peningkatan dalam kemampuan berlari, memberikan tongkat serta cara start dan finish Efektivitas model pembelajaran talking stick: Model pembelajaran ini menarik bagi siswa dan berhasil meningkatkan motivasi mereka dalam mengikuti pembelajaran lari estafet. Selain itu, model pembelajaran ini juga meningkatkan pemahaman dasar siswa terhadap lari estafet, terutama dalam ketiga aspek.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih Kepada Semua Teman Yang membantu saya dalam membuat Skripsi ini dan selalu mensupport saya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amanda, A. D., Kurniawan, C. S. N., Putri, E. A., Septiana, I. A., Aptaraya, N. Z., & Windiarti, S. R. (2025). *Sejarah Peran Perempuan Dalam Beberapa Cabang Olahraga*. Kramantara JS.
2. Angga, A., & Iskandar, S. (2022). Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Mewujudkan Merdeka Belajar di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5295–5301. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2918>
3. Arikunto, S., Supardi, & Suhardjono. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT).
4. Dwiningsih, R., Aisyah, & Ibrahim, H. (2019). MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN LARI ESTAFET. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 2(3), 225–234.

5. ENDRIS, A. (2021). *Ensiklopedia olah raga atletik: angkat besi, jalan cepat dan lari estafet*. HIKAM PUSTAKA.
6. Kamarudin, K., Irwan, I., & Daud, F. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Talking Stick Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Pada Pelajaran Pkn. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1847–1854. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1059>
7. Makrifah, N., & Romlah, S. (2023). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE TALKING STICK UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA MATERI STATISTIKA KELAS VI MI MAMBAUL
8. ULUM KELBUNG GALIS BANGKALAN. *Jurnal Edukasi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(1), 1–19. Muhtar, T., & Irawati, R. (2020). *ATLETIK*. UPI Sumedang Press.
9. Mustafa, P. S. (2022). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. *Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
10. Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). *Dasar-dasar Atletik*. ELMARKAZI.
11. Paiman. (2022). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX*. PT Gramedia Widiasrana Indonesia. Pulukadang, W. T. (2021). *BUKU AJAR PEMBELAJARAN TERPADU*.
12. Rantamsih, R., Pangestika, R. R., & Khaq, M. (2021). Penerapan Model Talking Stick untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Pola Irama. *Journal of Digital Learning and Education*, 1(2), 85–91. <https://doi.org/10.52562/jdle.v1i2.3>
13. Rokhimaturrizki, O. (2022). *Mengenal Atletik*. CV. Media Edukasi Creative.
14. ROKHIMATURRIZKI, O. (2022). *Mengenal Olahraga Atletik*. CEV. MEC.
15. Rosdiani, R., Muh. Nasir, & Nurfathurrahmah, N. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Talking Stick Untuk Meningkatkan Aktivitas Bertanya Siswa Kelas VIII SMPN 2 Donggo Tahun Pelajaran 2021/2022. *JUPEIS : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(1), 8–11. <https://doi.org/10.57218/jupeis.Vol1.Iss1.20> Sales, F. (2022). *STRATEGI PEMBELAJARAN ATLETIK*.
16. Sari, B. R., & Sinaga, S. I. (2020). PENGARUH BERMAIN LARI ESTAFET TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK KELOMPOK B USIA 5-6 TAHUN TK YASPA PALEMBANG. *PERNIK : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 178–190. <https://doi.org/10.31851/pernik.v3i1.4183>
17. Sari, I. A. P. P. (2023). PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN TALKING STICK UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR IPS. *JIS SIWIRABUDA (Jurnal Ilmiah Sains Sosial Kewirausahaan Dan Kebudayaan)*, 1(1), 31–38. <https://doi.org/https://doi.org/00.00000>
18. Sukmadewi, P. U., & Ganing, N. N. (2020). Model Pembelajaran Talking Stick Berbantuan Media Buku Cergam Terhadap Keterampilan Berbicara. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 3(2), 309–318. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jlls.v3i2.27281>
19. Tamalea, K. A., Rumahlewang, E., Nafsin, Herak, R., Purwanti, E. W., Putri, R.S. W., Sopratu, P., Pudjiastuti, S. R., Kase, E. B. S., & Wadji, F. (2025). *PENELITIAN TINDAKAN KELAS*. WIDINA MEDIA UTAMA.