



Volume 6, Nomor 1, Desember 2025

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

---

### Implementasi Pembelajaran Lari Gawang Dengan Menggunakan Metode Campuran Pada Mahasiswa STKIP YPUP Makassar

**Suriah Hanafi<sup>1</sup>, Silatul Rahmi<sup>2</sup>, Hasyim<sup>3</sup>, Sudirman Burhanuddin<sup>4</sup>, Achmad Karim<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia.

Email: suriah.hanafi@unm.ac.id

---

#### ABSTRAK INDONESIA

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa STKIP YPUP Makassar dalam penguasaan teknik dasar lari gawang melalui penerapan metode campuran (mixed method) yang menggabungkan pendekatan teori dan praktik. Permasalahan utama yang dihadapi mahasiswa adalah kurangnya pemahaman terhadap tahapan teknik seperti awalan, tolakan, gerakan di atas gawang, serta pendaratan. Kegiatan dilaksanakan di lapangan olahraga STKIP YPUP Makassar pada bulan September 2025 dengan melibatkan 25 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi-refleksi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penerapan metode campuran memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar lari gawang. Berdasarkan hasil tes performa, sebanyak 80% mahasiswa mengalami peningkatan pada aspek kecepatan, keluwesan, serta koordinasi gerak. Mahasiswa juga menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi karena keterlibatan aktif dalam setiap tahapan pembelajaran. Penerapan metode campuran terbukti efektif dalam menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik, serta mendorong mahasiswa untuk belajar secara mandiri dan reflektif. Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di lingkungan perguruan tinggi.

**Kata Kunci : pendidikan jasmani, pembelajaran, metode campuran, atletik, lari gawang**

#### ABSTRACT ENGLISH

This Community Partnership Program (PKM) activity aims to improve the ability of STKIP YPUP Makassar students in mastering basic hurdling techniques through the application of a mixed method that combines theoretical and practical approaches. The main problem faced by students is a lack of understanding of technical stages such as the start, push, movement over the hurdle, and landing. The activity was carried out at the STKIP YPUP Makassar sports field in September 2025 involving 25 students of the Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) Study Program. The implementation of the activity consisted of three stages, namely the preparation stage, the implementation stage, and the evaluation-reflection stage. The results of the activity showed that the application of the mixed method had a positive impact on improving basic hurdling technical abilities. Based on the results of the performance test, as many as 80% of students experienced improvements in aspects of speed, flexibility, and motor coordination. Students also showed higher learning motivation due to active involvement

in each stage of learning. The application of the mixed method has proven effective in bridging the gap between theory and practice, as well as encouraging students to learn independently and reflectively. This activity makes a real contribution to improving the quality of physical education learning in the university environment.

**Keywords: physical education, learning, mixed methods, athletics, hurdles**

---

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani di perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang sehat, bugar, dan berkarakter. Melalui aktivitas olahraga, mahasiswa tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga membangun nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas. Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang dirancang secara sistematis untuk mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik melalui aktivitas gerak (Nurulita & Aziz, 2024). Salah satu bentuk kegiatan pendidikan jasmani yang penting untuk dikembangkan di lingkungan kampus adalah cabang olahraga atletik, karena atletik merupakan dasar bagi berbagai cabang olahraga lainnya dan menjadi tolok ukur kemampuan fisik seseorang.

Atletik terdiri dari beberapa nomor, antara lain lari, lompat, dan lempar, yang masing-masing menuntut koordinasi, kekuatan, dan kecepatan yang tinggi. Di antara nomor-nomor tersebut, lari gawang memiliki keunikan tersendiri karena menggabungkan unsur kecepatan dan ketepatan dalam melewati rintangan. Seorang pelari gawang tidak hanya dituntut untuk cepat, tetapi juga harus mampu menjaga ritme langkah agar tetap stabil ketika melompati gawang. Oleh sebab itu, pembelajaran lari gawang memerlukan metode pengajaran yang tepat, sistematis, dan menarik bagi mahasiswa. Lari gawang merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang menggabungkan unsur kecepatan, kelincahan, dan ketepatan teknik dalam melewati serangkaian rintangan berupa gawang dengan ketinggian tertentu di lintasan lari (Dzaky & Efendi, 2024). Dalam pelaksanaannya, pelari harus berlari secepat mungkin sambil menjaga ritme langkah agar dapat melompati setiap gawang tanpa menyentuh atau menjatuhkannya.

Lari gawang sebagai salah satu cabang olahraga teknik tinggi, menuntut pemahaman yang mendalam mengenai mekanika gerak tubuh. Mahasiswa yang mempelajari lari gawang harus menguasai berbagai tahapan, mulai dari awalan, langkah menuju gawang, tolakan, sikap di atas gawang, hingga pendaratan. Setiap fase

mebutuhkan latihan berulang dan bimbingan yang terarah. Menurut (Ahmad et al., 2024), penguasaan teknik yang baik akan mengurangi risiko cedera dan meningkatkan efisiensi gerak atlet secara keseluruhan.

Dalam konteks pembelajaran di perguruan tinggi, terutama pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), dosen memiliki tanggung jawab besar untuk menciptakan suasana belajar yang aktif, kreatif, dan inovatif. Pembelajaran yang bersifat monoton dan hanya berorientasi pada teori sering kali membuat mahasiswa kesulitan memahami gerak teknis secara mendalam. Oleh karena itu, penerapan metode pembelajaran yang bervariasi menjadi penting agar mahasiswa dapat belajar dengan lebih efektif dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi awal di STKIP YPUP Makassar, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa belum menguasai teknik dasar lari gawang dengan baik. Beberapa mahasiswa tampak ragu dalam melakukan tolakan, kurang luwes dalam melewati gawang, serta belum memahami ritme langkah yang tepat. Kondisi ini menunjukkan bahwa dibutuhkan inovasi dalam proses pembelajaran agar mahasiswa dapat memahami dan menguasai teknik secara bertahap sesuai prinsip belajar motorik.

Permasalahan lain yang muncul adalah kurangnya integrasi antara teori dan praktik dalam pembelajaran. Mahasiswa cenderung hanya mengandalkan demonstrasi dari dosen tanpa kesempatan yang cukup untuk mengeksplorasi gerakan secara mandiri. Menurut (Hidayat et al., 2024), salah satu tantangan utama dalam pendidikan jasmani di perguruan tinggi adalah minimnya penerapan pendekatan pembelajaran yang bersifat partisipatif, di mana mahasiswa menjadi subjek aktif dalam proses belajar

Untuk menjawab permasalahan tersebut, diperlukan metode pembelajaran yang mampu menggabungkan antara pemahaman teori dan keterampilan praktik. Salah satu pendekatan yang relevan adalah metode campuran (mixed method). Metode ini memadukan unsur pembelajaran kognitif, afektif, dan psikomotorik melalui kombinasi ceramah, demonstrasi, diskusi, serta praktik langsung. Dengan pendekatan campuran, mahasiswa tidak hanya memahami konsep dasar lari gawang, tetapi juga mampu menerapkannya dengan percaya diri di lapangan.

Penerapan metode campuran dalam pembelajaran olahraga terbukti efektif meningkatkan hasil belajar mahasiswa. (Malawi et al., 2019) menjelaskan bahwa pendekatan campuran memungkinkan pendidik untuk mengevaluasi aspek pemahaman konseptual sekaligus kemampuan fisik peserta didik. Dalam konteks lari gawang, metode

ini mendorong mahasiswa untuk menganalisis setiap fase gerak sambil mempraktikkan teknik yang benar secara berulang

Keunggulan metode campuran juga terletak pada fleksibilitasnya. Dosen dapat menyesuaikan porsi teori dan praktik sesuai dengan karakteristik peserta didik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan dasar yang berbeda dapat mengikuti proses pembelajaran dengan nyaman karena pendekatan ini menekankan pada penguasaan bertahap dan pembelajaran berbasis pengalaman. Hal ini sesuai dengan prinsip *learning by doing* yang menjadi dasar pembelajaran pendidikan jasmani modern.

Dalam kegiatan ini, metode campuran diterapkan melalui tiga tahap utama, yakni tahap pengenalan teori, tahap simulasi, dan tahap praktik lapangan. Tahap pertama bertujuan memberikan pemahaman mengenai teknik dan peraturan dasar lari gawang. Tahap kedua melibatkan demonstrasi langsung yang diperagakan oleh dosen atau mahasiswa berpengalaman, sedangkan tahap ketiga berupa latihan intensif di lintasan dengan umpan balik dan evaluasi. Kegiatan ini juga merupakan bagian dari Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang bertujuan mengembangkan kemampuan mahasiswa serta meningkatkan kualitas pembelajaran di kampus. PKM menjadi wadah kolaborasi antara dosen dan mahasiswa dalam mengimplementasikan teori ke dalam praktik nyata. Melalui kegiatan ini, diharapkan tercipta suasana belajar yang partisipatif, inspiratif, dan berorientasi pada peningkatan keterampilan.

Selain aspek keterampilan, kegiatan ini juga berkontribusi dalam membangun karakter mahasiswa. Disiplin, kerja sama, dan semangat sportivitas menjadi nilai-nilai penting yang ditanamkan melalui latihan lari gawang. Mahasiswa tidak hanya dilatih untuk menguasai teknik, tetapi juga untuk menghargai proses, bekerja sama dalam tim, dan menunjukkan etos kerja yang tinggi dalam setiap sesi latihan. Implementasi pembelajaran lari gawang dengan metode campuran juga menjadi bentuk adaptasi terhadap tuntutan kurikulum pendidikan tinggi yang menekankan pentingnya pembelajaran berbasis proyek dan pengalaman lapangan. Hal ini sejalan dengan visi STKIP YPUP Makassar untuk menghasilkan lulusan yang kompeten, adaptif, dan memiliki kemampuan pedagogik yang unggul di bidang pendidikan jasmani.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditegaskan bahwa penerapan metode campuran dalam pembelajaran lari gawang pada mahasiswa STKIP YPUP Makassar merupakan inovasi yang relevan dan strategis. Dengan menggabungkan pendekatan teori dan praktik, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilan motorik,

pemahaman teknik, serta motivasi belajar. Pada akhirnya, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam bidang olahraga, tetapi juga berkontribusi terhadap penguatan mutu pendidikan jasmani di perguruan tinggi.

## **METODE**

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di lapangan olahraga STKIP YPUP Makassar pada bulan September 2025. Kegiatan ini melibatkan 25 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) yang dipilih berdasarkan minat dan keterlibatan aktif dalam kegiatan perkuliahan praktik atletik. Pelaksanaan kegiatan dirancang dalam tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, serta tahap evaluasi dan refleksi. Setiap tahap dilaksanakan secara sistematis dengan tujuan untuk memastikan keberhasilan proses pembelajaran lari gawang menggunakan metode campuran.

Metode pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif, yaitu mahasiswa berperan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan mulai dari observasi awal, penerimaan materi, latihan teknik, hingga evaluasi. Dosen bertindak sebagai fasilitator, bukan instruktur tunggal, sehingga pembelajaran berlangsung interaktif dan dialogis.

Pendekatan ini memungkinkan:

1. Mahasiswa belajar secara mandiri dan reflektif.
2. Dosen memberikan bimbingan tepat sasaran sesuai kebutuhan individu.
3. Terbangun kerja sama kelompok dalam latihan lari gawang.

Metode campuran merupakan inti dari proses pengabdian. Kombinasi teori dan praktik diberikan secara bertahap agar mahasiswa memahami konsep, prinsip biomekanika, serta teknik dasar sebelum diterapkan pada lintasan.

Komponen metode campuran meliputi:

### **a. Pembelajaran Teoretis**

Mahasiswa diberi pemahaman dasar tentang:

1. Fase gerak lari gawang (awalan, tolakan, melewati gawang, pendaratan).
2. Prinsip koordinasi tubuh, ritme langkah, dan biomekanika sederhana.
3. Kesalahan-kesalahan umum yang harus dihindari.
4. Pemberian teori dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan analisis video kecil.

#### b. Demonstrasi Teknik

Dosen atau asisten pelatih memperagakan teknik lari gawang secara langsung sebagai contoh visual. Demonstrasi dilakukan beberapa kali agar mahasiswa dapat mengamati detail gerakan.

#### c. Praktik Bertahap di Lapangan

Praktik dilakukan secara progresif, mulai dari latihan per fase hingga rangkaian penuh. Mahasiswa dilatih untuk:

1. Menguasai gerakan tolakan pada satu gawang.
2. Menjaga ritme langkah antar gawang.
3. Mengintegrasikan semua fase dalam satu lintasan.
4. Sesi praktik dilakukan berulang agar mahasiswa memperoleh muscle memory yang baik.

#### d. Latihan Terstruktur Berkelompok

Mahasiswa dibagi dalam kelompok kecil (4–5 orang) untuk berlatih secara rotasi. Setiap anggota kelompok saling mengamati, memberi masukan, dan mencatat perkembangan rekan tim.

Metode ini:

1. Memperkuat pembelajaran sosial.
2. Membantu mahasiswa memahami kesalahan teknik melalui observasi teman.

#### 3. Evaluasi Kinerja (Performance Test)

Evaluasi dilakukan pada awal dan akhir kegiatan untuk mengukur efektivitas metode campuran. Instrumen evaluasi mencakup:

##### a. Penilaian Teknik

Meliputi:

1. Ketepatan awalan.
2. Kualitas gerakan tolakan.
3. Keluwesan melewati gawang.
4. Keseimbangan dan pendaratan.

##### b. Penilaian Waktu Tempuh

Mahasiswa diuji dalam lintasan pendek (misalnya 5 gawang) untuk menilai:

1. Kecepatan.
2. Ritme langkah.

3. Efisiensi gerakan.

c. Observasi Sikap dan Motivasi

Dosen menilai aspek afektif seperti:

1. Kepercayaan diri.
2. Sportivitas.
3. Disiplin latihan.

4. Refleksi dan Umpan Balik

Pada tahap akhir, mahasiswa melakukan refleksi terhadap pengalaman belajar.

Dosen memberikan:

1. Umpan balik teknik secara individual.
2. Saran pengembangan latihan mandiri.
3. Diskusi mengenai hambatan dan solusi dalam proses belajar.

Refleksi ini penting untuk memastikan mahasiswa memahami perkembangan kemampuan mereka serta langkah selanjutnya.

5. Penguatan Sarana dan Keselamatan Latihan

Metode juga mencakup penataan sarana:

1. Penyesuaian tinggi dan jarak gawang sesuai kemampuan mahasiswa.
2. Penggunaan alat bantu sederhana (gawang mini, marker, stopwatch).
3. Pengawasan keselamatan selama latihan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Langkah ini memastikan kegiatan berlangsung aman dan efektif.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana terlebih dahulu melakukan sosialisasi kepada mahasiswa terkait tujuan, manfaat, serta mekanisme pelaksanaan kegiatan. Sosialisasi ini dimaksudkan agar mahasiswa memahami pentingnya penguasaan teknik dasar lari gawang dan memiliki motivasi yang tinggi untuk berpartisipasi. Selain itu, tim juga menyusun modul pembelajaran yang berisi uraian materi mengenai konsep dasar, teknik, serta peraturan perlombaan lari gawang. Modul ini digunakan sebagai panduan pembelajaran baik bagi dosen maupun mahasiswa selama proses kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Tahap Persiapan

Kegiatan persiapan juga mencakup penataan sarana dan prasarana latihan. Beberapa alat utama yang digunakan antara lain gawang mini, stopwatch, serta perlengkapan pengaman latihan seperti sepatu atletik dan peluit. Lapangan olahraga kampus disesuaikan dengan ukuran lintasan standar, dengan penempatan gawang pada jarak dan tinggi tertentu sesuai kategori mahasiswa. Tahapan ini penting agar kegiatan berlangsung dalam kondisi aman dan efektif serta memberikan pengalaman belajar yang mendekati situasi pertandingan sesungguhnya.

Tahap berikutnya adalah tahap pelaksanaan, yang menjadi inti dari kegiatan PKM ini. Pada tahap ini, mahasiswa dibimbing untuk memahami dan menguasai teknik lari gawang melalui penerapan metode campuran (mixed method) yang mengintegrasikan pendekatan teori dan praktik secara berimbang. Pelaksanaan dimulai dengan kegiatan pembelajaran teori, di mana dosen memberikan penjelasan mengenai teknik dasar lari gawang meliputi awalan, tolakan, gerakan di atas gawang, serta pendaratan. Penjelasan ini juga mencakup prinsip biomekanika sederhana, posisi tubuh yang ideal, serta ritme langkah agar mahasiswa memahami dasar ilmiah di balik setiap gerakan.



Gambar 2. Tahap Pelaksanaan

Setelah memahami teori, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan simulasi gerakan. Dosen dan asisten pelatih memperagakan secara langsung bagaimana teknik

lari gawang dilakukan dengan benar. Mahasiswa kemudian diberikan kesempatan untuk menirukan gerakan tersebut secara bertahap, dimulai dari latihan melewati satu gawang, kemudian ditingkatkan menjadi beberapa gawang sesuai dengan kemampuan individu. Dalam sesi ini, dosen memberikan koreksi dan bimbingan secara personal agar mahasiswa dapat memperbaiki kesalahan teknik yang terjadi.

Tahapan selanjutnya adalah latihan terstruktur, di mana mahasiswa berlatih secara berkelompok dalam format rotasi. Setiap kelompok terdiri dari lima peserta yang saling memberikan dukungan dan observasi terhadap performa rekan satu tim. Pendekatan ini tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga membangun kerja sama dan komunikasi antar mahasiswa. Latihan dilakukan secara bertahap mulai dari penguasaan gerakan tolakan, koordinasi langkah antar gawang, hingga pencapaian waktu terbaik di lintasan.



Gambar 3. Latihan Terstruktur

Untuk menilai efektivitas pembelajaran, dilakukan evaluasi keterampilan individu melalui pengamatan langsung oleh dosen dan asisten pelatih. Aspek yang dinilai mencakup kecepatan waktu tempuh, ketepatan ritme langkah, serta keluwesan gerak saat melewati gawang. Hasil evaluasi ini kemudian dibandingkan dengan data awal (pra-latihan) untuk mengidentifikasi tingkat peningkatan kemampuan mahasiswa. Proses penilaian dilakukan secara objektif dengan menggunakan lembar observasi dan catatan performa yang telah disusun sebelumnya.

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi dan refleksi. Pada tahap ini, mahasiswa diberi kesempatan untuk berdiskusi mengenai pengalaman belajar yang telah mereka jalani. Dosen memberikan umpan balik terhadap setiap kesalahan teknik serta memberikan saran perbaikan agar mahasiswa dapat berlatih secara mandiri setelah kegiatan berakhir. Refleksi dilakukan secara terbuka dalam suasana yang kondusif,

sehingga mahasiswa dapat menyampaikan kendala maupun kesan selama mengikuti pembelajaran.



Gambar 4. Evaluasi dan Refleksi

Selain evaluasi kualitatif, dilakukan juga pencatatan peningkatan kemampuan fisik dan teknis mahasiswa berdasarkan hasil observasi dan waktu tempuh yang diperoleh. Data tersebut menjadi dasar untuk menilai efektivitas penerapan metode campuran dalam pembelajaran lari gawang. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kemampuan yang signifikan dalam aspek teknik dasar, ritme langkah, dan koordinasi gerakan. Secara keseluruhan, penerapan metode campuran dalam kegiatan PKM ini berhasil menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif, menarik, dan produktif. Mahasiswa tidak hanya memperoleh pemahaman teoretis, tetapi juga pengalaman langsung dalam menerapkan teknik lari gawang dengan benar. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran serta membangun kepercayaan diri mahasiswa dalam menguasai cabang olahraga atletik.

## **PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan PKM yang mengimplementasikan pembelajaran lari gawang dengan metode campuran berlangsung dengan baik dan mendapatkan respons positif dari mahasiswa peserta. Seluruh kegiatan yang dirancang dalam tiga tahapan utama persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi dan refleksi dapat berjalan secara sistematis sesuai rencana awal. Antusiasme mahasiswa terlihat sejak tahap sosialisasi, di mana mereka menunjukkan minat yang tinggi terhadap inovasi metode pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga menekankan praktik langsung di lapangan.

Pada tahap awal pelaksanaan, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki keterbatasan dalam memahami teknik dasar lari gawang,

terutama pada fase awalan dan tolakan. Gerakan cenderung kaku, ritme langkah belum teratur, dan koordinasi antara ayunan tangan serta tolakan kaki masih belum sinkron. Namun, setelah dilakukan demonstrasi dan latihan berulang melalui metode campuran, kemampuan mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan baik dari segi teknik maupun kepercayaan diri saat melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan mahasiswa terlihat jelas pada hasil tes performa yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan. Dari total 25 mahasiswa, sekitar 80% menunjukkan peningkatan dalam kecepatan waktu tempuh dan keluwesan melewati gawang. Waktu rata-rata lari mahasiswa sebelum kegiatan tercatat 21,6 detik untuk lintasan pendek (5 gawang), sedangkan setelah kegiatan rata-rata meningkat menjadi 18,9 detik. Selain itu, kesalahan teknis seperti menjatuhkan gawang dan kehilangan keseimbangan saat pendaratan juga mengalami penurunan yang cukup signifikan.

Secara kualitatif, mahasiswa mengaku merasa lebih memahami urutan gerak dan dapat mengontrol ritme langkah dengan lebih baik setelah mengikuti latihan terstruktur. Mereka juga menyatakan bahwa kombinasi antara penjelasan teori dan latihan langsung membantu mempercepat proses penguasaan teknik. Hal ini menunjukkan bahwa metode campuran efektif dalam menjembatani kesenjangan antara pemahaman konseptual dan penerapan praktik, sebagaimana disampaikan oleh (Ilyas & Anwar, 2025) yang menegaskan bahwa pembelajaran berbasis praktik langsung mampu meningkatkan transfer keterampilan hingga dua kali lipat dibandingkan metode ceramah semata.

Selain peningkatan pada aspek keterampilan, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap aspek afektif dan sosial mahasiswa. Melalui pembelajaran kolaboratif dalam kelompok kecil, mahasiswa belajar untuk bekerja sama, saling memberi masukan, dan mendukung rekan satu tim. Situasi ini menumbuhkan rasa tanggung jawab kolektif dan memperkuat karakter sportivitas. Mahasiswa tidak hanya belajar tentang gerak, tetapi juga tentang sikap menghargai proses dan pentingnya disiplin dalam berlatih.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan peserta, mayoritas mahasiswa menilai bahwa metode campuran membuat proses belajar lebih menarik dan tidak membosankan. Mereka merasa lebih termotivasi karena terlibat langsung dalam setiap tahap pembelajaran, mulai dari memahami teori hingga menerapkannya secara nyata di lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif peserta menjadi kunci keberhasilan pembelajaran olahraga, sebagaimana diungkapkan oleh (Sugiyono., 2017)

yang menegaskan bahwa partisipasi aktif peserta didik akan meningkatkan efektivitas hasil belajar. Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa penggunaan media dan alat bantu sederhana seperti gawang mini, lintasan berukuran pendek, dan stopwatch sangat membantu dalam proses latihan. Mahasiswa merasa lebih mudah beradaptasi dengan ukuran gawang yang disesuaikan dengan kemampuan mereka, sehingga proses pembelajaran berlangsung aman dan efektif. Penyesuaian sarana ini penting untuk menghindari rasa takut atau risiko cedera yang dapat menghambat keberhasilan pembelajaran.

Dalam konteks pembelajaran di STKIP YPUP Makassar, kegiatan ini menjadi salah satu contoh nyata penerapan model inovatif dalam pendidikan jasmani. Implementasi metode campuran dapat menjadi referensi dalam pengembangan mata kuliah praktik lainnya, seperti lompat jauh, tolak peluru, atau lari estafet. Penerapan model pembelajaran yang serupa berpotensi meningkatkan efektivitas pembelajaran olahraga di lingkungan perguruan tinggi secara lebih luas. Hasil kegiatan juga memperlihatkan bahwa integrasi teori dan praktik secara seimbang mampu membentuk budaya belajar yang aktif dan reflektif di kalangan mahasiswa. Mereka tidak lagi melihat mata kuliah praktik hanya sebagai kegiatan fisik semata, melainkan sebagai sarana untuk memahami dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan olahraga secara ilmiah. Hal ini sejalan dengan arah pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang berorientasi pada kompetensi dan pengalaman belajar autentik.

Berdasarkan seluruh hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode campuran dalam pembelajaran lari gawang efektif meningkatkan kemampuan teknis mahasiswa sekaligus memperkuat aspek karakter dan motivasi belajar. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kualitas pembelajaran di STKIP YPUP Makassar serta menjadi model implementatif yang dapat diterapkan pada cabang olahraga lainnya. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek dalam peningkatan keterampilan mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan mutu pendidikan jasmani di tingkat perguruan tinggi.

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan PKM "*Implementasi Pembelajaran Lari Gawang dengan Menggunakan Metode Campuran pada Mahasiswa STKIP YPUP Makassar*" berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Metode campuran terbukti

efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis mahasiswa, khususnya dalam aspek kecepatan, keseimbangan, serta koordinasi gerakan saat melewati gawang. Peningkatan signifikan juga terlihat dalam hal kepercayaan diri, motivasi, dan kedisiplinan mahasiswa selama mengikuti kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa integrasi antara teori dan praktik dalam metode campuran dapat menciptakan suasana belajar yang aktif, partisipatif, dan produktif. Kegiatan ini juga menjadi model pembelajaran inovatif yang dapat diadaptasi untuk cabang olahraga lain di lingkungan kampus. Diharapkan hasil kegiatan ini dapat menjadi dasar pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih kreatif dan berorientasi pada pengalaman belajar nyata di masa mendatang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, N., Muhammad, M., Dyah, A. I., Bahauddin, M. A., & Ismawati, N. (2024). *Gerakan Tubuh Manusia: Biomekanika Dalam Olahraga*.
- Dzaky, M. H., & Efendi, Y. (2024). Upaya Meningkatkan Efektivitas Hasil Pembelajaran Lari Gawang melalui Permainan Lari Kijang pada Siswa Kelas VII SMP Dharma Karya UT. *SEMNASFIP*.
- Hidayat, T. A. S., Syaifudin, R., Cahyono, D., Centeury, M. T. R., Rifai, M., & Junaidi, A. (2024). Analisis Keberhasilan Implementasi Model Project Based Learning (Pjbl) dalam Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) di Perguruan Tinggi. *EDU RESEARCH*, 5(2), 165–176.
- Ilyas, M. Bin, & Anwar, N. I. A. (2025). *PERENCANAAN PEMBELAJARAN PENJAS*. Penerbit Tahta Media.
- Malawi, I., Kadarwati, A., & Dayu, D. P. K. (2019). *Teori dan aplikasi pembelajaran terpadu*. Cv. Ae media grafika.
- Nurulita, R. F., & Aziz, M. I. M. (2024). Pembelajaran Aktif Melalui Gerakan: Mengeksplorasi Hubungan Motorik-Kognitif Dalam Konteks Pendidikan Jasmani. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(2), 494–504.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra, Diktat Ku.