

Evaluasi Program *Fullday School* pada Aspek Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini RA Darul Hikmah Menganti

Selli Arzaqiyah*, Muhammad Nofan Zulfahmi
Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Indonesia

*Corresponding Author: 201340000165@unisnu.ac.id
Dikirim: 09-05-2025; Direvisi: 10-06-2025; Diterima: 12-06-2025

Abstrak: Program *fullday school* telah diterapkan sebagai reformasi pendidikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, tetapi implementasinya pada anak usia dini memunculkan tantangan terkait kebugaran jasmani. Anak-anak yang sedang dalam tahap perkembangan motorik membutuhkan jumlah aktivitas fisik yang cukup, sementara durasi sekolah yang panjang dapat membatasi gerak anak-anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *fullday school* terhadap kebugaran jasmani anak usia dini di RA Darul Hikmah Menganti. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan evaluatif, serta melibatkan indikator. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa program ini telah mengakomodasi aktivitas fisik melalui senam pagi, permainan motorik, dan eksplorasi alam. Namun, masih terdapat tantangan dalam manajemen waktu istirahat dan optimalisasi fasilitas bermain. Kesimpulannya, *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti telah berhasil mengintegrasikan kebugaran jasmani dalam kurikulum, tetapi juga diperlukan evaluasi berkala dan perbaikan fasilitas agar keseimbangan antara pembelajaran akademik dan fisik tetap terjaga.

Kata Kunci: *Fullday school*; Kebugaran jasmani; Anak usia dini

Abstract: The *fullday school* program has been implemented as an educational reform to improve the quality of learning, but its implementation in early childhood poses challenges related to physical fitness. Children who are in the motor development stage need a sufficient amount of physical activity, while long school durations can limit children's movement. This study aims to evaluate the effectiveness of *fullday school* on early childhood physical fitness at RA Darul Hikmah Menganti. The research method used is qualitative with an evaluative approach, and involves interviews with teachers and parents, direct observation, and analysis of school documents. The results of the study show that this program has accommodated physical activity through morning gymnastics, motor games, and nature exploration. However, there are still challenges in managing break time and optimizing play facilities. In conclusion, *full-day schools* at RA Darul Hikmah Menganti have succeeded in integrating physical fitness into the curriculum, but periodic evaluations and improvements in facilities are also needed to maintain a balance between academic and physical learning

Keywords: Fullday school; physical fitness; early childhood

PENDAHULUAN

Program *fullday school* telah menjadi salah satu bentuk reformasi pendidikan yang diterapkan di banyak sekolah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran (Asmuni, 2024). Program ini dirancang untuk memberikan waktu belajar yang lebih panjang, di mana sebagian waktu anak-anak dihabiskan di sekolah (Bambang Supradi, 2020). Banyak anak-anak mengikuti kegiatan akademik maupun non-akademik yang diikuti dapat memberikan manfaat. Namun, penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif terlibat dalam kegiatan di luar akademik, seperti organisasi, cenderung

kesulitan membagi waktu antara tugas sekolah dan organisasi (Nofan Zulfahmi, 2025). Jadi, program *fullday school* ini akan membantu dalam pembelajaran akademik maupun non akademik anak-anak. Namun, penerapan program ini pada anak usia dini memunculkan berbagai pertanyaan mengenai dampaknya terhadap kebugaran jasmani. Anak-anak yang perkembangan motoriknya cepat memerlukan waktu cukup untuk bergerak aktif (Candra et al., 2023). Perkembangan motorik anak merupakan tahapan anak dalam belajar menggerakkan dan menggunakan bagian anggota tubuh dengan terampil. Pembelajaran motorik merupakan serangkaian proses belajar berdasarkan pengalaman yang menimbulkan perubahan permanen pada kemampuan merespon sesuatu (Almarwa & Zulfahmi, 2024). Pada aktivitas fisik yang terbatas akibat durasi sekolah yang panjang, dikhawatirkan kebugaran jasmani anak-anak akan terganggu (Fahiro, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting selama perkembangan anak usia dini, dikarenakan aktivitas fisik secara memadai dapat mendukung perkembangan sosial anak, mental dan fisik (Selvia et al., 2020). Berdasarkan berbagai penelitian, aktivitas fisik yang terstruktur dan bebas sangat dibutuhkan untuk meningkatkan koordinasi motorik, kesehatan jantung, serta kekuatan otot dan paru-paru. Pada regulasi kebugaran jasmani di RA Darul Hikmah Menganti berfokus pada upaya mengintegrasikan aktivitas fisik yang sesuai dengan tahap perkembangan usia dini anak (Susanto, 2021:4). Pemilihan RA Darul Hikmah Menganti sebagai lokasi penelitian dilatarbelakangi oleh hasil observasi awal yang menunjukkan adanya perhatian khusus dari pihak sekolah terhadap aktivitas fisik anak. Observasi yang dilakukan pada 18 Januari 2025 mengindikasikan bahwa sekolah ini telah secara konsisten melaksanakan berbagai kegiatan fisik seperti senam pagi, permainan motorik kasar, serta eksplorasi alam dalam kurikulum hariannya. Selain itu, lingkungan sekolah yang mendukung dengan ruang kelas luas dan area bermain terbuka menjadi faktor penting dalam mendukung implementasi kebijakan kebugaran jasmani.

Kebijakan ini mencakup pelaksanaan program olahraga sederhana yang dirancang untuk mendukung motorik kasar anak, seperti senam pagi, permainan *outdoor*, dan aktivitas fisik berbasis gerakan kreatif. Selain itu, regulasi ini juga menekankan pentingnya pengawasan dari guru untuk memastikan keamanan dan kenyamanan selama kegiatan berlangsung. Program kebugaran jasmani ini dirancang agar anak-anak dapat aktif secara fisik sekaligus belajar nilai-nilai kedisiplinan, kerjasama, dan pola hidup sehat sejak dini. Oleh karena itu, evaluasi terhadap dampak program ini menjadi penting untuk memastikan bahwa keseimbangan antara pembelajaran akademik dan kebutuhan jasmani anak tetap terjaga.

Selain itu, adanya tuntutan akademis yang tinggi dalam program *fullday school* dapat menyebabkan anak-anak mengalami kelelahan fisik dan mental. Anak usia dini masih dalam tahap perkembangan, di mana anak-anak memerlukan waktu istirahat yang cukup dan kebebasan untuk bergerak. Jika program *fullday school* tidak mengakomodasi kebutuhan ini, maka risiko masalah kesehatan fisik dan psikologis pada anak bisa meningkat (Fatimah & Kurniawan, 2023:7). Oleh karena itu, evaluasi terhadap aspek kebugaran jasmani dalam program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti Ini diharapkan akan memberikan gambaran yang lebih baik tentang apakah program ini memberikan manfaat atau malah membawa dampak negatif bagi kesehatan fisik anak.



Evaluasi program *fullday school* juga perlu mempertimbangkan bagaimana aktivitas fisik disisipkan dalam kurikulum harian (Rohmad, Hizbul Muflihah, 2019). Sekolah perlu mengintegrasikan waktu yang cukup untuk olahraga dan aktivitas fisik yang menyenangkan agar anak-anak tetap aktif (Rosmi, 2020). Dalam banyak kasus, waktu istirahat atau aktivitas fisik terstruktur sering kali dikurangi atau bahkan dihilangkan untuk memberikan lebih banyak waktu bagi pelajaran akademis (Wahab & Athallah, 2020:30). Hal ini perlu diatasi melalui perancangan ulang kurikulum yang mempertimbangkan pentingnya kebugaran jasmani dalam perkembangan anak usia dini.

Konteks implementasi program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti, penting untuk mengkaji kembali kebijakan-kebijakan terkait pendidikan jasmani dan kesehatan anak di sekolah (Candra et al., 2023). Kesejahteraan fisik anak tidak boleh diabaikan hanya demi pencapaian akademik. Kebijakan pendidikan yang baik adalah kebijakan yang holistik, yang mempertimbangkan semua aspek perkembangan anak, termasuk kebugaran jasmani. Evaluasi yang komprehensif, diharapkan sekolah dapat menemukan solusi terbaik untuk memadukan kegiatan belajar dengan kebutuhan fisik anak.

Program *fullday school* harus dievaluasi secara menyeluruh, terutama dari segi kebugaran jasmani anak usia dini. Evaluasi ini dapat menjadi landasan untuk melakukan perbaikan dalam implementasi program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti, sehingga dapat mendukung keseimbangan antara pembelajaran akademik dan perkembangan fisik anak. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program *fullday school* dalam mengintegrasikan aktivitas kebugaran jasmani ke dalam kegiatan pembelajaran anak usia dini di RA Darul Hikmah Menganti. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini difokuskan pada rumusan masalah: (1) Bagaimana implementasi program *fullday school* pada aspek kebugaran jasmani di RA Darul Hikmah Menganti? (2) Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan aktivitas fisik di lingkungan *fullday school*? (3) Bagaimana persepsi guru dan orang tua terhadap dampak program ini terhadap kebugaran jasmani anak? Kebijakan yang tepat diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif bagi pertumbuhan fisik dan mental anak-anak, terutama dalam usia yang sangat krusial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *evaluative*. Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan cara wawancara bersama pendidik, wali murid, dan tenaga kependidikan untuk dapat memahami lebih dalam mengenai implementasi program *fullday school* dan dampaknya terhadap kebugaran jasmani anak usia dini di RA Darul Hikmah Menganti. Instrumen wawancara mencakup beberapa aspek, antara lain: (1) frekuensi dan durasi aktivitas fisik anak, (2) persepsi terhadap manfaat fisik dan psikis dari kegiatan tersebut, (3) keterlibatan guru dan orang tua dalam mendukung aktivitas fisik anak, serta (4) hambatan yang dihadapi selama pelaksanaan program. Selain itu, observasi langsung dilakukan untuk mengamati aktivitas fisik anak selama program berlangsung, dengan indikator yang diamati meliputi jenis aktivitas gerak yang dilakukan, intensitas aktivitas, keterlibatan anak, serta penggunaan sarana dan prasarana pendukung. Studi dokumen digunakan untuk meninjau kebijakan sekolah serta catatan terkait kebugaran jasmani anak,



dengan fokus pada dokumen kurikulum, jadwal harian, catatan perkembangan motorik, serta laporan evaluasi kegiatan fisik yang dilakukan oleh sekolah. Teknik analisis data ada tiga tahapan yang perlu dilakukan, yaitu mereduksi data., menyajikan data, dan menarik kesimpulan yang dilaksanakan secara berulang guna memperoleh hasil valid tentang efektivitas program tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Observasi Lapangan

Observasi dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2025 di RA Darul Hikmah Menganti untuk memahami implementasi program *fullday school* khususnya pada aspek kebugaran jasmani. Observasi dilakukan terhadap 62 siswa dari kelas A1, A2, dan B1. Beberapa temuan utama dari hasil observasi:

Tabel 1. Kegiatan dan Catatan Hasil Observasi

Waktu	Jenis Aktivitas	Tujuan Aktivitas	Catatan Observasi
07.00–07.30 WIB	Penyambutan, doa bersama	Membangun kesiapan belajar	Siswa terlihat antusias dan disiplin saat datang ke sekolah
07.30–08.00 WIB	Senam pagi, permainan motorik kasar	Meningkatkan kebugaran dan konsentrasi	Gerakan disesuaikan dengan usia, anak-anak aktif bergerak
10.00–10.45 WIB	Permainan kreatif (lompat angka, keseimbangan)	Melatih koordinasi motorik	Siswa terlibat penuh dalam kegiatan
13.30–14.00 WIB	Aktivitas fisik luar ruangan (berlari, bola kecil)	Mencegah kejenuhan, meningkatkan ketangkasan	Cuaca mendukung, guru mendampingi langsung
Sepanjang hari	Transisi aktivitas diselingi gerakan	Menjaga fokus dan semangat anak	Kegiatan variatif dan menyenangkan

Observasi juga menunjukkan lingkungan sekolah mendukung: ruang kelas luas, area bermain tersedia, dan guru memanfaatkan pendekatan pembelajaran berbasis gerak untuk menstimulasi fisik sekaligus akademik.



Gambar 1. Kebugaran Jasmani pada program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti

Aspek kebugaran jasmani dalam program *fullday school* ini menjadi perhatian penting karena menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Berdasarkan gambar 1 menunjukkan kegiatan pembelajaran di kelas RA Darul Hikmah Menganti, pada program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti memiliki struktur kegiatan

yang dirancang untuk memastikan keseimbangan antara pembelajaran akademik, pengembangan karakter, serta kebugaran jasmani anak. Setiap hari senin sampai sabtu, kegiatan dimulai pada jam 07.00 WIB dengan penyambutan siswa oleh guru, yang dilanjutkan dengan doa bersama dan pengenalan tema harian. Setelah itu, anak-anak mengikuti sesi senam pagi dan aktivitas fisik, seperti permainan keseimbangan dan gerakan motorik kasar, guna meningkatkan kebugaran serta konsentrasi anak-anak sebelum memulai pelajaran akademik.

Setelah sesi fisik, pembelajaran akademik dimulai pada jam 08.00 sampai 09.00 WIB, dengan fokus pada pengenalan angka dan huruf melalui metode interaktif seperti lagu dan permainan edukatif. Setelah sesi akademik pertama, anak-anak diberikan waktu istirahat dan makan ringan selama 15 menit, di mana anak-anak juga diajarkan kebiasaan hidup sehat, seperti mencuci tangan sebelum makan. Selanjutnya, sesi kedua berlangsung dari pukul 09.15 hingga 10.00 WIB, yang difokuskan pada pendidikan agama dan karakter, termasuk menghafal doa harian, surat pendek, serta praktik wudhu dan shalat dhuha untuk membiasakan anak-anak dengan nilai-nilai keagamaan sejak dini.

Menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan fisik, pukul 10.00 hingga 10.45 WIB diisi dengan aktivitas fisik berbasis permainan kreatif, seperti lompat angka dan permainan keseimbangan. Selain itu, anak-anak juga diberikan kegiatan seni dan motorik halus, seperti menggambar dan mewarnai, yang dapat meningkatkan koordinasi tangan dan mata anak-anak. Selanjutnya, pada pukul 10.45 hingga 11.30 WIB, anak-anak melakukan eksplorasi alam dan eksperimen sederhana guna menumbuhkan rasa ingin tahu anak-anak terhadap lingkungan sekitar. Setelah sesi tersebut, siswa diberikan waktu makan siang dan istirahat, yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan energi anak-anak sepanjang hari.

Tepat pukul 12.00 WIB, kegiatan dilanjutkan dengan sholat dzuhur berjamaah dan doa bersama sebelum kembali ke sesi pembelajaran. Dari pukul 12.30 hingga 13.30 WIB, anak-anak mendapatkan materi berhitung dan sains dasar dengan metode pembelajaran yang menyenangkan, seperti bermain peran atau melakukan percobaan sederhana. Setelahnya, sesi aktivitas fisik luar ruangan kembali diberikan dari pukul 13.30 hingga 14.00 WIB agar anak-anak tetap aktif dan tidak mengalami kejenuhan akibat aktivitas akademik yang padat. Kegiatan ini melibatkan permainan bola kecil, berlari, serta gerakan ketangkasan untuk mendukung perkembangan motorik anak-anak.

Selanjutnya, pada pukul 14.00 hingga 14.30 WIB, anak-anak diberikan waktu untuk pengembangan karakter dan keterampilan sosial, seperti bermain peran atau mendengarkan cerita inspiratif. Dengan aktivitas ini, anak dapat belajar memahami emosi, bekerja sama, serta membangun rasa percaya diri. Sebelum pulang, sesi refleksi diadakan pukul 14.30 hingga 15.00 WIB, di mana guru mengajak siswa untuk mendiskusikan pengalaman belajar anak-anak sepanjang hari dan mengajarkan anak-anak pentingnya bersyukur. Akhirnya, saat jam 15.00 sampai 15.45 WIB, anak-anak bersiap untuk pulang dengan tertib, sementara guru memberikan catatan perkembangan kepada orang tua jika diperlukan.

Sistem kegiatan yang terstruktur ini, program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti bukan berfokus pada pencapaian akademik saja namun juga memastikan keseimbangan antara aktivitas fisik, pengembangan sosial, serta kesejahteraan mental dan emosional anak. Tujuannya agar anak bisa tumbuh menjadi individu yang sehat, mandiri, dan memiliki karakter kuat sejak usia dini.



Hal ini sejalan dengan pendapat (Hendryanto et al., 2025:3), yang menjelaskan bahwa integrasi aktivitas fisik dalam pembelajaran tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga memperkuat daya ingat dan konsentrasi anak. Selain itu, penjabaran dari buku oleh (Satar et al., 2024: 20) menegaskan bahwa siswa yang aktif secara fisik dalam pembelajaran lebih mudah memahami konsep akademik dibanding dengan anak yang selalu pasif secara fisik dan mental. Secara kegiatan pembelajaran yang sudah terjadi di lapangan, mengartikan implementasi pada aspek kebugaran jasmani di program *fullday school* ini diterapkan dengan baik, penerapan baik ini bisa terlihat dari respon para anak-anak yang bisa menanggapi dengan senang hati dan ceria saat kegiatan berlangsung.

Penerapan baik tersebut didukung dengan hasil wawancara dengan para orang tua siswa yang berpendapat bahwa program *fullday school* merupakan program yang baik karena mengajarkan nilai-nilai agama Islam, seperti menghafal Ayat suci Al-Quran. Program ini sangat membantu mengajarkan kemandirian kepada anak untuk mendukung perkembangan anak-anak. Pada aspek keseimbangan antara aktivitas belajar dan fisik, orang tua berpendapat bahwa kegiatan pembelajaran dan aktivitas fisik telah seimbang. Setiap hari Jumat, siswa mengikuti kegiatan senam pagi yang memungkinkan anak-anak bergerak aktif di sekolah dengan bimbingan guru. Dari segi kebugaran jasmani, para orang tua mengamati adanya perubahan positif pada anak-anak, seperti meningkatnya kemandirian dan keaktifan fisik. Anak-anak juga menyatakan bahwa anak-anak belum pernah menunjukkan tanda-tanda kelelahan saat beraktivitas di rumah. Selain itu, orang tua menilai bahwa program *fullday school* berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak, menjaga kesehatannya, serta menghindarkan anak-anak dari kejenuhan dalam kegiatan belajar di kelas. Pada aspek kesehatan mental dan psikologi, tidak ditemukan indikasi stres atau kelelahan yang disebabkan oleh program ini. Para orang tua berharap agar program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti dapat terus dikembangkan dengan lebih variatif serta mengajarkan berbagai keterampilan penting sejak dini dengan pendampingan guru.



Gambar 2. Wawancara atau Tanya Jawab dengan guru RA Darul Hikmah Menganti

Saat observasi berlangsung, peneliti melakukan tanya jawab yang singkat pada guru di RA Darul Hikmah Menganti yang bisa dilihat dari gambar 2, lalu memberikan pandangan juga mengenai efektivitas program *fullday school* dalam aspek kebugaran jasmani. Salah satu guru, berinisial SR bahwa program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti telah dirancang dengan terstruktur untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan akademik.

Hasil Wawancara

a. Wawancara dengan Guru (Kode Informan: SR)

Tabel 2. Topik Wawancara dengan Guru dan Temuan

Topik	Temuan Utama
Rutin Aktivitas Fisik	Senam pagi, melompat, permainan motorik kasar dilakukan setiap hari
Penyesuaian dengan Perkembangan Anak	Aktivitas dirancang sesuai tahap usia dini dan dilakukan indoor/outdoor
Pengawasan	Dilakukan oleh dua guru per kelas
Efektivitas Program	Anak menjadi lebih mandiri, aktif, tidak mudah jenuh
Dukungan Psikososial	Diberikan ruang untuk tidur siang, permainan sosial, dan refleksi harian

b. Wawancara dengan Wali Murid

Tabel 3. Topik Wawancara dengan Siswa dan Temuan

Topik	Temuan Utama
Persepsi Terhadap Program	Orang tua sangat mendukung dan menilai program efektif
Perubahan Anak	Anak lebih mandiri, aktif secara fisik, dan jarang mengeluh kelelahan
Dampak Psikologis	Tidak ada keluhan stres atau tekanan berlebih
Saran Orang Tua	Perlu peningkatan variasi kegiatan dan pelibatan guru lebih banyak



Gambar 3. Wawancara dengan Wali Murid

Hasil wawancara dengan wali murid tentang program *Full Day School* di RA Darul Hikmah Menganti, tampak bahwa orang tua memberikan tanggapan positif terhadap program tersebut. Orang tua merasa bahwa durasi dan aktivitas dalam program ini membantu anak lebih mandiri, disiplin, serta berkembang baik secara akademik maupun fisik. Keseimbangan antara kegiatan belajar dan fisik dianggap cukup memadai, dengan adanya ruang bagi anak untuk tetap aktif bergerak. Tidak ditemukan dampak negatif seperti kelelahan berlebih maupun tekanan psikologis; anak justru terlihat lebih aktif dan semangat. Orang tua juga menilai bahwa aktivitas fisik seperti senam dan permainan luar sangat membantu perkembangan motorik anak. Selain itu, dukungan sekolah melalui aktivitas luar ruangan dinilai penting untuk menjaga semangat anak. Harapan ke depan adalah agar program terus ditingkatkan, baik dari sisi metode maupun pengawasan tenaga pendidik. Orang tua juga menyatakan keinginan untuk tetap melanjutkan anaknya dalam program ini karena manfaat yang dirasakan cukup besar, dan merekomendasikan agar program ini dipertahankan serta disesuaikan dengan perkembangan anak.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa lingkungan belajar di RA Darul Hikmah Menganti mendukung implementasi kegiatan fisik dalam program *full day school*. Ruang kelas yang luas, penataan meja yang fleksibel, serta area bermain yang tersedia memungkinkan anak-anak untuk bergerak dengan leluasa. Guru juga

memanfaatkan berbagai metode pembelajaran interaktif untuk menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan fisik. Misalnya, pembelajaran huruf dan angka dikombinasikan dengan gerakan tubuh untuk meningkatkan pemahaman anak sekaligus melatih kebugaran anak-anak.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap pelaksanaan program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti, ditemukan bahwa aspek *total time*, yang mengacu pada jumlah jam pembelajaran per hari, telah memenuhi standar yang ditetapkan. Anak yang berusia usia 4 sampai 6 tahun mengikuti pembelajaran dengan total waktu mencapai 900 menit per minggu. Kegiatan pembelajaran dimulai dengan sesi pembukaan selama 30 menit, yang mencakup aktivitas pemanasan dan doa bersama. Pembukaan ini bertujuan untuk menyiapkan anak-anak sebelum memasuki kegiatan utama yang berisi aspek akademik dan aktivitas fisik. Kegiatan inti dilakukan dengan rencana kurikulum, yang menggabungkan metode pembelajaran aktif dan permainan edukatif berbasis gerak, guna mendukung perkembangan motorik serta kebugaran jasmani anak-anak.

Aspek *attended time*, yang menyoroti ketepatan waktu hadirnya guru dan siswa, ditemukan bahwa seluruh siswa dan tenaga pendidik hadir tepat waktu dalam setiap sesi pembelajaran. Hal ini mencerminkan tingkat disiplin yang tinggi serta mendukung keteraturan aktivitas fisik dalam program ini. Kehadiran yang tepat waktu juga memastikan bahwa setiap rangkaian kegiatan, termasuk aktivitas kebugaran seperti senam pagi dan permainan gerak, dapat berlangsung sesuai jadwal tanpa adanya keterlambatan yang mengganggu alokasi waktu belajar anak-anak.

Selanjutnya, dalam aspek *available time*, yang mengacu pada pemanfaatan waktu luang untuk kegiatan produktif, ditemukan bahwa waktu istirahat atau sela antara sesi pembelajaran tidak dibiarkan begitu saja, melainkan dimanfaatkan secara optimal dengan permainan edukatif. Anak-anak tidak hanya terlibat dalam aktivitas akademik, tetapi juga diberikan kesempatan untuk melakukan permainan luar ruangan yang menunjang kebugaran fisik anak-anak. Contohnya adalah kegiatan senam pagi, permainan motorik kasar, serta aktivitas berbasis gerakan yang melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh. Maka dari itu, tidak ada waktu yang terbuang sia-sia selama proses pembelajaran berlangsung.

Dari segi *planned academic time*, yaitu kesesuaian rencana pembelajaran harian dengan kurikulum *fullday school*, ditemukan bahwa setiap jadwal telah dirancang dengan mempertimbangkan keseimbangan antara aktivitas akademik dan fisik. Alokasi waktu khusus untuk olahraga dan gerak tubuh telah dimasukkan dalam program harian guna memastikan bahwa anak-anak tetap aktif sepanjang hari. Selain itu, kegiatan akademik diberikan secara berjenjang dan bervariasi, sehingga anak-anak tidak merasa terbebani dengan proses pembelajaran yang monoton.

Aspek *engaged time/time on task*, yang menilai durasi pembelajaran aktif dan keterlibatan siswa, ditemukan bahwa anak-anak menunjukkan partisipasi tinggi dalam setiap aktivitas yang diberikan. Siswa terlihat fokus dan aktif terlibat dalam berbagai kegiatan, termasuk senam rutin, permainan tradisional seperti lompat tali dan engklek, serta latihan keseimbangan melalui aktivitas berjalan di atas balok kecil. Partisipasi yang aktif ini menunjukkan bahwa program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti telah sukses menimbulkan suasana lingkungan belajar yang menarik serta menyenangkan bagi anak.

Terakhir, aspek *academic learning time*, yang menilai durasi keterlibatan akademik dan interaksi antara siswa dan guru, ditemukan bahwa pembelajaran di RA



Darul Hikmah Menganti telah berlangsung secara interaktif dan menyenangkan. Anak-anak mendapatkan bimbingan langsung dari guru dalam berbagai aktivitas, baik dalam pembelajaran akademik maupun dalam pengembangan keterampilan motorik. Proses belajar bukan terjadi di ruangan kelas, namun juga melalui kegiatan sosial dalam kegiatan bermain. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan akademik dan kebugaran jasmani dalam program *fullday school* dapat dicapai secara bersamaan melalui pendekatan yang lebih dinamis dan inovatif.

Hasil pengamatan ini, dapat disimpulkan bahwa program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti telah berhasil mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan aktivitas fisik secara seimbang. Hal tersebut, memastikan bahwa setiap aspek pembelajaran memiliki alokasi waktu yang sesuai, anak bukan hanya memperoleh ilmu pengetahuan namun tumbuh dengan badan yang sehat, keterampilan sosial yang baik, serta kedisiplinan yang tinggi (Apriyansyah et al., 2024). Meskipun program ini telah berjalan dengan baik, evaluasi secara berkala tetap diperlukan guna memastikan bahwa setiap kegiatan yang dirancang mampu memberikan manfaat yang maksimal untuk tumbuh dan kembang anak (Parker et al., 2022).

Jadi kesimpulan dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa implementasi kebugaran jasmani dalam program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi perkembangan anak. Dukungan dari guru, orang tua, serta lingkungan belajar yang kondusif berperan besar dalam menciptakan pengalaman belajar yang seimbang antara akademik dan aktivitas fisik. Adanya evaluasi dan perbaikan yang berkelanjutan, program ini dapat terus berkembang untuk memenuhi kebutuhan anak secara holistik, baik dalam aspek kognitif, sosial, maupun fisik (Panigrahi et al., 2010). Ke depannya, diharapkan program *fullday school* dapat semakin variatif dan inovatif sehingga memberikan dampak yang lebih besar dalam membentuk generasi yang sehat, mandiri, dan berkarakter kuat.

Pembahasan

Program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti dibentuk guna menciptakan suasana belajar dengan lebih intensif bagi anak usia dini, termasuk dalam aspek kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil observasi, program ini telah mengintegrasikan berbagai aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari, seperti senam pagi, permainan edukatif berbasis gerak, serta latihan koordinasi motorik kasar dan halus. Aktivitas ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara aspek akademik dan perkembangan fisik anak. Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan fisik yang telah disusun dalam kurikulum. Adanya pendekatan yang menggabungkan pembelajaran akademik dan aktivitas fisik, diharapkan anak-anak dapat memperoleh manfaat yang optimal dari program *fullday school* ini.

Terdapat 5 aspek pada pengamatan saat penelitian, juga bisa disimpulkan bahwa program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti telah dirancang dengan baik untuk mengakomodasi kebutuhan akademik sekaligus kebugaran jasmani anak usia dini. Aspek *total time* menunjukkan bahwa durasi pembelajaran telah memenuhi standar yang ditetapkan, memungkinkan anak-anak mendapatkan pengalaman belajar yang menyeluruh. Sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zega & Kurniawati, 2022), menunjukkan manajemen waktu atau durasi selama pembelajaran menjadi faktor utama guna meningkatkan prestasi belajar anak. Aspek *attended time*



mencerminkan tingkat disiplin yang tinggi dari siswa dan guru, yang memastikan setiap sesi pembelajaran dapat berjalan sesuai jadwal. Tingkat disiplin ini diperjelas juga dari penelitian yang dilakukan oleh (Dasar et al., 2024), yang dimana hasil penelitiannya menjelaskan Kedisiplinan berperan penting dalam membangun reputasi dan kredibilitas guru, yang berdampak positif pada prestasi kerja dan kinerja anak-anak. Sementara itu, aspek *available time* mengindikasikan bahwa waktu luang dimanfaatkan secara optimal melalui berbagai aktivitas edukatif yang mendukung perkembangan fisik anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Wahyu Hari Darmawan, Juwita Putri Ananta, 2024), diperjelas waktu luang di manfaatkan dengan kegiatan bermain dengan permainan tradisional contohnya permainan engklek pada lingkungan pendidikan yang formal atau informal bertujuan untuk memberikan manfaat yang penting bagi perkembangan anak-anak.

Aspek *planned academic time* memperlihatkan keseimbangan antara materi akademik dan aktivitas fisik dalam kurikulum harian, sehingga anak-anak bukan sekedar mendapatkan pengetahuan saja namun tetap aktif secara fisik. Menurut (S et al., 2025), menjelaskan juga aktivitas fisik sangat penting untuk identifikasi pola aktivitas yang mungkin terkait dengan peningkatan kesehatan dan memperbaiki kondisi sosial emosional pada perkembangan anak-anak. Terakhir, aspek *engaged time* dan *academic learning time* menegaskan bahwa anak-anak terlibat secara aktif di setiap aktivitas pembelajaran, dari pembelajaran di dalam kelas atau melalui permainan edukatif berbasis gerak. Penelitian oleh (Maryamah & Tirtaningsih, 2024), memperjelas kegiatan pembelajaran secara baik dalam kelas maupun melalui permainan edukatif secara berbasis gerak yaitu ular tangga atau Eduta. Pendekatan yang dinamis dan inovatif ini, program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti sukses membuat suasana belajar yang bukan hanya menyenangkan saja namun juga mendukung tumbuh kembang motorik, sosial, dan kognitif anak secara holistik. Evaluasi berkala tetap diperlukan agar program ini dapat terus ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan anak-anak dan standar pendidikan yang berlaku.

Program ini telah mengakomodasi aktivitas fisik, ada beberapa tantangan yang perlu diperhatikan. Contohnya tantangan utama adalah adaptasi anak terhadap durasi sekolah yang panjang. Anak usia dini tetap ada pada fase tumbuh kembang yang membutuhkan waktu istirahat cukup serta kebebasan untuk bergerak secara alami. Jika jadwal sekolah terlalu padat tanpa jeda yang memadai untuk aktivitas bebas, anak-anak berisiko mengalami kelelahan fisik dan menurunnya motivasi belajar. Beberapa orang tua juga mengungkapkan kekhawatiran mengenai keseimbangan antara waktu bermain dan waktu belajar anak. Oleh karena itu, evaluasi yang lebih mendalam diperlukan untuk memastikan bahwa program *fullday school* bukan saja berorientasi pada pencapaian akademik yang diraih saja, tetapi juga mendukung kesehatan serta kesejahteraan anak secara keseluruhan.

Terdapat faktor lingkungan dan fasilitas sekolah juga menjadi aspek yang berpengaruh dalam efektivitas program kebugaran jasmani dalam *fullday school*. Observasi menunjukkan bahwa RA Darul Hikmah Menganti telah menyediakan ruang kelas yang cukup luas serta area bermain yang memungkinkan anak-anak untuk beraktivitas fisik dengan leluasa. Namun, beberapa tenaga pendidik menyatakan perlunya peningkatan sarana dan prasarana untuk mendukung kegiatan fisik yang lebih variatif, seperti alat permainan edukatif yang lebih lengkap dan ruang istirahat yang lebih nyaman. Melalui perbaikan fasilitas serta perancangan kurikulum yang lebih



seimbang, program *fullday school* diharapkan dapat terus berkembang menjadi suasana belajar yang optimal bagi anak.

Evaluasi terhadap pelaksanaan program ini juga menunjukkan bahwa keterlibatan guru dalam membimbing aktivitas fisik anak memiliki dampak signifikan terhadap efektivitas pembelajaran. Guru yang secara aktif mengarahkan dan memberikan contoh dalam setiap aktivitas fisik mampu meningkatkan motivasi serta kedisiplinan anak dalam berpartisipasi. Oleh karena itu, pelatihan bagi tenaga pendidik tentang metode pembelajaran berbasis gerak dan pendekatan yang lebih interaktif menjadi satu langkah yang bisa didapat untuk meningkatkan efektivitas program *fullday school* dalam aspek kebugaran jasmani.

Program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti telah berjalan dengan baik dalam mengintegrasikan kebugaran jasmani ke dalam sistem pembelajaran. Namun, masih diperlukan evaluasi berkala serta penyesuaian dalam kurikulum agar keseimbangan antara aktivitas akademik dan fisik tetap terjaga. Jadi, adanya support dari banyak pihak, meliputi guru, orang tua, serta pihak sekolah, kegiatan ini diharapkan bisa selalu berkembang dan memberi manfaat optimal bagi tumbuh kembang anak usia 4-6 tahun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa implementasi program *fullday school* di RA Darul Hikmah Menganti telah berhasil mengintegrasikan kebugaran jasmani dalam sistem pembelajaran anak usia dini. Evaluasi terhadap lima aspek utama, yaitu *total time*, *attended time*, *available time*, *planned academic time*, dan *engaged time*, menunjukkan bahwa keseimbangan antara aktivitas akademik dan fisik telah diterapkan dengan baik. Anak-anak mendapatkan waktu belajar yang cukup tanpa mengabaikan kebutuhan fisik anak-anak, seperti senam pagi, permainan motorik, serta aktivitas eksplorasi alam yang mendukung perkembangan jasmani. Kehadiran guru yang disiplin serta alokasi waktu yang optimal untuk pembelajaran dan aktivitas fisik mencerminkan perencanaan kurikulum yang efektif. Meskipun demikian, masih terdapat tantangan dalam pengelolaan waktu istirahat dan pengembangan fasilitas yang lebih variatif agar program ini semakin optimal. Melalui adanya evaluasi dan perbaikan berkelanjutan, *fullday school* diharapkan dapat terus berkembang untuk menciptakan ekosistem belajar yang sehat, seimbang, dan menyenangkan untuk anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almarwa, F. D. A., & Zulfahmi, M. N. (2024). Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak melalui Kegiatan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) Rumah Tangga di Desa Kepuk Bangsri. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 1028–1037. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i3.683>
- Apriyansyah, C., Hartati, S., Jalal, F., Sukatmi, S., & Ismail, M. (2024). Early Childhood Education: Integrative Holistic Early Childhood Development Program Implementation. *Child Education Journal*, 6(2), 76–87. <https://doi.org/10.33086/cej.v6i2.5990>



- Asmuni, M. P. (2024). *MANAJEMEN PEMBELAJARAN FULL DAY SCHOOL PADA PENDIDIKAN DI MADRASAH IBTIDAIYAH*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>
- Dasar, S., Cilegon, D., Yusuf, F. A., Hayadi, B. H., Suparmoko, M., & Sari, G. I. (2024). *Peran Pembelajaran Organisasi Dan Kedisiplinan Terhadap Kinerja Guru Melalui Prestasi Kerja Pada Guru*. 04(02), 128–141.
- Dr. Bambang Supradi, M. P. E. D. N. S. P. I. S. E. S. S. H. M. S. M. H. M. P. (2020). *TRANSFORMASI RELIGIUSITAS MODEL FULL DAY SCHOOL* (1st ed.). guepedia.
- Fahiro, J. (2021). *EVALUASI PROGRAM FULL DAY SCHOOL DI MTs N 6 JAKARTA Skripsi*. 113.
- Fatimah, S., & Kurniawan, B. (2023). *MANAJEMEN KURIKULUM FULL DAY SCHOOL UNTUK MEWUJUDKAN KARAKTER PESERTA DIDIK DI MADRASAH IBTIDAIYAH*. PT Arr Rad Pratama.
- Hendryanto, F., Arisman, M. P., Suhermon, M. P., Qohar, A. F., & Rohman, A. F. (2025). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. PT. Penerbit Qriset Indonesia.
- Maryamah, E., & Tirtaningsih, T. (2024). *Pengembangan Permainan Edukatif Ular Tangga “ Eduta ” Untuk Menstimulasi Aktivitas Gerak Anak Usia 5-6 Tahun*. 4(1), 1640–1650.
- Nofan Zulfahmi, M. (2025). Analisis Manajemen Waktu Siswa Sekolah Dasar Melalui Jurnal Harian Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara , Indonesia. *Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 3(1), 282–290. <https://doi.org/https://doi.org/10.59603/ppiman.v3i1.671>
- Panigrahi, B., Assessment, F., & Assessment, S. (2010). Continuous and Comprehensive Evaluation. *Cbse*, 12(3), 864–881.
- Parker, R., Thomsen, B. S., & Berry, A. (2022). Learning Through Play at School – A Framework for Policy and Practice. *Frontiers in Education*, 7(February), 1–12. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.751801>
- Rohmad, Hizbul Muflihini, A. S. (2019). Evaluasi Program Full Day School Di Madrasah Ibtidaiyah. In *NBER Working Papers*.
- Rosmi, F. (2020). Penerapan Pendidikan Karakter Pada Full Day School Di Sekolah Dasar. *Jurnal Holistika*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.1.53-60>
- S, A., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *MANAJEMEN AKTIVITAS FISIK SISWA*. Cahya Ghani Recovery.
- Satar, S., Judijanto, L., Ramdlani, M. L., Husin, F., Zulkifli, Z., Yunus, M., Lolotandung, R., Ardiansyah, W., Trivena, T., & Suroso, S. (2024). *Pembelajaran Terpadu : Hakikat dan Strategi Pembelajaran Terpadu di SD*. PT. Green Pustaka Indonesia.



- Selvia, B., Lian, B., & Sari, A. P. (2020). Penerapan Pembinaan Ekstrakurikuler Dalam Kegiatan Pembelajaran Full Day School. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 5(2), 152. <https://doi.org/10.31851/jmksp.v5i2.3763>
- Wahab, R., & Athallah, I. D. (2020). *MENGUPAS MASALAH PENDIDIKAN*. Seven Books.
- Wahyu Hari Darmawan , Juwita Putri Ananta, S. (2024). Efektivitas Permainan Engklek Pada Perkembangan Psikomotorik Anak Usia Dini. *An Nisa'*, 17(2), 70–85.
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70. <https://doi.org/10.55962/metanoia.v4i1.62>

