



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR
DAN MENENGAH



Ayo Gerak, Raga!



ARCHIE THE REDCAT

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.

Dilindungi Undang-Undang.

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No.3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan akan meningkatkan kualitas buku ini. Masukan tersebut dapat ditujukan kepada surel buku@kemendikdasmen.go.id

Ayo Gerak, Raga!

©2025 Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Penulis	: Archie The RedCat
Penyelia/Penyelarass	: Supriyatno, Eka Setiawati, Ivan Riadinata
Ilustrator	: Archie The RedCat
Editor Naskah	: Imansyah Lubis, Titin Anggun Purbaningsih, Meylina
Editor Visual	: Yanuar Adi Sutrasno
Ahli Materi	: Sri Santoso Sabarini
Desainer	: Dono Merdiko

Penerbit

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia
Kompleks Kemendikdasmen, Jalan Jenderal Sudirman, Senayan, Jakarta, 10270.

Dikeluarkan oleh

Pusat Perbukuan
Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan
<http://buku.kemendikdasmen.go.id>

Cetakan Pertama, 2025

ISBN: 978-634-00-2603-0

ISBN: 978-634-00-2602-3 (PDF)

Isi buku ini menggunakan Anime Ace, Blambot's.

iv, 44 hlm., 17,6 x 25 cm.



Kata Pengantar



Salam, anak-anakku yang hebat!

Tahukah kalian, setiap kali membuka sebuah buku cerita, kalian sedang membuka pintu menuju dunia baru. Di dunia itu ada petualangan seru, pelajaran berharga, dan tokoh-tokoh inspiratif.

Buku yang kalian pegang ini bukan sekadar kumpulan kata dan gambar. Buku ini adalah bagian dari seri **Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat**. Di dalamnya ada cerita yang dirancang untuk menemani kalian tumbuh menjadi anak-anak yang tangguh, cerdas, dan memiliki kebiasaan hebat.

Melalui cerita-cerita yang menyenangkan, kalian akan diajak mengenal kebiasaan-kebiasaan baik. Mulai dari kebiasaan bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Ingat ya, anak-anakku, kebiasaan kecil yang baik jika dilakukan terus-menerus, akan membuat kalian menjadi pribadi hebat. Selamat membaca dan selamat berpetualang dalam imajinasi.

Jakarta, September 2025

Pak Kapus (Kepala Pusat Perbukuan),

Supriyatno

Prakata

Kesehatan jasmani merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Salah satu cara menjaga kesehatan jasmani, selain dari makan yang bergizi dan tidur yang teratur adalah dengan cara berolahraga. Namun, dengan makin canggihnya kemajuan teknologi, banyak muda mudi yang memilih menghabiskan waktu di depan perangkat elektronik berjam jam sampai melupakan waktu untuk berolahraga.

Semoga komik ini bisa memotivasi pembaca untuk mulai bergerak dan berolahraga dimulai dengan hal yang paling mudah, yaitu berlari. Mari para pembaca semua, jangan hanya berlari dari kenyataan, tapi juga berlari untuk jiwa raga yang sehat, dan berlari menuju masa depan yang cerah, semangat!





TAHUN 3025
DIMANA
KEMAJUAN
TEKNOLOGI
YANG SANGAT PESAT
MEMENGARUHI
SEBAGIAN BESAR
GAYA HIDUP
MANUSIA.

DENGAN BANTUAN
ROBOT DAN MESIN,
SEMUA SERBA
PRAKTIS,
SEHINGGA MANUSIA
TIDAK PERLU BANYAK
KELUAR RUMAH.



TERUTAMA KARENA
DICIPTAKANNYA

E-NDOG
(ELECTRONIC NEURON,
DEVICE OPTIMAL
GADGET),
KAPSUL YANG
MENINGKATKAN
PENGALAMAN
SENSORI MANUSIA
DALAM MENGGUNAKAN
TEKNOLOGI.

VENTILASI UDARA
TERMOSTAT
PENGATUR SUHU
RUANGAN.

LAYAR DAN SUARA
TEKNOLOGI
EMPAT DIMENSI
SEHINGGA TERASA
NYATA.

DILENGKAPI
SHUTTLE UNTUK
MENGIRIMKAN
MAKANAN DAN
MINUMAN DARI
DAPUR.

E-NDOS
TERHUBUNG DENGAN
INTERNET SUPER CEPAT.
MULAI DARI PELAJARAN
SEKOLAH, PEKERJAAN,
KOMUNIKASI DAN HIBURAN,
SEMUA DILAKUKAN
DI DALAM KAPSUL INI.

KURSI YANG
BISA DIATUR
SESUAI
DENGAN
KENYAMANAN
DAN BENTUK
TUBUH.



HEI RAGA! KAMU
SUDAH
MENERJAKAN
PR BELUM?

klík

SUDAH
SELESAI
DONG
DARI
KEMARIN.

klík

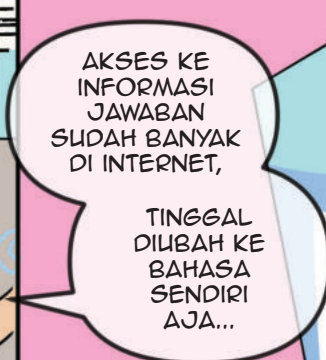


CEPET BANGET!
PAK GURU
BILANG NGGAK
BOLEH PAKAI
BANTUAN AKAL
IMITASI (AI) LOH.

AKU
KEMARIN
KETAHUAN,
DAN DAPAT
NILAI NOL.



DUH TONO, ALAT
PENDETEKSI AI
SEKARANG SUDAH
MAKIN CANGGIH
KAMU HARUS
LEBIH HATI-HATI.

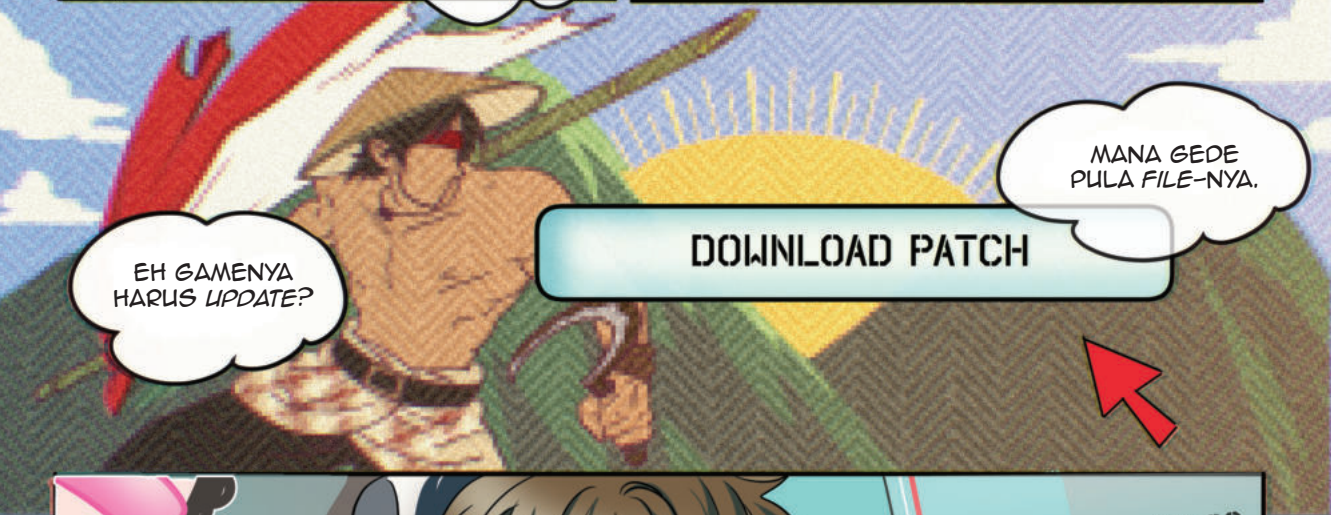


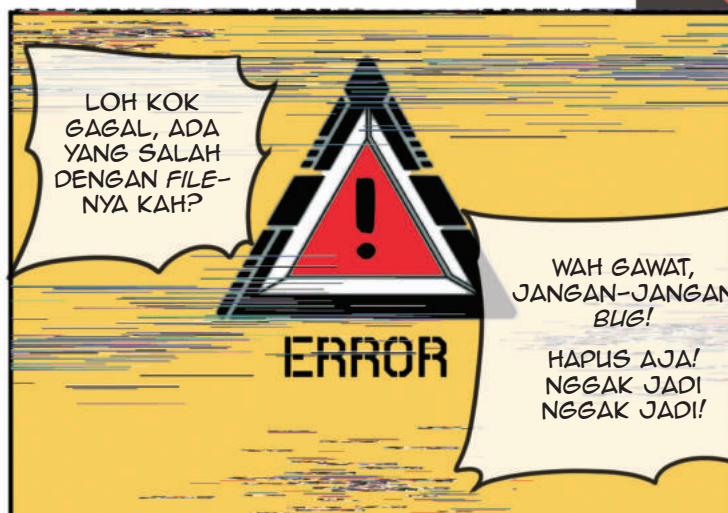
AKSES KE
INFORMASI
JAWABAN
SUDAH BANYAK
DI INTERNET,

TINGGAL
DIUBAH KE
BAHASA
SENDIRI
AJA...



JUSTRU ITU
YANG SUSAH,
BANTUIN
DONG!

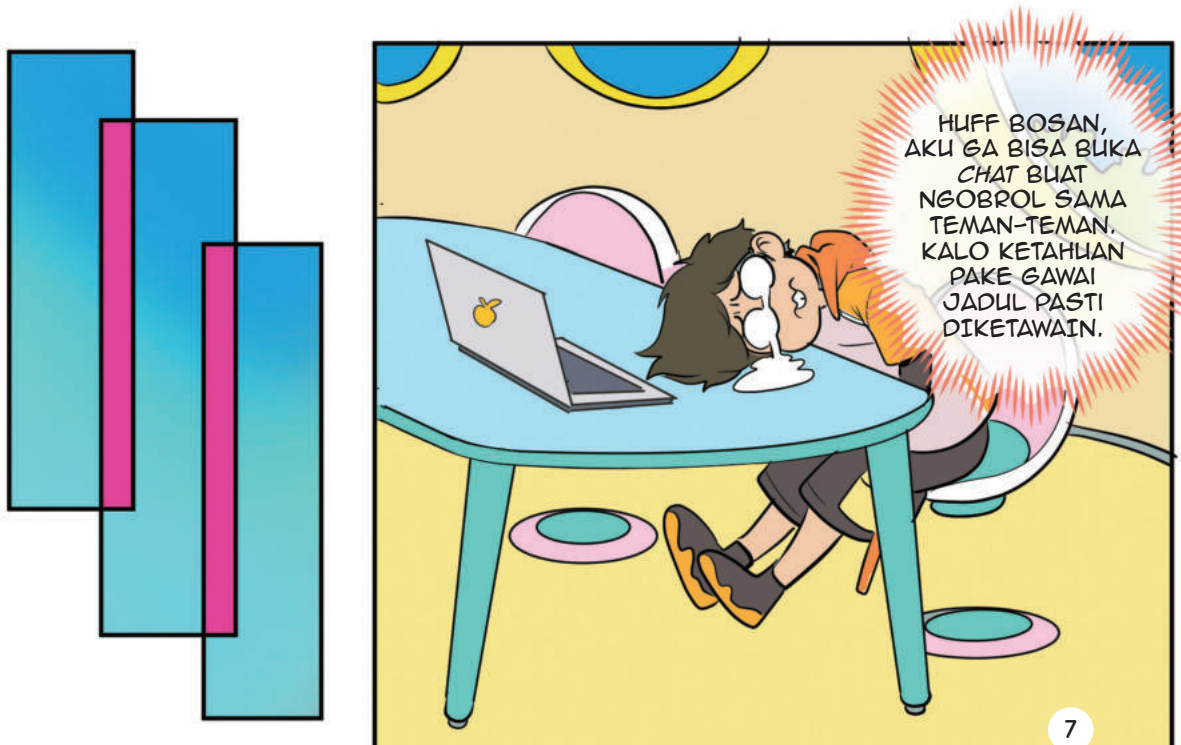
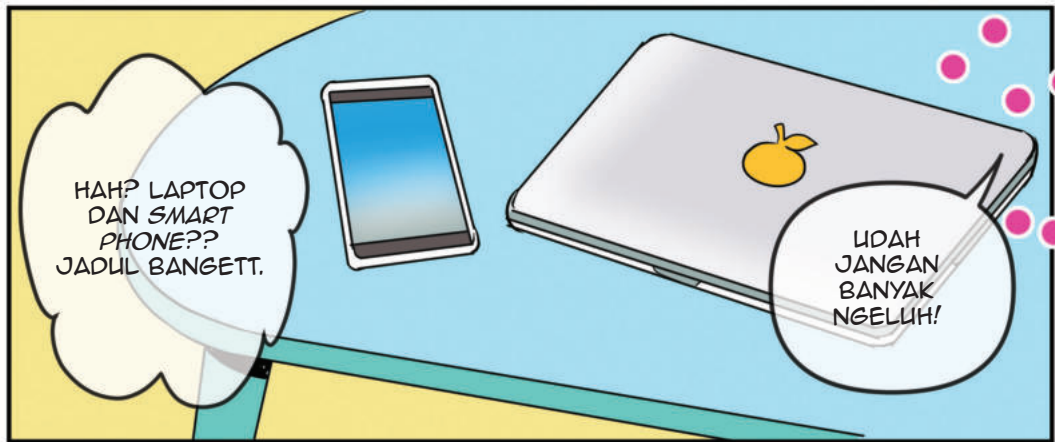


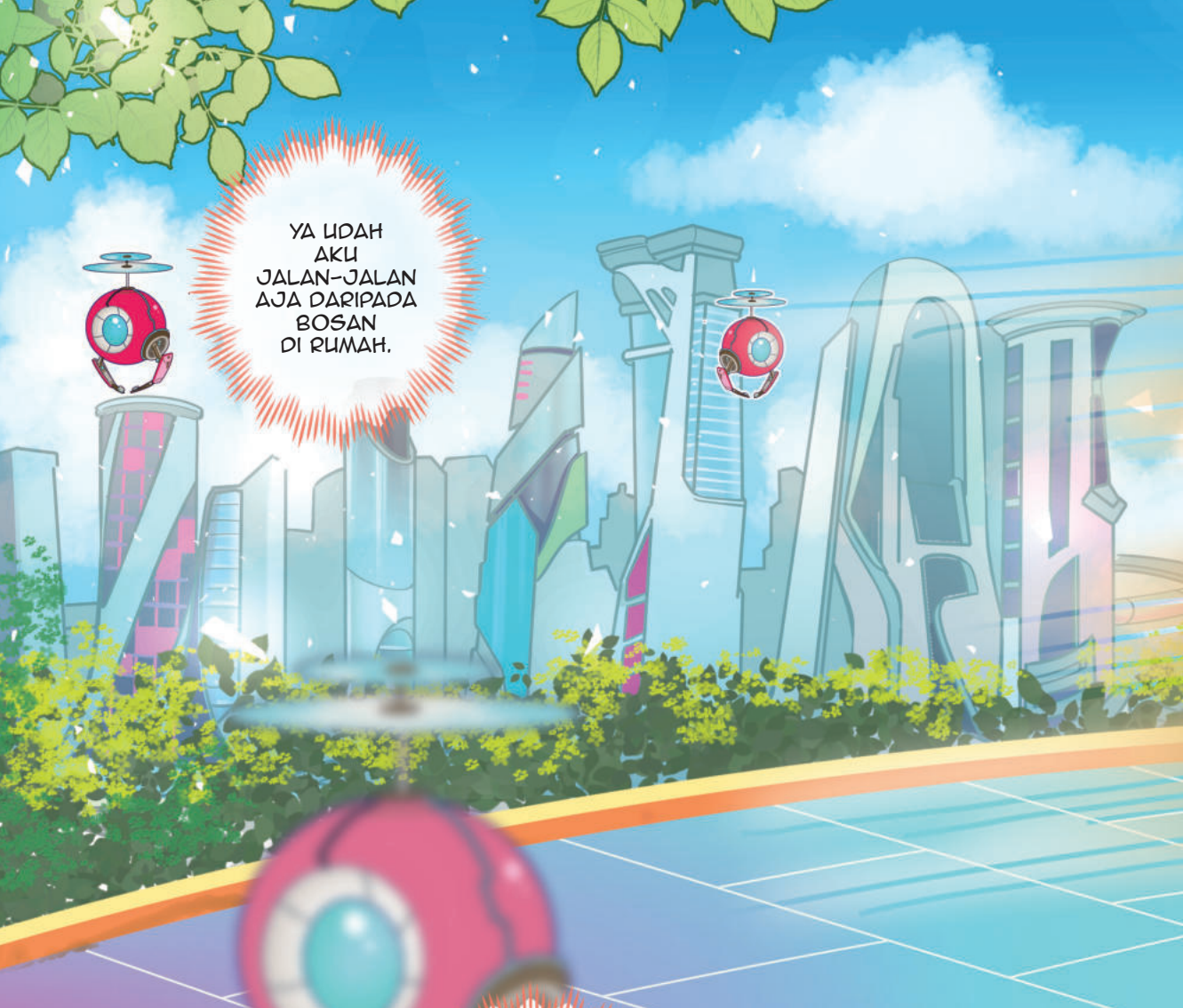


BOOM!

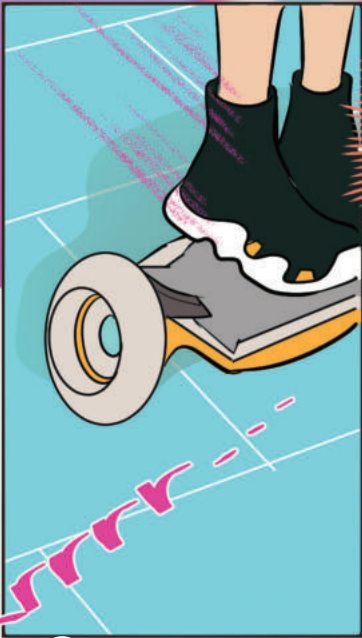








YA UDAH
AKU
JALAN-JALAN
AJA DARIPADA
BOSAN
DI RUMAH.

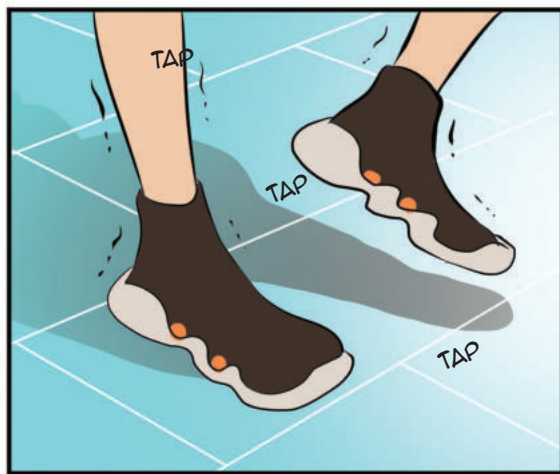
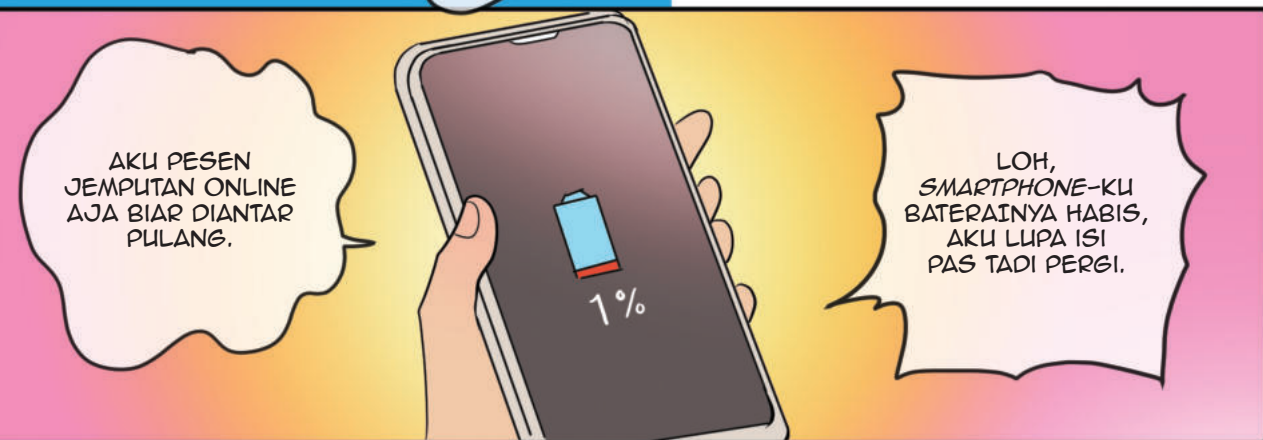


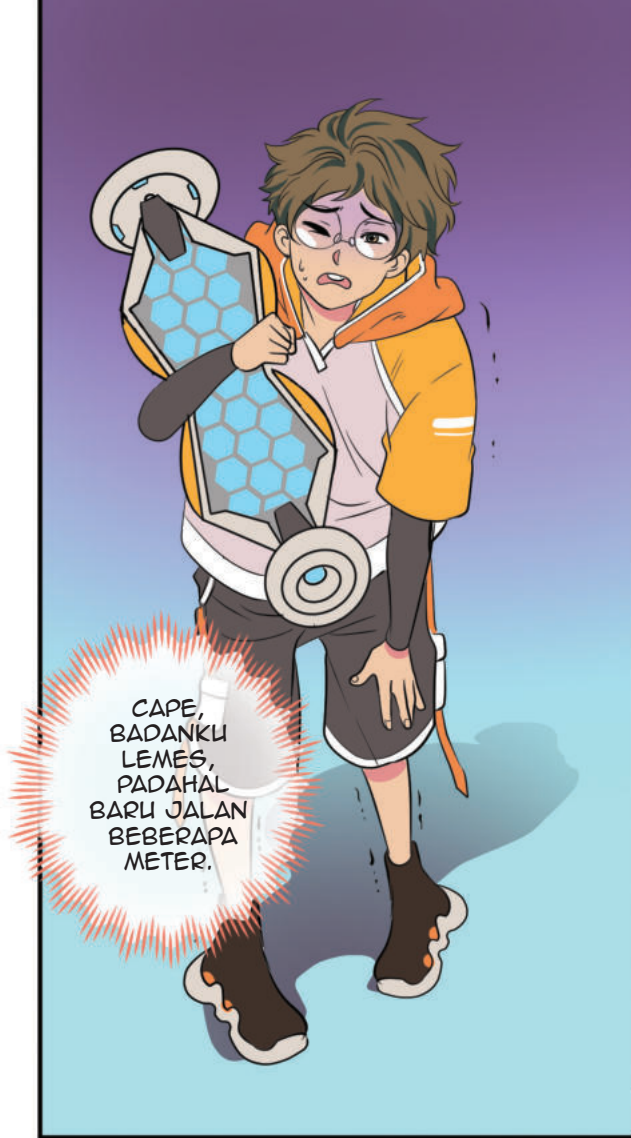
WOW UDAH
LAMA BANGET
NGGAK KELUAR
RUMAH SAMPAI
LUPA KALAU
LANGIT TUH
LUAS BANGET.



DAN WARNANYA
LEBIH HIDUP
DIBANDINGKAN
DI DALAM
E-NDOS.







CAPE,
BADANKU
LEMES,
PADAHAL
BARU JALAN
BEBERAPA
METER.



KAKIKU
NGGAK
KUAT,



PINGSAN
SAJA AH.



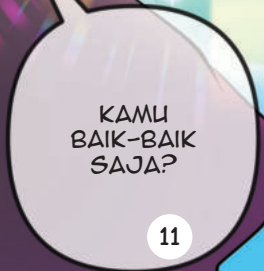
BRUK!



HEY...



HALO...



KAMU
BAIK-BAIK
SAJA?





T...TERIMA KASIH
BUAT
PERTOLONGANNYA.
NAMAKU RAGA.

AKU
LENTING,
SALAM
KENAL!



BARU KALI INI AKU
LIHAT ADA ANAK
SEUMURANKU
DI SINI.

BIASANYA
PADA SIBUK
SENDIRI
DI DALAM
E-NDOS.



UHM...
E-NDOS-KU RUSAK
JADI AKU MEMUTUSKAN
JALAN-JALAN.



JALAN ITU PAKAI KAKI,
KALAU DENGAN
SOLEDAT SIH NAMANYA
MENGGELENDING.

HA...HA...
HA



KAMU SENDIRI
SEDANG APA?

KOK
NGGAK
DI DALAM
E-NDOS?



AKU KAN
NGGAK
SETIAP SAAT
ADA DI DALAM
E-NDOS KALO
PERLU AJA.



INI RUTE
AKU LARI
PAGI SETIAP
HARINYA.



HAH LARI
PAGI?!

OH, ITU
JEMPUTANNYA
DATANG.



TERIMA KASIH
BANYAK,
LENTING!

SAMPAI
JUMPA
LAIN KALI
YA, RAGA!

WOAH
BENER-BENER
LARI DIA.
SEDANGKAN
AKU JALAN
SEDIKIT AJA
LEMAS.

LENTING
WAJAHNYA
TERLIHAT
BERSINAR.

KERINGAT
MEMANTULKAN
MATAHARI PAGI
DI WAJAHNYA.



BADANNYA
TERLIHAT
SANGAT RINGAN
DAN JEJAK
KAKINYA
MANTAP.

LENTING
SUNGGUH
LUAR BIASA.



SEDANGKAN
AKU, PASTI
KELIHATAN
PAYAH
BANGET.

MERANGKAK
DILANTAI,
LEMES NGGAK
ADA TENAGA.

HUAAA
MALULULU



BAIKLAH,
AKU JUGA
HARUS
MELAKUKAN
SESUATU!

MUMPUNG
E-NDOS KU
SEDANG
DIPERBAIKI.

KEESOKAN HARINYA.

AKU
JUGA
MAU LARI
PAGI.

SIAPA TAHU
BISA KETEMU
LENTING LAGI

AYO
SEMANGAT!

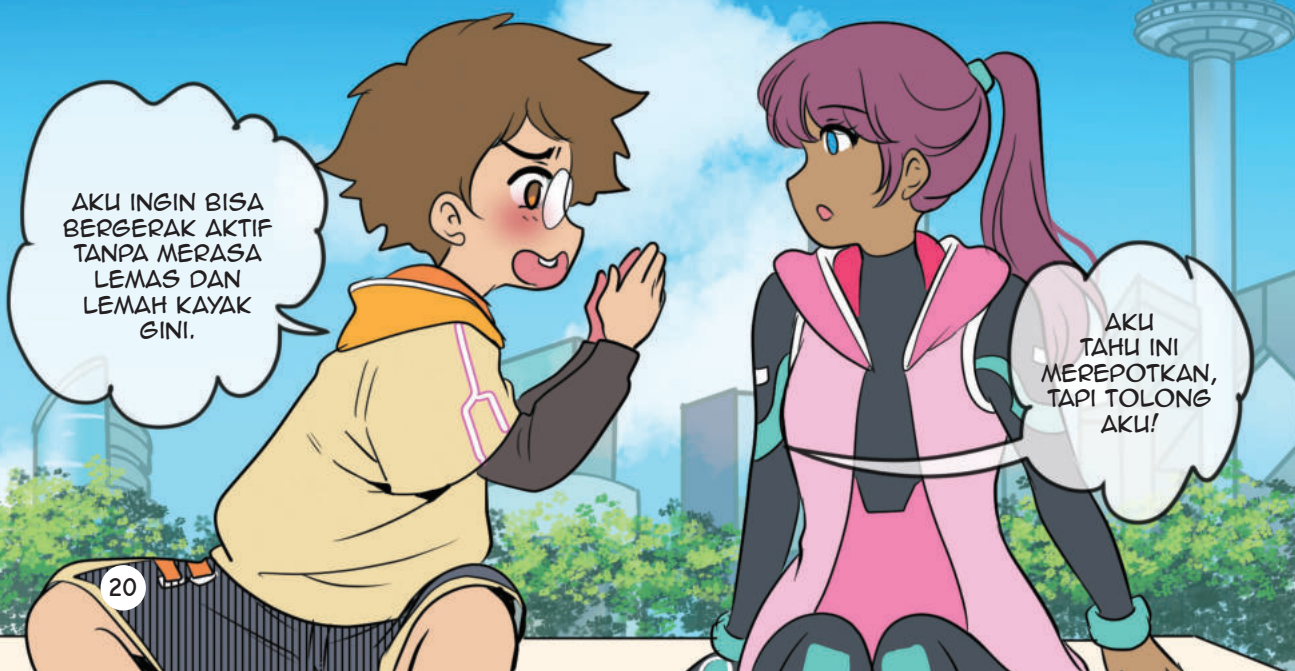
DRAP!
DRAP!

CA... CAPE
BANGET!
SESAK NAPAS,
DADAKU SAKIT.
PADAHAL BARU
LARI SEBENTAR,
TAPI KAKIKU
TERASA SANGAT
BERAT.

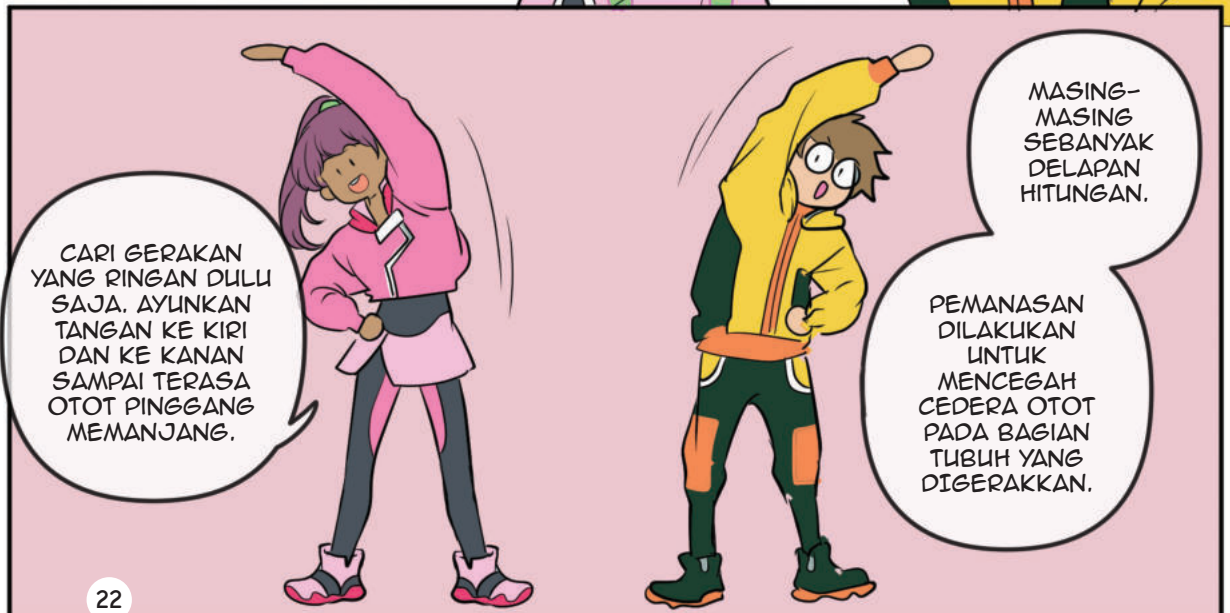
MINUM DULU.













KARENA
KITA AKAN
BERLARI, JADI
PEMANASAN BANYAK
DIFOKUSKAN KE
OTOT KAKI.

TU..
WA..
GA..

RASAKAN
OTOT KAKI
MEMANJANG
DAN
MEMANAS.

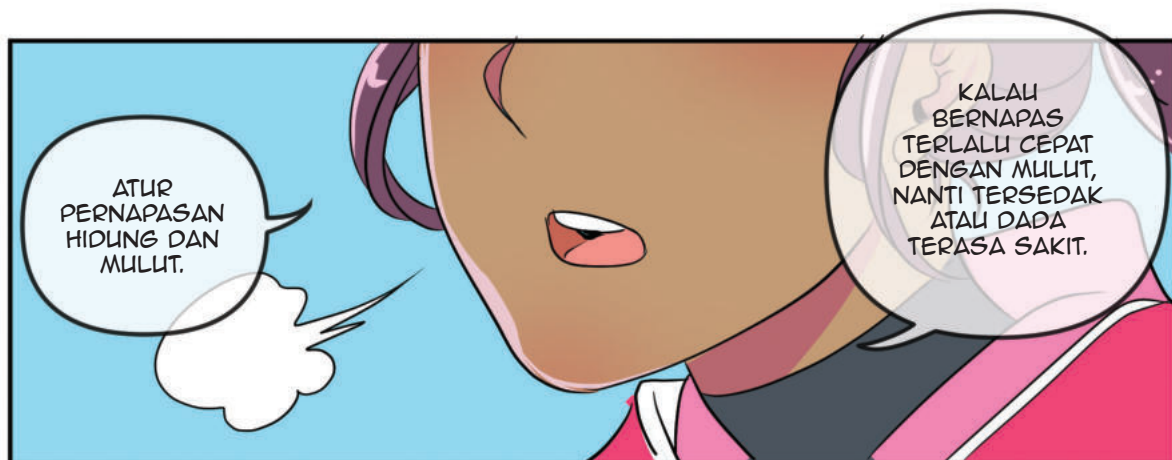
KALAU
GERAKAN
TERTENTU MASIH
TERASA SULIT,
TIDAK PERLU
MEMAKSAKAN
DIRI.

SEWAJARNYA
SAJA, YANG
PENTING
BADAN
BERGERAK
BERVARIASI
DAN TIDAK
MONOTON.

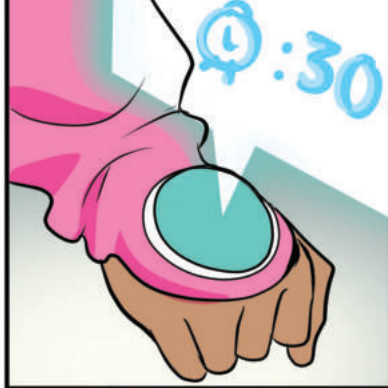
BAGAIMANA
KEADAAN
BADANMU
RAGA?

WOAH...
RASANYA
ENERGIKU
SEPERTI
MELUAP-LUAP!









NAH,
SELESAI.

EEEH,
BARU JUGA
30 MENIT?



NGGAK APA-APA,
RAGA KAN BARU
PERTAMA KALI LARI.
KALAU TERLALU LAMA,
BISA-BISA BESOK
KAKINYA SAKIT
DAN NGGAK BISA
BEROLAHRAHA LAGI.



OLAHRAHA
ITU SEBAIKNYA
BERTAHAP. BESOK
KITA BISA TAMBAH
SEDIKIT WAKTU
OLAHRAHANYA.

KITA
SESUAIKAN
DENGAN KEKUATAN
DAN STAMINA RAGA
YA.



SEHABIS
OLAHRAGA,
PENDINGINAN
DULU YUK.

KEBALIKAN
DARI
PEMANASAN?



IYA. FASE
PENDINGINAN
MENGURANGI
RISIKO BADAN
SAKIT SETELAH
BEROLAHRAGA,
DAN TUBUH
KEMBALI RILEKS.



BEDANYA,
GERAKAN
PENDINGINAN
MEMFOKUSKAN
PADA GERAKAN
PEREGANGAN.



MENAHAN POSE
TERTENTU
SELAMA DELAPAN
HITUNGAN.

GERAKAN
PENDINGINAN
LEBIH LEMBUT,
LAMBAT, SERTA LEBIH
RINGAN DIBANDING
PEMANASAN.



TERIMA KASIH
BANYAK, LENTING.
BADANKU JADI
LEBIH SEGAR.



IYA,
SAMA-SAMA...
BESOK KITA
OLAHRAGA
LAGI YA!

SIAP!!



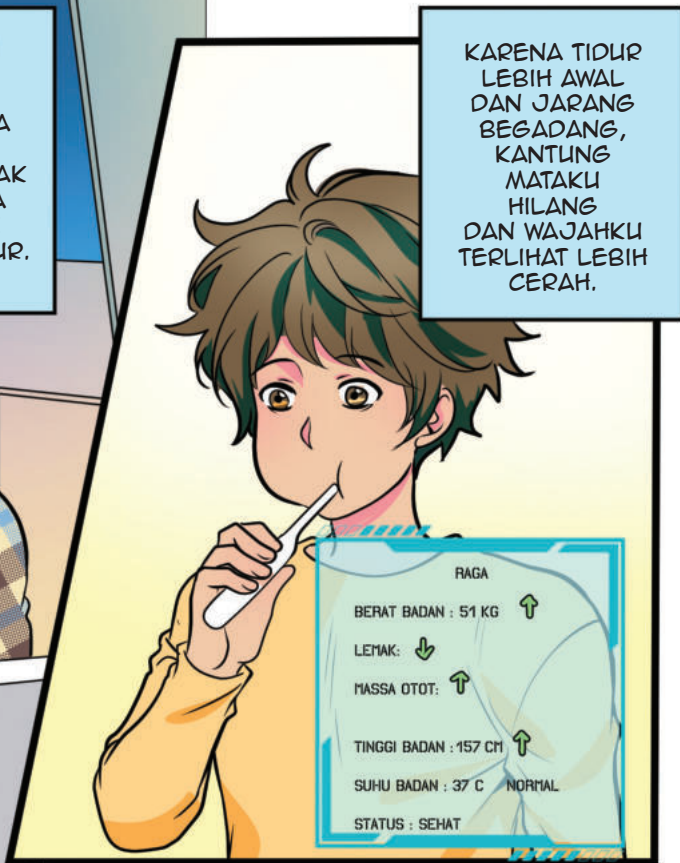


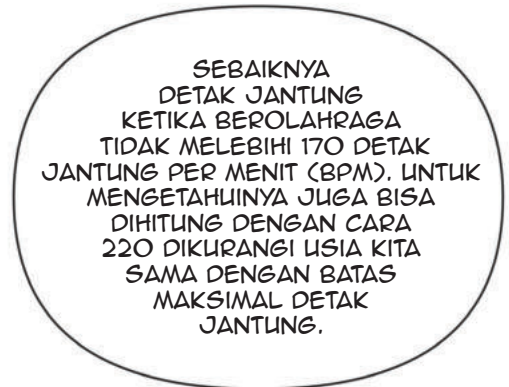
SEKARANG
SETIAP PAGI
AKU LARI
BARENG.

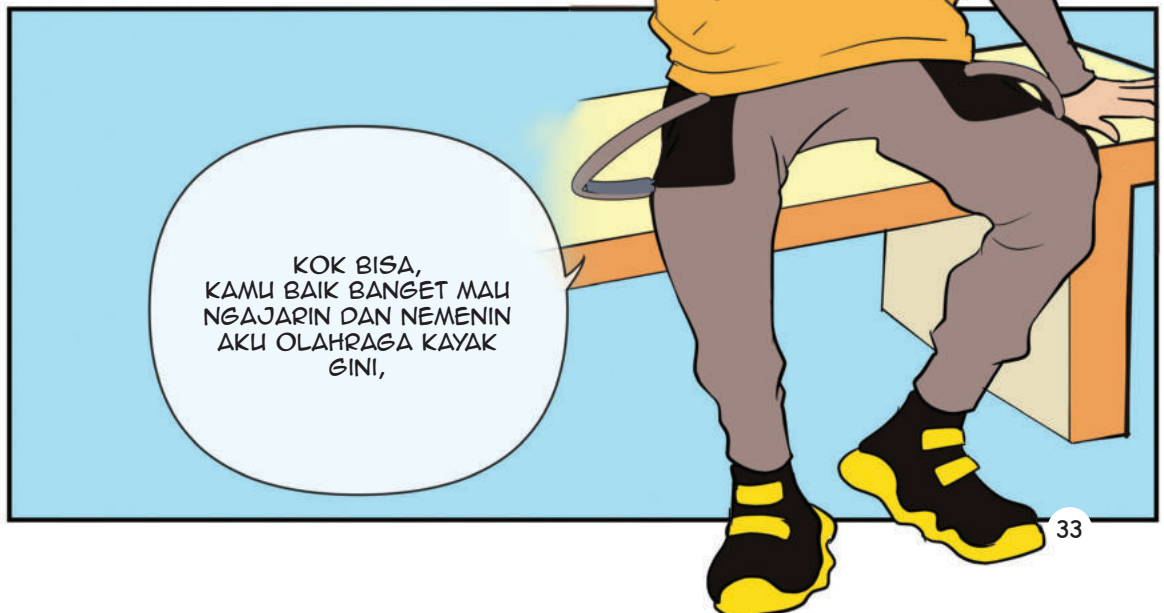
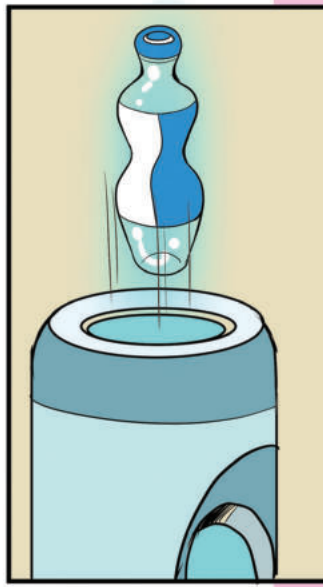
AWALNYA
MEMANG
TERASA SULIT
DAN PENUH
TANTANGAN.

NAMUN,
SEMUA BISA
KULALUI.

BEROLAHRAGA
BERSAMA
LENTING
JUGA
TERASA LEBIH
MENYENANGKAN.





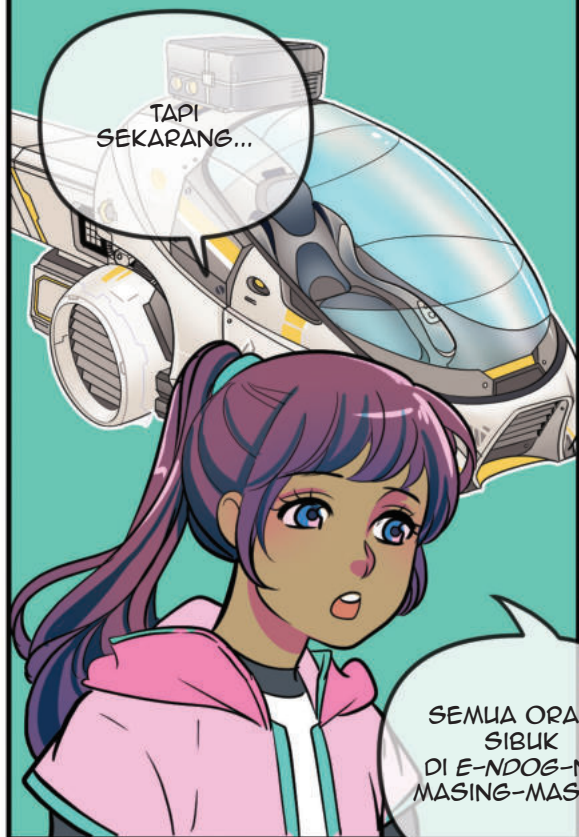




RAGA,
KAMU JUGA
PASTI SADAR KAN,
KALAU TAMAN INI
SEPI BANGET.
CUMA KITA AJA
YANG OLAHRAGA
DI SINI.

PADAHAL DULU
WAKTU AKU KECIL
NGGAK KAYAK
BEGINI LOH.

TAMAN
PENUH DENGAN
AKTIVITAS ORANG-ORANG
YANG BERCENGKRAMA
DAN BEROLAHRAGA
PENUH SUKA CITA.



TAPI
SEKARANG...

SEMUA ORANG
SIBUK
DI E-NDOG-NYA
MASING-MASING.



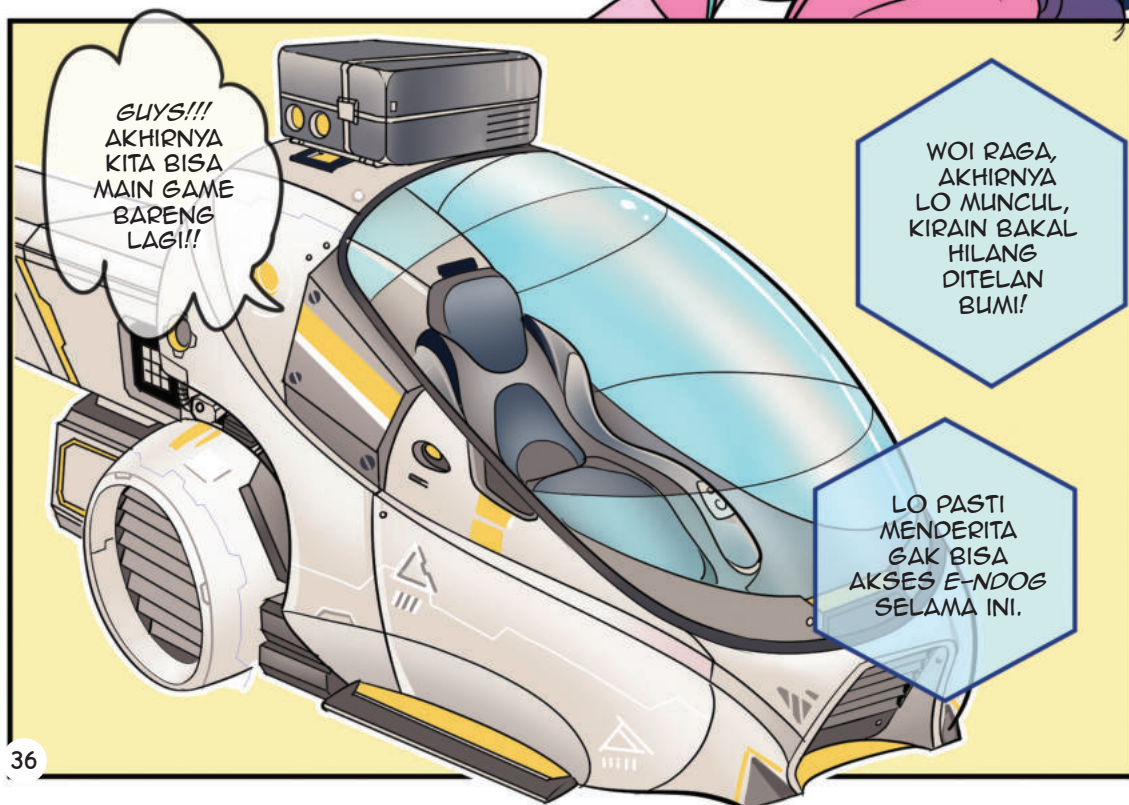
AKU
SENENG BANGET
WAKTU TAHU RAGA MAU
OLAHRAGA JUGA.
AKHIRNYA AKU NGGAK
OLAHRAGA
SENDIRIAN
LAGI.



LENTING...



EH? APA??
E-NDOG-KU SUDAH
SELESAI
DIPERBAIKI??





LO SUDAH
PASANG
WC KAN?
JADI NGGAK
PERLU GERAK.

AYO KITA
MAIN GAME
SAMPAI
SUBUH
MUMPUNG
BESOK
SEKOLAH
LIBUR.

AH GUE
NGGAK
AKAN
BEGADANG,
SUDAH
KEBIASAAN
TIDUR
TERATUR
SEKARANG.

LAGIAN BESOK
BESOK AKU
HARUS BANGUN
PAGI
LINTUK
OLAHRAHA.

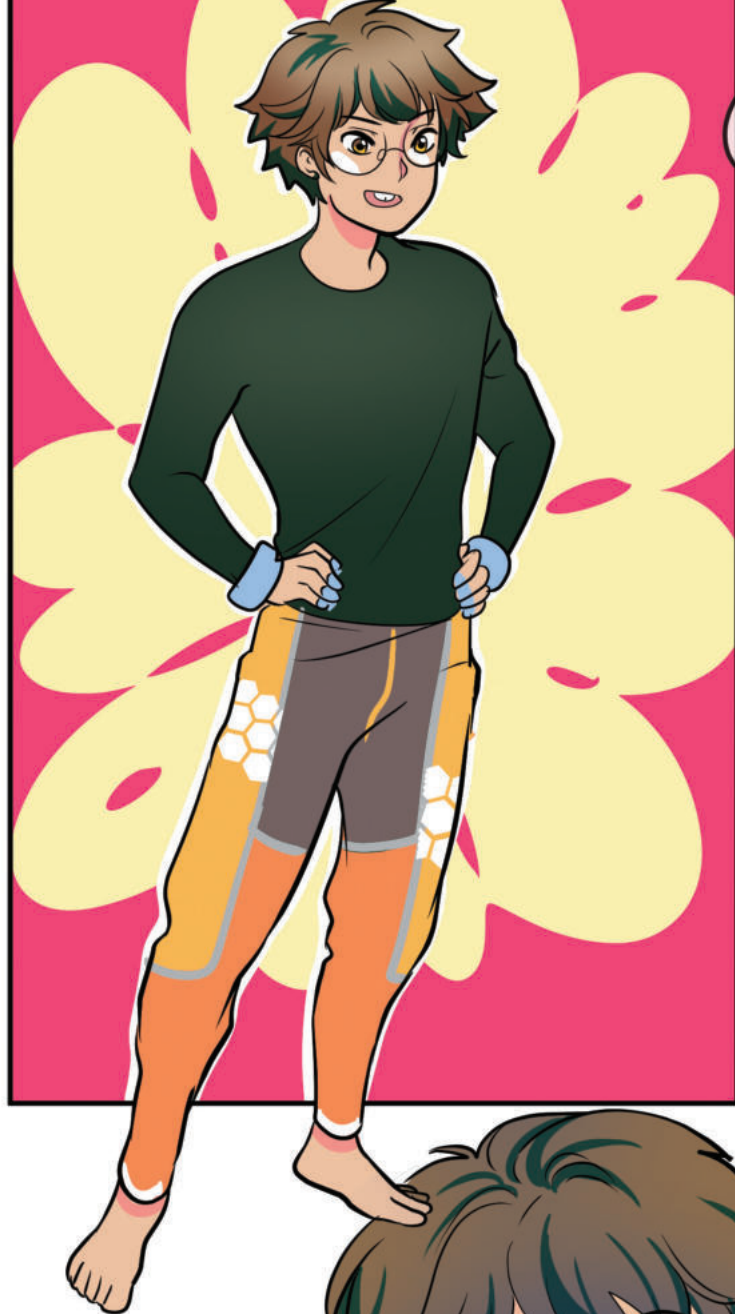
HEI RAGA
SEJAK KAPAN
KAMU JADI
RAJIN
OLAHRAHA
GITU?

TUNGGU
DULU KOK
RASANYA
ADA YANG BEDA.
RAGA COBA
KULIHAT
POSTUR
TUBUHMU.



HAH!





LOH RAGA!
KOK KAMU
KELIHATAN
LEBIH
TINGGI
DAN GAGAH?

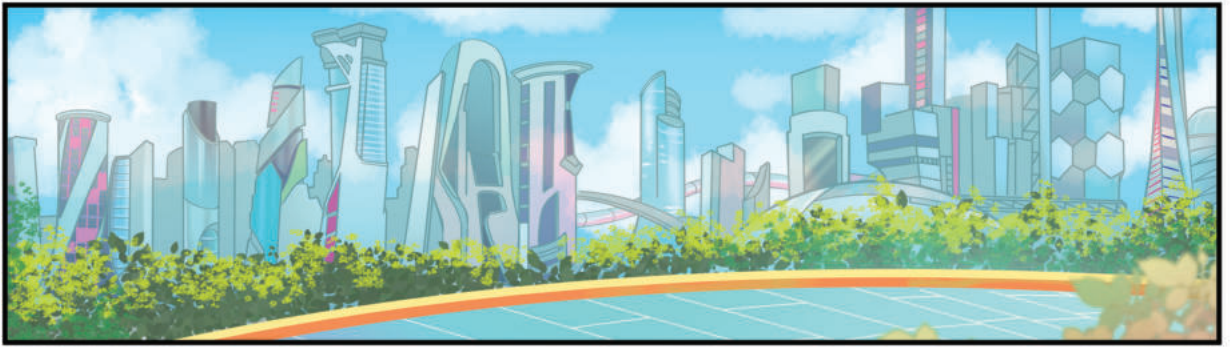
KOK BISA?
KEREN
BANGET.
AKU JUGA
MAU!

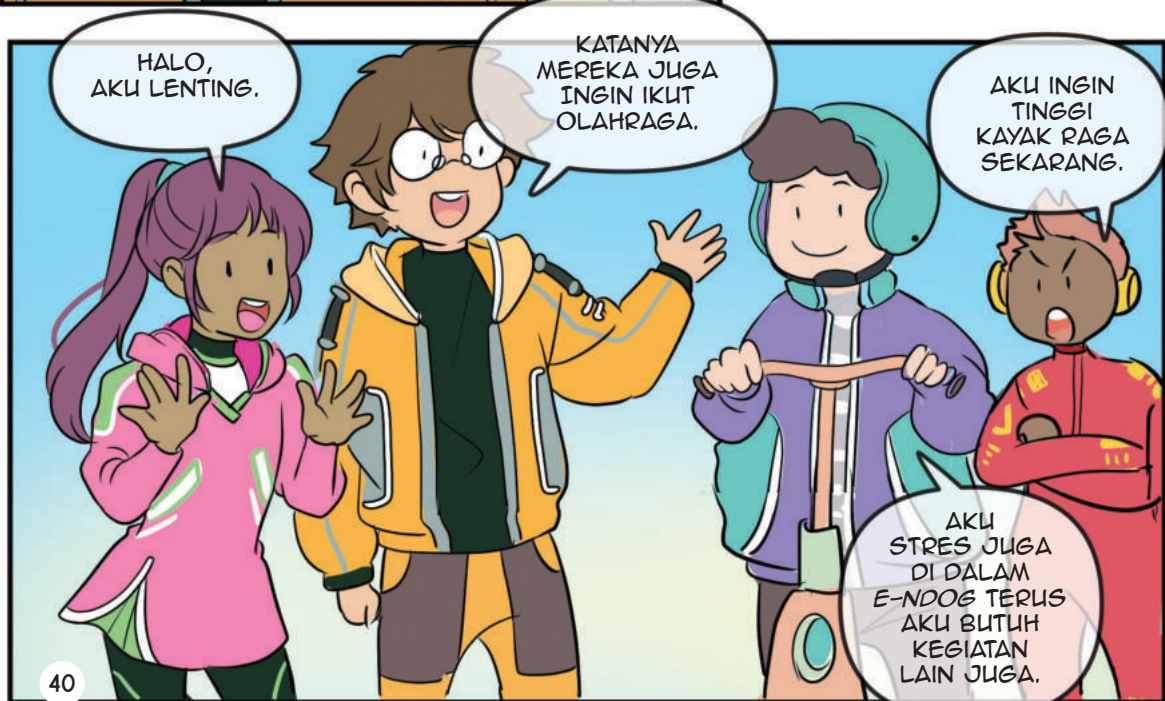


IRINYAA
AKU JUGA MAU.
APA KARENA
RAJIN
OLAHRAGA?
APA AKU JUGA
BISA?

HM...

JADI BEGITU
YA.

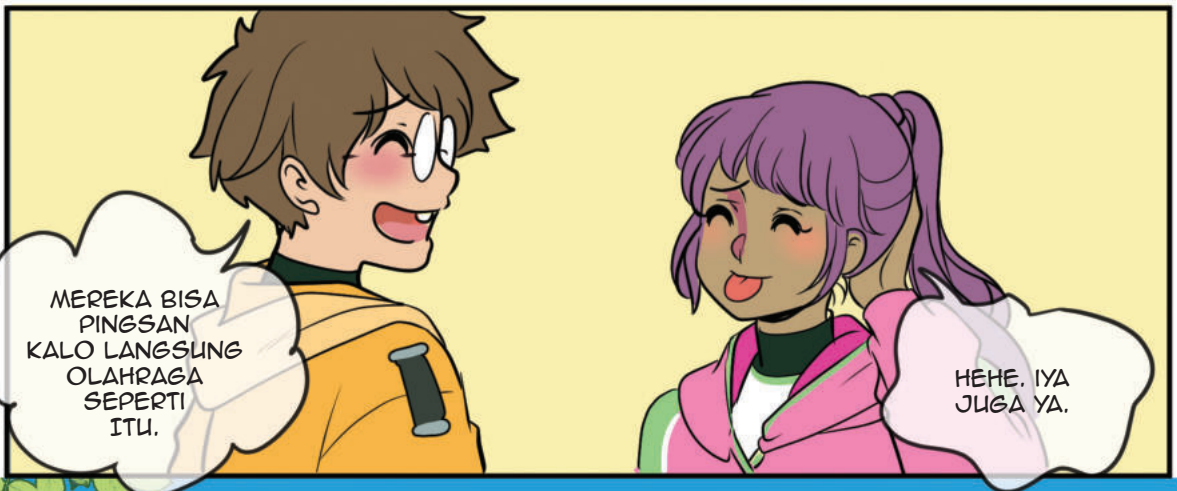






SUNGGUH!
KALAU JUMLAH
ORANG YANG
OLAH RAGA
BERTAMBAH,
KITA BISA
KEGIATAN
OLAHRAGA LAIN
NGGAK CUMA
LARI.

KITA BISA
OLAHRAGA SAMBIL
MAIN VOLI ATAU
BASKET, PASTI
SERU BANGET!



MEREKA BISA
PINGSAN
KALO LANGSUNG
OLAHRAGA
SEPERTI
ITU.

HEHE. IYA
JUGA YA.



NGOMONG-
NGOMONG...
TERIMA KASIH
JUGA, RAGA.
SELAMA INI
AKU PIKIR
GAK ADA
YANG TERTARIK
BEROLAHRAGA
LAGI.

JADI AKU
JUGA NGGAK
PERNAH AJAK
ORANG LAIN
OLAHRAGA
KARENA TAKUT
DITOLAK
TEMAN-
TEMANKU.



Bionarasi



Penulis & Ilustrator

Archie The RedCat, lebih dikenal sebagai author webtoon Eggnoid (2015) yang juga sudah diangkat ke layar lebar dengan judul yang sama. Saat ini sibuk sebagai pekerja lepas yang membuat ilustrasi, komik, dan webtoon berjudul *Astral Bond*. Sejak kecil ia selalu bercita-cita menjadi komikus. Walau menemui banyak halangan dan tantangan, akhirnya impian terwujud. Berkat itu, kini ia bisa membuat komik untuk program Penyusunan Buku Nonteks 2025 di Pusat Perbukuan.

Imansyah Lubis. Kecintaannya kepada seni sekuensial dimulai sejak masa kanak-kanak dan terus berkembang hingga kini. Imansyah Lubis telah aktif berpartisipasi dalam komunitas komik Indonesia sejak tahun 1990-an, dan secara kolektif turut memprakarsai acara tahunan 'Pesta Komik' (sebelumnya bernama 'Pasar Komik Bandung'). Mulai bekerja secara profesional sebagai staf departemen sumber daya manusia, ia juga pernah bekerja sebagai dosen, project manager, kurator, penulis, dan editor. Saat ini bekerja sebagai editor komik di Bumilangit. *Gundala: Amuk, Aquanus, Tira: The New Testament*, dan *Nusantara: Bhayangkara* adalah sebagian dari judul-judul komik yang disuntingnya. Gemar menonton *anime* super robot dan *tokusatsu* di waktu luangnya.



Editor Naskah



Editor Naskah

Titin Anggun P. Hai! Aku Titin Anggun. Benar aku anak yang Anggun. Lulus S1 Desain Komunikasi Visual di ITS dengan Anggun. Berkarya di Pusat Perbukuan sebagai Pendamping Penulis, Editor Naskah, Pengarah Visual dan Konten Publikasi dengan Anggun. Aku ada di @tintangerine (Instagram) Yuk, sapa!

Editor Naskah

Meylina adalah editor di Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Ia menyelesaikan pendidikan pada Program Magister Psikologi, Universitas Gadjah Mada. Perjalanan kariernya dimulai sebagai guru PAUD. Pada 2010, ia bekerja di Direktorat PAUD Kementerian Pendidikan Nasional. Sejak 2021, Kak Mey berkiprah di Pusat Perbukuan. Kini, ia fokus bekerja dan terus belajar di bidang perbukuan.



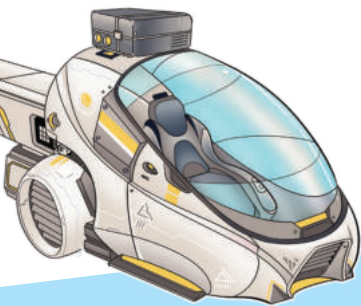
Editor Visual

Yanuar Adi Sutrasno biasa dipanggil Yanuar. Dia adalah seorang pegawai di Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. Tugas yang biasa dilakukan adalah mendampingi penulis, penyunting, penata letak serta pengilustrasi dalam proses penyusunan buku teks pendidikan. Selain itu, Yanuar juga banyak terlibat dalam pengembangan Sistem Informasi Perbukuan (SIBI). Saat ini Yanuar tergabung dalam tim Pengembangan SIBI dan Kebijakan.



Ahli Materi

Bu Sri Santoso Sabarini lahir di Kota Surakarta. Sejak kecil, Bu Sri suka sekali olahraga, seperti berlari, senam, dan permainan yang membuat tubuh sehat. Setelah lulus sekolah, Bu Sri belajar di Universitas Sebelas Maret sampai akhirnya menjadi guru olahraga dan dosen Pendidikan Jasmani. Bu Sri juga melanjutkan sekolah sampai S3 di Universitas Pendidikan Indonesia saat sudah menjadi dosen dan meraih doktor di bidang olahraga. Bu Sri sudah menulis banyak buku tentang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk anak-anak dan remaja. Bu Sri ingin semua anak Indonesia tumbuh sehat, kuat, dan gembira lewat olahraga.



Desainer

Dono Merdiko memulai karier sebagai desainer buku sejak tahun 2005 hingga sekarang. Kariernya diawali dengan mendesain majalah, buku, buku teks pelajaran, dan novel-novel di beberapa penerbit. Ia telah bekerja sama dengan Pusat Perbukuan sejak 2013. Lulusan Manajemen Informatika ini terjebak di dunia desain karena hobby. Ia juga memiliki kegemaran bermusik. Kamu dapat menyapanya melalui akun IG @donoem.