



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA
2025

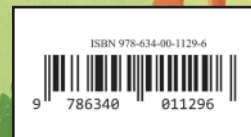
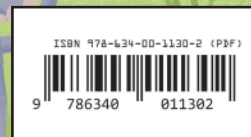
Wahana Visi
INDONESIA

Hari ini, di sekolah Danu ada kegiatan senam.
Pak guru mengajarkan gerakan lucu.
Angkat satu kaki, bergerak seperti bangau.
Melangkah menyamping, bergerak seperti kepiting.
Wah, gerakannya lucu-lucu. Semua anak
sibuk mencoba. Hmm, apakah mereka bisa
melakukannya dengan benar?
Ayo cari tahu di buku ini!

Ayo, Senam!

Ditulis oleh **Maryanto**

Ilustrasi oleh **Nabila Amanda**



B1





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA
2025

Wahana Visi
INDONESIA

Ayo, Senam!

Ditulis oleh **Maryanto**

Ilustrasi oleh **Nabila Amanda**



Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.
Dilindungi Undang-Undang.

Ayo, Senam!

Penulis : Maryanto
Penyelia/Penyelaras : Supriyatno
Eka Setiawati
Helga Kurnia
Ilustrator : Nabila Amanda
Editor : Maya Lestari GF
Futri Wijayanti
Melliana Layuk
Desainer : Nabila Amanda

Beberapa hak dilindungi undang-undang.

Judul buku cerita ini diterbitkan dan dikembangkan bersama di Indonesia oleh Wahana Visi Indonesia dan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah melalui Pusat Perbukuan.

Penerbit
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
bekerja sama dengan **Wahana Visi Indonesia**

Dikeluarkan oleh:
Pusat Perbukuan
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan Pertama, 2025
ISBN 978-634-00-1129-6
ISBN 978-634-00-1130-2 (PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf **AbeeZee, 9/12/14/18 pt., Anja Meiners, Open Font License.**
vi, 26 hlm., 20 × 20 cm.

Pesan Pak Kapus

Salam sehat untuk anak-anakku yang hebat.

Siapa di antara kalian yang suka bermain, berlari, dan mencoba hal baru? Pasti semua, ya! Tahukah kalian, supaya bisa terus aktif, kalian harus menjaga tubuh tetap sehat. Caranya mudah sekali! Makanlah makanan bergizi, banyak bergerak, cukup tidur, dan selalu menjaga kebersihan.

Melalui buku ini, kalian akan menemukan petualangan seru! Kalian akan mengikuti kisah tokoh cerita yang berusaha hidup sehat dengan cara yang menyenangkan. Siapa tahu, kalian bisa mencoba kebiasaan baik mereka dalam kehidupan sehari-hari!

Sudah siap menjadi anak sehat dan penuh energi? Ayo mulai kebiasaan sehatmu seperti cerita dalam buku ini!
Selamat membaca.

Jakarta, April 2025
Pak Kapus (Kepala Pusat Perbukuan),

Supriyatno



Pengantar WVI

Halo, teman-teman kecil!

Pernahkah kalian berpikir betapa pentingnya menjaga kesehatan? Tidak hanya dengan makan makanan bergizi, tetapi juga dengan rajin bergerak dan berolahraga! Cerita ini mengajak kalian untuk mengenal kebiasaan sehat dengan cara yang menyenangkan.

“Tubuh yang sehat membuat hati bahagia. Yuk, bergerak aktif dan makan makanan sehat setiap hari!”

Semoga kisah ini bisa menjadi inspirasi dan teman yang seru untuk kalian. Selamat membaca dan jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan!

Ketua Program BOKS WVI,
Saskia Panggabean

Prakata Penulis

Hai, Sahabat Cilik! Buku ini saya tulis spesial untuk kalian dengan penuh rasa syukur dan bahagia. Apakah kalian gemar membaca buku cerita? Cerita apa yang kalian sukai?

Buku ini merupakan buku cerita anak pertama yang saya tulis. Saya ingin mengajak Sahabat Cilik untuk belajar hal-hal baik dengan cara yang menyenangkan. Seperti kisah Danu yang semangat berolahraga di dalam buku ini. Semoga buku ini juga membangkitkan semangat kalian untuk membaca lebih banyak buku di tengah keseruan kalian bermain gawai, ya!

Teruntuk para rekan pendidik dan orang tua, saya berharap buku ini bisa menjadi partner dalam menumbuhkan kebiasaan baik pada anak-anak untuk berolahraga dan menjaga kesehatan. Semoga buku ini juga menginspirasi para pendidik untuk terus berkarya. Bisa karena biasa, mampu karena mau.

Atas hadirnya buku ini, saya ingin berterima kasih kepada Pusat Perbukuan Kemdikdasmen dan Wahana Visi Indonesia, atas kesempatan dan pengalaman berharga dalam belajar menulis cerita anak. Terima kasih juga kepada seluruh tim yang terlibat dalam proses penyelesaian buku ini.

Jakarta, April 2025
Penulis,

Maryanto



Danu bangun lebih pagi hari ini.
Ia segera merapikan tempat tidur, lalu bergegas mandi.



Makan pagi sudah terhidang di atas meja.
Bekal sehat dari ibu telah tersedia.





Seusai sarapan, Danu berpamitan.
Kakak memboncengnya di belakang.
Mereka berangkat ke sekolah dengan hati riang.

Bel sekolah berdering pukul tujuh.
Danu sampai di sekolah tepat waktu.
Di lapangan, teman-temannya sudah menunggu.





Senam bersama segera dimulai.
Berbarislah tegak, tetapi tetap santai.

Rentangkan tangan jangan sampai bersentuhan.
Dengar perintah guru, bergeraklah dengan benar.





Tekuk lutut, bergeraklah seperti kepiting.
Melangkah ke kanan, lalu berjalanlah berkeliling.





Perhatikan langkah, jangan sampai bertabrakan.
Ingat kata guru, melangkahlah ke kanan.

Ya ampun, itu bukan kanan,
itu arah kiri, kawan!



Lihat gerakan bangau yang khas!
Satu kaki diangkat ke atas.



Tahanlah selama mungkin.
Lalu, angkatlah kaki yang lain.



Ingat kata guru, angkat satu kaki,
tahan selama mungkin.

Jangan melompat-lompat, kawan!
Itu bukan gerakan bangau!
Itu gerakan kodok!

Tangan ke depan, gerakkan seperti belalai.
Ayunkan perlahan, jadilah gajah yang pandai.



Kini angkatlah tangan,
lalu berjinjitlah yang tinggi!
Jadilah kucing yang siap berlari!



Kepiting,



gajah,



dan kucing,
itulah nama untuk
gerakan hari ini.

bangau,



Danu menirukan semuanya dengan riang.
Pelajaran hari ini sungguh menyenangkan.



Matahari sudah tinggi.
Pelajaran olahraga cukup untuk hari ini.
Satu pesan guru untuk semua.
Tidak boleh malas, rajinlah bergerak.

Profil Penulis, Ilustrator, dan Editor



Maryanto *Penulis*

Maryanto, seorang guru kelahiran Gunung Kidul yang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) dan Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ). Pengalamannya menjadi guru dimulai sejak tahun 1997 hingga saat ini.

Maryanto memiliki hobi membaca, membuat konten media sosial, bermain musik Jawa, serta aktif dalam seni drama Ketoprak. Sebagai seorang penulis, ia telah menerbitkan beberapa buku, namun buku ini merupakan karya fiksi anak pertama yang ditulis oleh Maryanto.

Untuk berkomunikasi dan berbagi ilmu, Maryanto dapat dihubungi melalui media sosial di kanal Youtube @YantoRadityantoChannel atau melalui surel yantomaryanto70@gmail.com.



Nabila Amanda *Ilustrator*

Ilustrator buku anak lepas dari Bandung yang juga suka menggambar makanan. Menyukai buku anak sejak kecil dan masih mengoleksi buku bergambar berbagai bahasa sampai sekarang. Karya-karyanya bisa dilihat di akun Instagram @bynblamanda.



Maya Lestari GF *Editor*

Maya Lestari GF merupakan penulis penerima IKAPI Awards Writer of the Year. Lima bukunya merupakan nomine terbaik IBF 2024, 2023, 2018, dan 2014. Maya juga aktif di berbagai kegiatan penguatan literasi anak Indonesia. Saat ini bermukim di Jogja. Kalian dapat menyapanya melalui akun Instagram @mayalestarigf.



Putri Wijayanti *Editor*

Memulai pengalaman sebagai penulis buku bacaan anak pada tahun 2019. Selain penulisan buku cerita anak, Putri juga menekuni bidang penyuntingan buku. Saat ini, Putri berperan aktif bersama Pusat Perbukuan dan berkolaborasi dengan berbagai pihak dalam mengembangkan buku-buku pendidikan. Profil lebih lengkap dapat dilihat di www.linkedin.com/in/futrifw.



Melliana Layuk *Editor*

Melli seorang spesialis pendidikan Wahana Visi Indonesia (WVI) dan sudah berkecimpung di dunia Pendidikan sejak tahun 2011. Melalui program Wahana Literasi dari WVI, Melli berkesempatan untuk mengembangkan karya tulisan yang bisa dinikmati oleh anak-anak. Melli juga telah mendampingi guru dan pendidik untuk berkarya melalui tulisan. Sejak tahun 2019, Melli sudah kebersamaian lebih dari 20 penulis untuk menghasilkan buku cerita anak.