



KETERAMPILAN DASAR RENANG



**PT Mitra Edukasi
dan Publikasi**

Keterampilan Dasar Renang

Penulis:

Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes.

Dr. H. Imam Marsudi, M.Si.

Aghus Sifaq, S.Or., M.Pd.

Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.



**PT Mitra Edukasi
dan Publikasi**

Keterampilan Dasar Renang

Tim Penulis:

Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes.
Dr. H. Imam Marsudi, M.Si.
Aghus Sifaq, S.Or., M.Pd.
Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd.

ISBN:

Editor:

Utama Alan Deta, S.Pd., M.Pd., M.Si.

Tata Letak:

Riana Ambarsari, S.Si.

Desain Sampul:

Satya Cantika Agustiner

Penerbit :

PT Mitra Edukasi dan Publikasi

Anggota IKAPI No. 358/JTI/2022

Redaksi :

PT. Mitra Publikasi dan Edukasi
Griya Taman Asri AB/26,
Tawangsari, Taman, Sidoarjo 61257
WA: 0895-4298-51500
IG: @edupartner.publishing
Email: edupartner.publishing@gmail.com
Website: <https://buku.edupartnerpublishing.co.id/>

Cetakan Pertama, November 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

Prakata

Alhamdulillah dengan izin Allah Maha Pencipta, memberikan ilmu yang sangat penting dalam menulis Buku Keterampilan Dasar Renang. Buku ini membahas berkaitan dengan teknik pembelajaran renang dasar.

Dalam memberikan hasil yang terbaik penulis mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Dengan ini penulis sampaikan rasa terimakasih dan hormat kepada keluarga, sahabat, dan rekan kerja yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada tim penulis.

Buku ajar yang tercipta jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, kami secara terbuka menerima saran dan kritik yang membangun agar buku ajar ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

November 2022

Tim Penulis

Daftar Isi

<u>Halaman Sampul.....</u>	<u>ii</u>
<u>Halaman Editor.....</u>	<u>iii</u>
<u>Prakata.....</u>	<u>IV</u>
<u>Daftar Isi.....</u>	<u>v</u>
<u>Bab I. Pengenalan Air.....</u>	<u>1</u>
<u>Bab II. Pembelajaran Teknik Renang Gaya Bebas.....</u>	<u>17</u>
<u>Bab III. Pembelajaran Teknik Renang Gaya Punggung.....</u>	<u>37</u>
<u>Bab IV. Pembelajaran Teknik Renang Gaya Kupu-Kupu.....</u>	<u>53</u>
<u>Bab V. Pembelajaran Teknik Renang Gaya Dada.....</u>	<u>65</u>
<u>Bab VI Peraturan Perlombaan Renang.....</u>	<u>81</u>
<u>Indeks.....</u>	<u>123</u>
<u>Glosarium.....</u>	<u>126</u>
<u>Identitas Penulis.....</u>	<u>127</u>