



Penerjemahan buku ini diselenggarakan dan dibiayai oleh  
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Level  
**2**

# Berenang



Penulis : Zainab Lokhandwalla

Ilustrator : Upit Dyoni



**PRATHAM  
BOOKS**

A Book in Every Child's Hand





# Berenang

Penulis : Zainab Lokhandwalla

Ilustrator : Upit Dyoni



**Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
2021**

**Berenang**

Penulis : Zainab Lokhandwalla

Ilustrator : Upit Dyoni

Penerjemah: Muhammad Dirgantara Esa Valentino

Penelaah : 1. Sonya Sondakh

2. Emma L.M. Nababan

3. Theya Wulan Primasari

Terjemahan ini diterbitkan pada tahun 2021 sebagai produk kegiatan Penerjemahan Buku Cerita Anak yang diselenggarakan oleh Pusat Pembinaan Bahasa dan Sastra, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Pengarah : E. Aminudin Aziz

Muh. Abdul Khak

Penanggung Jawab: Emma L.M. Nababan

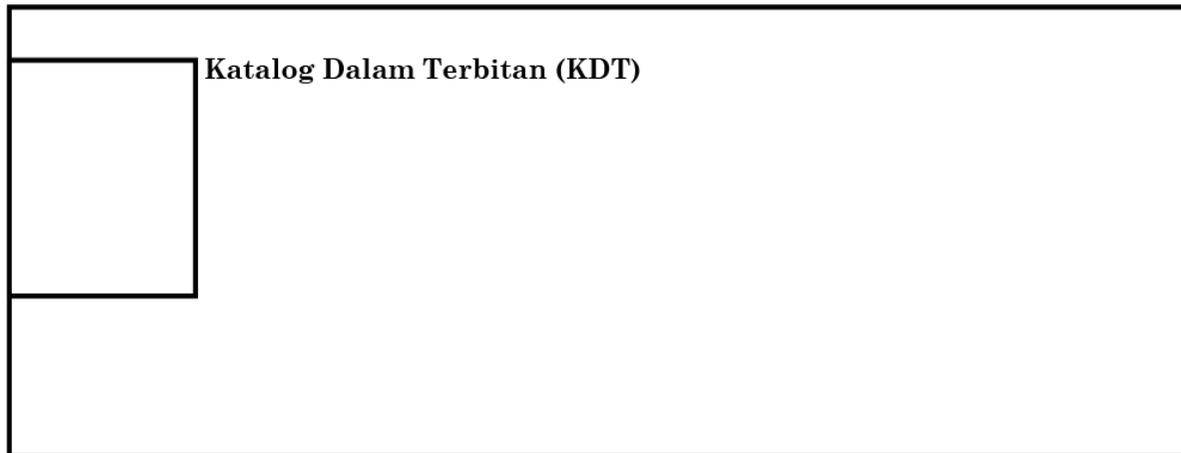
Ketua Pelaksana : Theya Wulan Primasari

Tim Editorial

1. Anitawati Bachtiar
2. Yolanda Putri Novyitasari
3. Choris Wahyuni
4. Larasati
5. Putriasari
6. Ali Amril
7. Dzulqornain Ramadiansyah
8. Hardina Artating
9. Dyah Retno Murti
10. Vianinda Pratamasari
11. Chusna Amalia
12. Susani Muhamad Hatta
13. Raden Bambang Eko Sugihartadi
14. Kity Karenisa
15. Ni Putu Ayu Widari

**Hak Cipta Dilindungi Undang-undang**

Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah.



**Sambutan**  
**Kepala Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa**  
**Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi**

Upaya untuk membangun lingkungan yang sarat dengan budaya membaca tidak mungkin tercapai jika tiga prasyarat utama tidak terpenuhi. Pertama, ketersediaan bahan bacaan. Kedua, bahan bacaan tersebut harus menarik calon pembaca. Ketiga, ada pihak yang ikut membantu pelaksanaan kegiatan membaca. Budaya membaca ini perlu diciptakan dan kemudian dikembangkan. Melalui kegiatan membaca akan tumbuh dan berkembang keterampilan-keterampilan lainnya, mulai keterampilan mengenali, memahami, menganalisis, menyintesis, menilai, dan kemudian menciptakarya. Keterampilan inilah yang menjadi hakikat dari keterampilan literasi.

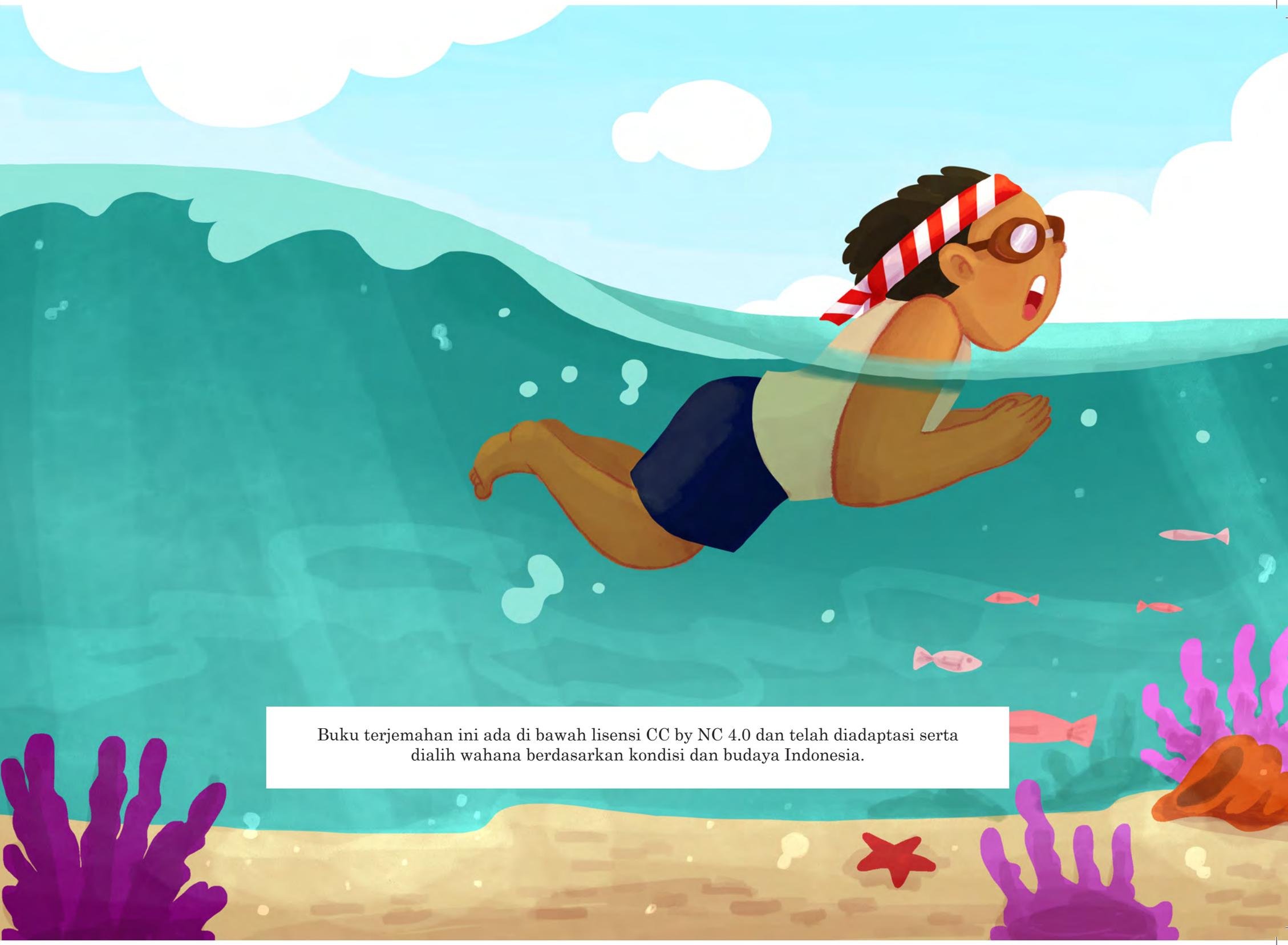
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) telah menjadi bagian dari sebuah program prioritas nasional yang disebut dengan Gerakan Literasi Nasional (GLN). Gerakan ini dimulai tahun 2016 dengan tujuan utama untuk menumbuhkan budi pekerti yang luhur. Penyediaan bahan-bahan bacaan bermutu dan disukai pembaca menjadi salah satu upaya yang kami lakukan untuk menopang pencapaian tujuan tersebut. Selain melalui penulisan bahan bacaan yang gagasannya bersumber dari kearifan lokal, penambahan koleksi bacaan tersebut kami lakukan melalui penerjemahan.

Melalui program penerjemahan, pada tahun 2021, telah dihasilkan 1.375 karya terjemahan dari lima bahasa asing, yaitu bahasa Inggris, Prancis, Jerman, Arab, dan Korea khusus untuk anak-anak usia PAUD dan SD. Di dalam setiap bahan bacaan, baik bersumber dari budaya lokal maupun budaya global, banyak sekali nilai kebaikan yang dapat ditemukan. Orang tua dan guru diharapkan bisa menjadi fasilitator kegiatan membaca anak-anak di rumah dan di sekolah. Dengan demikian, kita bisa berharap bahwa anak-anak menyukai isi cerita yang ada di dalam bahan bacaan ini, tumbuh kecintaannya untuk terus membaca, dan berkembang dalam lingkungan budi pekerti luhur.

Jakarta, Oktober 2021  
Salam kami,

E. Aminudin Aziz





Buku terjemahan ini ada di bawah lisensi CC by NC 4.0 dan telah diadaptasi serta dialih wahana berdasarkan kondisi dan budaya Indonesia.



Apa saja manfaat berenang bagi kesehatan?  
Berenang membuat jantung berdetak lebih cepat, tetapi tidak membuat tubuh stres akibat benturan. Berenang meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kebugaran kardiovaskular.



Berenang menjaga berat badan,  
kesehatan jantung, dan  
kesehatan paru-paru.  
Berenang juga membentuk otot  
dan meningkatkan kekuatan.

## Berbagai Macam Gaya Renang dan Manfaatnya

Renang gaya bebas. Di antara gaya renang lainnya, renang gaya bebas paling banyak dipakai.



*Renang gaya dada.*  
Setiap orang  
memiliki gaya renang  
kesukaannya  
masing-masing.



An illustration of a young boy with brown skin swimming on his back in clear, light blue water. He is wearing a white tank top, dark blue shorts, a red and white striped swim cap, and brown goggles. His mouth is open, and his right arm is extended upwards, splashing water. The background is a soft, textured blue-green water surface.

*Renang gaya punggung.*  
Tidak seperti gaya renang  
yang lain, saat menggunakan  
*gaya punggung* wajahmu  
berada di atas permukaan air.



Gaya renang apa yang paling mudah?

Meski kita bisa belajar berenang dengan gaya apa saja, *renang gaya dada* biasanya gaya yang paling mudah dipelajari. Alasannya, saat *berenang gaya dada* kepala kita tetap di atas *permukaan air*.



**Negara dengan Gelar Juara Renang Terbanyak**  
Amerika Serikat, 462 gelar juara.  
Amerika Serikat mengantongi 462 gelar juara pada lomba renang internasional, termasuk medali Olimpiade Musim Panas.



Jerman Timur/Barat/Kesatuan,  
145 gelar juara.



Cina,na,  
140 gelar juara.



Australia,ia,  
136 gelar juara.

A cartoon illustration of a swimmer in the water, looking distressed with a pained expression. The swimmer is in the upper left quadrant of the page.

... Rusia/Uni Soviet,  
115 gelar juara.

A cartoon illustration of a swimmer wearing goggles and a red and white striped swim cap, swimming in the water. The swimmer is in the center of the page.

... Hungaria,  
56 gelar juara.

A cartoon illustration of a swimmer splashing water, looking surprised or excited. The swimmer is in the lower right quadrant of the page.

... Belanda,  
35 gelar juara.



Inggris Raya,  
35 gelar juara.

## Profil Lembaga



### **BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBINAAN BAHASA KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa adalah unit di bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Sejalan dengan kebijakan Menteri, kami mendukung Gerakan Literasi Nasional sebagai salah satu program prioritas nasional melalui penerjemahan cerita anak dari bahasa asing ke dalam bahasa Indonesia.

## Para Pembuat Cerita



Cerita: *Swimming* ditulis oleh Zainab Lokhandwalla, © Zainab Lokhandwalla, 2020. Beberapa Hak Cipta dilindungi dalam peraturan perundang-undangan. Diterbitkan dengan CC menggunakan izin 4.0.









MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERDAGANGKAN

# Berenang

Manfaat berenang, gaya renang,  
dan masih banyak lagi.



**Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa**  
**Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi**  
Kawasan Indonesia Peace and Security Center (IPSC)  
Jalan Anyar Km 4, Sukahati, Citeureup, Bogor, Jawa Barat 16810  
Telepon (021) 29099245, 29099247  
Laman: [www.badanbahasa.kemdikbud.go.id](http://www.badanbahasa.kemdikbud.go.id)

