*Lampiran 8 RPP*

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani**

**Kelas/Semester : 5(Lima) / 1(Satu)**

**Alokasi Waktu :2x25 menit**

**Jumlah pertemuan : 1**

**I . Standar Kompetensi** : 5.Menerapkan budaya hidup sehat

**II. Kompetensi Dasar** : 5.1. Menjaga Kebersihan Rambut

**III .Indikator** :

* Memahami pengertian rambut
* Menjaga kebersihan rambut

**IV. Tujuan pembelajaran :**

* Siswa dapat memahami apa itu rambut
* Siswa dapat memelihara dan menjaga kebersihan rambut sehat

**V. Materi pokok**

Menjaga kebersihan rambut

**VI.Metode Pembelajaran**

* Ceramah
* Tugas
* Diskusi

**VII. Langkah-langkah pembelajaran**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gambar/Formasi** | **Uraian Gerak** | **Keterangan** |
|  | **A.Kegiatan awal**  1.Membuka pelajaran   * Pemberian salam * Berdo’a * Presensi * Mengecek kesiapan siswa   2.Apersepsi  Guru: Anak-anak salah satu bagian tubuh kita yang sering di bersihkan itu apa saja?  Siswa: Kebersihan Rambut  3Masalah/topik materi  Nah, pada pagi hari ini kita akan belajar mengenai kebersihan Rambut |  |
|  | **B. Kegiatan inti**  **1.Eksplorasi:**  a.Kebersihan rambut  Guru menjelaskan apa itu rambut:  Rambut adalah sesuatu yang keluar dari dalam kulit dan kulit kepala, yang berfungsi sebagai mahkota dan pelindung dari panas terik matahari atau cuaca dingin.  **2.Elaborasi:**  a.Jenis karakter rambut   * Rambut ikal * Rambut Keriting * Rambut lurus * Rambut kasar * Rambut halus * Rambut terkena proses kimiawi   b.Ciri-ciri rambut sehat:   * Kulit kepala sehat * Berkilau * Elastis * Kerontokan ringan * Tidak kusut ketika basah   b.Tanda-tanda rambut rusak:   * Rambut kusam * Rambut mudah rontok * Berbau tidak sedap * Terdapat kutu atau ketombe * Kulit kepala terasa gatal   c.Pencegahan rambut rontok:   * Mencuci rambut dengan sampo(keramas)secara teratur * Menjaga kebersihan sisir * Tidak menggunakan minyak rambut yang berbau menyengat dan lengket   d.Guru menjelaskan gambar tentang alat untuk menjaga kebersihan rambut.  **3.Konfirmasi:**  a.Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalah pahaman.  -Siapa yang belum jelas? |  |
|  | **C.Kegiatan inti**  **1.Evaluasi**  a.Mengerjakan soal:  1.Sebutkan alat untuk memotong rambut?  2.Sebutkan alat untuk menyisir rambut?  3.Berkeramas menggunakan?  4.Sebutkan ciri-ciri rambut sehat?  **2.Rangkuman**  Anak-anak cara menerapkan hidup sehat yaitu:  Membiasakan menjaga kebersihan rambut,  Ciri-ciri rambut sehat adalah:   * Kulit kepala sehat * Berkilau * Elastis * Kerontokan ringan * Tidak kusut ketika basah   **3.Tugas yang harus dikerjakan dirumah**  Anak-anak di rumah jangan lupa untuk tetap menjaga kebersihan rambut agar terhindar dari penyakit rambut.  **4.Pesan**  Anak-anak pertemuan yang akan datang kita belajar mengenal makanan bergizi  **5.Diakhiri dengan berdoa sikap sempurna dan pemberian salam** |  |

**VIII.Alat dan Sumber   
1.Alat**-Gambar sisir-Gambar gunting **2.Sumber bahan**-Buku penjaskes kls 2 aneka ilmu-Buku penjaskes kelas 2 penerbit erlangga

Yogyakarta,25 juli 2013  
Guru penjaskes Praktikan

Winarno,S.Pd Jas Abdul Fattah Birrizqy  
NIP: 19630602 198303 1 002 NIM :10604224144