

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN MATA PELAJARAN: PENDIDIKAN AGAMA BUDDHA DAN BUDI PEKERTI

Satuan Pendidikan : SMAS Bodhisattva  
Kelas / Semester : XII IPS / Ganjil  
Tema : Teknik Meditasi Penuh Kesadaran  
Sub Tema : Meditasi Gerak Berkesadaran (5 gerakan)  
Pembelajaran Ke : 1  
Alokasi Waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pembelajaran menggunakan model pembelajaran langsung peserta didik dapat menerapkan pengetahuan tentang meditasi pandangan terang dan mempraktikkan meditasi pandangan terang gerak berkesadaran sehingga dapat mengamalkan dan menunjukkan perilaku disiplin dalam meditasi pandangan terang gerak berkesadaran dengan baik.

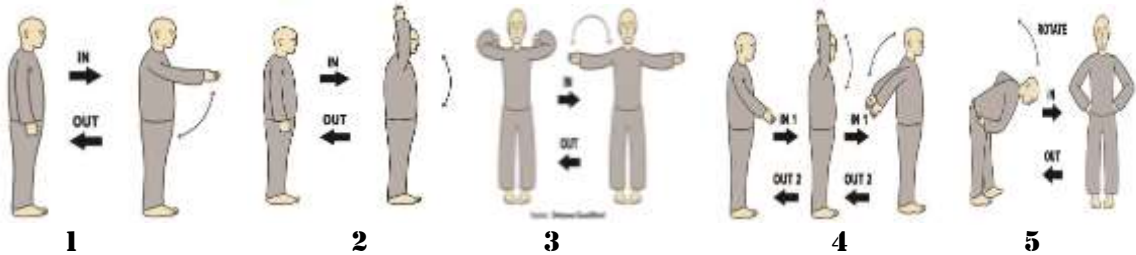
### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Pendahuluan

- Bersama-sama membacakan doa Namaskhara Gatha untuk memulai pembelajaran.
- Mengecek kehadiran peserta didik, memeriksa kebersihan dan kesiapan ruang kelas.
- Memotivasi peserta didik agar selalu bersemangat dalam belajar di tengah pandemi Covid-19.
- Melakukan apersepsi dengan memberikan pertanyaan sesuai materi pertemuan sebelumnya yaitu Meditasi Telepon Penuh Kesadaran.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran, ruang lingkup materi, dan metode yang akan disampaikan serta rencana penilaian.

#### 2. Kegiatan Inti

- secara bertahap guru memberikan informasi mengenai meditasi gerak berkesadaran.
- mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan tentang meditasi Gerak berkesadaran dengan 5 (lima) gerakan sesuai urutan yang benar sebagai berikut.



- memberikan pelatihan awal dan bimbingan kepada peserta didik agar dapat menguasai baik pengetahuan maupun keterampilan tentang meditasi gerak berkesadaran dengan 5 (lima) gerakan.
- melakukan pengecekan terhadap penguasaan pengetahuan atau keterampilan peserta didik dalam melakukan meditasi gerak berkesadaran dengan 5 (lima) gerakan agar dapat memberi umpan balik yang tepat.
- guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan latihan lanjutan tentang meditasi gerak berkesadaran dengan 5 (lima) gerakan dan memberikan perhatian khusus pada penerapan meditasi gerak berkesadaran pada penerapan dalam kehidupan sehari-hari agar peserta didik terbiasa dengan pola sadar penuh.
- Evaluasi/tes menggunakan *google form* pada link:  
<http://gg.gg/PenilaianGerakBerkesadaranXII>.

### 3. Kegiatan Penutup

- meminta peserta didik membuat rangkuman tentang meditasi gerak berkesadaran dengan 5 (lima) gerakan dan mengaitkannya dengan tujuan pembelajaran.
- memberikan umpan balik berkaitan dengan tujuan pembelajaran dengan memberikan tips tentang cara yang lebih efektif mempraktikkan meditasi gerak berkesadaran dalam kehidupan sehari-hari.
- bersama peserta didik melakukan refleksi diri tentang ketercapaian hasil belajar materi meditasi gerak berkesadaran. Peserta didik menuliskan pesan-pesan yang bersifat positif kepada Guru, mengutarakan harapan dan kebutuhan yang telah dicapai maupun belum dicapai selama proses pembelajaran berlangsung, dan melaksanakan refleksi yang telah ditulis peserta didik pada tahap berikutnya.
- memberikan tindak lanjut dengan menugaskan peserta didik membuat catatan aktivitas meditasi gerak berkesadaran dalam satu hari.
- Guru menyampaikan materi pembelajaran yang akan disampaikan pada pertemuan yang akan datang yaitu tentang Meditasi Gerak berkesadaran gerakan ke-6 s.d. gerakan ke-10.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap: penilaian dilakukan dengan rubrik pengamatan terhadap keaktifan peserta didik selama proses pembelajaran.
2. Penilaian pengetahuan: dengan tes tertulis selama proses pembelajaran.
3. Penilaian keterampilan: dilakukan dengan rubrik Penilaian kinerja, dilakukan dengan cara mengamati kegiatan peserta didik dalam melakukan latihan meditasi gerak berkesadaran.

Bandar Lampung, 31 Desember 2020  
Pengajar

**Tupari, S.Ag., MM**  
NIP. 19800402 200312 1 003

## LAMPIRAN PENILAIAN

### 1. Penilaian Sikap

Dilakukan dalam rangka penilaian untuk proses belajar (*assessment for learning*) dengan cara observasi menggunakan rubrik sebagai berikut:

#### Rubrik Pengamatan Keaktifan Peserta Didik dalam Pembelajaran

Mata Pelajaran : Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti

Kelas : XII IPS

No	Nama Peserta Didik	Aspek Pengamatan		
		Keaktifan mengikuti pembelajaran	Disiplin dalam mencoba dan berlatih	Memberi respon terhadap setiap arahan guru
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

### 2. Penilaian Pengetahuan

Untuk menerapkan TPACK dalam pembelajaran, penilaian pengetahuan berikut ini dapat dikerjakan melalui *google form* dengan link: <http://gg.gg/PenilaianGerakBerkesadaranXII>

#### Soal Pilihan ganda

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

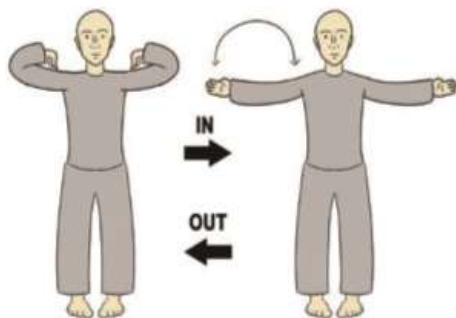
1. Ketika melakukan meditasi gerak berkesadaran, harus dengan perlahan dan tidak tergesa-gesa supaya dapat menyadari dengan baik setiap gerakan tubuh kita. Bagaimana supaya tindakan ini tidak membuat setiap aktivitas kita menjadi lambat?
  - A. melakukan dengan pelan dan pasti terhadap setiap aktivitas
  - B. setiap aktivitas yang kita lakukan harus disadari sehingga apa yang dilakukan bisa menjadi lebih cepat
  - C. sering melatih meditasi gerak berkesadaran dalam segala aktivitas
  - D. berkonsentrasi dalam melakukan setiap aktivitas sehari-hari sehingga tidak menghambat aktivitas yang dilakukan
  - E. menyadari setiap gerakan tubuh dapat dilakukan dengan gerakan yang lambat tetapi pasti
2. Setiap gerakan hidup berkesadaran disesuaikan dengan nafas masuk dan nafas keluar, sehingga praktik gerakan berkesadaran ini membantu memberikan konsentrasi dalam berlatih. Mengapa demikian?
  - A. dengan gerak berkesadaran menyeimbangkan antara nafas dan konsentrasi
  - B. dengan melakukan gerak berkesadaran nafas menjadi teratur dan tenang

- C. media yang tepat untuk melatih konsentrasi adalah gerak berkesadaran  
 D. ketika seseorang melakukan gerak berkesadaran dia sedang mengatur nafasnya  
 E. nafas dan gerak berkesadaran saling seimbang dan beriringan sehingga dapat berkonsentrasi
3. Ari aktif menjadi pengurus OSIS di SMA Bunga Bangsa. Ia juga banyak terlibat dalam kegiatan sosial maupun kegiatan kepemudaan di sekitar tempat tinggalnya. Berikut ini kemungkinan yang akan terjadi jika Ari tidak mengembangkan kesadaran penuh adalah ....
- banyak aktivitasnya menjadi lambat
  - kegiatan kepemudaan tetap berjalan tetapi kurang berkualitas
  - Ari akan menjadi mudah lupa terhadap apa yang sudah dan akan dilakukan
  - aktivitas sosial yang dilakukan oleh Ari menjadi lebih cepat
  - organisasi OSIS akan menjadi terganggu dan pengurusnya kurang inovatif
4. Perhatikan uraian berikut ini.
- Mempersiapkan mental dan fisik untuk melakukan gerakan
  - Melakukan gerakan penuh kesadaran
  - Memperkuat pengetahuan dan wawasan nilai agama, moral dan etika
  - Berkonsultasi setelah melakukan
  - Menguatkan pendidikan intelektual, mengembangkan emosional dan spiritual
  - Menguatkan pola hidup sehat
- Hal yang perlu diperhatikan pelajar sebelum melakukan praktik hidup berkesadaran ditunjukkan nomor ....
- 1, 2, 3
  - 1, 2, 4
  - 2, 3, 4
  - 3, 4, 5
  - 3, 5, 6
5. Agus sedang berlatih meditasi gerak berkesadaran. Berulang kali mencoba tetapi dia susah berkonsentrasi. Tindakan yang harus dilakukan oleh Agus adalah ....
- banyak membaca buku-buku tentang meditasi
  - meninggalkan kehidupan duniawi dengan menjadi samanera / samaneri
  - pergi ke vihara supaya memperoleh informasi dari pelajar lainnya
  - berhenti dan menunggu waktu yang tepat untuk berlatih lagi
  - beristirahat sejenak, kemudian berlatih lagi setelah tubuh merasa rileks dan tenang

### Soal Uraian

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

- Perhatikan gambar berikut ini.



Bagaimana urutan langkah-langkah melakukannya?

2. Ratih dulunya adalah pelajar yang berprestasi. Sudah banyak juara yang dia peroleh dari kompetisi akademik dan non akademik yang diikuti, khususnya seni musik. Ratih sebenarnya memiliki kecerdasan sama seperti teman-temannya yang lain, hanya saja dia memiliki banyak waktu untuk terus belajar dan juga sering melakukan meditasi. Banyaknya prestasi yang dimiliki membuatnya menjadi terkenal. Dia banyak mendapat undangan untuk tampil dalam berbagai acara, memberikan materi, memberikan pelatihan, dan sebagainya. Ratih juga terpilih menjadi wakil ketua OSIS di sekolahnya. Ratih menyadari bahwa kondisi ini membawa manfaat tetapi juga membawa kemunduran. Akhir-akhir ini ia sering tidak fokus dan sudah berkonsentrasi, bahkan beberapa dia tersandung batu ketika sedang berjalan. Analisislah faktor-faktor yang menyebabkan prestasi Ratih menurun dan upaya menanggulangnya!

## KUNCI JAWABAN

### Kunci jawaban pilihan ganda

No	Kunci Jawaban	Skor
1	D	1
2	A	1
3	C	1
4	B	1
5	E	1
Jumlah Skor		5

### Kunci jawaban soal Uraian

No	Indikator Jawaban	Skor Maksimum
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- berdiri dengan kaki diluruskan.</li> <li>- kedua tangan menyentuh pundak.</li> <li>- kedua tangan diluruskan pada saat nafas masuk dengan telapak tangan menghadap ke atas.</li> <li>- tangan kembali ke posisi awal pada saat nafas keluar.</li> </ul>	4
<b>Jumlah skor</b>		<b>4</b>
2	Faktor penyebab prestasi Ratih menurun: <ul style="list-style-type: none"> <li>- jadwal aktivitas yang padat</li> <li>- kurang memiliki waktu luang untuk belajar</li> <li>- tidak lagi melatih meditasi</li> <li>- kurang menyadari setiap aktivitas yang dilakukan</li> </ul>	4
	Upaya menanggulangi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mengurangi kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat</li> <li>- melakukan meditasi atau kesadaran terhadap setiap aktivitas yang dilakukan</li> <li>- mempertahankan fokus atau konsentrasi terhadap setiap aktivitas yang sedang dilakukan.</li> </ul>	3
<b>Jumlah skor</b>		<b>7</b>
<b>Total skor</b>		<b>11</b>

**Prosentase / bobot**

Prosentase/ bobot soal PG 40% dan Uraian 60%.

**Rumus perhitungan**- **Pilihan Ganda**

$$\frac{\text{jumlah jawaban benar siswa}}{\text{skor maksimal pilihan ganda (5)}} \times 40$$

- **Essay**

$$\frac{\text{perolehan skor}}{\text{skor maksimal uraian (11)}} \times 60$$

**Nilai Akhir** = Nilai PG + Nilai uraian

**3. Penilaian Keterampilan**

Rubrik penilaian praktik meditasi gerak berkesadaran adalah sebagai berikut:

*Lingkari pada angka sesuai dengan gerak berkesadaran yang telah dikuasai peserta didik.*

No	Nama Peserta Didik	Jumlah gerakan berkesadaran yang dikuasai peserta didik				
		1	2	3	4	5
1		1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10		1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13		1	2	3	4	5

*Keterangan:*

*Jika peserta didik menguasai 1 gerak berkesadaran = perlu intervensi khusus*

*Jika peserta didik menguasai 2 gerak berkesadaran = minimal*

*Jika peserta didik menguasai 3 gerak berkesadaran = baik*

*Jika peserta didik menguasai >4 gerak berkesadaran = mahir*

Tindaklanjut guru terhadap prestasi yang dicapai peserta didik berkaitan dengan penguasaan pengetahuan dan praktik meditasi gerak berkesadaran adalah sebagai berikut:

<b>Prestasi</b>	<b>Perlakuan Guru</b>
<b>Mahir</b> , peserta didik paham dan mampu mempraktikkan dengan baik meditasi gerak berkesadaran dan mampu merefleksi.	Guru memberi penguatan dan apresiasi serta memberikan pembelajaran menyusun beragam strategi pemanfaatan meditasi gerak berkesadaran dalam kehidupan sehari-hari.
<b>Baik</b> , peserta didik paham dan mampu mempraktikkan dengan baik meditasi gerak berkesadaran, namun belum mampu merefleksi.	Guru mengidentifikasi kondisi lingkungan peserta didik berkaitan dengan materi meditasi gerak berkesadaran, dan mengaitkan fungsi serta manfaat meditasi dalam kehidupan sehari-hari.
<b>Minimal</b> , peserta didik tidak paham secara utuh mengenai meditasi gerak berkesadaran. Perlu ditingkatkan lagi.	Guru membantu peserta didik dengan memberikan sumber belajar pendamping tentang meditasi gerak berkesadaran.
<b>Perlu intervensi khusus</b> , peserta didik perlu bahan belajar lain dan perlu pendampingan.	Guru memberikan bahan belajar lain seperti audio, video, dan pendampingan khusus.