



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PENDIDIKAN AGAMA HINDU DAN BUDI PEKERTI



TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan pembelajaran dengan pendekatan *saintifik*, menggunakan model pembelajaran *Blended Learning* siswa mampu memahami Pengetahuan Yoga Asanas menurut Susastra Hindu dengan sikap **Disiplin** selama proses pembelajaran sebagai wujud *Sradha* dan *Bhakti* Kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*

SUMBER BELAJAR

1. BSE Pendidikan Agama Hindu Kelas XI
2. <http://adnyaninatha.com>

PEMBELAJARAN

Pembelajaran 1:

1. Menjelaskan yoga asanas menurut Susastra Hindu
2. Menjelaskan manfaat yoga asanas menurut Susastra Hindu

Pembelajaran 2:

1. Menguraikan sejarah yoga asana menurut Susastra Hindu
2. Menguraikan Jenis-jenis yoga asana menurut Susastra Hindu

Pembelajaran 3:

1. Menyusun tata urutan pelaksanaan yoga asana menurut Susastra Hindu
2. Mengelompokkan Asanas

Pembelajaran 4:

1. Mempraktikkan Pavana Mukta Asana, Suryanamaskara dan Chandranamaskara

MATERI PEMBELAJARAN

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1. Pengertian yoga | 5. Mengelompokkan Asanas |
| 2. Manfaat yoga Hindu | 6. Pavana Mukta Asana |
| 3. Sejarah yoga | 7. Suryanamaskara |
| 4. Jenis-jenis yoga Susastra Hindu | 8. Chandranamaskara |

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan

- 1) Mengucapkan salam, melaksanakan **Puja Tri Sandhya** dan **Dainika Upasana**, **Maunam Upavisati** (duduk hening dengan audio)
- 2) Guru mempersiapkan kelas, menanyakan kabar siswa serta **memberi motivasi**, Guru memberikan **Apersepsi** dan menyampaikan topik, tujuan dan manfaat pembelajaran

Kegiatan Inti

- 1) **Tahap Sravanam:** Guru meminta siswa secara mandiri untuk masuk pada akun *google classroom* <https://classroom.google.com> kemudian mencari informasi materi yang sudah di upload pada *classroom* tersebut. Guru juga memastikan siswa juga mencari informasi di blog guru dengan alamat blog <http://adnyaninatha.com> dan Video pembelajaran yang di desain oleh guru dalam channel www.youtube.com (**Sintaks 1: ŚRAVANAM-MENCARI INFORMASI**).
- 2) Guru meminta siswa memasuki pertemuan virtual melalui akun <https://zoom.us> dengan tetap membuka video meeting.
- 3) Dalam kelas Virtual, guru menanyakan tentang topik pembelajaran dan memastikan siswa telah membaca materi pelajaran yang tersedia pada *classroom* dan blog.
- 4) **Tahap Manana:** Dalam kelas virtual di Zoom guru memberi penjelasan lebih detail tentang materi dan berdiskusi dengan siswa (**Sintaks 2: MANANA**)
- 5) Siswa diminta mempraktikkan ajaran Yoga dalam kehidupan sehari-hari, menjadi bukti diri atau **Nidhidhyasana**. (**Sintaks 3: NIDIDHYASANA**)

Kegiatan Penutup

- 1) Guru dan Siswa melakukan **refleksi diri**, mengangkat **nilai-nilai moral**, mengisi lembar penilaian sikap, melakukan penilaian melalui akun google form <https://docs.google.com/forms>, memberikan tugas dan reward dalam <https://classroom.google.com>, serta menyampaikan indikator yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya.
- 2) Menutup pembelajaran dengan **Santih Mantra** dan **Parama Santi**

PENILAIAN

SPIRITUAL & SOSIAL

AbhyāsaH
YOGĀSANAM



PSIKOMOTOR

Praktik Pavana
Muktāsana,
Suryanamaskara dan
Chandranamaskara



KOGNITIF

Test Tertulis,
Test Lisan,
Penugasan



Mengetahui
Kepala Sekolah,

Sumariyah, M.Pd
NIP 196807111997022003

Bontang, 13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran,

Ni Made Adnyani, S.Ag
NIP 198508022009032008

SMAN 1 BONTANG



KELAS XI SEMESTER 1
TP 2020/2021



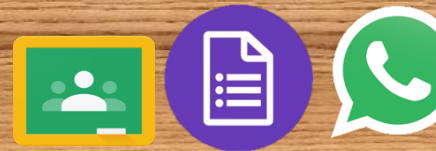
YOGĀSANAM DALAM
SUSASTRA HINDU



ALOKASI WAKTU
9 X 45 MENIT



MEDIA
PEMBELAJARAN



MODEL PEMBELAJARAN

BLENDED
LEARNING



SINTAKS

ŚRAVANAM
(MENCARI INFORMASI)

MANANA
(MENGOLAH INFORMASI)

NIDHIDHYASANA
MENSINTESA PENGETAHUAN
MENJADI TINDAKAN

ŚRAVANAM

Upakrama-
upasamhara
Abhyasa
Aparvata
Phalam
Arthavada

MANANA

NIDIDHYASANA

Mencapai
pengetahuan yang
sempurna



PENYUSUN:
NI MADE ADNYANI, S.Ag., M.Pd
nimade.adnyani@gmail.com
adnyaninatha.com