**RENCANA PELAKSANAAN**

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

**( RPLKKp)**

1. **IDENTITAS**
2. Satuan pendidikan : SMP Swasta Silinda
3. Tahun pelajaran : 2017 / 2018
4. Kelas/ semester : VIII/1
5. Pihak terkait : Siswa
6. **WAKTU DAN TEMPAT**
7. Tanggal : Juli 2017
8. Jam pelajaran/ pelayanan : Jam ke- 2 / kedua
9. Volume waktu (JP) : 2 X 40 menit
10. Spesifikasi tempat belajar : Ruangan kelas yang tidak digunakan (kosong)
11. MATERI PEMBELARAN
12. Tema/ sub tema : Pengenalan Layanan konseling Kelompok

* Pengertian, Tujuan, Manfaat Layanan Konseling Kelompok

1. Sumber materi pembelajaran :

* Internet

<http://www.kajianpustaka.com/2013/01/layanan-konseling-kelompok.html>

1. TUJUAN/ ARAH PENGEMBANGAN
2. Pengembangan KES :

* Agar siswa dapat mengetahui dan memahami tentang layanan konseling kelompok

1. Penanganan KES :

Siswa mampu mengetahui fungsi, tujuan mengikuti layanan konseling kelompok

1. **METODE DAN TEKNIK**
2. Jenis layanan : Layanan konseling kelompok
3. Kegiatan pendukung : -
4. **SARANA**

Kursi sebagai tempat duduk

1. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa dalam kaitanya dengan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

1. **LANGKAH KEGIATAN**
2. **Langkah Pengantaran: Tahap Pembentukan**
3. Mengucapkan salam, selamat datang dan berterima kasih kepada anggota yang telah bersedia hadir untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan penuh semangat.
4. Mengajak anggota kelompok berdoa secara bersama, sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing anggota kelompok yang dipimpin oleh pemimpin kelompok.
5. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas, dan kegiatan konseling kelompok.
6. Melaksanakan perkenalan, dilanjutkan dengan permainan pengakraban.
7. **Langkah Penjajakan: Tahap Peralihan**
8. Pemimpin kelompok menanyakan apakah para anggota kelompok pernah mengikuti layanan konseling kelompok ? Bila pernah, bagaimana kesan mereka? Bila belum, bagaimana keinginan mereka ? Dalam hal ini pemimpin kelompok menegaskan lagi tujuan, asas, dan kegiatan yang akan dilaksanakan.
9. Mengemukan topik (topik tugas) yang selanjutnya akan dibahas dan menanyakan apakah peserta sudah siap membahasnya ?
10. Pemimpin kelompok menjawab pertanyaan berkenaan dengan kesiapan peserta dan menegaskan hal-hal yang perlu menjadi perhatian.
11. **Langkah Penafsiran: Tahap Kegiatan Awal**
12. Pemimpin kelompok merespon peserta terkait dengan topik yang telah dikemukakan dan mengulasnya secara umum serta menegaskan hal-hal penting yang perlu dibahas, yaitu tentang:
    1. Layanan konseling kelompok seputar pengertiannya, tujuan, dan manfaat.
13. Pemimpin kelompok menegaskan bahwa anggota kelompok harus berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok.
14. **Langkah Pembinaan: Tahap Kegiatan Utama**
15. Semua peserta diminta mengemukakan pendapat apakah pernah melakukan kegiatan konseling kelompok.
16. Terhadap penyampaian peserta itu, setiap peserta diminta memberikan respon kondisi salah seorang temannya, dengan pola penyampaian pikiran, perasan dan sikap dalam kategori positif (tidak merendahkan, mengejek, atau membesar-besarkan), seperti memuji, mensyukuri, berempati, mendorong, menguatkan. Respon positif ini dikuatkan dan ditegaskan oleh pemimpin kelompok, disertai contoh-contoh konkrit.
17. Siswa yang direspon oleh temannya tersebut diberi kesempatan merespon kembali secara positif.
18. Kegaiatan selingan untuk penyegaran berbentuk permainan atau nyanyian singkat dapat dilaksanakan.
19. Diakhir kegiatan utama perlu ada penegasan komitmen anggota kelompok berkaitan dengan konseling kelompok.
20. **Langkah Penilaian Dan Tindak Lanjut : Tahap Kesimpulan Dan Penutup**
21. **Kesimpulan**

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi topik yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

1. **Penilaian Hasil**

Masing-masing anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam kaitannya dengan AKURS.

1. **Penutupan**
2. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
3. Membahas rencana kegiatan lanjutan bersama anggota kelompok yang akan dilakukan minggu depan pada hari, waktu dan tempat yang sama sesuai kesepakatan bersama.
4. Ucapan terima kasih oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok.
5. Do`a penutup.
6. Menyanyikan lagu perpisahan sambil bersalaman yaitu lagu ”sayonara”.
7. **Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

1. **LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusun Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Peneliti

**SARMILA**

**NPM. 131484138**

**MATERI**

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

|  |
| --- |
| [Layanan Konseling Kelompok](http://3.bp.blogspot.com/-J7fMqtLw7fo/UPabPHiJiBI/AAAAAAAADM0/iBSWuzNHQc0/s1600/Konseling+Kelompok.jpg) |
| Ilustrasi Konseling Kelompok |

Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok ialah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok (Prayitno dalam Vitalis, 2008:63).

Layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik (Winkel dan Hastuti, 2004:198).

**Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok antara lain (Prayitno dalam Vitalis, 2008:63):

1. Melatih siswa agar berani bicara dihadapan orang banyak
2. Melatih siswa dapat bertoleransi dengan temannya
3. Mengembangkan bakat dan minat masing-masing
4. Mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dihadapi kelompok
5. Melatih siswa untuk berani melakukan sharing dalam kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal (Tohirin, 2007:181).

**Materi Layanan Konseling Kelompok**

Materi layanan konseling kelompok dapat mencakup hal-hal sebagai berikut (Prayitno dalam Vitalis, 2008:64):

1. Pemahaman dan pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat, dan penyalurannya
2. Pemahaman kelemahan diri dan penanggulangannya, pengenalan kekuatan diri dan perkembangannya
3. Perencanaan dan aktualisasi diri
4. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan gagasan, ide, opini, perilaku, dan hubungan sosial
5. Mengembangkan hubungan dengan peer group, baik di sekolah maupun di luar sekolah
6. Mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar, disiplin belajar, dan berlatih, serta melatih teknik-teknik penguasaan materi pelajaran
7. Pemahaman kondisi fisik, sosial, dan budaya dalam kaitannya dengan orientasi belajar di Perguruan Tinggi
8. Mengembangkan kecenderungan karier yang menjadi pilihannya
9. Orientasi dan informasi karier, dunia kerja, dan prospek masa depan
10. Pemantapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri.

**Teknik Layanan Konseling Kelompok**

Terdapat dua teknik layanan konseling kelompok antara lain (Tohirin, 2007:182):

**a. Teknik Umum (pengembangan dinamika kelompok)**

Secara umum, teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu kepada berkembangnya dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi antara lain :

1. Komunikasi multi arah secara efektif dinamis dan terbuka
2. Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi
3. Dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas anggota kelompok
4. Penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi, dan pembahasan
5. Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki

**Teknik Permainan Kelompok**

Dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi cirri-ciri sebagai berikut :

1. Sederhana
2. Menggembirakan
3. Menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan
4. Meningkatkan keakraban
5. Diikuti oleh semua anggota kelompok

**Fase-fase Proses Konseling Kelompok**

Terdapat lima fase proses konseling kelompok (Winkel dan Hastuti dalam Vitalis, 2008:66):

**a. Pembukaan**

Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi (working relationship) yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah dalam wawancara konseling. Jika konselor dan konseli bertemu untuk pertama kali, waktunya akan lebih lama dan isinya akan berbeda dibandingkan dengan pembukaan saat konseli dan konselor bertemu kembali untuk melanjutkan wawancara yang telah berlangsung sebelumnya.

**b. Penjelasan masalah**

Konselor mempersilahkan atau mengundang konseli untuk mengungkapkan alam perasaan, alam pikiran kepada konselor secara bebas. Konselor segera merespon pernyataan perasaan atau pikiran konseli dengan teknik yang sesuai, memiliki derajat emosional yang tinggi, semakin membuka dirinya.

**c. Penggalian latar belakang masalah**

Pada fase penggalian latar belakang masalah ini inisiatif ada pihak konselor untuk memperoleh gambarn yang jelas, lengkap dan mendalam tentang masalah konseli. Fase ini disebut dengan analisis kasus, yang dilakukan menurut sistematika tertentu sesuai dengan pendekatan konseling yang diambil. Konselor disini mengambil sikap’’ekletik’’, karena sistematika analisis disesuaikan dengan jenis masalah, taraf perkembangan konseli, dan pengalaman konselor dalam menetapkan konseling tertentu.

**d. Penyelesaian masalah**

Berdasarkan data setelah diadakan analisis kasus, konselor dan konseli membahas bagaimana persoalan dapat diatasi. Meskipun konseli selama fase ini harus ikut berfikir, memandang dan mempertimbangkan, peran konselor di institusi pendidikan dalam mencari penyelesaian permasalahan pada umumnya lebih besar.

**e. Penutup**

Mengakhiri proses konseling dapat mengambil bentuk yang agak formal sehingga konselor dan konseli menyadari bahwa hubungan antar pribadi telah usai. Oleh karena itu biasanya konselor mengambil inisiatif dalam memulai fase penutup ini.

**RENCANA PELAKSANAAN**

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

**( RPLKKp)**

1. **IDENTITAS**
2. Satuan pendidikan : SMP Swasta Silinda
3. Tahun pelajaran : 2017/2018
4. Kelas/ semester : VIII/1
5. Pihak terkait : Siswa
6. **WAKTU DAN TEMPAT**
7. Tanggal : Juli 2017
8. Jam pelajaran/ pelayanan : Jam ke- 2 / kedua
9. Volume waktu (JP) : 2 X 40 menit
10. Spesifikasi tempat belajar : Ruangan kelas yang tidak digunakan (kosong)
11. MATERI PEMBELARAN
12. Tema/ sub tema : Kepercayaan diri dalam berkomunikasi
13. Sumber materi pembelajaran :

* Internet

<http://melyloelhabox.blogspot.co.id/2012/12/membangun-kepercayaan-dalam-komunikasi.html>

1. TUJUAN/ ARAH PENGEMBANGAN
2. Pengembangan KES :

* Agar siswa dapat mengetahui dan memahami tentang kepercayaan diri dalam berkomunikasi

1. Penanganan KES :

Siswa mampu mengetahui fungsi dan manfaat mengenai kepercayaan diri dalam berkomunikasi

1. **METODE DAN TEKNIK**
2. Jenis layanan : Layanan konseling kelompok dengan konseling realita
3. Kegiatan pendukung : -
4. **SARANA**

Kursi sebagai tempat duduk

1. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa dalam kaitanya dengan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

1. **LANGKAH KEGIATAN**
2. **Langkah Pengantaran: Tahap Pembentukan**
3. Mengucapkan salam, selamat datang dan berterima kasih kepada anggota yang telah bersedia hadir untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan penuh semangat.
4. Mengajak anggota kelompok berdoa secara bersama, sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing anggota kelompok yang dipimpin oleh pemimpin kelompok.

**Pendekatan Realita**

* Konselor mengawali pertemuan dengan bersikap otentik, hangat, dan menaruh perhatian pada hubunganyang sedang di bangun, konselor harus dapat melibatkan diri pada konseli dengan memperlibatkan sikap hangat dan ramah.
* Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli dapat ditunjukkan dengan perilaku *attending.* Perilaku ini tampak pada kontak mata (menatap konseli), ekspresi wajah (menunjukkan minatnya tanpa di buat-buat), duduk dengan sikap terbuka (agak maju kedepan dan tidak bersandar), poros tubuh agak condong dan diarahkan ke konseli, melakukan respon refleksi, memperhatikan perilaku nonverbal konseli, dan melakukan respons parafrase.
* Konselor menunjukkan sikap bersahabat.

1. **Langkah Penjajakan: Tahap Peralihan**
2. Mengemukan topik (topik tugas) yang selanjutnya akan dibahas dan menanyakan apakah peserta sudah siap membahas mengenai kepercayaan diri dalam berkomunikasi ?
3. Pemimpin kelompok menjawab pertanyaan berkenaan dengan kesiapan peserta dan menegaskan hal-hal yang perlu menjadi perhatian.
4. **Langkah Penafsiran: Tahap Kegiatan Awal**
5. Pemimpin kelompok merespon peserta terkait dengan topik yang telah dikemukakan dan mengulasnya secara umum serta menegaskan hal-hal penting yang perlu dibahas, yaitu tentang:
   1. Layanan konseling kelompok seputar pengertiannya, tujuan, dan manfaat.
6. Pemimpin kelompok menegaskan bahwa anggota kelompok harus berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok.

**Pendekatan Realita**

* Konselor menanyakan pada konseli apa yang akan dilakukannya sekarang. Tahap kedua ini merupakan eksplorasi diri bagi konseli.
* Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahannya.
* Konselor meminta konseli mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut.

1. **Langkah Pembinaan: Tahap Kegiatan Utama**
2. Semua peserta diminta mengemukakan pendapat apakah pernah melakukan kegiatan konseling kelompok.
3. Terhadap penyampaian peserta itu, setiap peserta diminta memberikan respon kondisi salah seorang temannya, dengan pola penyampaian pikiran, perasan dan sikap dalam kategori positif (tidak merendahkan, mengejek, atau membesar-besarkan), seperti memuji, mensyukuri, berempati, mendorong, menguatkan. Respon positif ini dikuatkan dan ditegaskan oleh pemimpin kelompok, disertai contoh-contoh konkrit.
4. Siswa yang direspon oleh temannya tersebut diberi kesempatan merespon kembali secara positif.
5. Kegaiatan selingan untuk penyegaran berbentuk permainan atau nyanyian singkat dapat dilaksanakan.
6. Diakhir kegiatan utama perlu ada penegasan komitmen anggota kelompok berkaitan dengan konseling kelompok.

**Pendekatan Realita**

* Konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli; cara pandang dalam Konseling Realita; akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya (doing), bukan pada perasaannya.
* Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Beri kesempatan kepada konseli untuk mengevaluasi, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut.
* Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya itu didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini.

1. **Langkah Penilaian Dan Tindak Lanjut : Tahap Kesimpulan Dan Penutup**
2. **Kesimpulan**

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi topik yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

**Pendekatan Realita**

* Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama konselor sesuai dengan jangka waktu yang ditetapkan.
* Konselor memberi pemahaman pada konseli, bahwa kondisinya akan membaik jika ia bersedia melakukan perbaikan.
* Konselor memotivasi konseli untuk bersama-sama memecahkan masalah.

1. **Penilaian Hasil**

Masing-masing anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam kaitannya dengan AKURS.

**Pendekatan Realita**

* Konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir atau dilanjutkan jika tujuan yang telah ditetapkan belum tercapai.

1. **Penutupan**
2. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
3. Membahas rencana kegiatan lanjutan bersama anggota kelompok yang akan dilakukan minggu depan pada hari, waktu dan tempat yang sama sesuai kesepakatan bersama.
4. Ucapan terima kasih oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok.
5. Do`a penutup.
6. Menyanyikan lagu perpisahan sambil bersalaman yaitu lagu ”sayonara”.
7. **Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

1. **LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusun Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Peneliti

**SARMILA**

**NPM. 131484138**

**MATERI**

**UNSUR-UNSUR KEPERCAYAAN**

Kepercayaan mutlak diperlukan agar suatu relasi tumbuh dan berkembang. Kepercayaan meliputi unsur-unsur sebagai berikut (Johnson, 1981) :

* + - 1. Kita berada dalam suatu situasi dimana pilihan untuk mempercyai orang lain dapat menimbulkan akibat-akibat yang menguntungkan maupun merugikan bagi aneka kebutuhan dan tujuan atau kepentingan kita. Jadi kepercayaan mengandung resiko.
      2. Akibat-akibat yang menguntungkan atau yang merugikan tersebut tergantung pada perilaku orang.
      3. Penderitaan karena akibat yang merugikan akan lebih besar dibandingkan manfaat karena akibat yang menguntungkan.
      4. Kita punya cukup keyakinan kepada orang lain akan bertingkah laku sedemikian rupa sehingga yang timbul adalah akibat-akibat yang menguntungkan.

**MEMBANGUN KEPERCAYAN DALAM BERKOMUNIKASI**

Untuk membangun sebuah relasi , dua orang harus saling mempercayai. Saling percaya dibangun lewat resiko dan peneguh, serta dihancurkan lewat resiko dan penolakan. Kepercayaan tidak akan muncul tanpa resiko, dan relasi tidak akan mengalami kemajuan tanpa kepercayaan.

Tiga macam tingkah laku yang bisa menurunkan kepercayaan dalam suatu relasi, yaitu :

1. Menunjukkan penolakan, menolok-olok, atau melecehkan pembukaaan diri orang lain.
2. Tidak membalas pembukaan diri orang lain
3. Tidak mau mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi kita terhadap orang lain, kendali ia telah menunjukkan penerimaan, dukungan dan kerja sama.

**MEMPERCAYAI DAN DIPERCAYAI**

Tingkat kepercayaaan dalam suatu relasi akan berubah-ubah dan berbeda-beda sesuai dengan kemampuan dan kerelaan masing-masing individu untuk mempercayai dan dipercayai dan dapat dipercayai. Mempercayai artinya rela menghadapi resiko menerima akibat-akibat yang menguntungkan atau merugikan dengan menjadikan dirinya rentan dihadapan orang lain. Tepatnya kepercayaan, meliputi membuka diri dan rela menunjukkan penerimaan dan dukungan terhadaporang lain.

Dapat dipercaya adalah rela menghadapi orang lain yang mengambil resiko dengan cara yang menunjukkan jamin bahwa orang lain tersebut akan menerima akibat-akibat yang menguntungkan. Jadi, meliputi penerimaan atas kepercayaan yang ditunjukkan oleh orang lain kepada kita.

**RENCANA PELAKSANAAN**

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

**( RPLKKp)**

1. **IDENTITAS**
2. Satuan pendidikan : SMP Swasta Silinda
3. Tahun pelajaran : 2017 / 2018
4. Kelas/ semester : VIII/1
5. Pihak terkait : Siswa
6. **WAKTU DAN TEMPAT**
7. Tanggal : Agustus 2017
8. Jam pelajaran/ pelayanan : Jam ke- 2 / kedua
9. Volume waktu (JP) : 2 X 40 menit
10. Spesifikasi tempat belajar : Ruangan kelas yang tidak digunakan (kosong)
11. **MATERI PEMBELARAN**
12. Tema/ sub tema : Kepercayaan diri dalam berkomunikasi

* Tips agar percaya diri dalam berkomunikasi

1. Sumber materi pembelajaran :

* Internet

<http://www.ayeey.com/2014/07/tips-agar-percaya-diri-dan-tidak-pemalu-di-depan-orang-banyak.html>

1. **TUJUAN/ ARAH PENGEMBANGAN**
2. Pengembangan KES :

* Agar siswa dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya menanamkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi

1. Penanganan KES :

Siswa mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi melalui pendekatan konseling realita

1. **METODE DAN TEKNIK**
2. Jenis layanan : Layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita
3. Kegiatan pendukung : -
4. **SARANA**

Kursi sebagai tempat duduk

1. **SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa dalam kaitanya dengan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

1. **LANGKAH KEGIATAN**
2. **Langkah Pengantaran: Tahap Pembentukan**
3. Mengucapkan salam, selamat datang dan berterima kasih kepada anggota yang telah bersedia hadir untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan penuh semangat.
4. Mengajak anggota kelompok berdoa secara bersama, sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing anggota kelompok yang dipimpin oleh pemimpin kelompok.

**Pendekatan Realita**

* Konselor mengawali pertemuan dengan bersikap otentik, hangat, dan menaruh perhatian pada hubunganyang sedang di bangun, konselor harus dapat melibatkan diri pada konseli dengan memperlibatkan sikap hangat dan ramah.
* Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli dapat ditunjukkan dengan perilaku *attending.* Perilaku ini tampak pada kontak mata (menatap konseli), ekspresi wajah (menunjukkan minatnya tanpa di buat-buat), duduk dengan sikap terbuka (agak maju kedepan dan tidak bersandar), poros tubuh agak condong dan diarahkan ke konseli, melakukan respon refleksi, memperhatikan perilaku nonverbal konseli, dan melakukan respons parafrase.
* Konselor menunjukkan sikap bersahabat.

1. **Langkah Penjajakan: Tahap Peralihan**
2. Membahas mengenai penyebab broken home dan tips meningkatkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi
3. Pemimpin kelompok menanyakan pertanyaan pertanyaan kepada anggota dan menjawab pertanyaan berkenaan dengan kesiapan peserta dan menegaskan hal-hal yang perlu menjadi perhatian.
4. **Langkah Penafsiran: Tahap Kegiatan Awal**
5. Pemimpin kelompok merespon peserta terkait dengan topik yang telah dikemukakan dan mengulasnya secara umum serta menegaskan hal-hal penting yang perlu dibahas, yaitu tentang:
   1. Tips meningkatkan kepercayaan diri dalam berkomunikasi dengan orang lain
6. Pemimpin kelompok menegaskan bahwa anggota kelompok harus berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok.

**Pendekatan Realita**

* Konselor menanyakan pada konseli apa yang akan dilakukannya sekarang. Tahap kedua ini merupakan eksplorasi diri bagi konseli.
* Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahannya.
* Konselor meminta konseli mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut.

1. **Langkah Pembinaan: Tahap Kegiatan Utama**
2. Semua peserta diminta mengemukakan pendapat.
3. Terhadap penyampaian peserta itu, setiap peserta diminta memberikan respon kondisi salah seorang temannya, dengan pola penyampaian pikiran, perasan dan sikap dalam kategori positif (tidak merendahkan, mengejek, atau membesar-besarkan), seperti memuji, mensyukuri, berempati, mendorong, menguatkan. Respon positif ini dikuatkan dan ditegaskan oleh pemimpin kelompok, disertai contoh-contoh konkrit.
4. Siswa yang direspon oleh temannya tersebut diberi kesempatan merespon kembali secara positif.
5. Kegaiatan selingan untuk penyegaran berbentuk permainan atau nyanyian singkat dapat dilaksanakan.
6. Diakhir kegiatan utama perlu ada penegasan komitmen anggota kelompok berkaitan dengan konseling kelompok.

**Pendekatan Realita**

* Konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli; cara pandang dalam Konseling Realita; akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya (doing), bukan pada perasaannya.
* Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Beri kesempatan kepada konseli untuk mengevaluasi, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut.

Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya itu didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini

1. **Langkah Penilaian Dan Tindak Lanjut : Tahap Kesimpulan Dan Penutup**
2. **Kesimpulan**

Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok materi topik yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.

**Pendekatan Realita**

* Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama konselor sesuai dengan jangka waktu yang ditetapkan.

1. **Penilaian Hasil**

Masing-masing anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam kaitannya dengan AKURS.

**Pendekatan Realita**

* Konselor memberi pemahaman pada konseli, bahwa kondisinya akan membaik jika ia bersedia melakukan perbaikan.
* Konselor memotivasi konseli untuk bersama-sama memecahkan masalah.
* Konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir atau dilanjutkan jika tujuan yang telah ditetapkan belum tercapai.

1. **Penutupan**
2. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
3. Membahas rencana kegiatan lanjutan bersama anggota kelompok yang akan dilakukan minggu depan pada hari, waktu dan tempat yang sama sesuai kesepakatan bersama.
4. Ucapan terima kasih oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok.
5. Do`a penutup.
6. Menyanyikan lagu perpisahan sambil bersalaman yaitu lagu ”sayonara”.
7. **Penilaian Proses**

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan.

1. **LAPELPROG dan Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusun Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Peneliti

**SARMILA**

**NPM. 131484138**

**MATERI**

## 6 TIPS MEMBANGUN DAN MENUMBUHKAN RASA PERCAYA DIRI DALAM BERKOMUNIKASI

**1. Kenali kesuksesanmu**

Maksudnya disini adalah Tuhan telah memberkahi manusia dengan bakat-bakat tertentu, yang harus kalian lakukan adalah mengenali minat kalian maka kalian secara tidak langsung juga mengenali kesuksesan kalian. Jika kalian merasa minat akan sesuatu maka fokuskanlah diri kalian dalam menggali dan mengembangkannya. Jangan merasa rendah hati dan merasa tidak mampu sebelum mencoba. Ingat? PRACTICE MAKES PERFECT! Tidak menjadi soal seberapa besar perasaan tidak nyaman yang kalian rasakan, yang terpenting coba terus dan lakukan yang terbaik.

**2. Selalu berpikiran postif**

Berpikiranlah positif dalam segala sesuatunya. Jika kalian selalu merasa rendah diri dan berharap mendapatkan rasa kasihan serta simpati dari orang lain maka kalian hanya mengekang kemampuan sendiri. Kalian tidak dapat melakukan segala sesuatunya secara maksimal! Berpikiranlah positif sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan tidak pemalu di depan orang banyak.

**3. Berbicara Dengan Gaya Natural**

Jika kalian merasa melu berbicara didepan orang banyak maka pilihan yang saya berikan adalah dengan berbicara menggunakan gaya bahasa yang natural. Jangan mengunakan bahasa planet dengan banyak istilah, karena jika tidak menguasainya malah hanya menjatuhkan rasa percaya diri kalian. Masih ingat vicky dengan bahasa perserikatan kemakmurannya kan?

**4. Tersenyumlah**

Semua orang menyukai wajah yang penuh dengan senyum karena senyum merupakan ibadah, karena senyum membawa kebahagiaan. Orang lain akan selalu merasa welcome jika kontak dengan kalian. Wajah yang selalu tersenyum akan selalu menerima kehangatan dan rasa sayang. Penerimaan yang baik oleh orang lain tentu akan meningkatkan rasa percaya diri kalian.

5. Berpakaian rapi

Walaupun pada dasarnya pakaian tidak akan membuat seseorang menjadi lebih berkualitas, namun berpakaian dengan rapi tentu dapat mempengaruhi cara berpikir kalian dan orang lain terhadap kalian. Pada dasarnya ketika kalian tidak terlihat bagus dan rapi maka perasaan kalian juga tidak akan merasa bagus, begitupun sebaliknya. Dengan berpakaian yang bagus dan rapi maka dapat merubah cara kalian membawa diri sendiri dan tentu saja akan lebih mudah berinteraksi dengan orang lain.

6. Berolahraga

Pikiran yang sehat muncul dari badan yang sehat. Jika kalian selalu berada dalam konfisi yang fit, maka kalian memiliki banyak energi positif. Jika kalian merasa tidak fit, maka kalian akan merasa tidak menarik. Dengan berolahraga serta makan makanan sehat dan teratur dengan gizi yang seimbang tentu dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri yang lebih baik.

**LAMPIRAN I**

**ANGKET PENELITIAN**

*TRY OUT*

Demi tercapainya tujuan tersebut maka saya mohon kesediaan siswa/siswi yang dipilih sebagai responden untuk meluangkan waktu mengisi jawaban pada kuesioner ini sesuai dengan keadaan sebenarnya guna membantu terlaksananya penelitian ini. Pertanyaan yang saudara isi tidak mengurangi nilai saudara. Atas partisipasi siswa/siswi, saya ucapkan terima kasih.

**A. Identitas Responden**

Nama : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**B. Teknis Pengisian**

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini yang kamu anggap paling tepat dengan cara memberikan tanda checklist ( √ ) pada kolom jawaban.

Keterangan

SL = Selalu

SR = Sering

KD= Kadang-Kadang

TP = Tidak Pernah

**C. Daftar Pernyataan**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SL** | **SR** | **KD** | **TP** |
| 1 | Saya merasa percaya diri ketika memulai berkomunikasi dengan teman. |  |  |  |  |
| 2 | Saya selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu. |  |  |  |  |
| 3 | Ketika ada mata pelajaran yang tidak dimengerti saya selalu mencoba memberanikan diri untuk bertanya. |  |  |  |  |
| 4 | Sayaberusaha bersikap dewasa dalam menyelesaikan suatu masalah. |  |  |  |  |
| 5 | Saya menyukai tantangan. |  |  |  |  |
| 6 | Dalam bergaul, saya ingin menjadi motivator bagi teman-teman saya. |  |  |  |  |
| 7 | Sayang termotivasi karena saya pandai bergaul |  |  |  |  |
| 8 | Saya selalu bersosialisi karena itu saya pandai berkomunikasi |  |  |  |  |
| 9 | Saya selalu rajin dalam melakukan tugas |  |  |  |  |
| 10 | Saya melakukan pekerjaan sepenuh hati |  |  |  |  |
| 11 | Saya tidak canggung bila berbicara dengan teman saya |  |  |  |  |
| 12 | Saya berani berbicara dengan lawan jenis saya |  |  |  |  |
| 13 | Saya tidak malu berbicara dengan orang yang baru kenal |  |  |  |  |
| 14 | Saya selalu ramah dengan orang lain |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak gagap bila berkomunikasi dengan orang lain |  |  |  |  |
| 16 | Ketika ada masalah, saya selalu menyelesaikan dengan baik tanpa bantuan orang lain. |  |  |  |  |
| 17 | Saya selalu mengambil keputusan dengan baik. |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak bergantung kepada orang lain |  |  |  |  |
| 19 | Saya selalu rendah hati dengan orang lain |  |  |  |  |
| 20 | Keputusan yang saya ambil selalu saya fikirkan dengan matang. |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak mudah menyerah |  |  |  |  |
| 22 | Saya tidak malu ketika berbicara dengan orang lain |  |  |  |  |
| 23 | Saya tidak mudah frustasi |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak mudah putus asa |  |  |  |  |
| 25 | Saya tidak kesulitan dalam menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 26 | Saya tidak grogi berkomunikasi dengan orang yang baru saya kenal |  |  |  |  |
| 27 | Saya percaya diri dengan apa yang omongkan bila berbicara dengan teman saya |  |  |  |  |
| 28 | Saya lebih suka berbicara daripada saya mendengarkan |  |  |  |  |
| 29 | Saya percaya diri dengan hasil kerja saya |  |  |  |  |
| 30 | Saya bertanggung jawab dengan apa yang sudah saya kerjakan |  |  |  |  |
| 31 | Saya suka bila disuruh berbicara |  |  |  |  |
| 32 | Kemampuan berbicara saya sangat baik |  |  |  |  |
| 33 | Saya bisa berkomunikasi dengan baik, tetapi harus dengan orang yang saya kenal |  |  |  |  |
| 34 | Saya lebih suka berbicar daripada menulis |  |  |  |  |
| 35 | Saya lebih suka berbicara untuk orang lain daripada saya harus menulis |  |  |  |  |
| 36 | Saya tipe orang yang realistis |  |  |  |  |
| 37 | Saya selalu berkomunikasi dengan baik |  |  |  |  |
| 38 | Dalam mengambil keputusan saya agak lambat |  |  |  |  |
| 39 | Saya sering berkomunikasi dengan orang lain |  |  |  |  |
| 40 | Saya percaya diri dalam berkomunikasi dengan teman |  |  |  |  |

**Selamat Bekerja!**

**LAMPIRAN II**

**ANGKET PENELITIAN**

**VALID**

Demi tercapainya tujuan tersebut maka saya mohon kesediaan siswa/siswi yang dipilih sebagai responden untuk meluangkan waktu mengisi jawaban pada kuesioner ini sesuai dengan keadaan sebenarnya guna membantu terlaksananya penelitian ini. Pertanyaan yang saudara isi tidak mengurangi nilai saudara. Atas partisipasi siswa/siswi, saya ucapkan terima kasih.

**A. Identitas Responden**

Nama : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**B. Teknis Pengisian**

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini yang kamu anggap paling tepat dengan cara memberikan tanda checklist ( √ ) pada kolom jawaban.

Keterangan

SL = Selalu

SR = Sering

KD= Kadang-Kadang

TP = Tidak Pernah

**C. Daftar Pernyataan**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **SL** | **SR** | **KD** | **TP** |
| 1 | Saya merasa percaya diri ketika memulai berkomunikasi dengan teman. |  |  |  |  |
| 2 | Saya selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu. |  |  |  |  |
| 3 | Ketika ada mata pelajaran yang tidak dimengerti saya selalu mencoba memberanikan diri untuk bertanya. |  |  |  |  |
| 4 | Sayaberusaha bersikap dewasa dalam menyelesaikan suatu masalah. |  |  |  |  |
| 5 | Saya menyukai tantangan. |  |  |  |  |
| 6 | Dalam bergaul, saya ingin menjadi motivator bagi teman-teman saya. |  |  |  |  |
| 7 | Sayang termotivasi karena saya pandai bergaul |  |  |  |  |
| 8 | Saya selalu bersosialisi karena itu saya pandai berkomunikasi |  |  |  |  |
| 9 | Saya selalu rajin dalam melakukan tugas |  |  |  |  |
| 10 | Saya melakukan pekerjaan sepenuh hati. |  |  |  |  |
| 11 | Saya tidak canggung bila berbicara dengan teman saya |  |  |  |  |
| 12 | Saya berani berbicara dengan lawan jenis saya |  |  |  |  |
| 13 | Saya tidak malu berbicara dengan orang yang baru kenal |  |  |  |  |
| 14 | Saya selalu ramah dengan orang lain |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak gagap bila berkomunikasi dengan orang lain |  |  |  |  |
| 16 | Ketika ada masalah, saya selalu menyelesaikan dengan baik tanpa bantuan orang lain. |  |  |  |  |
| 17 | Saya selalu mengambil keputusan dengan baik. |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak bergantung kepada orang lain |  |  |  |  |
| 19 | Saya selalu rendah hati dengan orang lain |  |  |  |  |
| 20 | Keputusan yang saya ambil selalu saya fikirkan dengan matang. |  |  |  |  |
| 21 | Saya tidak mudah menyerah |  |  |  |  |
| 22 | Saya tidak malu ketika berbicara dengan orang lain |  |  |  |  |
| 23 | Saya tidak mudah frustasi |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak mudah putus asa |  |  |  |  |
| 25 | Saya tidak kesulitan dalam menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 26 | Saya tidak grogi berkomunikasi dengan orang yang baru saya kenal |  |  |  |  |
| 27 | Saya percaya diri dengan apa yang omongkan bila berbicara dengan teman saya |  |  |  |  |
| 28 | Saya lebih suka berbicara daripada saya mendengarkan |  |  |  |  |
| 29 | Saya percaya diri dengan hasil kerja saya |  |  |  |  |
| 30 | Saya bertanggung jawab dengan apa yang sudah saya kerjakan |  |  |  |  |
| 31 | Saya suka bila disuruh berbicara |  |  |  |  |
| 32 | Kemampuan berbicara saya sangat baik |  |  |  |  |
| 33 | Saya bisa berkomunikasi dengan baik, tetapi harus dengan orang yang saya kenal |  |  |  |  |
| 34 | Saya lebih suka berbicar daripada menulis |  |  |  |  |
| 35 | Saya lebih suka berbicara untuk orang lain daripada saya harus menulis |  |  |  |  |

**Selamat Bekerja!**

**LAMPIRAN VI**

**TABEL PRODUCT MOMENT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tabel r Product Moment | | | |
| Pada Sig.0,05 (Two Tail) | | | |
| **N** | **r** | **N** | **r** | **N** | **r** | **N** | **r** | **N** | **r** | **N** | **r** |
| 1 | 0.997 | 41 | 0.301 | 81 | 0.216 | 121 | 0.177 | 161 | 0.154 | 201 | 0.138 |
| 2 | 0.95 | 42 | 0.297 | 82 | 0.215 | 122 | 0.176 | 162 | 0.153 | 202 | 0.137 |
| 3 | 0.878 | 43 | 0.294 | 83 | 0.213 | 123 | 0.176 | 163 | 0.153 | 203 | 0.137 |
| 4 | 0.811 | 44 | 0.291 | 84 | 0.212 | 124 | 0.175 | 164 | 0.152 | 204 | 0.137 |
| 5 | 0.754 | 45 | 0.288 | 85 | 0.211 | 125 | 0.174 | 165 | 0.152 | 205 | 0.136 |
| 6 | 0.707 | 46 | 0.285 | 86 | 0.21 | 126 | 0.174 | 166 | 0.151 | 206 | 0.136 |
| 7 | 0.666 | 47 | 0.282 | 87 | 0.208 | 127 | 0.173 | 167 | 0.151 | 207 | 0.136 |
| 8 | 0.632 | 48 | 0.279 | 88 | 0.207 | 128 | 0.172 | 168 | 0.151 | 208 | 0.135 |
| 9 | 0.602 | 49 | 0.276 | 89 | 0.206 | 129 | 0.172 | 169 | 0.15 | 209 | 0.135 |
| 10 | 0.576 | 50 | 0.273 | 90 | 0.205 | 130 | 0.171 | 170 | 0.15 | 210 | 0.135 |
| 11 | 0.553 | 51 | 0.271 | 91 | 0.204 | 131 | 0.17 | 171 | 0.149 | 211 | 0.134 |
| 12 | 0.532 | 52 | 0.268 | 92 | 0.203 | 132 | 0.17 | 172 | 0.149 | 212 | 0.134 |
| 13 | 0.514 | 53 | 0.266 | 93 | 0.202 | 133 | 0.169 | 173 | 0.148 | 213 | 0.134 |
| 14 | 0.497 | 54 | 0.263 | 94 | 0.201 | 134 | 0.168 | 174 | 0.148 | 214 | 0.134 |
| 15 | 0.482 | 55 | 0.261 | 95 | 0.2 | 135 | 0.168 | 175 | 0.148 | 215 | 0.133 |
| 16 | 0.468 | 56 | 0.259 | 96 | 0.199 | 136 | 0.167 | 176 | 0.147 | 216 | 0.133 |
| 17 | 0.456 | 57 | 0.256 | 97 | 0.198 | 137 | 0.167 | 177 | 0.147 | 217 | 0.133 |
| 18 | 0.444 | 58 | 0.254 | 98 | 0.197 | 138 | 0.166 | 178 | 0.146 | 218 | 0.132 |
| 19 | 0.433 | 59 | 0.252 | 99 | 0.196 | 139 | 0.165 | 179 | 0.146 | 219 | 0.132 |
| 20 | 0.423 | 60 | 0.25 | 100 | 0.195 | 140 | 0.165 | 180 | 0.146 | 220 | 0.132 |
| 21 | 0.413 | 61 | 0.248 | 101 | 0.194 | 141 | 0.164 | 181 | 0.145 | 221 | 0.131 |
| 22 | 0.404 | 62 | 0.246 | 102 | 0.193 | 142 | 0.164 | 182 | 0.145 | 222 | 0.131 |
| 23 | 0.396 | 63 | 0.244 | 103 | 0.192 | 143 | 0.163 | 183 | 0.144 | 223 | 0.131 |
| 24 | 0.388 | 64 | 0.242 | 104 | 0.191 | 144 | 0.163 | 184 | 0.144 | 224 | 0.131 |
| 25 | 0.381 | 65 | 0.24 | 105 | 0.19 | 145 | 0.162 | 185 | 0.144 | 225 | 0.13 |
| 26 | 0.374 | 66 | 0.239 | 106 | 0.189 | 146 | 0.161 | 186 | 0.143 | 226 | 0.13 |
| 27 | 0.367 | 67 | 0.237 | 107 | 0.188 | 147 | 0.161 | 187 | 0.143 | 227 | 0.13 |
| 28 | 0.361 | 68 | 0.235 | 108 | 0.187 | 148 | 0.16 | 188 | 0.142 | 228 | 0.129 |
| 29 | 0.355 | 69 | 0.234 | 109 | 0.187 | 149 | 0.16 | 189 | 0.142 | 229 | 0.129 |
| 30 | 0.349 | 70 | 0.232 | 110 | 0.186 | 150 | 0.159 | 190 | 0.142 | 230 | 0.129 |
| 31 | 0.344 | 71 | 0.23 | 111 | 0.185 | 151 | 0.159 | 191 | 0.141 | 231 | 0.129 |
| 32 | 0.339 | 72 | 0.229 | 112 | 0.184 | 152 | 0.158 | 192 | 0.141 | 232 | 0.128 |
| 33 | 0.334 | 73 | 0.227 | 113 | 0.183 | 153 | 0.158 | 193 | 0.141 | 233 | 0.128 |
| 34 | 0.329 | 74 | 0.226 | 114 | 0.182 | 154 | 0.157 | 194 | 0.14 | 234 | 0.128 |
| 35 | 0.325 | 75 | 0.224 | 115 | 0.182 | 155 | 0.157 | 195 | 0.14 | 235 | 0.127 |
| 36 | 0.32 | 76 | 0.223 | 116 | 0.181 | 156 | 0.156 | 196 | 0.139 | 236 | 0.127 |
| 37 | 0.316 | 77 | 0.221 | 117 | 0.18 | 157 | 0.156 | 197 | 0.139 | 237 | 0.127 |
| 38 | 0.312 | 78 | 0.22 | 118 | 0.179 | 158 | 0.155 | 198 | 0.139 | 238 | 0.127 |
| 39 | 0.308 | 79 | 0.219 | 119 | 0.179 | 159 | 0.155 | 199 | 0.138 | 239 | 0.126 |
| 40 | 0.304 | 80 | 0.217 | 120 | 0.178 | 160 | 0.154 | 200 | 0.138 | 240 | 0.126 |