

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, dkk. 2016. "Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management (Studi Kasus Di Kelas XI SMA Negeri 2 Palu)", *Jurnal Untad*, Volume 1, Nomor 2.
- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1-11.
- Alamri, Nurdjana. 2015. "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X Sma 1 Gebog Tahun 2014/2015)". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 1, Nomor 1.
- Argo,(2017). Efektivitas Teknik *Self Management*. Simki-Pedagogia Vol. 01 No. 07.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik). Jakarta, Indonesia: PT. Rineka Cipta.
- Barakat, Atha. 2008. *Jadikan Hidupmu 48 Jam Sehari*. Khalifa, Jakarta.
- Barida, Muya. Hardi Prasetiawan. 2018. "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP", *eJournal.stkipmpringsewu*, Volume 4, Nomor 1.
- Fajriani, dkk. 2016. "*Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Banda Aceh". *Jurnal Unsyiah*, Volume 10, Nomor 2.
- Gie. 2017. "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Di Kelas VII Smp Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017". *Jurnal BK Unesa*, Volume 10, Nomor 2.

- Herawati. 2009. *Lesson Study Berbasis Sekolah*. Bayu Media, Malang.
- Indrayana, R. (2018). Penerapan Strategi *Self-Management* untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan. *Bimbingan dan Konseling*, 58-64.
- Isnaini, Faiqotul. Taufiq. 2015. "Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar". *Jurnal Penelitian Humaniora*, Volume 16, Nomor 2.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Lakein. Alan. (1992). *How to Get Control of Your Time and Your Life*. (Alih bahasa: Rieka Harahap dan Tahapary). Jakarta: Pustaka Tangga.
- Macan. (1994). Time Management: *Test of Process Model*. *American Journal of Health Studies*. 79,381-391.
- Meilistika, Hajar Wahyu. 2011. Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja (Studi pada mahasiswa Semester Akhir Jurusan Psikologi Unnes). Skripsi
- Ni Pipi Suwardani, dkk. 2014."Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja". *eJurnal Undiksha*, Volume 2, Nomor 1.
- Retnowulan, D. A. (2018). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 335-340.
- Retnowulan, Dyah Ayu. 2013. "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal BK Unesa*, Volume 03, Nomor 01.
- Reza, J J. 2010. *Manage Your Time for Success Cerdas Mengelola Waktu untuk Mencapai Sukses*. Yogyakarta : ANDI.
- Rismanto. 2016. "Meningkatan *Self Management* Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik

- Modelling”. *Jurnal Penelitian Tindakan BK*, Volume 02, Nomor 01.
- Rozak dan Hidayati. (2014). *Pengolahan Data dengan SPSS*. Jombang
- Sholihah, N. (2013). Penerapan Strategi *Self-Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas SDLB-DYAC Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, 21-30.
- Sigit Purwanto. (2008). *Pocket Mentor Managing Time (Manajemen Waktu)*. Jakarta: Erlangga.
- Srijanti, Purwanto, dan Artiningrum, Primi. 2007. *Etika Membangun Sikap Profesionalisme Sarjana*. Graha Ilmu, Jakarta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Peneliti Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *“Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah”*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukayasa, M. dkk. 2014. ”Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas Xi C Ap Smk Negeri 1 Singaraja”. *eJurnal Undiksha*, Volume 2, Nomor 1.
- Timpe, Dale. (2002). *The Art and Science of Business Management the Management of Time*. (Alih bahasa: Susanto Boedidharmo). Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Tohirin.2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Edisi Revisi, Jakarta: Rajawali Pers.

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B-37 Telp. (031) 5653127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 251/Ak.1/FPP/XII/2020
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMP Negeri 24 Surabaya
Jl. Kebraon Indah Permai, Kebraon, Kec. Karang Pilang, Kota SBY, Jawa Timur 60222
di Surabaya

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMP Negeri 24 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Dyah Hayuning Yanuarti
NIM : 175000017
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Siswa SMP Negeri 24 Surabaya

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Surabaya, 21 Desember 2020



Dr. Antika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 24 SURABAYA
Jl. Kebraon Indah Permai Blok K/23 A Surabaya, 60222
Telp. (031) 7675188

Surabaya, 20 Januari 2021

Nomor : 423.4/18.1436.7.1.P/24/2021
Sifat : -
Lampiran : -
Hal : Balasan

Kepada,
Yth. Dekan
Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
di-
SURABAYA

Menindaklanjuti surat dari Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya 21 Desember 2020, Nomor : 251/Ak.1/FPP/XII/2020, Perihal : Permohonan Izin Penelitian dengan judul "Pengaruh Teknik Self Management dalam Konseling Kelompok terhadap Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Siswa SMP Negeri 24 Surabaya".

Maka dengan ini kami menerima dan memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Dyah Hayuning Yanuarti
NIM : 175000017
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Adapun ketentuan dari SMP Negeri 24 Surabaya adalah mahasiswa tersebut harus mematuhi tata tertib yang berlaku di SMP Negeri 24 Surabaya selama melaksanakan penelitian dan menyerahkan laporan/hasil penelitian (minimal 1 exemplar) kepada pihak sekolah sebagai bukti telah melaksanakan penelitian.

Demikian surat ini kami sampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih


KEPALA SEKOLAH,
Bud. Sidiyawan, S.Pd, M.M
NIP.19690343 199803 1 009

e-mail : smpn24spendapat@gmail.com

Lampiran 3 Instrumen Penelitian Setelah Validitasi

A. Pengantar

Angket ini dimaksud dalam rangka penyusunan skripsi. Di bawah ini ada beberapa pernyataan yang berhubungan dengan teknik *self management* dalam konseling kelompok terhadap kemampuan manajemen waktu belajar siswa. Peserta didik diharapkan dapat mengisi angket yang telah disediakan dengan sebenar-benarnya.

B. Identitas Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

C. Petunjuk Pengisian

- a. Mulailah dengan membaca basmallah dan akhiri dengan hamdalah.
- b. Istilah jawaban sesuai dengan pendapat dan keadaanmu yang sebenarnya. Jawaban dijamin kerahasiaannya dan tidak akan mempengaruhi nilai.
- c. Jawablah semua pertanyaan yang disediakan.
- d. Berikan tanda centang (\surd) pada kolom pilihan jawaban SL, SR, KK, TP dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a. SL = Selalu
 - b. SR = Sering
 - c. KK = Kadang-kadang
 - d. TP = Tidak Pernah

e. Tanyakan jika ada hal yang kurang jelas.

f. Terimakasih atas kesediaan kamu mengisi angket ini dengan tulus dan jujur

No	Pertanyaan	Butir Item			
		SL	SR	KK	TP
1.	Saya belajar 2x sehari selama 30 menit.				
2.	Saya belajar tidak lebih dari 20-30 menit.				
3.	Saya tidak setiap hari belajar, sekalinya belajar waktu yang saya gunakan bisa sampai 4 jam.				
4.	Jika akan ada ujian, saya belajar lama dan tanpa istirahat.				
5.	Setiap hari saya belajar selama 60 menit.				
6.	Setiap hari saya berusaha untuk membuat pejumlahan waktu yang seimbang dalam kegiatan sehari-hari				
7.	Saya menyusun acara hari minggu berbeda dengan hari lainnya.				
8.	Saya sering menunda-nunda waktu belajar.				
9.	Saya bermalas-malasan saat belajar.				
10.	Saya mengerjakan kegiatan sehari-hari secara tepat waktu agar tersedia waktu untuk belajar.				
11.	Saya selalu berhemat dengan waktu.				
12.	Saya selalu membuat rencana untuk belajar mata pelajaran yang akan dipelajari.				

13.	Sebelum belajar saya menyiapkan alat-alat untuk belajar				
14.	Sebelum belajar saya menyiapkan minuman dan makanan kecil.				
15.	Sebelum belajar saya selalu merapikan meja belajar terlebih dahulu.				
16.	Saya membuat catatan materi dalam 1 buku untuk 1 mata pelajaran.				
17.	Saya sering mencampur-campur mata pelajaran dalam membuat catatan.				
18.	Saya belajar di rumah saat kondisi sepi sehingga saya dapat berkonsentrasi dengan baik.				
19.	Jika saya belajar, saya sambil menonton Tv.				
20.	Saya belajar jika kegiatan yang lain dirumah sudah selesai.				
21.	Saya selalu menentukan waktu belajar setiap hari.				
22.	Saat saya belajar, pikiran saya fokus terhadap pelajaran yang saya pelajari.				
23.	Saya selalu tidur siang agar saat waktunya belajar tidak mengantuk.				
24.	Saya tidur larut malam sehingga mengantuk di sekolah.				
25.	Setiap hari saya mengatur kegiatan makan, tidur, sekolah, belajar, santai, dan kegiatan lainnya.				

26.	Saya selalu menyediakan waktu untuk rekreasi.				
27.	Saya menyediakan waktu istirahat yang cukup.				
28.	Jika saya belajar, saya membaca seluruh materi tanpa meringkasnya.				
29.	Jika saya belajar, saya membaca seluruh materi tanpa meringkasnya.				
30.	Saya selalu membuat catatan waktu belajar pelajaran yang sudah saya pelajari.				
31.	Saat belajar saya meringkas materi yang saya pelajari.				
32.	Jika saya membaca buku, saya menggaris bawahi kalimat-kalimat yang saya rasa penting.				
33.	Jika saya belajar, saya mendahulukan materi yang mudah saya pahami.				
34.	Saya belajar lebih lama jika materi mudah saya pahami.				
35.	Saya belajar lebih lama jika materi sulit saya pahami				
36.	Jika saya belajar, saya mendahulukan materi yang sulit.				
37.	Saya berminat dengan semua mata pelajaran.				
38.	Saya membenci suatu mata pelajaran tertentu.				
39.	Ketika sudah merasa jenuh saat belajar, saya mengganti mata pelajaran yang berlainan.				

Lampiran 4 Uji Rehabilitasi Instrumen Penelitian

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,937	39

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Soal1	3,4500	,51042	20
Soal2	3,3000	,47016	20
Soal3	2,3500	,74516	20
Soal4	3,4000	,50262	20
Soal5	3,3000	,57124	20
Soal6	3,3000	,47016	20
Soal7	2,7000	,73270	20
Soal8	3,1000	,55251	20
Soal9	3,4500	,51042	20
Soal10	3,4500	,51042	20
Soal11	3,2500	,78640	20

Soal12	3,4500	,51042	20
Soal13	3,5000	,51299	20
Soal14	3,3000	,47016	20
Soal15	3,2500	,78640	20
Soal16	3,2000	,61559	20
Soal17	3,0000	,72548	20
Soal18	3,3000	,47016	20
Soal19	3,0000	,56195	20
Soal20	3,3000	,47016	20
Soal21	3,3000	,57124	20
Soal22	3,2500	,44426	20
Soal23	3,2000	,83351	20
Soal24	3,3500	,67082	20
Soal25	3,5500	,51042	20
Soal26	2,9500	,75915	20
Soal27	2,9000	1,07115	20
Soal28	2,9500	,94451	20
Soal29	3,4000	,50262	20
Soal30	2,7500	,44426	20
Soal31	3,4000	,50262	20
Soal32	2,9500	,82558	20
Soal33	3,4500	,51042	20
Soal34	3,4000	,59824	20
Soal35	3,2000	,61559	20
Soal36	3,5500	,51042	20
Soal37	3,1500	,74516	20
Soal38	3,2000	,89443	20
Soal39	3,4500	,68633	20

Lampiran 5 Uji Validitas Instrumen Penelitian

Correlations

Total40

	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
Soal1	,636**	,003	20	Valid
Soal2	,516*	,020	20	Valid
Soal3	,582**	,007	20	Valid
Soal4	,604**	,005	20	Valid
Soal5	,578**	,008	20	Valid
Soal6	,769**	,000	20	Valid
Soal7	,537*	,015	20	Valid
Soal8	,649**	,002	20	Valid
Soal9	,576**	,008	20	Valid
Soal10	,602**	,005	20	Valid
Soal11	,576**	,008	20	Valid
Soal12	,534*	,015	20	Valid
Soal13	,733**	,000	20	Valid
Soal14	,651**	,002	20	Valid
Soal15	,653**	,002	20	Valid
Soal16	,592**	,006	20	Valid
Soal17	,761**	,000	20	Valid
Soal18	,737**	,000	20	Valid
Soal19	,649**	,002	20	Valid

Soal20	,638**	,002	20	Valid
Soal21	,813**	,000	20	Valid
Soal22	,782**	,000	20	Valid
Soal23	,677**	,001	20	Valid
Soal24	,508*	,022	20	Valid
Soal25	,574**	,008	20	Valid
Soal26	,680**	,001	20	Valid
Soal27	,618**	,004	20	Valid
Soal28	,694**	,001	20	Valid
Soal29	,643**	,002	20	Valid
Soal30	,681**	,001	20	Avalid
Soal31	,759**	,000	20	Valid
Soal32	,668**	,001	20	Valid
Soal33	,773**	,000	20	Valid
Soal34	,732**	,000	20	Valid
Soal35	,769**	,000	20	Valid
Soal36	,781**	,000	20	Valid
Soal37	,643**	,002	20	Valid
Soal38	,724**	,000	20	Valid
Soal39	,557*	,011	20	Valid
Total40	1		20	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Nilai</i>	<i>Based on Mean</i>	,027	1	8	,874
	<i>Based on Median</i>	,009	1	8	,928
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	,009	1	7,908	,928
	<i>Based on trimmed mean</i>	,030	1	8	,866

Lampiran 7 RPL BK

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) BIMBINGAN KLASIKAL DARING SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Komponen/Bidang : Layanan Dasar/Pribadi

Topik : Manajemen Waktu Belajar

Kelas/Semester : IX D

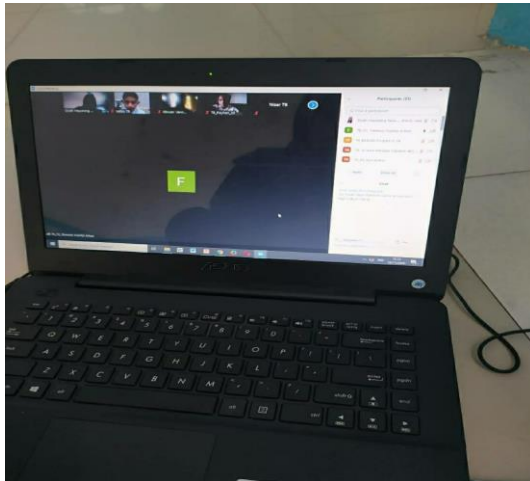
Waktu : 45 Menit

No	Uraian	Keterangan
1.	Tujuan layanan a) Peserta didik diharapkan dapat mengatur waktu yang efektif dan efisien dalam kegiatan sehari-hari. b) Peserta didik diharapkan dapat membuat jadwal kegiatan sehari-hari di rumah.	
2.	Metode, Model, dan Media Metode : Pemberian Informasi Model : Daring Media : WhatsApp, Goggle Meet dan PPT Manajemen Waktu Belajar	

3.	<p>Langkah-langkah kegiatan layanan</p> <p>Tahap Awal</p> <p>A. Membuka dengan salam dan berdoa</p> <p>B. Membangun hubungan baik dengan peserta didik</p> <p>C. Saling memperkenalkan diri antara guru dan peserta didik</p> <p>D. Menciptakan suasana tenang dan nyaman</p> <p>E. Menyampaikan topik dan tujuan</p> <p>F. Menjelaskan aturan dan bimbingan</p> <p>Tahap inti</p> <p>1. Menyampaikan tujuan layanan dan hasil yang ingin dicapai dari layanan yang diberikan</p> <p>2. Menyajikan permainan manajemen waktu belajar yang sesuai dengan kemampuan siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk ikut berpartisipasi dalam permainan tersebut</p> <p>3. Menyampaikan materi tentang manajemen waktu belajar</p> <p>4. Peserta didik dipersilahkan untuk membuat pertanyaan</p> <p>5. Guru menjawab pertanyaan dari peserta didik</p> <p>Tahap penutup</p>	<p>5 Menit</p> <p>30 Menit</p> <p>10 Menit</p>

	1. Konselor menyimpulkan, mengevaluasi dan menutup kegiatan	
4.	<p>Evaluasi</p> <p>1. Evaluasi Hasil Menyimak proses jalannya dengan menggunakan aplikasi WhatsApp tentang sikap keaktifan peserta didik</p> <p>2. Evaluasi Proses Evaluasi hasil berupa angket post-test dari kemampuan manajemen waktu belajar siswa</p>	Dilaksanakan setelah proses layanan

Lampiran 8 Foto pada *Goggle Meet* saat pemberian layanan pada peserta didik





Lampiran 9 Data *Pre-test* kelas IX D

Responden	soal 1	soal 2	soal 3	soal 4	soal 5	soal 6	soal 7	soal 8	soal 9	soal 10	soal 11	soal 12
1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	3	3
3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4
4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
5	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3
6	4	4	1	3	2	3	2	3	3	4	3	3
7	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3
8	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
9	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4
10	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
11	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4
12	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3
13	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3
14	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4
15	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3
16	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	2	4
17	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	4	3
18	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4
19	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4

soal 13	soal 14	soal 15	soal 16	soal 17	soal 18	soal 19	soal 20	soal 21	soal 22	soal 23	soal 24
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4
3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4
4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4
4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3
3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3
4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3
4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4
4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4
4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4
4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4

soal 25	soal 26	soal 27	soal 28	soal 29	soal 30	soal 31	soal 32	soal 33	soal 34	soal 35	soal 36	soal 37	soal 38	soal 39	Total
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	152
3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	4	4	2	4	109
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	132
4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	140
3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	4	112
3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	112
3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	110
3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	3	110
3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	117
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	111
4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	138
4	2	1	4	4	2	3	2	4	4	3	3	2	3	3	122
4	2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	119
4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	133
3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	4	2	124
4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	138
3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	116
4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	142
4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	138
4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	139