

PUBLIC SPEAKING

Workbook - Public Speaking Practice

Lembar latihan, checklist, rubrik, dan rencana praktik 30 hari.

Prinsip utama: Public speaking bukan tentang terdengar paling pintar. Tujuannya adalah membuat audiens memahami, merasakan, dan mengingat pesan yang kita bawa.

Format modul

- Konsep inti yang ringkas dan aplikatif
- Contoh konkret dari situasi profesional dan pendidikan
- Latihan bertahap untuk membangun keterampilan
- Checklist dan refleksi untuk evaluasi diri

Gunakan modul ini untuk belajar mandiri, pelatihan internal, atau fasilitasi kelas.

Cara Menggunakan Workbook

Workbook ini dirancang untuk digunakan bersama Modul 1-4. Isi dengan tulisan singkat, lakukan latihan dalam urutan, dan gunakan halaman evaluasi setelah setiap praktik.

Aturan latihan

Lebih baik latihan 10 menit secara konsisten daripada latihan dua jam hanya sehari sebelum tampil. Fokus pada satu keterampilan per sesi.

1. Self-Assessment Awal

Tujuan

Beri nilai 1-5 untuk setiap pernyataan, lalu pilih dua prioritas latihan.

Saya nyaman berbicara di depan kelompok.

.....

.....

Saya dapat menjelaskan ide secara runtut.

.....

.....

Saya mampu menjaga tempo dan intonasi.

.....

.....

Saya menggunakan eye contact dengan natural.

.....

.....

Saya dapat menjawab pertanyaan tanpa panik.

.....

.....

2. Audience Canvas

Tujuan

Isi sebelum menyusun materi.

Audiens utama:

.....

.....

Konteks pertemuan:

.....

.....

Apa yang sudah mereka tahu:

.....

.....

Masalah/kebutuhan utama:

.....

.....

Apa yang mereka khawatirkan:

.....

.....

Tindakan atau perubahan yang diharapkan:

.....

.....

Core message satu kalimat:

.....

.....

3. Message Map

Tujuan

Gunakan maksimal tiga poin utama.

Topik:

.....

.....

Core message:

.....

.....

Poin 1:

.....

.....

Bukti/contoh poin 1:

.....

.....

Poin 2:

.....

.....

Bukti/contoh poin 2:

.....

.....

Poin 3:

.....

.....

Bukti/contoh poin 3:

.....

.....

4. Opening Generator

Tujuan

Buat minimal tiga versi sebelum memilih.

Versi pertanyaan:

.....

.....

Versi kontras/WTF:

.....

.....

Versi cerita:

.....

.....

Versi fakta:

.....

.....

Versi imagine:

.....

.....

Versi yang dipilih dan alasannya:

.....

.....

5. Closing Builder

Tujuan

Pastikan closing tidak berhenti pada “sekian”.

Apa yang perlu diingat audiens?

.....

.....

Bagaimana saya akan reframe maknanya?

.....

.....

CTA/arab berikutnya:

.....

.....

Kalimat terakhir:

.....

.....

6. Story Map S-P-A-R

Tujuan

Target durasi cerita 45-90 detik.

Situation:

.....

.....

Problem:

.....

.....

Action:

.....

.....

Result:

.....

.....

So what / pelajaran:

.....

.....

Bagian yang dapat dipangkas:

.....

.....

7. Vocal Practice Log

Tujuan

Rekam audio 60-90 detik.

Teks/konten yang dilatih:

.....

.....

Pace: terlalu cepat / pas / terlalu lambat

.....

.....

Pause: kurang / pas / berlebihan

.....

.....

Pitch: monoton / cukup variatif / berlebihan

.....

.....

Power: terlalu pelan / pas / terlalu keras

.....

.....

Filler words yang muncul:

.....

.....

Fokus latihan berikutnya:

.....

.....

8. Body Language Check

Tujuan

Gunakan silent video test.

Posture:

.....

.....

Gesture:

.....

.....

Eye contact:

.....

.....

Movement:

.....

.....

Ekspresi wajah:

.....

.....

Satu gerakan yang perlu dikurangi:

.....

.....

Satu hal yang perlu diperkuat:

.....

.....

9. Q&A Preparation

Tujuan

Latih jawaban maksimal 45 detik.

Pertanyaan paling mungkin:

.....

.....

Pertanyaan paling sulit:

.....

.....

Pertanyaan tentang biaya/risiko:

.....

.....

Pertanyaan kritis terhadap asumsi:

.....

.....

Pertanyaan di luar data yang saya miliki:

.....

.....

Jawaban inti maksimum 3 kalimat:

.....

.....

10. Rehearsal Log

Tujuan

Gunakan empat putaran: struktur, waktu, delivery, simulasi.

Tanggal:

.....

.....

Durasi target:

.....

.....

Durasi aktual:

.....

.....

Fokus putaran ini:

.....

.....

Bagian yang tersendat:

.....

.....

Bagian yang sudah stabil:

.....

.....

Satu perbaikan berikutnya:

.....

.....

11. Rubrik Penilaian Speaking Challenge

Aspek	1-2 Perlu Fokus	3 Cukup	4-5 Kuat
Structure	Alur sulit diikuti	Alur cukup jelas	Alur sangat jelas, transisi halus
Clarity	Pesan terlalu luas/jargon	Pesan cukup dipahami	Pesan tajam, konkret, mudah diingat
Vocal	Monoton/terlalu cepat-pelan	Cukup terdengar	Tempo, jeda, dan intonasi mendukung makna
Visual Presence	Gesture/eye contact mengganggu	Cukup natural	Tubuh stabil dan memperkuat pesan
Engagement	Sedikit relevansi dengan audiens	Ada beberapa titik koneksi	Audiens terasa dilibatkan dan diarahkan

Skor total: / 25

Satu kekuatan utama:

Satu prioritas perbaikan:

12. Template Speech 3 Menit

Target durasi

3 menit

Bagian	Waktu	Catatan
Opening	30 detik	
Core point	60 detik	
Proof/story	60 detik	
Closing	30 detik	

Core message:

Kata kunci yang harus muncul:

Bukti/cerita:

Kalimat terakhir:

13. Template Speech 5 Menit

Target durasi

5 menit

Bagian	Waktu	Catatan
Opening	45 detik	
Poin 1	60 detik	
Poin 2	60 detik	
Poin 3 / story	60 detik	
Closing	45 detik	

Core message:

Kata kunci yang harus muncul:

Bukti/cerita:

Kalimat terakhir:

14. Template Presentasi 10 Menit

Target durasi

10 menit

Bagian	Waktu	Catatan
Opening + konteks	1 menit	
Poin 1 + bukti	2 menit	
Poin 2 + bukti	2 menit	
Poin 3 + bukti	2 menit	
Interaksi / refleksi	1 menit	
Closing	1 menit	
Buffer	1 menit	

Core message:

Kata kunci yang harus muncul:

Bukti/cerita:

Kalimat terakhir:

15. Rencana Latihan 30 Hari

Gunakan siklus singkat. Tidak perlu latihan panjang setiap hari. Yang penting konsisten dan terukur.

Minggu	Fokus	Latihan
1	Clarity & structure	60 detik per hari: opening - one point - closing
2	Voice & body	Rekam 90 detik; fokus 4P dan eye contact
3	Story & persuasion	Latih satu cerita 90 detik dan satu pitch 2 menit
4	Integration	Presentasi 5 menit + Q&A; review dengan rubrik

Hari 01 [] Latihan: Catatan:

Hari 02 [] Latihan: Catatan:

Hari 03 [] Latihan: Catatan:

Hari 04 [] Latihan: Catatan:

Hari 05 [] Latihan: Catatan:

Hari 06 [] Latihan: Catatan:

Hari 07 [] Latihan: Catatan:

Hari 08 [] Latihan: Catatan:

Hari 09 [] Latihan: Catatan:

Hari 10 [] Latihan: Catatan:

Hari 11 [] Latihan: Catatan:

Hari 12 [] Latihan: Catatan:

Hari 13 [] Latihan: Catatan:

Hari 14 [] Latihan: Catatan:

Hari 15 [] Latihan: Catatan:

Hari 16 [] Latihan: Catatan:

Hari 17 [] Latihan: Catatan:

Hari 18 [] Latihan: Catatan:

Hari 19 [] Latihan: Catatan:

Hari 20 [] Latihan: Catatan:

Hari 21 [] Latihan: Catatan:

Hari 22 [] Latihan: Catatan:

Hari 23 [] Latihan: Catatan:

Hari 24 [] Latihan: Catatan:

Hari 25 [] Latihan: Catatan:

Hari 26 [] Latihan: Catatan:

Hari 27 [] Latihan: Catatan:

Hari 28 [] Latihan: Catatan:

Hari 29 [] Latihan: Catatan:

Hari 30 [] Latihan: Catatan:

Target akhir

Bukan tampil tanpa gugup. Targetnya adalah mampu berbicara dengan struktur yang jelas, recovery ketika terjadi kesalahan, dan terus terhubung dengan audiens.