



BUKU KERJA

MENGIKUTI PROSEDUR KESEHATAN, KESELAMATAN KERJA(K3) GAR.CM01.003.01

KEMENTERIAN KETENAGAKERJAAN R.I.
DIREKTORAT JENDERAL PEMBINAAN PELATIHAN DAN PRODUKTIVITAS
DIREKTORAT BINA STANDARDISASI KOMPETENSI DAN PELATIHAN KERJA
Jl. Jend. Gatot Subroto Kav. 51 Lt. 6.A Jakarta Selatan
2015

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	1
BAB I Mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja.....	2
A. Tugas Teori	2
B. Tugas Praktik I	5
C. Pengamatan Sikap Kerja	8
BAB II Menangani situasi darurat.....	8
A. Tugas Teori	8
B. Tugas Praktik II	12
C. Pengamatan Sikap Kerja	14
BAB III Menjaga standar prestasi individu..	15
A. Tugas Teori	15
B. Tugas Praktik III	18
C. Pengamatan Sikap Kerja	18

BAB I
MENGIKUTI PROSEDUR TEMPAT KERJA DAN MEMBERIKAN UMPAN BALIK
TENTANG KESEHATAN, KESELAMATAN KERJA

A. Tugas Teori

Perintah : Jawablah soal di bawah ini

Waktu Penyelesaian :

Soal :

1. Sebutkan undang-undang yang berlaku di Indonesia yang ada hubungannya dengan kesehatan dan keselamatan kerja ?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Sebutkan aspek apa saja yang berperan dalam keselamatan kerja ditempat kerja ?

Jawaban:

.....

.....

.....

.....

3. Sebutkan dan jelaskan faktor penyebab kecelakaan kerja ?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

Modul Pelatihan Berbasis Kompetensi Sub golongan Penjahiyen dan Pembuatan Pakaian Sesuai Pesanan	Kode Modul GAR.CM01.003.01
<div data-bbox="330 210 1474 1314"> <div data-bbox="339 215 1465 327"> 4. Sebutkan klasifikasi kecelakaan kerja menurut organisasi perburuhan internasional tahun1963? </div> <div data-bbox="339 327 1465 674"> Jawaban : <div data-bbox="381 407 1422 656"> </div> </div> <div data-bbox="339 674 1465 792"> 5. Bagaimana cara menginformasikan laporan kepada pihak terkait apabila terjadi kejadian yang mencurigakan ? </div> <div data-bbox="339 792 1465 1310"> Jawaban : <div data-bbox="381 873 1422 1234"> </div> </div> </div>	
Judul Modul: Mengikuti Prosedur Kesehatan, Keselamatan Kerja (K3) Buku Kerja	Halaman: 3 dari 21

Lembar Evaluasi Tugas Teori Mengidentifikasi Data yang Berkaitan dengan Penyelenggaraan Pelatihan

Semua kesalahan harus diperbaiki terlebih dahulu sebelum ditandatangani.

No	Benar	Salah
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Apakah semua pertanyaan Tugas Teori Mengidentifikasi Data yang Berkaitan dengan Penyelenggaraan Pelatihan dijawab dengan benar dengan waktu yang telah ditentukan?

YA

TIDAK

	NAMA	TANDA TANGAN
PESERTA
PENILAI

Catatan Penilai :

B. Tugas Praktik

- a. Elemen Kompetensi : Mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja.
- b. Waktu Penyelesaian : 10 Menit
- c. Capaian Unjuk Kerja :

Setelah menyelesaikan tugas membuat Mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja peserta mampu :

1. Prosedur kesehatan, keselamatan kerja diikuti secara benar sesuai dengan kebijakan perusahaan dan hukum-hukum yang berkaitan serta persyaratan-persyaratan asuransi.
2. Pelanggaran prosedur kesehatan, keselamatan kerja diidentifikasi segera.
3. Setiap sikap atau kejadian yang mencurigakan dilaporkan segera.

d. Daftar alat / Mesin dan Bahan :

No	NAMA BARANG	SPESIFIKASI	KETERANGAN
A.	ALAT		
1.	Laptop		Untuk presentasi Hasil
2.	Infocus/ LCD Projector		
B.	BAHAN		
1.	Program Pelatihan terkait		
2.	Modul Terkait		

e. Indikator Unjuk Kerja (IUK):

1. Mampu Prosedur kesehatan, keselamatan kerja diikuti secara benar sesuai dengan kebijakan perusahaan dan hukum-hukum yang berkaitan serta persyaratan-persyaratan asuransi.

Modul Pelatihan Berbasis Kompetensi Sub golongan Penjahiy dan Pembuatan Pakaian Sesuai Pesanan	Kode Modul GAR.CM01.003.01
<div data-bbox="432 208 1461 304"> 2. Mampu Pelanggaran prosedur kesehatan, keselama-tan kerja diidentifikasi segera. </div> <div data-bbox="432 324 1461 421"> 3. Mampu Setiap sikap atau kejadian yang mencurigakan dilaporkan segera. </div> <div data-bbox="355 441 919 479"> f. Keselamatan dan Kesehatan Kerja </div> <div data-bbox="432 499 1461 595"> Keselamatan dan kesehatan kerja yang perlu dilakukan pada waktu </div> <div data-bbox="432 616 941 654"> melakukan praktik kerja ini adalah : </div> <div data-bbox="432 674 1461 943"> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bertindak berdasarkan sikap kerja yang sudah ditetapkan sehingga diperoleh hasil seperti yang diharapkan, jangan sampai terjadi kesalahan karena ketidak-telitian dan tidak taat asas. 2) Waktu menggunakan komputer, dan alat lainnya mengikuti petunjuknya masing-masing yang sudah ditetapkan. </div> <div data-bbox="355 963 659 1001"> g. Standar Kinerja </div> <div data-bbox="432 1021 1461 1232"> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dikerjakan selesai tepat waktu, waktu yang digunakan tidak lebih dari yang ditetapkan. 2) Toleransi kesalahan 5% dari hasil yang harus dicapai, tetapi bukan pada kesalahan kegiatan kritis. </div> <div data-bbox="355 1252 521 1290"> h. Tugas </div> <div data-bbox="432 1310 1461 1406"> Siswa pelatihan dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok mendiskusikan tentang 3 faktor penyebab kebakaran. </div> <div data-bbox="355 1426 647 1464"> i. Instruksi Kerja </div> <div data-bbox="432 1485 1461 1581"> Setelah membaca abstraksi nomor h selanjutnya ikuti instruksi kerja sebagai berikut: </div> <div data-bbox="432 1601 1256 1870"> <ol style="list-style-type: none"> 1) Membagi siswa kedalam kelompok. 2) Siapkan referensi tentang faktor penyebab kebakaran. 3) Berdiskusi tentang faktor penyebab kebakaran 4) Catatan hasil diskusi 5) Buat laporan tertulis tentang hasil diskusi kelompok </div>	
Judul Modul: Mengikuti Prosedur Kesehatan, Keselamatan Kerja (K3) Buku Kerja	Halaman: 6 dari 21

j. Daftar Cek Unjuk Kerja Tugas I

No	DAFTAR TUGAS / INSTRUKTUR	POIN YANG DICEK	PENCAPAIAN		PENILAIAN	
			Ya	Tidak	K	BK
1	Membagi siswa kedalam kelompok.	Pembagian tugas anggota				
2	Siapkan referensi tentang faktor penyebab kebakaran.	Faktor penyebab kebakar				
3	Berdiskusi tentang faktor penyebab kebakaran	Aktif dalam diskusi				
4	Catatan hasil diskusi	Notulen / data hasil diskusi				
5	Buat laporan tertulis tentang hasil diskusi kelompok	Laporan hasil diskusi kelompok				

Apakah semua instruksi kerja tugas praktik Mengidentifikasi data yang berkaitan dengan penyelenggaraan pelatihan dilaksanakan dengan benar dengan waktu yang telah ditentukan?

YA

TIDAK

C. Pengamatan Sikap Kerja

CEK LIST PENGAMATAN SIKAP KERJA				
INDIKATOR UNJUK KERJA	NO. KUK	K	BK	KETERANGAN
1. Harus bertindak teliti dan taat asas	1.1			
2. Harus bertindak Cermat, teliti dan taat asas	1.2			
3. Harus bertindak Cermat, teliti dan taat asas	1.3			

	NAMA	TANDA TANGAN
PESERTA
PENILAI

Catatan Penilai :

BAB II

MENANGANI SITUASI DARURAT

A. Tugas Teori

Perintah : Jawablah soal di bawah ini

Waktu Penyelesaian : 10 Menit

Soal :

1. Jelaskan kategori bahaya ditempat kerja ?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Sebutkan dan jelaskan tanda bahaya yang berlaku secara umum baik ditempat kerja atau ditempat umum ?

Jawaban:

.....

.....

.....

.....

3. Sebutkan cara mencegah kecelakaan kerja?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

Modul Pelatihan Berbasis Kompetensi Sub golongan Penjahiy dan Pembuatan Pakaian Sesuai Pesanan	Kode Modul GAR.CM01.003.01
<div><div>.....</div><div>4. Sebutkan dan jelaskan warna beserta arti yang digunakan untuk menjaga keselamatan kerja?</div><div>Jawaban :</div><div>5. Bagaimana cara mencegah kecelakaan kerja?</div><div>Jawaban :</div></div>	
Judul Modul: Mengikuti Prosedur Kesehatan, Keselamatan Kerja (K3) Buku Kerja	Halaman: 10 dari 21

Lembar Evaluasi Tugas Teori Mengidentifikasi Data yang Berkaitan dengan Penyelenggaraan Pelatihan

Semua kesalahan harus diperbaiki terlebih dahulu sebelum ditandatangani.

No	Benar	Salah
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Apakah semua pertanyaan Tugas Teori Mengidentifikasi Data yang Berkaitan dengan Penyelenggaraan Pelatihan dijawab dengan benar dengan waktu yang telah ditentukan?

YA

TIDAK

	NAMA	TANDA TANGAN
PESERTA
PENILAI

Catatan Penilai :

B. Tugas Praktik

- a. Elemen Kompetensi : Menangani situasi darurat.
- b. Waktu Penyelesaian : 10 Menit
- c. Capaian Unjuk Kerja :

Setelah menyelesaikan tugas membuat Mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja peserta mampu :

- 1. Situasi darurat diidentifikasi.
- 2. Prosedur keadaan darurat dilaksanakan secara benar sesuai SOP.
- 3. Bantuan dicari dari kolega dan perusahaan lain.
- 4. Rincian penanganan situasi darurat dilaporkan sesuai dengan kebijakan perusahaan.

- d. Daftar alat / Mesin dan Bahan :

No	NAMA BARANG	SPESIFIKASI	KETERANGAN
A.	ALAT		
1.	Laptop		Untuk presentasi Hasil
2.	Infocus/ LCD Projector		
B.	BAHAN		
1.	Program Pelatihan terkait		
2.	Modul Terkait		

- e. Indikator Unjuk Kerja (IUK):

- 1. Mampumengidentifikasi Situasi darurat.
- 2. Mampu melaksanakan Prosedur keadaan darurat secara benar sesuai SOP.
- 3. Mencari bantuan dari kolega dan perusahaan lain.
- 4. Melaporkan rincian penanganan situasi daruratsesuai dengan kebijakan perusahaan.

- f. Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Keselamatan dan kesehatan kerja yang perlu dilakukan pada waktu

melakukan praktik kerja ini adalah :

- 1) Bertindak berdasarkan sikap kerja yang sudah ditetapkan sehingga diperoleh hasil seperti yang diharapkan, jangan sampai terjadi kesalahan karena ketidak-telitian dan tidak taat asas.
- 2) Waktu menggunakan komputer, dan alat lainnya mengikuti petunjuknya masing-masing yang sudah ditetapkan.

g. Standar Kinerja

- 1) Dikerjakan selesai tepat waktu, waktu yang digunakan tidak lebih dari yang ditetapkan.
- 2) Toleransi kesalahan 5% dari hasil yang harus dicapai, tetapi bukan pada kesalahan kegiatan kritis.

h. Tugas

Perhatikan setiap ilustrasi pada lembar kerja yang menggambarkan kecelakaan ditempat kerja, setiap siswa di minta untuk mengisi masing-masing kolom tentang jenis-jenis kecelakaan.

i. Instruksi Kerja

Setelah membaca abstraksi nomor h selanjutnya ikuti instruksi kerja sebagai berikut:

- 1) Baca dan cermati lembar soal yang dibagikan instruktur
- 2) Jawablah setiap pertanyaan pada lembar jawab yang disediakan

j. Daftar Cek Unjuk Kerja Tugas I

No	DAFTAR TUGAS / INSTRUKTUR	POIN YANG DICEK	PENCAPAIAN		PENILAIAN	
			Ya	Tidak	K	BK
1	Baca dan cermati lembar soal yang dibagikan instruktur	Lembar soal				
2	Jawablah setiap	Jawaban siswa				

	pertanyaan pada lembar jawab yang disediakan					
--	--	--	--	--	--	--

Apakah semua instruksi kerja tugas praktik Mengidentifikasi data yang berkaitan dengan penyelenggaraan pelatihan dilaksanakan dengan benar dengan waktu yang telah ditentukan?

YA

TIDAK

C. Pengamatan Sikap Kerja

CEK LIST PENGAMATAN SIKAP KERJA				
INDIKATOR UNJUK KERJA	NO. KUK	K	BK	KETERANGAN
1. Harus bertindak teliti dan taat asas	2.1			
2.	2.2			
3.	2.3			
4. Harus bertindak Cermat, teliti dan taat asas	2.4			

	NAMA	TANDA TANGAN
PESERTA
PENILAI

Catatan Penilai :

BAB III

Menjaga standar prestasi individu.

A. Tugas Teori

Perintah : Jawablah soal di bawah ini

Waktu Penyelesaian :

Soal :

1) apa yang dimaksud dengan ergonomi ?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

2) Sebutkan dan jelaskan faktor pada saat mengukur ketinggian mesin jahit?

Jawaban:

.....

.....

.....

.....

3) Bagaimana cara mengatur mesin jahit untuk menjaga postur tubuh operator yang benar ?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

4) Sebutkan dan jelaskan baha yang sering terjadi pada workshop menjahit ?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

5) Sebutkan Beberapa contoh potensi bahaya yang ada di area kerja ?

Jawaban :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lembar Evaluasi Tugas Teori Mengidentifikasi Data yang Berkaitan dengan Penyelenggaraan Pelatihan

Semua kesalahan harus diperbaiki terlebih dahulu sebelum ditandatangani.

No	Benar	Salah
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Apakah semua pertanyaan Tugas Teori Mengidentifikasi Data yang Berkaitan dengan Penyelenggaraan Pelatihan dijawab dengan benar dengan waktu yang telah ditentukan?

YA

TIDAK

	NAMA	TANDA TANGAN
PESERTA
PENILAI

Catatan Penilai :

B. Tugas Praktik

- a. Elemen Kompetensi : Menjaga standar prestasi individu.
- b. Waktu Penyelesaian : 10 Menit
- c. Capaian Unjuk Kerja :

Setelah menyelesaikan tugas membuat Mengikuti prosedur tempat kerja dan memberikan umpan balik tentang kesehatan, keselamatan kerja peserta mampu :

- 1. Presentasi personil dipertimbangkan berdasarkan K3
- 2. Menjaga kebersihan personil/grooming yang pantas.

d. Daftar alat / Mesin dan Bahan :

No	NAMA BARANG	SPESIFIKASI	KETERANGAN
A.	ALAT		
1.	Laptop		Untuk presentasi Hasil
2.	Infocus/ LCD Projector		
B.	BAHAN		
1.	Program Pelatihan terkait		
2.	Modul Terkait		

e. Indikator Unjuk Kerja (IUK):

- 1. Mampu mempertimbangkan presentasi personil berdasarkan K3
- 2. Mampu menjaga kebersihan personil/grooming yang pantas.

f. Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Keselamatan dan kesehatan kerja yang perlu dilakukan pada waktu

melakukan praktik kerja ini adalah :

- 1) Bertindak berdasarkan sikap kerja yang sudah ditetapkan sehingga diperoleh hasil seperti yang diharapkan, jangan sampai terjadi kesalahan karena ketidak-telitian dan tidak taat asas.
- 2) Waktu menggunakan komputer, dan alat lainnya mengikuti

petunjuknya masing-masing yang sudah ditetapkan.

g. Standar Kinerja

- 1) Dikerjakan selesai tepat waktu, waktu yang digunakan tidak lebih dari yang ditetapkan.
- 2) Toleransi kesalahan 5% dari hasil yang harus dicapai, tetapi bukan pada kesalahan kegiatan kritis.

h. Tugas

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok mendiskusikan tentang standar kebersihan pribadi.

Diskusikan materi dibawah ini paling sedikit 6 cara untuk menjaga kesehatan jasmani dan penampilanm diri, tulislah pada lembar kerja dibawah ini cara untuk menjaga kebersihan dan kesehatan serta alasannya mengapa hal tersebut harus dilakukan. Diberikan waktu 10 menit untuk diskusi untuk bahan presentasi.

i. Instruksi Kerja

Setelah membaca abstraksi nomor h selanjutnya ikuti instruksi kerja sebagai berikut:

- 1) Membagi siswa kedalam kelompok.
- 2) Siapkan referensi tentang faktor penyebab kebakaran.
- 3) Berdiskusi tentang faktor penyebab kebakaran
- 4) Catatan hasil diskusi
- 5) Buat laporan tertulis tentang hasil diskusi kelompok

j. Daftar Cek Unjuk Kerja Tugas I

No	DAFTAR TUGAS / INSTRUKTUR	POIN YANG DICEK	PENCAPAIAN		PENILAIAN	
			Ya	Tidak	K	BK
1	Membagi siswa kedalam kelompok.	Pembagian tugas anggot				

2	Siapkan referensi tentang menjaga kesehatan jasmani dan penampilanm diri	Faktor penyebab kebakaran				
3	Berdiskusi tentang menjaga kesehatan jasmani dan penampilanm diri	Aktif dalam diskusi				
4	Catatan hasil diskusi	Notulen / data hasil diskusi				
5	Buat laporan tertulis tentang hasil diskusi kelompok	Laporan hasil diskusi kelompok				

Apakah semua instruksi kerja tugas praktik Mengidentifikasi data yang berkaitan dengan penyelenggaraan pelatihan dilaksanakan dengan benar dengan waktu yang telah ditentukan?

YA

TIDAK

C. Pengamatan Sikap Kerja

CEK LIST PENGAMATAN SIKAP KERJA				
INDIKATOR UNJUK KERJA	NO. KUK	K	BK	KETERANGAN
1. Harus bertindak teliti dan taat asas	3.1			
2. Harus bertindak Cermat, teliti dan taat asas	3.2			
3. Harus bertindak Cermat, teliti dan taat asas	3.3			
4. Harus bertindak Cermat, teliti dan taat asas	3.4			

	NAMA	TANDA TANGAN
PESERTA
PENILAI

Catatan Penilai :