

ABSTRAK

Deep cervical flexor muscle terdiri dari otot *longus colli* dan otot *longus capitis*, yang memainkan peran penting dalam menjaga kontrol postur dan stabilitas leher. Daya Tahan Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari *isometrik neck exercise* terhadap daya tahan otot *deep cervical flexor* (DCF) pada *game streamer* di renon kota Denpasar, Bali. Pengukuran untuk mengetahui nilai daya tahan otot DCF menggunakan pengukuran *deep neck flexor endurance* (DNFE) *test*. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian ini berjumlah 10 orang dari kelompok *game streamer* swidantara *channel* yang ditentukan dengan menggunakan kriteria inklusi, eksklusi dan *drop out*. Hasil uji hipotesis dengan *paired sampel t test* didapatkan hasil $p=0,000$ dengan peningkatan rata-rata -6,1070, hasil tersebut menunjukkan nilai $p<0,05$ maka terdapat peningkatan daya tahan otot *deep cervical flexor* yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *isometric neck exercise* memiliki pengaruh terhadap daya tahan otot *deep cervical flexor*.

Kata kunci : daya tahan otot, *deep cervical flexor*, *deep neck flexor endurance test*, *isometric neck exercise*.

ABSTRACT

*Deep cervical flexor muscles consist of the longus colli and longus capitis muscles, which play an important role in maintaining posture control and neck stability. Muscular Endurance is the ability of a person to use their muscles to contract continuously in a relatively long time with a certain load. The purpose of this study was to determine the effect of isometric neck exercise on deep cervical flexor (DCF) muscle endurance in game streamers in Renon, Denpasar, Bali. Measurement to determine the value of DCF muscle endurance using the deep neck flexor endurance (DNFE) test. This research is a pre-experimental study with a one group pre-test and post-test design. The sample of this study amounted to 10 people from the swidantara channel game streamer group determined using the inclusion, exclusion and drop out criteria. The results of hypothesis testing with paired sample *t* test obtained the results of $p=0.000$ with an average increase of -6.1070 , these results show a *p* value <0.05 , so there is a significant increase in deep cervical flexor muscle endurance. Based on the results of this study, it can be concluded that isometric neck exercise has an influence on deep cervical flexor muscle endurance.*

Keywords: *muscle endurance, deep cervical flexor, deep neck flexor endurance test, isometric neck exercise.*