

DAFTAR PUSTAKA

- American Council on Exercise. (2010). *ACE personal trainer manual: The ultimate resource for fitness professionals (4th ed.)*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Arikunto (2010) Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Azzahra, dkk. (2024) Optimalisasi Performa Atlet melalui Penguatan Rantai Kinetik Posterior: Tinjauan Fisiologis dan Biomekanika.
- Chandler, T. J., & Brown, L. E. (Eds.). (2008). *Conditioning for strength and human performance*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Chen, C.-H., Wu, S.-H., Shiu, Y.-J., Yu, S.-Y., & Chiu, C.-H. (2023). *Acute enhancement of Romanian Deadlift performance after consumption of caffeinated chewing gum*. *Scientific Reports*, 13, Article 20378.
- Dicus, J. R., Ellestad, S. H., Sheaffer, J. E., Weber, C. A., et al. (2023). *A comparison of muscle recruitment across three straight-legged, hinge-pattern resistance training exercises*. *International Journal of Exercise Science*, 16(4), 12–22.
- Feng, dkk. (2024) *The Role of Posterior Chain Strength in Lumbar Spine Stability: A Comprehensive Biomechanical Analysis*
- Gibson (2002) Organisasi Perilaku–struktur –proses , Terjemahan, Edisi V. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Gunawan (2025) Ambang Batas Kelelahan Neuromuskular: Optimalisasi Daya Tahan Otot Paraspinal pada Atlet Elit.
- Harsono (2001) Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta
- Hidayat (2024) Analisis Biomekanika dan Manajemen Beban Kompresi pada Otot Punggung Bawah: Strategi Pencegahan Cedera pada Usia Produktif"
- Irianto, D. P. (2018). Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara. Yogyakarta: Pohon Cahaya.
- Islahuddin, dkk. (2025) Optimalisasi Beban Dinamis: Pengaruh Latihan Sandbag terhadap Stabilitas Lumbal dan Kekuatan Rantai Posterior
- Ismaryati (2008) Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Universitas Sebelas Maret press.
- Jonath, dkk (1985) Atletik 1. Jakarta: Rosda Jayaputra.

- Kurniawan, Sulastio, A. & Adila, F., dkk. (2025). *Active stretching back statis*: Solusi latihan kelenturan punggung atlet voli. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(2).
- Lestari (2025) *Investasi Muskuloskeletal: Peran Ketahanan Otot Punggung dalam Memperpanjang Masa Karier Atlet dan Kualitas Hidup Lansia*
- Li, Y., et al. (2025). The Morphology and Composition of Paravertebral Muscles Evaluated by MRI Technology are Used to Predict Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *Academic Radiology*, 32(8), 4750–4766.
- Lutan (2007) *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI. Bandung
- Maulana (2010) *Hubungan Power Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Pada Siswa Putra SLTP N II Arjosari Kabupaten Pacitan Jawa Timur Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- McCurdy, K. W., & Koldenhoven, R. M. (2025). *Comparison of muscle activation and range of motion between the traditional and landmine Romanian Deadlift*. *International Journal of Strength and Conditioning*, 5(1).
- McCurdy, K., & Dawes, J. (2024). The landmine *Romanian Deadlift*. *Strength & Conditioning Journal*, 46(6), 729–733.
- Meftahudin, M., Hakim, A. A., Subagio, I., & Khuddus, L. A. (2023). Pengaruh latihan konvensional deadlift dan stiff leg deadlift terhadap kekuatan otot hamstring dan power otot tungkai pada pemain sepak bola putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(2), 255–263. Banyuwangi: Universitas PGRI Banyuwangi
- Meixner, B., Joyner, M. J., & Sperlich, B. (2025). *Durability, fatigability, repeatability, and resilience in endurance sports: Definitions, distinctions, and implications*. *Journal of Applied Physiology*, 139(6), 1703–1709.
- Nurliani (2025) *Mekanisme Adaptasi Fungsional Otot Lumbal melalui Latihan Beban Dinamis: Perspektif Daya Tahan dan Fleksibilitas Aktif*
- Parrella, M., Arvanitidis, M., Macaluso, A., & Falla, D. (2025). *The effects of ageing on fatigue and endurance of the spinal extensor muscles: A systematic review and meta-analysis*. *GeroScience*.
- Pasaribu (2020) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju. (YPSIM).
- Pratama (2025) yang berjudul "Integrasi Biomekanika dan Stabilitas Lumbal: Pendekatan Modern Kesehatan Otot Pinggang. Medika Pratama Press
- Priyatno (2012) *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data. Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta. Gava Media

- Purnama, N., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh latihan deadlift dan barbell squat terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai (Studi pada mahasiswa FIO non atlet). *Jurnal Prestasi Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Putra (2017) „Pengaruh Latihan *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills* Dan Kecepatan Terhadap Kelincahan Pemain Futsal.
- Qotrun. (2021). Kajian Pustaka : Pengertian, manfaat, tujuan, cara membuat, dan contoh
- Radcliffe dan Farentinos (2005) *Radcliffe dan Farentinos (2005) Plyometrics: explosive power training. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois.*
- Santoso (2025) Integrasi Biomekanika dan Stabilitas Lumbal: Pendekatan Modern Kesehatan Otot Pinggang.
- Santoso, B., Wahyudana, I. N. G., & Marleen. (2025). *Cauda equina syndrome in a patient with prolonged immobilization and hemostasis disorders: A case with spinal epidural hematoma complications*. *Intisari Sains Medis*, 16(1), 451–455.
- Santoso, F., Saekhu, M., Susilo, A., Susanto, E., & Nugroho, S. W. (2025). *Diagnostic challenge of unexpected Salmonella spondylodiscitis mimicking tuberculosis in the context of lumbar canal stenosis: A case report*. *Romanian Journal of Infectious Diseases*, 28(1), 66–72.
- Saputri, O. D., Sari, Y. M., & Santoso, T. B. (2016). Pengaruh *core stability exercise* dan *McKenzie exercise* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada penjahit dengan keluhan nyeri punggung bawah (NPB) miogenik di Desa Tambong Kabupaten Klaten. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari (2024) Efektivitas Latihan Rantai Kinetik Posterior terhadap Stabilitas Lumbal dan Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Atlet.
- Setyawan, C. D., & Wisaksono, A. (2024). Body posture position alarm prototype based on NodeMCU ESP8266. *Buletin Ilmiah Sarjana Teknik Elektro*.
- Soegiardo, Tjaliek. (1992). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Stiadi (2007) *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudjana (2001) *Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Bandung : Falah. Production
- Sugiyono (2014) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Cetakan ke-16)*. Bandung: Alfabeta.

- Suharno H.P (1981) Metodik Melatih Permainan Bolavoli. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto (2002) Pengantar Teori dan metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Syaifuddin (2006) Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan. Edisi 3, Editor Monica Ester. Jakarta: EGC.
- Taylor, E. W., & Ugbolue, U. C. (2023). Erector Spinae Muscle Activation During Forward Movement in Individuals With or Without Chronic Lower Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis.
- Tier, L., Salomoni, S. E., Hug, F., Besomi, M., & Hodges, P. W. (2023). Adaptability of the load sharing between the longissimus and components of the multifidus muscle during isometric trunk extension in healthy individuals. *European Journal of Applied Physiology*, 123, 1879–1893.
- Tim Anatomi Arthrologi (2010) Buku Ajar Boehi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut), Edisi 4, Balai Penerbit FKUI, Jakarta.
- Tim Fisiologi Manusia (2010) Petunjuk Praktikum Fisiologi. Yogyakarta. Laboratorium FIK-UNY.
- Trybulski, R., Wilk, M., Smoter, M., Bogdański, B., Bichowska-Pawęska, M., Ryszkiewicz, I., Gepfert, M., & Clemente, F. M. (2025). *Impact of isolated lumbar extension strength training on reducing nonspecific low back pain, disability, and improving function: A systematic review and meta-analysis. Scientific Reports*, 15(1), 6426.
- Warsito (2001) Ilmu Bahan Makanan Dasar. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wibowo, G. H., Fiana, D. N., Fauzi, A., & Berawi, K. (2024). *Differences of hand grip muscle strength between calisthenics athletes and building construction workers. Medical Profession Journal of Lampung*, 14(4), 808–813.
- Wijaya (2025) Transformasi Biomekanika: Dampak Perilaku Sedenter terhadap Atrofi Otot Lumbal dan Strategi Intervensi Aktif.
- Zhang, Y., et al. (2024). Effect of prone trunk-extension on lumbar and lower limb muscle stiffness. *Clinical Anatomy*, 37(6), 605–612.