

**PENGARUH *RELEASE* OTOT MENGGUNAKAN *FOAM ROLL* DAN
SPORT MASSAGE TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI AKIBAT
DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS PADA AKTIVITAS EKSENTRIK
MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN**

SKRIPSI



Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian

Syarat-syarat Memperoleh Gelar

Sarjana Olahraga

Oleh:

Anita Rejeki

NIM: 6201210001

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

2025