

**PENGARUH PERBANDINGAN PEMBERIAN KOMPRES
ES DAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT NYERI *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS*
(DOMS) SETELAH AKTIVITAS *EKSENTRIK* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 1
SILIMAKUTA**

SKRIPSI



**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga**

**OLEH:
ROSMI LASMARIA SINURAT
NIM: 6212510005**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**