

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **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 N 1 Silimakuta**. Penelitian ini disusun untuk memenuhi syarat yang diperlukan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Pada saat proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan serta masukan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Baharudin, S.T., M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, S.Pd., M.Pd. Selaku Dekan FIK UNIMED.
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd. selaku Wakil Dekan I FIK UNIMED.
4. Bapak Dr. Hariadi, M.Kes., AIFO. selaku Wakil Dekan II FIK UNIMED.
5. Ibu Dr. Novita, M.Pd. selaku Wakil Dekan III FIK UNIMED.
6. Ibu Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes.,AIFO. selaku Ketua Jurusan IKOR FIK UNIMED
7. Bapak Deni Rahman Marpaung, S.Pd., M.Or. selaku Sekretaris Jurusan IKOR FIK UNIMED.
8. Bapak Prof. Dr. Fajar Apollo Sinaga, S.Si., M.Si., Apt. selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Skripsi saya yang telah banyak

membimbing dan memberi masukan kepada penulis hingga skripsi ini dapat di selesaikan penulis dengan baik.

9. Ibu Prof. Dr. dr. Novita Sari Harahap, M.Kes., AIFO-K. selaku dosen penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan arahan yang membangun kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.

10. Ibu Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes., selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan arahan yang membangun kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.

11. Ibu Zulaini, SKM., M.Kes., AIFO. Selaku dosen penguji III yang telah banyak memberikan masukan dan arahan yang membangun kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.

12. Bapak Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah banyak memberi ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan. Seluruh staf pengajar dan civitas Akademik Universitas Negeri Medan. Serta perpustakaan FIK UNIMED dan perpustakaan umum UNIMED yang menyediakan ruang baca bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

13. Terhusus untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Horasman Pardingotan Sinurat dan Ibuku Tercinta Siti Norma Pardede yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, motivasi, dukungan serta Doa kepada penulis sampai saat ini. Walaupun tidak sempat dapat merasakan duduk di bangku perkuliahan namun mereka bekerja keras demi memberikan kesempatan pendidikan kepada anak-anaknya yang lebih baik dari yang telah mereka lalui sebelumnya, harapan

yang selalu ada di setiap Doa yang penulis panjatkan “Semoga Tuhan selalu menyertai dan memberkati Bapak dan Mamak”.

14. Saudara-saudara tersayang penulis, abang Vixner Juli Andi Sinurat, Kakak saya Rosenta Dasmayanti Sinurat, Rensister Sinurat S.Pd. serta adik saya Yensika Putri sinurat dan Ermanda Sinurat yang telah memberikan semangat, dukungan serta doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

15. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Reivaldo Syahputra Ginting, terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, materi, maupun waktu kepada penulis. Terimakasih penulis ucapkan karena selalu mendukung penulis, menghibur, dan mendengarkan keluh kesah penulis, menyaksikan setiap tangisan, dan segala hal dalam perjalanan penyelesaian skripsi ini.

16. Kepada teman-teman penulis, Dela, Mutiara, Kresenssia, Anna, Leony, Yolan, Sefty, Syakira, yang sudah memberikan dukungan dan motivasi kepada saya saat perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

17. Kepada sahabat dan teman seperjuangan penulis dari SMA sampai sekarang, Ventika Maranata Purba, terimakasih penulis ucapkan atas semua Doa, dukungan, motivasi serta sudah menemani penulis mulai dari pendaftaran UTBK, masuk kuliah, menjalani perkuliahan hingga sampai pada titik sekarang yaitu penyelesaian skripsi.

18. Kepada rekan-rekan seperjuangan IKOR 2021 terkhusus IKOR D 2021 yang telah menjadi bagian dalam perjalanan ini, atas kebersamaan, tawa, semangat serta dukungan yang tak ternilai selama masa-masa perkuliahan.

19. Kepada sekolah saya dulu dan tempat penelitian saya SMA N 1 SILIMAKUTA Kabupaten Simalungun yang telah berkenan memberi waktu dan tenaga selama penelitian berlangsung semoga SMA N 1 SILIMAKUTA Kabupaten Simalungun semakin maju kedepannya dan terus mendidik anak-anak bangsa yang agar lebih berkembang.

20. Terakhir. Penulis ingin mengucapkan terimakasih untuk diri saya sendiri Rosmi Lasmaria Sinurat. Terimakasih telah bertahan sejauh ini, untuk setiap malam yang di habiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang di sambut dengan keraguan namun tetap di jalani. Terimakasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski semua hal tidak berjalan sesuai harapan. Terimakasih kepada jiwa yang tetap kuat, meskipun berkali-kali hampir menyerah. Terimakasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah sering kali tak terlihat. Penulis bangga kepada diri sendiri yang telah mampu melewati berbagai fase kesulitan di dalam hidup ini. Semoga kedepannya, raga ini tetap kuat, hati ini tetap tegar dan jiwa ini tetap lapang dalam menghadapi setiap proses dalam kehidupan ini. Mari terus bekerja sama untuk tumbuh dan berkembang, dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari hari ke hari.

Medan, November 2025
Penulis



Rosmi Lasmaria Sinurat
NIM. 6212510005