

**PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN  
*DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS)*  
EKSTREMITAS BAWAH SETELAH LATIHAN  
*BARBELL SQUAT* PADA MAHASISWA  
IKOR 2024**

**SKRIPSI**



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

**OLEH:**

**HOTMAN PARIS SIMANIHURUK**  
**NIM : 6213510005**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAAGAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
2026**