

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kasih karunianya kepada penulis khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana ilmu keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul: **“Pengaruh *Sport Massage* Terhadap Penurunan *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)* Ekstremitas Bawah Setelah Latihan *Barbell Squat* Pada Mahasiswa IKOR 2024 ”.**

Skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh rasa bangga dan cinta yang tulus kepada orang-orang terkasih yang telah mendukung penulis dengan caranya masing-masing:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Baharuddin, ST., 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 1 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, S.KM., M.Kes. Selaku Ketua Jurusan IKOR FIK UNIMED.
7. Bapak Deni Rahman Marpaung S.Pd., M.Or. Selaku Sekretaris Jurusan IKOR FIK UNIMED.
8. Ibu Dra. Rosmaini Hasibuan, M.Pd Selaku Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dan dukunga dalam penyelesaian skripsi ini.

9. Ibu Rima Mediyana Sari, S.Si., M.Or Selaku Pengarah I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
10. Bapak Suranta Pratama Ginting Manik, M.Kes. Selaku Pengarah II yang telah banyak memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi.
11. Bapak Puji Ratno, S.Si., M.Pd. Selaku pengarah III yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi.
12. Bapak/Ibu Dosen yang juga turut serta membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini. Staf administrasi FIK UNIMED yang turut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
13. Teristimewa penulis ucapkan terimakasih kepada kedua orang tua tercinta yakni, Bapak Halomoan Simanihuruk dan Ibu Helen Sihombing. Terimakasih atas setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi, serta dukungan dan mendoakan penulis dalam keadaan apapun.
14. Kepada ke 5 saudara penulis, Christine Simanihuruk, Yunita Simanihuruk, Rewinda Simanihuruk, Bona Simanihuruk, Tumbur Simanihuruk . terimakasih untuk dukungan dan kasih yang penulis terima.
15. Terkhusus penulis menyampaikan rasa terima kasih yang penuh ketulusan kepada Pipin Simanjuntak yang dengan segala tenaga, waktu, dan perhatian telah menjadi penyemangat dalam setiap langkah penelitian hingga penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan dukunganmu tidak hanya membantu dalam proses akademik, tetapi juga memberi arti tersendiri dalam perjalanan hidup penulis.

16. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat terbaik penulis, yaitu Ulman Sitanggang, Stephani Sitanggang, dan Reka Aritonang, serta seluruh teman-teman yang telah membantu penulis selama proses penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Ucapan terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada teman-teman seperjuangan dari Samosir, yaitu Pebrian Sihaloho, Enrico Sitanggang, Cardelina Sitanggang, Helen Simbolon, Parto Simanihuruk, Pedro Sinabutar, Swonogiri Sihaloho, Rinto Manik, Putra Sihaloho, Gabriel Sihaloho, Domu Sihombing, dan Kuswidiyanto Sitanggang, atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang telah diberikan selama perjalanan kuliah hingga penyusunan skripsi ini.
17. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan dalam pekerjaan, yaitu Pirda Sianipar, Lister Sitorus, Anita Rezeki, Josua Tarigan, Galih, Alex Hutagaol, dan Nazira Azmi, Ulman dan Stephani atas kebersamaan dalam suka maupun duka yang telah dilalui bersama. Dukungan, kerja sama, serta canda tawa yang tercipta menjadi bagian berharga dalam perjalanan penulis hingga menyelesaikan karya ini.
18. Kepada sampel penelitian IKOR A 2024, yang dengan sukarela meluangkan waktu dan memberikan informasi yang sangat berharga bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini
19. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini.

Penulis telah berusaha sebaik mungkin dengan keterbatasan ilmu dan kemampuan, skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan masyarakat luas.

Medan, September 2025

Penulis



Hotman Paris Simanihuruk
NIM. 6213510005



THE
Character Building
UNIVERSITY