

**PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN
DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS)
TUNGKAI SETELAH LATIHAN SQUAT PADA
MAHASISWA IKOR 2024 FIK UNIMED**

SKRIPSI



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

OLEH:

LEONY H MANALU

NIM: 6213210067

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**