

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 DOMS (*Delayed Onset Muscle Soreness*) Tungkai Setelah Latihan *Squat* Pada Mahasiswa IKOR 2024 FIK UNIMED”.

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, S.Pd., 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. Bapak Dr. Mesnan, M.Kes. Selaku Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dan dukunga dalam penyelesaian skripsi ini.

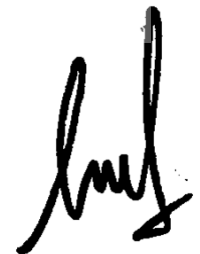
9. Ibu Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes. Selaku Pengarah I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi.
10. Bapak Deni Rahman Marpaung S.Pd., M.Or. Selaku Pengarah II yang telah banyak memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi.
11. Ibu Zulaini, S.K.M., M.Kes., AIFO. Selaku pengarah 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. Terutama kepada Ibu Lisdemeta Sianturi, satu-satunya orang tua yang penulis miliki hingga saat ini, terimakasih untuk rasa sayang dan cinta yang selalu penulis terima, Dan dirindu yakni Alm. Bapak Jonner Manalu, seseorang yang sudah mulai tidak penulis kenal namun sangat penulis sayangi, Terimakasih sudah menyayangi penulis selama sisa hidup Bapak.
14. Kepada ke 4 saudara penulis, Gustina Manalu, Enriko Manalu, Hannaomi Manalu dan Aulia Agnes Manalu. terimakasih untuk dukungan dan kasih yang penulis terima.
15. Kepada Salon Mora Studio, telah menjadi bagian dalam perjalanan hidup penulis. Tempat ini bukan hanya menjadi tempat mencari nafkah, tetapi juga tempat di mana penulis belajar tentang tanggung jawab dan kemandirian. Berkat pekerjaan yang menerima penulis di setiap libur semester tersebut, penulis dapat memenuhi kebutuhan studi, termasuk biaya UKT setiap semester.
16. Kepada sahabat penulis Sonia Erla Manullang, Sefty Sitorus, Dela surbakti, Rosmi sinurat, Mutiara Harahap. Terimakasih atas dukungan moral, semangat,

kebahagiaan, dan kebersamaan yang selalu diberikan. terimakasih sudah menjadi bagian susah senang untuk penulis sehingga perjalanan ini terasa lebih ringan dan lebih menyenangkan.

17. Kepada teman IKOR D 2021, yang telah menjadi teman seperjuangan selama masa perkuliahan. Kebersamaan, diskusi, serta dukungan kalian sangat berarti dalam menjalani perjalanan akademik 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, Januari 2026
Penulis



Leony H Manalu
NIM. 6213210067