

**PENGARUH PEMBERIAN *MASSAGE* TERHADAP *DELAYED ONSET  
MUSCLE SORENESS (DOMS)* PASCA LATIHAN BEBAN PADA  
ATLET TARUNG DERAJAT UNIVERSITAS  
NEGERI MEDAN**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**LUCYANA SEPTIANTY M.HUTAJULU  
NIM. 6203210006**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

**2026**