

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang maha Esa, atas seluruh curahan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Release* Otot Menggunakan *Foam Roll* dan *Sport Massage* Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Akibat *Delayed Onset Muscle Soreness* Pada Aktivitas Eksentrik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan**”. Skripsi ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada program Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Peneliti telah berusaha sebaik mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun menyadari bahwa dengan keterbatasan ilmu dan kemampuan, skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi, tulisan, maupun kualitasnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan masyarakat luas.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menerima banyak bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Baharuddin, S.T., M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Medan
2. Bapak Prof. Dr. Imran Akhmad, M.Pd. selaku Dekan FIK UNIMED
3. Bapak Drs. Zulfan Heri, M.Pd. selaku Wakil Dekan I 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 Zulaini, S.KM., M. Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED
7. Bapak Puji Ratno, S.Si, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNIMED
8. Ibu Rima Mediyana Sari, S.Si., M.Or selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam membimbing dan memberikan arahan selama perjalanan penulisan skripsi.
9. Ibu Prof. Dr. dr. Novita Sari Harahap, M. Kes. AIFO-K selaku pengarah I dan Bapak Muhammad Fahmi, S.Pd, M.Or Selaku penguji II saya yang telah telah memberikan arahan dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi
10. Bapak/Ibu Dosen FIK UNIMED yang turut serta membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini. Staf Administrasi FIK UNIMED yang turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.
11. Teristimewa dari hati penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada orang tua tercinta, Alm. Bapak Sumarto dan Mamak Syamsiar Berutu S.Pd.I, Serta Abang Adi Brama, Kakak Ahadnawati S.M., Abang Agus Salim S.Pd.I., yang telah memberikan kasih sayang, doa serta dukungan yang tiada henti kepada penulis yang tak terhitung nilainya.
12. Kepada keponakan-keponakan penulis, Nina Badariah, Ahmad Syafi'i, Naira Qomariah, Naura Zakiah ,Muhammad Frizky Kudadiri, Mulia Razab, dan Aisyah Putri, terimakasih karena sudah menemani dan menghibur ketika

penulis sedang menyusun skripsi ini. Meskipun kalian masih kecil dan belum mengerti setidaknya penulis bisa mengucapkan terimakasih ini harapan kelak bisa membaca karya sederhana ini dan motivasi untuk kesuksesan di masa ini maupun mendatang.

13. Sahabat–sahabat penulis, Pirda Gabriella Sianipar, S. Or., Lister Anta Maria Sitorus, Satria Putri Nabila, S.Pd., Fadila Anjani, S. Or., Aditya Faturrachman Nasution, S. Or, Marsanda Triandini, dan juga kepada Adik-adik diperkuliahan, Hotman Paris Simanihuruk, Ulman Sitanggang, dan Khatryn Rachel Sianipar. Terimakasih selalu ada di setiap suka dan duka selama masa perkuliahan ini. Terimakasih sudah menjadi saudara walaupun tidak sedarah di dunia perantauan ini.
14. Untuk kucing kesayanganku yang bernama Sofia dan Snowy yang selalu menemani hari-hariku setiap waktu, menghadirkan kegembiraan dan ketenangan dikala penat.
15. Terimakasih kepada sampel dan juga terapis yang sudah meluangkan waktunya untuk menyukseskan penelitian ini .
16. Teruntuk sahabat seperjuangan IKOR-A angkatan 2020 yang namanya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terimakasih atas dukungannya serta doa yang kalian berikan kepada penulis.
17. Terakhir , terimakasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal

mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

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

Medan, Januari 2025
Penulis



Anita Rejeki

NIM. 6201210001

