

Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019

by Jurnal Scan

Submission date: 28-Jun-2020 09:09PM (UTC+0700)

Submission ID: 1350764604

File name: 8._REO-Prosising_Banyuwangi_3.pdf (423.45K)

Word count: 2511

Character count: 15603

Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019

Reo Prasetyo Herpandika¹, Dhedhy Yuliawan², Muhammad Yanuar Rizky³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No 76 Kelurahan Mojoroto, Kota Kediri, 64112, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

E-mail: Yakuzi27@gmail.com¹, Dhedhy_07@yahoo.com², yanuar.rizky@unpkediri.ac.id³

Abstrak — Penelitian ini berdasarkan pada hasil observasi dan pengamatan peneliti tentang keterbatasannya data tentang kondisi fisik dan status gizi di puslatkot Kota Kediri. Hal ini ditunjukkan oleh minimnya monitoring tentang kondisi fisik dan status gizi pada program latihan puslatkot Kota Kediri. Penelitian ini juga diambil dari tes pengukuran kondisi fisik dan status gizi atlet puslatkot Kota Kediri sebanyak 54 atlet. Dari atlet yang menjadi sampel maka data yang dihasilkan dijadikan penarikan kesimpulan, sehingga penelitian ini termasuk dalam penelitian deskripsi kuantitatif dengan pendekatan survei dengan tes pengukuran. Dari hasil analisis data sendiri didapatkan Studi kondisi fisik dan status gizi atlet puslatkot Kota Kediri menunjukkan kategori Baik dan Normal dengan persentase 76,63% dan 31%. Sehingga dapat disimpulkan Studi kondisi fisik dan status gizi atlet puslatkot Kota Kediri baik dan normal.

Kata Kunci — Kondisi fisik, status gizi.

PENDAHULUAN

Pembangunan nasional disebut negara sangat memerlukan Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Hal ini dikarenakan SDM yang dapat memberikan dan merubah hingga membangun sebuah negara menjadi lebih baik. Meskipun demikian SDM sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor kesehatan dan gizi yang baik menjadi penentu kualitas SDM. Artinya jika kesehatan dan gizi yang tidak memenuhi syarat maka kualitas SDM juga tidak akan lebih baik. Faktor kesehatan dan gizi yang baik menjadi kunci dalam rangka mengoptimalkan SDM untuk menjaga pembangunan bangsa. Hal ini menjadi dasar sebuah negara untuk memperhatikan kedua faktor tersebut, sehingga negara memiliki sebuah aset dalam rangka pembangunan negara. Wujud salah satu pembangunan negara adalah melalui prestasi olahraga yang menjadi suatu kebanggaan. Dari olahraga suatu negara mampu memberikan wujud eksistensinya didunia. Prestasi olahraga juga dapat memberikan kemajuan diberbagai bidang, dari sosial, ekonomi sampai politik. Dengan olahraga negara dapat sebuah arti kejayaan dengan prestasi sehingga dapat mengumandangkan lagu kenegaraan di kancan dunia.

Dalam rangka pembentukan dan pembinaan prestasi olahraga, bagian kecil dari usaha negara adalah dengan diadakannya pusat pelatihan. Pusat Pelatihan untuk atlet-atlet yang dipilih untuk pembinaan dari tingkat daerah. Dengan adanya Pusat Pelatihan pembinaan maka pembinaan menjadi terstruktur dan termonitor. Didalam Pusat Pelatihan akan diberikan sebuah pelatihan menurut kecabangan olahraga masing-masing. Sehingga ketika suatu

negara ingin mengikuti even olahraga, maka seleksi atlet akan lebih terorganisir dengan adanya pusat pelatihan. Salah satu contoh Pusat Pelatihan tingkat daerah yang dalam penelitian ini adalah Kota Kediri. Di Kota Kediri memiliki Pusat Pelatihan dengan 28 Cabang olahraga. Masing-masing cabang olahraga memiliki perangkat pelatihan sendiri, seperti pelatih, manajer, atlet, dan tempat latihan. Sehingga proses latihan berjalan cukup baik dan terorganisir dengan baik pula.

Prestasi dari Kota Kediri sendiri juga cukup memuaskan, meskipun masih tertinggal dari Kota Surabaya. Namun melihat dari kemajuan Kota Kediri yang mampu memiliki Pusat Pelatihan adalah wujud keseriusan pemerintah dalam keikutsertaan membangun bangsa melalui bidang olahraga. Meskipun demikian data-data yang mendukung kelancaran proses pelatihan cenderung sedikit. Data yang dimaksudkan adalah data yang diambil untuk dasar maupun landasan proses latihan berlangsung. Contohnya data tentang kondisi fisik dan Status Gizi atlet Puslatkot Kota Kediri belum diperhatikan. Maka peneliti mempunyai keinginan untuk memberikan data kondisi fisik dan status gizi atlet Puslatkot Kota Kediri untuk mendukung kemajuan prestasi Olahraga Kota Kediri.

Melihat dari analisis masalah di atas, maka penelitian ini akan berfokus pada analisis Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri untuk membantu pelatih dalam menyusun program latihan. Disamping itu dalam rangka membangun bangsa melalui olahraga data tersebut dapat menjadi salah satu faktor prestasi olahraga Kota Kediri.

10

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Bagaimana status kondisi fisik atlet Puslatkot Kota Kediri Tahun 2019?, (2) Bagaimana status gizi atlet Puslatkot Kota Kediri Tahun 2019?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan data kondisi fisik dan status gizi atlet Puslatkot Kota Kediri sebagai data kajian dalam merumuskan program latihan dalam rangka menuju Kediri emas Porprov 2019.

A. Kondisi Fisik

Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu "kondisi" dan "fisik" kondisi dapat diartikan "keadaan" sedangkan fisik dapat diartikan "tubuh". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan "keadaan fisik" atau "keadaan tubuh". Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharannya [1].

32 Dengan demikian kondisi fisik memegang peranan penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, apalagi bagi para atlet.

Kondisi fisik meliputi: kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), koordinasi (coordination), fleksibilitas (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction). Kondisi fisik bagi atlet merupakan hal yang mutlak dan wajib dimiliki oleh seorang atlet dalam cabang olahraga apapun. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Pencapaian latihan akan dapat diketahui dengan melakukan test-test yang nantinya akan memperlihatkan apakah pemain tersebut sudah mempunyai kualitas kondisi fisik yang diharapkan [2]. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, power. Komponen-komponen tersebut adalah yang utama harus dilatih dan dikembangkan atlet [3].

Untuk mencapai prestasi olahraga yang baik diperlukan sistem pembinaan olahraga yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Agar tugas pokok latihan tersebut mencapai sasaran yang dikehendaki, ada faktor-faktor latihan dasar yang dipadukan dalam suatu program latihan secara keseluruhan. Latihan 16 adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai olahragawan atau olahragawati tersebut

14

mencapai standar penampilan yang tinggi [4]. Proses ini yang direncanakan dan sistematis, meningkatkan kesiapan untuk tampil dari seorang olahragawan atau olahragawati.

Prestasi olahraga sekarang ini menjadi ciri khusus tujuan utama serta merupakan tolok ukur keberhasilan pembinaan olahraga. Terdapat faktor-faktor latihan meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan psikis yang dilakukan secara teoritik maupun praktik. Sebuah rencana latihan mencakup semua tindakan yang diperlukan untuk mencapai sasaran-sasaran latihan. Ada rencana jenis jangka pendek, jangka menengah, dan rencana jangka panjang. Rencana-rencana latihan demikian disusun khusus untuk satu sesi latihan mingguan, bulanan, tahunan, dan jangka waktu yang lebih panjang.

B. Status Gizi

Bicara tentang status gizi merupakan kajian tentang keadaan 31 tubuh manusia yang dilihat dari gizi. Status Gizi merupakan salah satu indikator untuk mengetahui keadaan tubuh dalam proposional kenormalan atau tidak. Gizi adalah makanan diambil dari bahasa Arab yaitu "ghidza" dan jika dalam bahasa Inggris yaitu "nutrion". Dalam makanan mengandung beberapa zat yang dibutuhkan tubuh untuk selalu 15 dapatkan kondisi yang baik. Zat gizi sendiri adalah yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan [5]. Secara biologis zat gizi dibutuhkan pada anak dalam masa pertumbuhan, sehingga kondisi tubuh akan selalu terjaga kesehatannya. Selain itu anak akan mampu melakukan aktivitas jasmani sesuai dengan perkembangan tubuhnya. Kondisi tubuh yang diindikasikan dari gizi merupakan salah satu bentuk status gizi manusia.

Karakteristik anak dalam masa pertumbuhan dapat terganggu jika status gizi anak tersebut tidak sesuai dengan perkembangannya. Zat gizi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu, zat 21 gizi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh untuk penyediaan energi pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan (training), bertanding dan saat pemulihan baik setelah latihan maupun setelah bertanding [6]. Gizi yang 3 baik merupakan landasan kesehatan yang dapat mempengaruhi kekebalan tubuh, kerentanan terhadap penyakit, serta pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Gizi yang baik akan menurunkan kesakitan, kecacatan dan kematian sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya man 25 [7].

Melihat dari penjelasan sebelumnya maka dapat dikatakan status gizi sangat erat hubungannya dengan kesehatan seseorang. Jadi atlet yang mengikuti Pusat Pelatihan selain dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus, maka atlet itu juga harus memiliki

gizi yang baik juga. Hal ini dikarenakan 5. ar proses latihan berjalan dengan maksimal. Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang 20.

Setelah melihat dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa status gizi dapat memberikan pengaruh terhadap status kondisi fisik manusia. Dengan kata lain, kondisi fisik manusia yang membutuhkan asupan makanan yang baik untuk menunjang kinerja maksimal suatu aktivitas. Selain itu status gizi memberikan gambaran manusia bagaimana keadaan asupan makanannya. Sehingga status kondisi yang baik akan mendukung status kondisi fisik yang baik pula dan dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi puncak.

22
METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan tes. Penelitian ini berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan dilapangan tanpa memanipulasi sampel dan tanpa pengajuan hipotesis. Sehingga hasil dilapangan memberikan gambaran sebenar-benarnya yang menjelaskan variabel penelitian. Jenis penelitian ini merupakan survei dengan tes pengukuran kondisi fisik dan status gizi atlet puslatkot kot Kediri.

Dalam menentukan sampel penelitian, peneliti menggunakan cara random sampling dengan undian cabang olahraga yang dipilih. Karena masing-masing cabang olahraga memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel. Setelah dilakukan pengundian maka didapatkan 5 cabang olahraga yaitu bola voli, renang, selam, tarung derajat dan 24. hu. Keseluruhan jumlah sampel adalah 54 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes parameter yang disusun oleh UN PGRI Kediri 2018 yang dirujuk dari [9]. Untuk macam-macam tes pada prinsipnya mengukur 10 komponen kondisi fisik manusia, namun disesuaikan dengan komponen kondisi fisik yang dominan digunakan dalam kecabangan. Maka anatar cabang satu dengan yang lain berbeda item tes kondisi fisiknya. Selanjutnya untuk mengetahui 30. Indeks Massa Tubuh Atlet dalam penelitian ini menggunakan rumus berat badan per tinggi badan (m)2 [10].

17
$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

TABEL 1
NORMA INDEKS MASSA TUBUH KEMENKES 2013

Interval	Kategori
≥ 27	Obesitas
≥ 25 - > 27	Berat Badan Berlebih
≤ 18,5 - < 24,9	Normal
< 18,5	Kurus

(Sumber : [10])

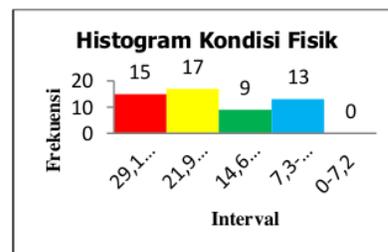
HASIL DAN PEMBAHASAN

29 Dari analisis data yang dilaksanakan dalam penelitian ini, didapatkan data penelitian dan dianalisis menggunakan persentase. Hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

TABEL 2
DISTRIBUSI FREKUENSI KONDISI FISIK

Interval	Frek	Kategori	Frekuensi Relatif
29,1-36,3	15	Baik Sekali	28%
21,9-29,1	17	Baik	31%
14,6-21,8	9	Sedang	17%
7,3-14,5	13	Kurang	24%
0-7,2	0	Sangat Kurang	0%
	54		100%

Dari tabel di atas didapatkan perentase terbesar adalah dalam kategori baik yaitu sebesar 31% dengan frekuensi 17 atlet. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kedri masuk dalam kategori baik. Sehingga studi kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri masuk dalam Kategori Baik dengan persentase sebesar 31%. Jika digambarkan menggunakan Hstogram adalah sebagai berikut:



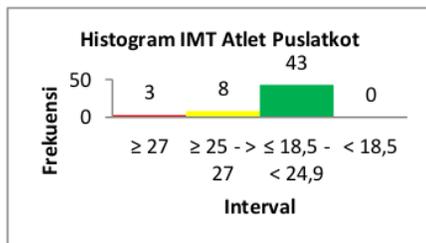
Gambar 1. Histogram Kondisi Fisik

TABEL 3
DISTRIBUSI FREKUENSI STATUS GIZI

Interval	Frek	Kategori	Freki Relatif
≥ 27	3	Obesitas	5,56%
≥ 25 - > 27	8	Berat Badan Berlebih	14,81%

≤ 18,5 - < 24,9	43	Normal	79,63%
< 18,5	0	Kurus	0,00%
	53		100%

Dari tabel di atas ditemukan bahwa Indeks Massa Tubuh Atlet Puslatkot Kota Kediri 5,56% dalam kategori Obesitas, 14,81% dalam Kategori Berat Badan Berlebih, 79,63% dalam Kategori Normal, dan 0% dalam Kategori Kurus. Jadi dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa Indeks Massa Tubuh Atlet Puslatkot Kota Kediri dalam Kategori Normal yaitu sebanyak 79,63%. Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Histogram Status Gizi

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri dalam kategori Baik dengan persentase perolehan sebesar 76,63%. Sedangkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri dalam kategori Baik dengan persentase perolehan sebesar 31%. Hal ini menunjukkan bahwa atlet puslatkot Kota Kediri menunjukkan bahwa dalam keadaan baik. Artinya kondisi fisik yang baik dipengaruhi oleh proses latihan yang baik pula. Sehingga dalam mencapai tujuan latihan dapat dicapai dengan maksimal. Studi kondisi fisik dalam penelitian ini jika melihat dari hasil tes sangat jelas menunjukkan kategori baik. Jadi dalam proses latihan secara terprogram dapat memberikan gambaran jelas, bahwa kondisi fisik atlet tergantung dari proses latihan. Selain itu dalam rangka menjaga kondisi fisik yang baik serta proses latihan dapat berjalan sesuai program, maa harus diperhatikan pula status gizi atlet. Karena pada penelitian ditunjukan bahwa status giz atlet juga normal, hal ini dapat menjadikan acuan

bahwa untuk memberikan program lathan yang baik maka harus diperhatikan juga status gizi atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan tinggi atas hibah yang kami dapatkan pada skim Penelitian Dosen Pemula (PDP) tahun anggaran 2019 sehingga penelitian dapat terselesaikan dan semoga hasil temuan pada penelitian ini dapat bermanfaat dan dapat dikembangkan lebih lanjut..

DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. H. Agung, "Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012," *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 13 4 .
- [2] A. J. M. Lumban Toruan, "Evaluasi Anthropometri dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya," *Journal Prestasi Olahraga*, vol. 2, no. 1, pp. 1-11, 2017.
- [3] R. Sinaga Martin Luhut, Jualita Ardiah, "The Improvement of Arms Muscle Power and Shoulder by Using The Pull Down Exercise For Woman Boxing Athlete Club Histom Boxing," *Journal Online Mahasiswa*, vol. 3, no. 2, pp. 1-10, 2016.
- [4] Jusman, "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Mowewe," Universitas Halu Oleo Kendari, Kendari, 2016.
- [5] S. Nugraheni and G. S. Mukti, *Ilmu gizi 1*, 1st ed. Jakarta: Tim Direktorat Pembinaan SMK, 2013.
- [6] D. Nur haedah, Djunaidi M and N. Nawir, "Gambaran Status Gizi Antropometri Dan Status Hemoglobin Siswa Sekolah Sepak Bola Anyelir Dan Sekolah Sepak Bola Bangau Putra Makassar Tahun 2013 Describe the Nutritional Status of Students of Anthropometry and Hemoglobin Status Anyelirs School Football an," *Jurnal MKMl*, no. September, pp. 1-11, 2013.
- [7] I. G. A. Suharidewi and G. I. Pinatih, "Gambaran Status Gizi Pada Anak Tk Di Wilayah Kerja Upt Kesmas Blahbatuh Ii Kabupaten Gianyar Tahun 2015," *E-Jurnal Medika Udayana*, vol. 6, no. 6, pp. 1-6, 2017.
- [8] P. D. Y. Masthalina Herta, Laraeni Yuli, "Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 8, no. 2, pp. 113-120, 2013.
- [9] A. Fenanlampir and M. F. Muhyi, *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*, I. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2015.
- [10] I. W. Sugirama, I. S. Wiyawan, I. Arijana, and I. Ratnayanti, "Gambaran IMT (Indeks Massa Tubuh) Kategori Berat Badan Lebih dan Obesitas Pada Masyarakat Banjar Demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli," Universitas Udayana, 2015.

Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	fariainaliafauziah.blogspot.com Internet Source	1%
2	programlatihanmakromikro.blogspot.com Internet Source	1%
3	2trik.jurnalelektronik.com Internet Source	1%
4	journal.ikipgriptk.ac.id Internet Source	1%
5	globalmakalah.blogspot.com Internet Source	1%
6	koleksidatalaporan.blogspot.com Internet Source	1%
7	sintadev.ristekdikti.go.id Internet Source	1%
8	ejournal.unsri.ac.id Internet Source	1%
9	uad.portalgaruda.org	

Internet Source

1%

10

sediaskripsiptk.wordpress.com

Internet Source

1%

11

Muhammad Akbar Husein Allsabab, Weda Weda, Irwan Setiawan, Aulia Safrotun Nimah. "Physical Condition Profile of Female Soccer Player Candra Kirana", JUARA : Jurnal Olahraga, 2019

Publication

1%

12

repository.upnvj.ac.id

Internet Source

1%

13

repository.unair.ac.id

Internet Source

1%

14

anzdoc.com

Internet Source

1%

15

repository.uinjkt.ac.id

Internet Source

1%

16

pardedewimpi.blogspot.com

Internet Source

1%

17

Submitted to Universitas Dian Nuswantoro

Student Paper

1%

18

penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id

Internet Source

<1%

19	Natalia Peni, Melani Priska. "Mutu Pola Pendidikan Karakter Pluralisme Pada Siswa Sekolah Menengah Atas[The Quality Pattern of Pluralism Character Education in High School Students]", PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan, 2019 Publication	<1%
20	lppm.upiptyk.ac.id Internet Source	<1%
21	Submitted to Universitas Lancang Kuning Student Paper	<1%
22	biology.ejournals.ca Internet Source	<1%
23	rendydevainfo.blogspot.com Internet Source	<1%
24	acepkurnia2010pjkrunsil.blogspot.com Internet Source	<1%
25	de.scribd.com Internet Source	<1%
26	mathsugiyanta.blogspot.com Internet Source	<1%
27	www.leadership-inc.co.id Internet Source	<1%
28	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1%

29

Zawaqi Afdal Jamil. "Evaluasi Manajemen Ma'had Al-Jami'ah Perguruan Tinggi Agama Islam", Tadbir : Jurnal Studi Manajemen Pendidikan, 2018

Publication

<1%

30

Dita Devi Lestari. "GAMBARAN KADAR GLUKOSA DARAH PUASA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2011 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI DENGAN INDEKS MASSATUBUH 18,5-22,9 kg/m²", Jurnal e-Biomedik, 2014

Publication

<1%

31

zapclinic.com

Internet Source

<1%

32

mz-hafizi.blogspot.com

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off