**Menggali Semangat Olahraga dan Kehidupan Sehari-hari Lewat Wawancara di GOR Kudus dan Kantin Sekolah**

**Kudus, 6 dan 8 September 2025** — Siswa SMA 1 Kudus melakukan kegiatan wawancara sebagai bagian dari program kokurikuler lintas mata pelajaran yang mencakup Matematika, Pendidikan Agama dan Budi Pekerti, Bahasa Indonesia, dan Pendidikan Jasmani. Wawancara dilakukan dengan dua narasumber berbeda, yaitu seorang pelari di GOR Kudus dan Bapak Kantin sekolah. Tujuan kegiatan ini adalah untuk melatih keterampilan berkomunikasi, menumbuhkan rasa ingin tahu, serta memperoleh wawasan baru dari pengalaman nyata di lingkungan sekitar.

Kedua wawancara ini memberikan sudut pandang berbeda, yaitu dari dunia olahraga dan usaha kantin sekolah. Dari hasil wawancara tersebut, kami dapat melihat bahwa baik berolahraga maupun menjaga pola makan memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari.

Saat berada di GOR, salah satu siswa mewawancarai Reza (16 Tahun), seorang pelari. Reza menyampaikan bahwa manfaat utama berlari adalah menjaga kesehatan fisik sekaligus menyegarkan pikiran. Berlari dapat meningkatkan kebugaran tubuh, melancarkan peredaran darah, memperkuat jantung dan paru-paru, serta mengurangi stres. Reza juga menambahkan bahwa berlari mampu melatih kedisiplinan dan memberikan semangat baru dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Selain itu, pelari tersebut biasanya berlatih bersama teman-temannya, sehingga suasana latihan lebih menyenangkan dan penuh dukungan. Waktu latihan yang dipilih adalah sore hari karena udara lebih sejuk dan nyaman untuk berolahraga. Ketika ditanya mengapa Reza memilih berlari pada sore hari di GOR Kudus, Reza menjawab secara langsung. Reza mengatakan, “Saya lebih suka berlari pada sore hari di GOR Kudus karena suasananya sangat enak dan trek-nya tidak naik turun.” Dalam hal perlengkapan, ia menggunakan running belt seharga Rp100.000 untuk menyimpan barang kecil serta sepatu lari merek Ortus seharga Rp399.000 yang ringan dan nyaman digunakan. Baginya, perlengkapan sederhana tersebut sudah cukup mendukung aktivitas berlari.

Selanjutnya siswa mewawancarai Bapak Devi (20 Tahun), Pak Devi Kantin yang siswa wawancarai menyampaikan bahwa beliau telah berjualan di sekolah sejak tahun 2017. Alasan utama beliau berjualan di sekolah adalah karena memang pekerjaannya berada di sini dan sudah menjadi rutinitas sehari-hari. Mengenai menu, kantin menyediakan berbagai macam makanan dan minuman yang digemari siswa, salah satunya minuman Pure Life. Untuk harga, beliau menjelaskan bahwa penetapan harga ditentukan oleh kebijakan penjualan agar tetap terjangkau bagi siswa. Ketika ditanya bagaimana cara menentukan harga makanan dan minuman di kantin, Pak Devi memberikan penjelasan secara langsung. Pak Devi berkata, “Yang menentukan harga itu yang menitipkan jajan di sini.”

Sebagai penutup, siswa membeli beberapa jajanan di kantin, yaitu risol ayam seharga Rp2.500, minuman taro seharga Rp2.000, dan dimsum seharga Rp2.500. Jajanan tersebut terasa enak dan sesuai dengan kantong siswa. Siswa juga membandingkan harga makanan di kantin sekolah dengan harga serupa di luar sekolah, dan terbukti lebih murah.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Harga di Kantin Sekolah | Harga diluar sekolah |
| Risol Ayam | 2.500 | 5.000 |
| Taro | 2.000 | 2.500 |
| Dimsum | 2.500 | 5.000 |

Melalui kegiatan wawancara ini, siswa memperoleh pengalaman langsung dalam berkomunikasi dengan narasumber serta menambah wawasan dari dua bidang berbeda. Dari Reza, siswa memahami bahwa olahraga lari memberikan manfaat besar bagi kesehatan fisik maupun mental serta dapat dilakukan dengan perlengkapan sederhana. Sementara itu, dari Pak Devi, siswa mengetahui bahwa usaha kantin sekolah berperan penting dalam menyediakan makanan dan minuman yang terjangkau bagi kebutuhan siswa sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan kokurikuler lintas mata pelajaran ini tidak hanya mengasah keterampilan akademis, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan konsumsi yang bijak di lingkungan sekolah.