

FSR@S3 | SECOND EDITION  
**E-BULLETIN**  
OCTOBER 2024

FACULTY OF SPORTS SCIENCE AND RECREATION



In conjunction with student association



# Warna untuk Motivasi Sukan: Bagaimana Atlet Memilih Warna untuk Memaksimumkan Prestasi

Adzly Rajli<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi, UiTM Kampus Seremban.

*“Warna untuk motivasi sukan:  
Pilihan tepat, prestasi hebat!”*

Warna memang boleh mempengaruhi aktiviti sukan agar lebih menarik dan bersemangat. Beberapa aspek di mana warna memainkan peranan penting dalam bidang sukan termasuk:

## *Psikologi Warna*

Warna-warna tertentu boleh mempengaruhi mood dan tenaga atlet. Contohnya, warna merah sering dikaitkan dengan tenaga, semangat, dan ketangkasan, sementara biru dan putih

boleh memberikan rasa ketenangan dan kelegaan. Ini boleh mempengaruhi prestasi atlet dalam latihan dan pertandingan.

## *Penampilan dan Persepsi*

Warna juga menunjukkan keyakinan ketika berhadapan dengan lawan di dalam pertandingan. Warna terang mungkin menarik perhatian dan memberi aura yang positif, manakala warna neutral atau gelap boleh memberikan kesan yang lebih tenang dan fokus, contohnya gimrama.



### Pengaruh terhadap Prestasi:

Beberapa kajian menunjukkan bahawa warna boleh mempengaruhi prestasi atlet.

Contohnya, warna merah dikaitkan dengan peningkatan prestasi dalam beberapa sukan kerana ia mungkin menimbulkan perasaan agresif dan waspada. Sebaliknya, warna biru atau putih dapat mengurangkan tekanan dan meningkatkan konsentrasi dalam situasi yang memerlukan ketenangan.

### Kesan pada Kesejahteraan Atlet

Warna juga boleh memberikan kesan atau membangkitkan aura semangat kesukanan di kalangan atlet serta para penonton yang hadir. Warna yang cerah dan ceria boleh membantu meningkatkan mood dan motivasi di acara sukan. Manakala warna gelap atau suram mungkin memberi kesan sebaliknya.

### Warna dan Negara Kontingen

Warna melambangkan identiti sesuatu negara. Kerap kali warna dan corak pakaian juga mempengaruhi identiti kebangsaan sesuatu negara. Contohnya, warna merah Negara China, kuning (emas) dan hijau Negara Australia, warna jingga adalah warna kebangsaan Belanda.

### Keselamatan dan Keselesaan

Warna juga penting dari sudut keselamatan, terutama dalam sukan luar. Pakaian berwarna cerah atau neon boleh membantu atlet lebih mudah dilihat oleh pemandu atau penonton, serta mampu mengurangkan risiko kemalangan semasa acara dijalankan.

Secara keseluruhannya, warna boleh memainkan peranan yang penting dalam sukan, dari aspek psikologi hingga keselamatan, pilihlah warna dengan bijak dan bersesuaian dengan acara sukan yang disertai.



Warna terang bersesuaian dengan sukan gimrama bagi menggambarkan keseronokan dan kegembiraan.

### Rujukan

- [1] <http://www.myhealth.gov.my/warna-dan-psikologi/> (Warna dan Psikologi, 2hb Julai 2018, Pn. Fariz Sakina bt. Abdullah)
- [2] <https://www.bharian.com.my/wanita/fesyen/2024/07/1277297/11-negara-pamer-keunikan-busana-di-olimpik-2024> (11 negara pamer keunikan busana di Olimpik 2024, 28hb Julai 2024 mahani@bh.com.my)
- [3] <https://www.fittdesign.com/blog/the-psychology-of-color-in-sportswear-design-impact-on-performance-and-perception> (The Psychology of Colour in Sportswear Design: Impact on Performance and Perception, Published on July 5th, 2024.)