

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการ

รูปแบบดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกความคล่องตัวกับการฝึกความคล่องตัวรวมกับการฝึกสตีป และช่วงก้าวของขา ที่มีผลต่อการพัฒนาความคล่องตัวของนักกีฬาเทนนิสชาย โรงเรียนวิชัยวิทยา จังหวัดเชียงใหม่ โดยการทดสอบก่อนการฝึก (Pretest) และหลังจากการฝึก (Posttest) 6 สัปดาห์ ตามโปรแกรมการฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีป ช่วงของการเคลื่อนไหวของขาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และนำข้อมูลมาเปรียบเทียบ โดยใช้ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า (T – test)

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาเทนนิสชาย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. แบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test และแบบบันทึกข้อมูลการทดสอบ
2. ตารางฝึกซ้อมประจำวันและตารางฝึกความคล่องตัว
3. แบบฝึกความคล่องตัว แบบฝึกสตีปของการก้าวเท้า และช่วงของการเคลื่อนไหวของขา
4. เครื่องคุมเวลาจับจังหวะ (Metronome)
5. นกหวีด
6. กระดาษกาวหนักรูปสี่เหลี่ยมสำหรับทำตาราง
7. กรวย

ขั้นตอนการทดลอง

1. ทำการทดสอบความคล่องตัว (Pretest) ของนักกีฬาเทนนิส ก่อนทำการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test
2. แบ่งกลุ่มโดยการสุ่มเรียงลำดับผู้ที่มีความคล่องตัว น้อยที่สุดไปมากที่สุด และจับคู่เพื่อแบ่งกลุ่ม หลังจากนั้นทำการจับฉลากสุ่มอย่างง่ายแต่ละกลุ่ม

3. ดำเนินการฝึกซ้อมโดยสัปดาห์ที่ 1 และ 2 จะทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน และในสัปดาห์ที่ 3-6 จะทำการฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 3 วัน โดยทำการฝึกตามตารางการฝึกซ้อม และเพิ่มการฝึกความคล่องตัว โดยทำการฝึก 3 วัน วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตามตารางการฝึกและรูปแบบการฝึกความคล่องตัว

4. ทำการทดสอบความคล่องตัว (Post-test) ของนักกีฬาเทนนิส หลังการทดลองสิ้นสุด (6สัปดาห์) โดยใช้แบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเก็บข้อมูลการทดสอบ ความคล่องตัวของนักกีฬาเทนนิสก่อนการทดลอง (Pretest) และบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลทดลอง

2. จัดเก็บข้อมูลการทดสอบความคล่องตัว ของนักกีฬาเทนนิสหลังการทดลอง (Posttest) และบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบข้อมูลการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึก (Pretest) และหลังการฝึก (Post-test)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. ค่าเฉลี่ย
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การทดสอบค่าที (T-test)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved