

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยวิธีพลัยโอเมตริกว่ามีผลต่อระยะทางในการกระโดดยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอล โดยผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและบันทึกผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริกแบบกลุ่มเดียว (Single group pretest design) โดยเปรียบเทียบผลการทดสอบด้วยค่าทางสถิติ "ที" (t - test) แบบ Single group paired t-test และนำเสนอข้อมูลในตารางและคำอธิบายแบ่งเป็น 3 ตารางดังนี้

ตาราง 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา

Subjects (N)	Age (yr)	Height (cm)	Weight (kg)
1	20	167	59
2	19	175	65
3	19	178	65
4	18	165	58
5	23	172	63
6	19	168	64
7	20	169	62
8	20	172	62
9	20	172	62
10	18	167	53
11	20	170	58
12	20	186	85
Mean	19.67	171.75	63
S.D.	± 1.30	± 5.78	± 7.75

จากตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาจะประกอบด้วยจำนวนนักกีฬาแสนดับอลชาย สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 12 คน อายุระหว่าง 18 – 23 ปี ส่วนสูง 165 – 186 เซนติเมตร น้ำหนัก 53 – 58 กิโลกรัม

ตาราง 2 เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริกโดยการทดสอบแบบวิ่งกระโดดไกลเป็นเซนติเมตรและคิดเป็นร้อยละ (%)

Subjects (N)	Pretest (cm)	Posttest (cm)	Different (cm)	Percent Different (%)
1	352.00	368.00	16.00	4.55
2	360.00	377.00	17.00	4.72
3	350.00	370.00	20.00	5.71
4	375.00	391.00	16.00	4.27
5	430.00	448.00	18.00	4.19
6	365.00	381.00	16.00	4.38
7	450.00	467.00	17.00	3.78
8	420.00	436.00	16.00	3.81
9	340.00	358.00	18.00	5.29
10	429.00	448.00	19.00	4.43
11	345.00	364.00	19.00	5.51
12	350.00	368.00	18.00	5.14
Mean	380.50	398.00	17.50	4.47

จากตาราง 2 จะเห็นความแตกต่างได้ว่าผลการเปลี่ยนแปลงวิ่งกระโดดไกลมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 17.50 เซนติเมตร คิดเป็น 4.47 %

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลการทดสอบการเปลี่ยนแปลงวิ่งกระโดดไกล ก่อนฝึกและหลังการฝึกพลัยโอเมตริก

	Subjects (N)	Mean $\pm$ S.D. (cm)	Differences (cm)	ค่า t	ค่า P
Pretest	12	380.50 $\pm$ 39.837			
Posttest	12	398.00 $\pm$ 39.685	17.50 $\pm$ 1.382	- 43.875	.000

จากตาราง 3 ผลการฝึกพลัยโอเมตริกได้ค่าทางสถิติแบบ t - test แบบ Single group paired t - test ค่าความเชื่อมั่น 95% หรือ  $p < 0.05$  สำหรับผลการวิ่งกระโดดไกล หลังการฝึกพลัยโอเมตริกสูงกว่าก่อนการฝึก และมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 ซึ่งยอมรับผลการทดลองหลังการฝึกพลัยโอเมตริก เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งเอาไว้คือ หลังจากการฝึกพลัยโอเมตริกมีผลการเปลี่ยนแปลงระยะทางในการกระโดดยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอลดีกว่าก่อนการฝึกพลัยโอเมตริก