

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้ ผู้ศึกษาได้สร้างแบบฝึก 8 แบบฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว โดยดูจากลักษณะการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอล แล้วนำมาใช้ทดลองฝึกกับนักกีฬาฟุตบอลทีมชาย ของ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตลำปาง จำนวน 22 คน อายุ 18-22 ปี เป็นผู้รับกร ผู้รับการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test หลังจากการทดสอบแล้วให้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มโดย เป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยวิธีการจับสลาก โดยเรียงคะแนนจากน้อยไปมาก และ หลังจากทดสอบแล้วฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ จากนั้นทดสอบ SEMO-Test อีกครั้งหนึ่งจาก นั้นนำข้อมูลข้างต้นมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่อไป

โดยผลการทดสอบจะนำเสนอให้รูปแบบของตารางประกอบกับการบรรยายของการฝึกจาก โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอในการวิเคราะห์ข้อมูล

EG	แทนกลุ่มทดลอง (Experimental Group)
CG	แทนกลุ่มควบคุม (Control Group)
\bar{X}	แทนค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทนค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตารางที่ 2 แสดงค่า การเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวการจากทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test ของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยวและกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลรวมกับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวด้วยวิธีการเปรียบเทียบก่อนการฝึก 6 สัปดาห์

ก่อนการฝึก	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	t	P
ค่าเฉลี่ย	9.63	9.64	-.24	.82
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	.33	.33		
จำนวน	11	11		

จากตารางผลการทดสอบก่อนการฝึก โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว จำนวน 6 สัปดาห์ โดยการทดสอบจากกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยวจำนวน 11 คน ได้ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกตามโปรแกรม 9.63 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .33 วินาที โดยการทดสอบจากกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลรวมกับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว จำนวน 11 คน ส่วนค่าก่อนการฝึกได้ค่าเฉลี่ย 9.64 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .33 วินาที เมื่อทดสอบนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปรากฏว่าได้ค่า $t = -.24$ และ $p = .82$ แสดงว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลรวมกับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยวไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ เวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลรวมกับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ที่ทดสอบก่อนการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ไม่มีความใกล้เคียงกันกับค่าเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยว

ตารางที่ 3 แสดงค่าการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวจากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test ของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยว ก่อนการฝึก และ หลังจากการฝึก 6 สัปดาห์

กลุ่มควบคุม	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	t	p
ค่าเฉลี่ย	9.63	9.35	8.18	< .05
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	.33	.42		
จำนวน	11	11		

จากตารางผลการทดสอบก่อนและหลังจากฝึกจากโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวจำนวน 6 สัปดาห์โดยการทดสอบจากจำนวน 11 คน ของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยวได้ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกตามโปรแกรม ได้ค่าเฉลี่ย 9.63 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .33 วินาที ส่วนค่าหลังทดสอบได้ค่าเฉลี่ย 9.35 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .42 วินาที เมื่อทดสอบนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปรากฏว่าได้ค่า $t = 8.18$ และ $p < 0.05$ แสดงว่ากลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยวมีค่าเฉลี่ยหลังการฝึกน้อยกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ เวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวหลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว้น้อยกว่าเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวก่อนการฝึก

ตารางที่ 4 แสดงค่าการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวจากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test ของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก และ หลังการฝึก 6 สัปดาห์

กลุ่มทดลอง	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	t	p
ค่าเฉลี่ย	9.64	8.80	14.59	< .05
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	.33	.42		
จำนวน	11	11		

จากตารางผลการทดสอบก่อนและหลังฝึกจาก โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวจำนวน 6 สัปดาห์โดยการทดสอบจำนวน 11 คน จากกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ได้ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกตามโปรแกรม ได้ค่าเฉลี่ย 9.64 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .33 วินาที ส่วนค่าหลังทดสอบได้ค่าเฉลี่ย 8.80 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .42 วินาที วินาที เมื่อทดสอบนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปรากฏว่าได้ค่า $t = 14.59$ และ $p < 0.05$ แสดงว่ากลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวมีค่าเฉลี่ยหลังการฝึกน้อยกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ เวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวหลังการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวน้อยกว่าเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวก่อนการฝึก

ตารางที่ 5 แสดงค่า การเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวจากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test ของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยวและกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับ การฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์

หลังจากการฝึก	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	t	P
ค่าเฉลี่ย	9.35	8.80	10.86	< .05
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	.42	.42		
จำนวน	11	11		

จากตารางผลการทดสอบหลังการฝึก โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว จำนวน 6 สัปดาห์ โดยการทดสอบจากกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดี่ยวจำนวน 11 คน ได้ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกตามโปรแกรม ได้ค่าเฉลี่ย 9.35 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .42 วินาที และกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับ การฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวจำนวน 11 คน ค่าหลังการฝึกตามโปรแกรมได้ค่าเฉลี่ย 8.80 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .42 วินาที เมื่อทดสอบนัยสำคัญความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปรากฏว่าได้ค่า $t = 10.86$ และ $p < 0.05$ แสดงว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับ การฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ เวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลองที่ฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว น้อยกว่าเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่าง เดี่ยว