

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการทดลองครั้งนี้ ได้นำผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนและหลังการทดลอง ของ นักกีฬาในกลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะกีฬาบอลเลย์บอลอย่างเดียวกับกลุ่มทดลองที่ทำการฝึกทักษะ กีฬาบอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกความคล่องตัวมาทำการเปรียบเทียบ เพื่อศึกษาว่าเมื่อการทดลอง สิ้นสุดลง (6 สัปดาห์) จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคล่องตัวของนักกีฬาอย่างไรบ้าง และ จากผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนการทดลองของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มสามารถสรุปได้ว่า นัก กีฬาทั้งสองกลุ่มมีความคล่องตัวไม่แตกต่างกันดังปรากฏตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1. แสดงการเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัว ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลอง

ประชากร	ก่อนการทดลอง		
	ค่าเฉลี่ย(วินาที)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t
กลุ่มควบคุม	11.18	0.55	0.35
กลุ่มทดลอง	11.12	0.24	

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ก่อนทำการทดลองค่าเฉลี่ยของเวลาจากการทดสอบ ความคล่องตัวของนักกีฬาในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ผลการเปรียบเทียบความคล่องตัวก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มควบคุม

จากผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนและหลังการทดลอง ของนักกีฬากลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาออลเลย์บอลอย่างเดียวนั้น มีผลความแตกต่างของความคล่องตัว ปรากฏตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

การทดสอบ	กลุ่มควบคุม		
	ค่าเฉลี่ย(วินาที)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t
ก่อนการทดลอง	11.18	0.55	7.35*
หลังการทดลอง	10.56	0.49	

* $p < 0.01$

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของเวลา ในการทดสอบความคล่องตัวของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของเวลาลดลง 0.62 วินาที

ผลการเปรียบเทียบความคล่องตัวก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง

จากผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนและหลังการทดลอง ของนักกีฬากลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาบอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกความคล่องตัว มีผลความแตกต่างของความคล่องตัว ปรากฏตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

การทดสอบ	กลุ่มทดลอง		
	ค่าเฉลี่ย(วินาที)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t
ก่อนการทดลอง	11.12	0.24	12.28*
หลังการทดลอง	09.92	0.28	

* $p < 0.01$

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องตัวของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของเวลาลดลง 1.20 วินาที

ผลการเปรียบเทียบความคล่องตัวหลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

จากผลการทดสอบความคล่องตัวหลังการทดลอง ของนักกีฬากลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬา วอลเลย์บอลอย่างเดียวกั้นกับกลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬา วอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกความคล่องตัว มีผลความแตกต่างของความคล่องตัว ปรากฏตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัว หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ประชากร	หลังการทดลอง		
	ค่าเฉลี่ย(วินาที)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t
กลุ่มควบคุม	10.56	0.49	4.00 *
กลุ่มทดลอง	09.92	0.28	

* $p < 0.01$

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าเมื่อสิ้นสุดการทำการทดลอง (6 สัปดาห์) ค่าเฉลี่ยของเวลาจากการทดสอบความคล่องตัว และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักกีฬาในกลุ่มทดลอง มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นมากกว่านักกีฬาในกลุ่มควบคุม โดยพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และมีค่าเฉลี่ยของเวลาแตกต่างกัน 0.64 วินาที