

#### บทที่ 4

##### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬาเทนนิสชายของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ โดยทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม โดยใช้แบบทดสอบ SEMO Agility Test ในการทดสอบ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐานไว้คือ หลังการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ นักกีฬาเทนนิสชายมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น คือนักกีฬาสามารถทำเวลาในการทดสอบลดลงกว่าเดิมจากการทดสอบก่อนการฝึก ตามโปรแกรมการฝึก 6 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ Nonparametric test, Wilcoxon Signed Ranks Test

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

**ตารางที่ 1 ลักษณะทางกายภาพของผู้ถูกทดสอบ ( Physical Characteristic )**

ข้อมูลนักกีฬา	ค่าเฉลี่ย	พิสัย
อายุ	20.33 ± 1.19	19-22
น้ำหนัก	59.16 ± 3.97	53-65
ส่วนสูง	168.75 ± 3.79	162-177

จากตารางที่ 1 อายุเฉลี่ยของนักกีฬาเทนนิสที่ทำการศึกษา 20.33 ± 1.19 ปี  
น้ำหนัก 59.61 ± 3.97 กิโลกรัม ส่วนสูง 168.75 ± 3.79 เซนติเมตร

**ตารางที่ 2 แสดงการทดสอบความคล่องตัว ก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬา**

การทดสอบ	จำนวน	Mean	Mean Difference	Z	Sig 2-tailed
ก่อนการฝึก	12	10.23 ± 0.29	0.76	- 3.06	P = 0.002
หลังการฝึก	12	9.47 ± 0.29			

จากตารางที่ 2 เมื่อทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ แล้วมาทดสอบด้วยแบบทดสอบ SEMO Agility Test พบว่านักกีฬามีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นโดยใช้เวลาในการทดสอบลดลงจาก 10.23 ± 0.29 เป็น 9.47 ± 0.29 วินาที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < 0.01

All rights reserved