

#### บทที่ 4

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการทดลองครั้งนี้ ได้นำผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนและหลังการทดลอง ของ นักกีฬากลุ่มทดลองที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทควันโดร่วมกับฝึกความคล่องตัว กับกลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทควันโดอย่างเดียวนำมาทำการวิเคราะห์ ผลปรากฏดังตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความคล่องตัว	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่า t	ค่า P
ก่อนการฝึก	24.4220	2.1961	-1.272	.235
หลังการฝึก	25.6000	2.6793		

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นค่าเฉลี่ยของการทดสอบก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทางค่าสถิติ  $t = -1.272$  ซึ่งผลของการฝึกไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัว ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง

ความคล่องตัว	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่า t	ค่า P
ก่อนการฝึก	24.4220	2.1961	10.664	.000
หลังการฝึก	19.6790	.9017		

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการทดสอบความคล่องตัวหลังรับการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกมีค่าทางสถิติ  $t = 10.664$  ซึ่งผลของการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนและหลังการฝึกของกลุ่ม  
ควบคุม

ความคล่องตัว	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่า t	ค่า P
ก่อนการฝึก	25.6000	2.6793	5.321	.000
หลังการฝึก	23.9530	2.5442		

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการทดสอบความคล่องตัวหลังรับการฝึกของ  
ทักษะกีฬาเทควันโดอย่างเดียวยุ่งกว่าก่อนการฝึกมีค่าทางสถิติ  $t = 5.321$  ซึ่งผลของการฝึกมีความ  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวหลังการฝึก 6 สัปดาห์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ความคล่องตัว	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่า t	ค่า P
ก่อนการฝึก	19.6790	.9017	-6.192	.000
หลังการฝึก	23.9530	2.5442		

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าเมื่อสิ้นสุดการทำการทดลอง ( 6 สัปดาห์ ) ค่าเฉลี่ยของเวลาจากการทดสอบความคล่องตัว และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักกีฬาในกลุ่มทดลอง มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นมากกว่านักกีฬาในกลุ่มควบคุม โดยพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved