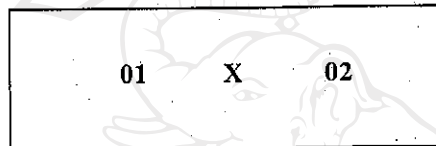


### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้ผู้ศึกษาได้ใช้รูปแบบที่ใช้ในการทดลอง คือ The Pretest - Posttest Group Design เป็นวิธีการทดลองที่ใช้ในการสุ่มตัวอย่าง แล้วทำการทดสอบ 2 ครั้ง คือ ทดสอบก่อนการฝึกและทดสอบหลังการฝึก การทดลองมีรูปแบบดังนี้



- 01 แทนการทดสอบก่อนการทดลอง
- 02 แทนการทดสอบหลังการทดลอง
- X แทนการฝึกความคล่องตัว

#### กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรเป็นนักกีฬาโอลิมปิคชายมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคพายัพ จำนวน 12 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test และแบบบันทึกข้อมูลในการทดลอง
2. แบบฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่
3. ตารางการฝึกความคล่องตัว

#### ขั้นตอนการศึกษา

1. ทำการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึก (Pre - test ) ของนักกีฬาโดยใช้แบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test
2. จัดทำแบบฝึกสำหรับใช้ฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่โดยจัดเป็น 4 ชุด ชุดละ 2 แบบฝึก

3. ดำเนินการฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 3 วัน จันทร์ พุธ ศุกร์ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยทำการฝึกการเคลื่อนที่ในลักษณะต่าง ๆ ตามตารางการฝึกและรูปแบบการฝึกความคล่องตัว
4. ทำการทดสอบความคล่องตัวหลังรับการฝึก(Post-test) หลังการทดลองสิ้นสุดโดยใช้แบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเก็บข้อมูลการทดสอบความคล่องตัวของนักกีฬาออลเลย์บอลชายก่อนการทดลองโดยใช้แบบทดสอบ SEMO Agility Test และบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการทดลอง
2. จัดเก็บข้อมูลการทดสอบความคล่องตัวของนักกีฬาออลเลย์บอลชายหลังการทดลองเมื่อฝึกครบ 8 สัปดาห์ และบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการทดลอง

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบข้อมูลการทดสอบความคล่องตัวของนักกีฬาออลเลย์บอลชายก่อนการฝึกและหลังการฝึกความคล่องตัว ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และPaired T-Test