

#### บทที่ 4

##### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคพายัพ โดยทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมโดยใช้แบบทดสอบ SEMO Agility Test ในการทดสอบในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมุติฐานไว้คือ หลังการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์นักกีฬา วอลเลย์บอลชายมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น คือนักกีฬาสามารถใช้เวลาในการทดสอบลดลงกว่าเดิมจากการทดสอบก่อนการฝึก ตามโปรแกรมการฝึก 8 สัปดาห์

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา

นักกีฬา	ค่าเฉลี่ย	พิสัย
อายุ	20.83 ± 0.55	20- 22
น้ำหนัก	65.33 ± 7.44	51-74
ส่วนสูง	172.17 ± 5.11	160-74

ตารางที่ 2 แสดงผลการทดสอบเวลาความคล่องตัวก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬา

การทดสอบ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย (เวลาทดสอบ) วินาที	t	Sig 2 - tailed
ก่อนการฝึก	12	10.96 ± .56	5.607	.001
หลังการฝึก	12	10.35 ± .50		

จากตารางที่ 2 เมื่อทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ แล้วทำการทดสอบด้วยแบบทดสอบ SEMO Agility Test พบว่านักกีฬามีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < .001$

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึกและหลังรับการฝึก คิดเป็นร้อยละ (%)

นักกีฬา ลำดับที่	ผลการทดสอบก่อนฝึก (วินาที)	ผลการทดสอบหลังฝึก (วินาที)	ผลต่าง (วินาที)	ร้อยละ (%) ของการเปลี่ยนแปลง
1	11.89	10.43	1.46	12.27
2	10.57	10.21	0.36	3.40
3	11.55	10.79	0.76	6.50
4	11.76	11.46	0.30	2.50
5	10.69	10.08	0.88	8.23
6	9.86	9.47	0.39	3.95
7	11.00	10.78	0.22	2.00
8	10.89	10.59	0.30	2.75
9	11.12	10.11	1.01	9.08
10	10.56	10.23	0.33	3.12
11	10.73	10.14	0.59	5.50
12	10.92	10.01	0.91	8.33
ค่าเฉลี่ย	10.96	10.35	0.61	5.56

จากตาราง 3 เปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึกและหลังรับการฝึกของนักกีฬา ปรากฏว่าหลังการรับการฝึกนักกีฬามีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นคิดเป็นร้อยละ 5.56