

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬาเทนนิส กลุ่มที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัวและการฝึกสแต็ปของการก้าวเท้า และช่วงของการเคลื่อนไหวของขา กับผลของการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬาเทนนิสของกลุ่มที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัวภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทนนิสของโรงเรียนวิชัยวิทยา จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน เป็นเพศชาย โดยทำการเก็บข้อมูลความคล่องตัวของนักกีฬาทั้งก่อนการฝึกและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ก่อนการฝึกซ้อม และหลังการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนีสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสลับของการก้าวเท้า และช่วงของการเคลื่อนไหวของขา

ผู้เข้าร่วมการทดสอบ	ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกซ้อม	ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกซ้อม
1	8.66	8.98
2	9.66	9.41
3	10.30	9.95
4	10.08	9.68
5	10.41	10.09
6	10.52	10.26
7	10.76	10.50
8	10.55	10.30
9	10.56	10.31
10	10.82	10.72
11	11.02	10.87
12	11.54	11.43
ผลรวม	124.88	122.50
ค่าเฉลี่ย	10.4067	10.2083
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.72235	0.66089
ค่าที (T-test)	49.906	53.508
ค่า P-Value	0.000 ($p < 0.001$)	

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 10.4067 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 0.72235 วินาที ค่าทีก่อนการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 49.906 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกซ้อมเท่ากับ 10.2083 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการฝึกซ้อมเท่ากับ 0.66089 และค่าทีหลังการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 53.508 ผลการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.001$

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องตัว ของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว

ผู้เข้าร่วมการทดสอบ	ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกซ้อม	ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกซ้อม
1	8.82	8.65
2	9.45	9.39
3	9.98	9.74
4	10.30	10.12
5	10.42	10.17
6	10.75	10.54
7	10.51	10.36
8	10.60	10.48
9	10.58	10.45
10	10.79	10.62
11	11.04	10.93
12	11.52	11.32
ผลรวม	124.76	122.77
ค่าเฉลี่ย	10.3967	10.2308
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.71406	0.70787
ค่าที (T – test)	50.437	50.067
ค่า P - Value	0.000 ($p < 0.001$)	

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 10.3967 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 0.71406 ค่าทีก่อนการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 50.437 และค่าเฉลี่ยหลังการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 10.2308 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 0.70787 ค่าทีหลังการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 50.067 ผลการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.001$

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องตัว ก่อนการฝึก และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ และค่าที (T – test) ของกลุ่มที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสเต็มของการก้าวเท้าและช่วงของการเคลื่อนไหวของขา

การทดสอบ กลุ่มทดลองที่ 1	ค่าที่ได้
ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง	0.1984
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.18569
ค่าที (T – test)*	3.684

*p < 0.001

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความแตกต่างก่อนการฝึก และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ มีค่าเท่ากับ 0.1984 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.18569 และค่าที (T – test) มีค่าเท่ากับ 3.684

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยความแตกต่างส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องตัว ก่อนการฝึก และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ และค่าที (T – test) ของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว

การทดสอบ กลุ่มทดลองที่ 2	ค่าที่ได้
ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง	0.1659
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.05543
ค่าที (T – test)*	10.349

*P < 0.001

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความแตกต่างก่อนการฝึก และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ มีค่าเท่ากับ 0.1659 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.05543 และค่าทีที่มีค่าเท่ากับ 10.349

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (T-test) ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีปของการก้าวเท้าและช่วงของการเคลื่อนไหวของขา กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์

ประชากร	จำนวน (N)	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	ค่าที (T-test)
กลุ่มทดลองที่ 1	12	10.2067	0.66106	3.358
กลุ่มทดลองที่ 2	12	10.2287	0.70523	

P = 0.728

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยความคล่องตัวภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์ ของกลุ่มที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีปของการก้าวเท้าและช่วงของการเคลื่อนไหวของขา และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน