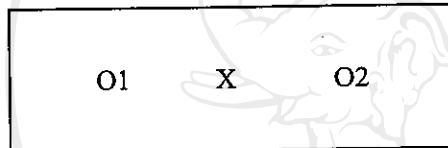


บทที่ 3

วิธีการดำเนินการ

รูปแบบการดำเนินการทดลอง

รูปแบบที่ใช้ในการทดลอง คือ The One – Group Pretest – Posttest Design เป็นวิธีการทดลองที่ใช้กลุ่มตัวอย่างหนึ่งกลุ่ม ทำการทดสอบสองครั้ง คือ ทดสอบก่อนและทดสอบหลังการทดลอง ซึ่งมีรูปแบบดังนี้



- O1 แทนการทดสอบก่อนการทดลอง
O2 แทนการทดสอบหลังการทดลอง
X แทนการฝึกความคล่องตัว

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักกีฬาเทนนิสชายวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาทดลอง

1. แบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test และแบบบันทึกข้อมูลการทดลอง

(ภาคผนวก ก. หน้า 26-29)

2. ตารางฝึกซ้อมประจำวัน และ ตารางฝึกความคล่องตัว (ภาคผนวก ข. หน้า 31-33)
3. แบบฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ (ภาคผนวก ก. หน้า 35-40)

ขั้นตอนการทดลอง

1. ทำการทดสอบความคล่องตัว (Pre-Test) ของนักกีฬาเทนนิส ก่อนทำการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test ที่แสดงไว้ใน ภาคผนวก ก. (หน้า 26)
2. ดำเนินการฝึกซ้อม โดยสัปดาห์ที่ 1 และ 2 จะทำการฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน และในสัปดาห์ที่ 3 - 6 จะทำการฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 6 วัน โดยทำการฝึกตามตารางการฝึกซ้อม ที่แสดงไว้ใน ภาคผนวก ข. (หน้า 30-32) และเพิ่มการฝึกความคล่องตัวโดยทำการฝึก 3 วัน วันจันทร์ วันพุธ และ วันศุกร์ ตามตารางการฝึกและรูปแบบการฝึกความคล่องตัวที่แสดงไว้ในภาคผนวก ข. (หน้า 33) และภาคผนวก ก. (หน้า 35-40) ตามลำดับ
3. ทำการทดสอบความคล่องตัว (Post-Test) ของนักกีฬาเทนนิส หลังการทดลองสิ้นสุด (6 สัปดาห์) โดยใช้แบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเก็บข้อมูลการทดสอบความคล่องตัว ของนักกีฬาเทนนิสก่อนการทดลอง (Pre-Test) และ บันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการทดลอง
2. จัดเก็บข้อมูลการทดสอบความคล่องตัว ของนักกีฬาเทนนิสหลังการทดลอง (Post-Test) และ บันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบข้อมูลการทดสอบความคล่องตัว ก่อนการฝึก(Pre-Test) และหลังการฝึก(Post-Test)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. ค่าเฉลี่ย
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. Nonparametric Test, Wilcoxon Signed Ranks Test



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved