

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาออลเลย์บอลของโรงเรียนสาริต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งประกอบด้วยการฝึกพลัซโอมेटริก Rim Jumps และ Split Squat Jump และ Weight Training โดยทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมได้เปรียบเทียบ ผลการทดสอบ 2 รายการ คือ Vertical Jump และ Leg Dynamometer

ในการศึกษานี้ ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐานของการศึกษาไว้คือ หลังการฝึกโปรแกรม 8 สัปดาห์ นักกีฬาออลเลย์บอลมีความสามารถในการกระโดดเพิ่มขึ้น ผู้ศึกษากำหนดให้นักกีฬาออลเลย์บอลทำการฝึกพลัซโอมेटริก Rim Jumps , Split Squat Jump และ Weight Training ตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ Nonparametric Test, Wilcoxon signed ranks Test

ตารางที่ 1 แสดง อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

	ค่าเฉลี่ย	พิสัย
อายุ	13.66 ± 0.48	13-14
น้ำหนัก	53.2 ± 8.04	45-69
ส่วนสูง	160.66 ± 4.79	153-170

จากตารางที่ 1 อายุเฉลี่ยของนักกีฬาวอลเลย์บอลที่ทำการศึกษา 13.66 ± 0.48 ปี น้ำหนัก 53.2 ± 8.04 กิโลกรัม ส่วนสูง 160.66 ± 4.79 เซนติเมตร

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบ Leg Dynamometer

	จำนวน	Mean	Mean Difference	Z	Sig 2-tailed
ก่อนการฝึก	15	111 ± 5.16			
หลังการฝึก	15	127.33 ± 5.16	16.33	3.42	P < 0.001

จากตารางที่ 2 เมื่อทำการฝึก Rim Jumps Split Squat Jump และ Weight Training เป็นเวลา 8 สัปดาห์ แล้วมาทดสอบด้วย Leg Dynamometer พบว่านักกีฬามีแรงเหยียดขา ก่อนการฝึก 111 ± 5.16 กิโลกรัม เป็น 127.33 ± 5.16 กิโลกรัม เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.001$

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบ Vertical Jump

	จำนวน	Mean	Mean Difference	Z	Sig 2-tailed
ก่อนการฝึก	15	40 ± 2.07	5.20	3.43	P < 0.001
หลังการฝึก	15	45.2 ± 2.07			

จากตารางที่ 3 เมื่อทำการฝึก Rim Jumps, Split Squat Jump และ Weight Training เป็นเวลา 8 สัปดาห์ แล้วมาทดสอบด้วย Vertical Jump พบว่านักกีฬามีความสามารถในการกระโดดสูงก่อนการฝึก จาก 40 ± 2.07 เซนติเมตร เป็น 45.2 ± 2.07 เซนติเมตร เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ P < 0.001