

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการที่ได้ดำเนินการศึกษาเพื่อสร้าง โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในการพัฒนาทักษะของนักกีฬาเทควันโด โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้สร้างแบบฝึก 6 แบบฝึก เพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวแล้วนำมาใช้ทดลองฝึกกับนักกีฬาเทควันโดของสมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนยุพราช จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 15 คน โดยมีอายุระหว่าง 14 -16 ปี โดยแยกเป็นหญิง 8 คน ชาย 7 คน

โดยทำการทดสอบก่อนการฝึกซ้อม Pre test จากแบบทดสอบ SEMO – Test จากนั้นบันทึกผลแล้วฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ จากนั้นทำการทดสอบ Post Test จากแบบทดสอบ SEMO – Test บันทึกผลและนำผลข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าตามสถิติต่อไป

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

N จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

Mean ค่าเฉลี่ย

SD ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

โดยผลการศึกษาและทดสอบจะนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบกับการบรรยายจากผลที่ได้จากการฝึกตามโปรแกรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ตาราง 1 แสดงข้อมูลของนักกีฬา

ลำดับที่ (N)	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
1	14	40	160
2	14	43	162
3	14	52	164
4	15	47	160
5	15	51	164
6	16	48	161
7	16	50	160
8	16	49	167
9	14	43	165
10	14	48	165
11	15	52	166
12	15	45	167
13	16	63	170
14	16	56	173
15	16	64	181
Mean	15.07	50.07	165.67
SD.	0.88	6.95	5.67

จากตารางที่ 1 พบว่าค่าเฉลี่ยของอายุนักกีฬา เท่ากับ 15.07 ปี ส่วนเบี่ยงเบนอายุเท่ากับ 0.88 ปี ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักนักกีฬา เท่ากับ 50.07 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนน้ำหนักเท่ากับ 6.95 กิโลกรัม และค่าเฉลี่ยของส่วนสูงนักกีฬา เท่ากับ 165.67 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนของส่วนสูงเท่ากับ 5.67 เซนติเมตร

ตาราง 2 แสดงข้อมูลการทดสอบก่อนการฝึก ความคล่องแคล่วว่องไวจากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test ---

ลำดับที่ (N)	ผลการทดสอบก่อนการฝึกซ้อม (Sec)
1	12.69
2	13.65
3	13.97
4	12.48
5	13.23
6	12.19
7	12.97
8	12.68
9	12.41
10	12.28
11	11.76
12	12.44
13	12.21
14	11.92
15	11.73
Mean	12.57
SD	0.65

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการทดสอบก่อนการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้แบบทดสอบ SEMO-Test ได้ค่าเฉลี่ย(Mean) 12.57 วินาที และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) 0.65 วินาที

ตาราง 3 แสดงข้อมูลการทดสอบหลังการฝึก ความคล่องแคล่วว่องไว 6 สัปดาห์จากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test

ลำดับที่ (N)	ผลการทดสอบหลังการฝึกซ้อม (Sec)
1	11.30
2	11.27
3	12.35
4	11.42
5	11.83
6	11.33
7	11.62
8	11.11
9	10.09
10	11.54
11	10.72
12	10.87
13	11.15
14	10.22
15	10.29
Mean	11.18
SD	0.64

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการทดสอบหลังการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้แบบทดสอบ SEMO-Test ได้ค่าเฉลี่ย(Mean) 11.18 วินาที และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) 0.64 วินาที

ตาราง 4 แสดงข้อมูลการทดสอบเปรียบเทียบก่อนการฝึก และ หลังการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว จากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test

ลำดับที่ (N)	ผลการทดสอบ	
	ก่อนการฝึกซ้อม (Sec)	หลังการฝึกซ้อม (Sec)
1	12.69	11.30
2	13.65	11.27
3	13.97	12.35
4	12.48	11.42
5	13.23	11.83
6	12.19	11.33
7	12.97	11.62
8	12.68	11.11
9	12.41	10.09
10	12.28	11.54
11	11.76	10.72
12	12.44	10.87
13	12.21	11.15
14	11.92	10.22
15	11.73	10.29
Mean	12.57	11.18
SD	0.65	0.64

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้แบบทดสอบ SEMO-Test พบว่าค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกตามโปรแกรมได้ค่าเฉลี่ย 12.57 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65 วินาที ส่วนค่าหลังการฝึกได้ค่าเฉลี่ย 11.18 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.64 วินาที

ตาราง 5 แสดงความแตกต่างก่อนและหลังการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวจากการทดสอบแบบทดสอบ SEMO-Test

	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	ค่า t	ค่า p
ค่าเฉลี่ย	12.57	11.18	10.274	0.000
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.65	0.64		
*ระดับนัยสำคัญ 0.01				

จากตารางที่ 5 พบว่า ผลการทดสอบก่อนและหลังจากการฝึกจากโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยการทดสอบจากจำนวนนักกีฬา 15 คน พบว่าค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกตาม โปรแกรมได้ค่าเฉลี่ย 12.57 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65 วินาที ส่วนค่าหลังการฝึกได้ค่าเฉลี่ย 11.18 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.64 วินาทีและ เวลาในการทดสอบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) แสดงว่าเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวหลังการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว น้อยกว่าเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวก่อนการฝึกตาม โปรแกรม