

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุโขทัย ทั้งก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนด และได้เปรียบเทียบผลการฝึกโดยใช้เวลาที่เป็นสถิติดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบสถิติของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ผลการฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกร่วมกับเครื่องลากถ่วงน้ำหนัก

ลำดับที่	ก่อนรับการฝึก (วินาที)	หลังรับการฝึก (วินาที)	ผลต่าง (วินาที)	ผลการทดสอบ
1.	14.12	13.07	1.05	ดีขึ้น
2.	12.09	11.08	1.01	ดีขึ้น
3.	12.85	12.00	0.85	ดีขึ้น
4.	12.19	11.89	0.30	ดีขึ้น
5.	12.23	11.11	1.12	ดีขึ้น
6.	13.06	12.10	0.96	ดีขึ้น
7.	12.77	11.35	1.42	ดีขึ้น
8.	13.09	12.14	0.95	ดีขึ้น
9.	13.22	11.10	1.12	ดีขึ้น
10.	13.96	12.56	1.40	ดีขึ้น
11.	14.07	13.18	0.89	ดีขึ้น
12.	14.82	13.99	0.83	ดีขึ้น
13.	13.59	12.88	0.71	ดีขึ้น
14.	12.55	11.46	1.09	ดีขึ้น
15.	13.59	12.07	1.52	ดีขึ้น
16.	12.12	11.03	1.09	ดีขึ้น
17.	12.17	11.09	1.08	ดีขึ้น

ลำดับที่	ก่อนรับการฝึก (วินาที)	หลังรับการฝึก (วินาที)	ผลต่าง (วินาที)	ผลการทดสอบ
18.	13.96	12.59	1.37	ดีขึ้น
19.	14.09	13.40	0.69	ดีขึ้น
20.	12.56	11.75	0.81	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	13.16	12.10	1.06	
SD	0.80	0.85	0.28	

จากตารางที่ 1 พบว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1 ก่อนที่จะได้รับการฝึกเท่ากับ 13.16 วินาที และหลังได้รับการฝึกเท่ากับ 12.10 วินาที ผลต่างของกลุ่มที่ 1 ก่อน และหลังการฝึกค่าเฉลี่ยเวลาลดลงเท่ากับ 1.06 วินาที ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.28 วินาที

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบสถิติของกลุ่มตัวอย่างที่ 2 จากผลการฝึกตามโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบพลัยโอเมตริกอย่างเดียว

ลำดับที่	ก่อนรับการฝึก (วินาที)	หลังรับการฝึก (วินาที)	ผลต่าง (วินาที)	ผลการทดสอบ
1.	13.45	13.02	0.43	ดีขึ้น
2.	12.95	12.38	0.57	ดีขึ้น
3.	12.67	12.29	0.38	ดีขึ้น
4.	13.44	13.09	0.35	ดีขึ้น
5.	13.58	13.12	0.46	ดีขึ้น
6.	14.27	13.90	0.37	ดีขึ้น
7.	14.33	13.99	0.34	ดีขึ้น
8.	13.78	13.54	0.24	ดีขึ้น
9.	12.39	12.01	0.38	ดีขึ้น
10.	12.95	12.36	0.59	ดีขึ้น
11.	13.47	13.09	0.38	ดีขึ้น
12.	13.15	12.86	0.29	ดีขึ้น
13.	12.68	12.30	0.38	ดีขึ้น
14.	13.02	12.87	0.15	ดีขึ้น
15.	13.45	13.17	0.28	ดีขึ้น
16.	13.07	12.86	0.21	ดีขึ้น
17.	12.85	12.47	0.38	ดีขึ้น
18.	13.13	12.92	0.21	ดีขึ้น
19.	13.77	13.45	0.32	ดีขึ้น
20.	13.09	12.88	0.21	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	13.27	12.92	0.35	
SD	0.50	0.51	0.11	

จากตารางที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยเลขคณิตของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ก่อนที่จะได้รับการฝึกเท่ากับ 13.27 วินาที และหลังได้รับการฝึกเท่ากับ 12.92 วินาที ผลต่างของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 หลังได้รับการฝึก ค่าเฉลี่ยเวลาลดลงเท่ากับ 0.35 วินาที ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.11 วินาที

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University