

บทที่ 5

การอภิปรายผลการวิจัย

ในบทนี้ได้กล่าวถึงผลการวิจัย การอภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการวิจัย ดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกเสริมพวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวกับการฝึกเสริมพวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเสริมพวอลเลย์บอลลูกมือบนก่อนกับหลังการฝึก

สมมติฐานของการวิจัย

1. ทักษะในการเสริมพวอลเลย์บอลลูกมือบนของกลุ่มฝึกเสริมพวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกการเสริมพวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวแตกต่างกัน
2. ทักษะในการเสริมพวอลเลย์บอลลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก

วิธีดำเนินการวิจัย

1. สุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชายอายุระหว่าง 13-15 ปี โรงเรียนปทุมคงคาอนุสรณ์จำนวน 60 คน นำมาทดสอบทักษะการเสริมพวอลเลย์บอลลูกมือบน นำผลการทดสอบมาเรียงลำดับแล้วตัดคนที่ 1-10 และคนที่ 51-60 ออก เหลือกลุ่มตัวอย่าง 40 คน แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งมีความสามารถใกล้เคียงกันเป็นกลุ่มละ 20 คน

2. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียว และกลุ่มฝึกการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว ดำเนินการฝึกซ้อมตามโปรแกรมฝึกเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนโดยใช้เวลาในการฝึกซ้อม 1 ชั่วโมง 30 นาที แล้วกลุ่มฝึกการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัวดำเนินการฝึกซ้อมตามโปรแกรมฝึกความอ่อนตัวอีก 30 นาที
3. ระยะเวลาในการดำเนินการฝึกซ้อมรวม 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 6 กรกฎาคม 2541 ถึงวันที่ 17 สิงหาคม 2541 ระหว่างเวลา 14.40 น. ถึง 16.10 น. สำหรับกลุ่มฝึกการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียว และระหว่างเวลา 14.40 น. ถึง 16.40 น. สำหรับกลุ่มฝึกการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว
4. ทดสอบทักษะในการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยให้เสริมฟลูกลงในสนามซึ่งมีตารางบอกคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน คนละ 10 ลูก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มฝึกการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียว ก่อนการทดลองมีทักษะการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบน เฉลี่ย 26.35 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีทักษะการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบน เฉลี่ย 28.70 และกลุ่มฝึกการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว ก่อนการทดลองมีทักษะการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบน เฉลี่ย 26.30 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีทักษะการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบน เฉลี่ย 31.55
2. ทักษะการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนของกลุ่มฝึกการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียว กับกลุ่มฝึกการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัวก่อนและหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกัน
3. ทักษะการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนก่อนกับหลังของการทดลองของกลุ่มฝึกการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัวแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .01 ส่วนทักษะการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนก่อนกับหลังการทดลองของกลุ่มฝึกการเสริมฟวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการทดสอบทักษะการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบน ของกลุ่มฝึกการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดี่ยว ก่อนการทดลอง มีทักษะการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนเฉลี่ย 26.35 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีทักษะการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนเฉลี่ย 28.70 และกลุ่มฝึกเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว ก่อนทดลองมีทักษะการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนเฉลี่ย 26.30 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีทักษะการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนเฉลี่ย 31.55 เมื่อดูจากค่าเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มแล้วจะเห็นว่ามีความเพิ่มขึ้น เป็นเพราะว่าทั้งสองกลุ่มได้รับโปรแกรมการฝึกเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบน ซึ่งเมื่อฝึกครบ 6 สัปดาห์แล้วทำให้มีทักษะการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนที่ดีขึ้น แต่เป็นที่สังเกตว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มฝึกเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัวมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มฝึกการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดี่ยว และมากกว่าก่อนการทดลองอย่างเห็นได้ชัดเจน ทั้งนี้เป็นเพราะว่ากลุ่มฝึกการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัวนั้นได้รับโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นหลังจากฝึกโปรแกรมการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบน แต่ภายหลังการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแล้วพบว่า ความสามารถในการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่อาจจะน้อยเกินไป จนทำให้ไม่พบค่าความแตกต่างทางสถิติรวมทั้งผู้วิจัยไม่ได้ควบคุมในเรื่องส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอาจจะเป็นตัวแปรที่ส่งผลถึงความสามารถในการเลี้ยวได้จึงทำให้ไม่พบค่าความแตกต่างทางสถิติ แต่จากการทดสอบทักษะการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนของกลุ่มฝึกการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัวก่อนกับหลังการฝึกพบว่า แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจนโดยค่าเฉลี่ยภายหลังการทดลองมีค่าสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในขณะที่กลุ่มฝึกการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวนั้น จากการทดสอบทักษะการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนก่อนกับหลังการฝึกไม่พบความแตกต่าง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการวิจัยนั้นสามารถพัฒนาทักษะการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนได้ และเมื่อใช้ฝึกควบคู่กับโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวด้วยแล้วจะสามารถพัฒนาทักษะการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ บังอร เสี่ยงหล่อ (2529 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า การฝึกทักษะพื้นฐานการเลี้ยวการฝึกกล้ามเนื้อประกอบทักษะการเลี้ยวและการเลี้ยวอย่างเดี่ยวไม่แตกต่างกัน แต่อัตราการ

เพิ่มค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนเพิ่มขึ้นทุกกลุ่มทดลอง เช่นเดียวกับ วัฒนา สุริยจันทร์ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการวิ่งข้ามรั้ว 110 เมตร พบว่า ความสามารถในการวิ่งข้ามรั้วของกลุ่มฝึกวิ่งข้ามรั้ว 110 เมตร อย่างเดียวกับกลุ่มฝึกวิ่งข้ามรั้ว 110 เมตร ควบคู่กับความอ่อนตัวไม่แตกต่างกัน แต่อัตราการเพิ่มค่าเฉลี่ยความสามารถในการวิ่งข้ามรั้ว 110 เมตร ของกลุ่มฝึกวิ่งข้ามรั้ว 110 เมตร ควบคู่กับความอ่อนตัวสูงกว่า ลักษณะเดียวกับ สมนึก มากภิบาล (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการกระโดดสูง ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการกระโดดสูงของกลุ่มฝึกการกระโดดสูงอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกการกระโดดสูงควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวภายหลังการฝึกไม่แตกต่างกันแต่อัตราเพิ่มของคะแนนความสามารถในการกระโดดสูงของกลุ่มฝึกควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวสูงกว่า และ ยุทธนา โหมงาม (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะในกีฬาชอกกี พบว่าความสามารถของกลุ่มที่ฝึกทักษะกีฬาชอกกีอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกทักษะชอกกีควบคู่กับความอ่อนตัวไม่แตกต่างกันแต่อัตราเพิ่มความสามารถของกลุ่มฝึกทักษะชอกกีควบคู่กับความอ่อนตัวสูงกว่าแต่ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สานนท์ เพ็ญแสง (2536 : บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอล พบว่า ความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอลของกลุ่มฝึกทุ่มลูกฟุตบอลอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกทุ่มลูกฟุตบอลควบคู่กับความอ่อนตัวแตกต่างกันและค่าเฉลี่ยความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอลของกลุ่มฝึกทุ่มลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวสูงกว่า

จากที่กล่าวเป็นสิ่งช่วยยืนยันได้ว่าการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการฝึกทักษะการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนจะช่วยพัฒนาความสามารถในการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนได้ดีขึ้นกว่าที่จะฝึกการเลี้ยวเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย การฝึกความอ่อนตัวมีผลทำให้อัตราการเพิ่มทักษะในการเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนสูงขึ้น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาบอลเลย์บอลควรให้นักกีฬาได้ฝึกความอ่อนตัวควบคู่ไปกับการฝึกเลี้ยวบอลเลย์บอลลูกมือบนเพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการเลี้ยว

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากกว่าเดิมและควบคุมส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างเพื่อจะเห็นความแตกต่างทางสถิติได้

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไหล่กับการตบและการสกัดกั้นของกีฬาบอลเลย์บอล

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้แรงจูงใจในการฝึกทักษะกีฬาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกทักษะกีฬา