

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะการตบวอลเลย์บอลของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี

ผู้เขียน นางสาวพิน อัดอิครีลี

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2548

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบผลการฝึกตบวอลเลย์บอลโดยวิธีฝึกตบวอลเลย์บอลอย่างเดียวกับโดยวิธีฝึกตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว (2) เปรียบเทียบผลในการตบวอลเลย์บอลของนักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอล และนักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวก่อนกับหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2547 อายุ 13 – 15 ปี จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน คือกลุ่มฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอล และกลุ่มฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ทำการฝึก 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบทักษะการตบวอลเลย์บอลของรัสเซลล์และแลงก์เพื่อใช้ทดสอบก่อนและหลังการฝึก การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลในการตบวอลเลย์บอลของกลุ่มฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวมีคะแนนเฉลี่ย 40.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.99 กลุ่มการฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลอย่างเดียวมียกคะแนนเฉลี่ย 31.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.08
2. ผลในการตบวอลเลย์บอลของกลุ่มฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวสูงกว่ากลุ่มฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลอย่างเดียว
3. ผลการตบวอลเลย์บอลของกลุ่มฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลอย่างเดียว หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกเล็กน้อย และกลุ่มฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกเห็นชัดเจน

Thesis Title **Effects of Flexibility Training on Volleyball Hitting Skill of
Mattayomsuksa Three Students in Dechapattanayanukool School
in Changwat Pattani**

Author **Mrs. Saipin Alidreesri**

Major Program **Physical Education**

Academic Year **2005**

Abstract

This experimented research was conducted to compare 1) effects of volleyball hitting skill after the use of only the hitting training with the application of both hitting and flexibility training and 2) achievement in hitting volleyball of the students before and after the use of only the hitting training with the application of both hitting and flexibility training.

The research samples were 40 Mattayomsuksa 3 male students aged 13-15 from Dechapattanayanukool School, Pattani province in 2004 Academic Year. They were classified into 2 groups of 20 students each: the only volleyball hitting skill training group and the hitting and flexibility training group for a 3-day-weekly training for 8 weeks. The research instrument included Russel's and Lank's test on volleyball hitting skill utilized before and after the training. Mean and standard deviation were employed to analyze the obtained data. The findings were as followed.

1. The hitting and flexibility training group got 40.75 for mean and 2.99 for standard deviation, while 31.60 and 3.08 were mean and standard deviation of the only hitting training group respectively.
2. The achievement in hitting volleyball after the training of the hitting and flexibility training group was higher than that of the group with only the hitting training.
3. After the hitting training only, mean of the group was higher while mean of another group before and after the treatment with the hitting and flexibility training was obviously different.

