

บทที่ 5

การอภิปรายผลการทดลอง

ในบทนี้ได้กล่าวถึงผลการวิจัย การอภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการวิจัยดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการส่งลูกโยน โด่งในกีฬาแบดมินตันระหว่างโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยน โด่งเพียงอย่างเดียวกับ โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยน โด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

สมมติฐานของการวิจัย

โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยน โด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวจะทำให้เกิดความสามารถในการส่งลูกโยน โด่งสูงกว่าโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยน โด่งเพียงอย่างเดียว

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 16-17 ปี โรงเรียนทหารรังสีประชากรสรรค์ ปีการศึกษา 2549 จำนวน 80 คน นำนักเรียนทั้งหมดมาทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการหยิบสลาก เพื่อต้องการให้ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 50 คน ต่อจากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาทำการทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยน โด่งในกีฬาแบดมินตัน นำผลการทดสอบมาเรียงลำดับแล้วตัดคนที่ 1-10 และคนที่ 41-50 ออก เหลือกลุ่มทดลอง 30 คน แล้วแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งมีความสามารถใกล้เคียงกันเป็นกลุ่มละ 15 คน หลังจากนั้นนำกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มาทำการทดสอบก่อนการทดลอง

2. กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยน โด่งในกีฬาแบดมินตันเพียงอย่างเดียวและกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยน โด่งในกีฬาแบดมินตันควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ดำเนินการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยน โด่ง โดยใช้เวลาในการฝึกซ้อม

1 ชั่วโมง แต่กลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยน โด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวต้องดำเนินการฝึกซ้อมตามโปรแกรมฝึกความอ่อนตัวอีก 30 นาที รวมเวลาเป็น 1 ชั่วโมง 30 นาที

3. ระยะเวลาในการดำเนินการฝึกซ้อมตั้งแต่วันที่ 15 พฤษภาคม 2549 ถึงวันที่ 27 มิถุนายน 2549 รวม 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ และศุกร์
4. ทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดยให้ส่งลูกโยนโค้งตกลงในสนาม ซึ่งมีตารางบอกคะแนนตั้งแต่ 1-5 คะแนน คนละ 12 ลูก แต่เอาลูกที่ได้คะแนนมากที่สุด 10 ลูก มารวมกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งเพียงอย่างเดียว ก่อนการทดลองได้คะแนนเฉลี่ย 20.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.11 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งได้คะแนนเฉลี่ย 23.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.77 และโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว มีความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งก่อนการทดลองได้คะแนนเฉลี่ย 21.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.89 หลังการทดลองได้คะแนนเฉลี่ย 27.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 7.62
2. ผลการเปรียบเทียบ ความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาแบดมินตัน
 - 2.1 ก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวมีความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งเพียงอย่างเดียวเล็กน้อย
 - 2.2 หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวมีความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งเพียงอย่างเดียวอย่างชัดเจน ซึ่งผลต่างของคะแนนการส่งลูกโยนโค้งเท่ากับ 3.33 คะแนน และกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวสามารถทำให้ความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งได้คะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง 5.93 คะแนน ในขณะที่กลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งเพียงอย่างเดียวทำให้ความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งได้คะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง 2.93 คะแนน ดังนั้นจากผลการวิจัยจึงสรุปได้ว่า เมื่อฝึกการส่งลูกโยนโค้งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวทำให้นักเรียนมีความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งได้คะแนนสูงกว่าการฝึกส่งลูกโยนโค้งเพียงอย่างเดียว

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาแบดมินตัน ตามแบบทดสอบความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งของพูล (The Poole Long Serve Test) ซึ่งผู้เข้ารับการทดสอบทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกส่งลูกโยนโค้ง เป็นเครื่องชี้วัดผลของการทดลองการทำวิจัยครั้งนี้ในการคิดคะแนนทำตามเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบ ก่อนการทดลองกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งเพียงอย่างเดียว มีความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งได้คะแนนเฉลี่ย 20.80 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งได้คะแนนเฉลี่ย 23.73 และกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ก่อนการทดลองมีความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งได้คะแนนเฉลี่ย 21.13 หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มีความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งได้คะแนนเฉลี่ย 27.06 เมื่อดูจากคะแนนเฉลี่ยทั้ง 2 กลุ่มจะเห็นว่ามีความเพิ่มขึ้น 2.93 และ 5.93 ตามลำดับ แต่กลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งเพียงอย่างเดียวมีอัตราค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่าทั้ง 2 กลุ่ม ได้ผ่านการเรียนวิชาแบดมินตันมาแล้ว และนักเรียนก็มีทักษะในการส่งลูกโยนโค้งอยู่แล้ว ซึ่งเมื่อนำมาฝึกตามโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้ง ทำให้นักเรียนมีความสามารถในการส่งลูกที่ดีขึ้น แต่เป็นที่สังเกตว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งเพียงอย่างเดียว และมากกว่าก่อนการทดลองอย่างชัดเจน ทั้งนี้เพราะว่ากลุ่มโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวนั้นได้รับโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้งที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการวิจัยนั้นสามารถพัฒนาความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งได้ และเมื่อใช้ควบคู่กับโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวด้วยแล้วจะสามารถพัฒนาความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาแบดมินตันได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สานนท์ เพ็ญแสง (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอล พบว่าความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอลของกลุ่มฝึกทุ่มลูกบอลอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกทุ่มลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวแตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอลของกลุ่มฝึกทุ่มลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวสูงกว่า สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อาภาพันธ์ ขวัญหวาน (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬาแบดมินตัน พบว่าความสามารถในการเล่นกีฬาแบดมินตันก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ได้คะแนนเฉลี่ย 38.53 47.73 48.53 และ 49.80 ตามลำดับ และผลการทดสอบความสามารถในการเล่นกีฬาแบดมินตันก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2 ได้คะแนนเฉลี่ย 38.60 48.20 49.46 และ 55.60 ตามลำดับ เช่นเดียวกับ ธนุชัย พัวพันธ์พงษ์ (2547 :

บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ ระยะทาง 50 เมตร พบว่าภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทำนองเดียวกัน อภิชัย วันล้วน (2540 : บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ผลการศึกษาพบว่าผลการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ได้คะแนนเฉลี่ย 14.33, 15.00 และ 16.08 คะแนน ตามลำดับ กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 14.46, 16.20 และ 19.06 คะแนน ตามลำดับ เช่นเดียวกับ สุริย์ อรรถกร (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อการขึ้นกระโดดไกล ผลการศึกษาพบว่าความสามารถในการขึ้นกระโดดไกล ของกลุ่มที่ฝึกขึ้นกระโดดไกลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ณัฐวร ขาวเรือง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร ผลการศึกษาพบว่าผลการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วย สามารถส่งผลให้ความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร ดีขึ้นได้โดยเห็นความแตกต่างจากค่าเฉลี่ยของเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 200 เมตร ของกลุ่มทดลองมีแนวโน้มของการพัฒนาเวลาที่ใช้ในการวิ่งลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับ จินตนา ประเสริฐศรี (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการฝึกความอ่อนตัวที่ข้อสะโพกในยิมนาสติกลีลา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความอ่อนตัวที่ข้อต่อสะโพกด้านหน้า ก่อนการฝึกเท่ากับ 112.73 และ 13.40 องศา หลังการฝึกเท่ากับ 123.33 และ 15.29 องศา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ สายพิน อัดอิตรีสี (2548 : บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาเรื่องผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะการตบวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเดชะปัตตนิยานุกูล จังหวัดปัตตานี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มฝึกการตบวอลเลย์บอลอย่างเดียว ก่อนการทดลองมีทักษะการตบวอลเลย์บอลได้คะแนนเฉลี่ย 31.25 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีทักษะการตบวอลเลย์บอลได้คะแนนเฉลี่ย 31.60 และกลุ่มฝึกการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับความอ่อนตัว ก่อนการทดลองมีทักษะการตบวอลเลย์บอลได้คะแนนเฉลี่ย 32.35 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีทักษะการตบวอลเลย์บอลได้คะแนนเฉลี่ย 40.75 ดังนั้นจากผลการวิจัยจึงสรุปได้ว่าเมื่อฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวทำให้นักเรียนมีทักษะการตบวอลเลย์บอลสูงกว่าการฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลอย่างเดียว

จากที่กล่าวมาเป็นเรื่องที่ช่วยยืนยันได้ว่าโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวจะช่วยพัฒนาความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การฝึกความอ่อนตัวมีผลทำให้ความสามารถในการส่งลูกโยนโค้งดีขึ้น ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาเบดมินตันควรให้นักกีฬาได้ฝึกความอ่อนตัวควบคู่ไปกับโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโค้ง เพื่อเพิ่มความสามารถในการส่งลูกโยนโค้ง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรที่จะมีการทำวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หญิงด้วย

2.2 ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาในการทดลอง เพื่อผลที่ออกมาจะได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2.3 ควรที่จะศึกษาผลการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานทักษะอื่นในกีฬาเบดมินตันควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว เช่น ทักษะการตีลูกโยนโค้ง หรือทักษะการตบ ในกีฬาเบดมินตัน เป็นต้น