

## บทที่ 5 การอภิปรายผลการวิจัย

ในบทนี้ได้กล่าวถึงผลการวิจัย การอภิปรายผลการวิจัย ข้อเสนอแนะในการวิจัย ดังต่อไปนี้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกตบวอลเลย์บอลโดยวิธีการฝึกตบวอลเลย์บอลอย่างเดียวกับโดยวิธีฝึกตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว
2. เพื่อเปรียบเทียบผลในการตบวอลเลย์บอลของนักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลและนักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวก่อนกับหลังการฝึก

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ผลการตบวอลเลย์บอลของกลุ่มฝึกตบวอลเลย์บอลอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวแตกต่างกัน
2. ผลการตบวอลเลย์บอลของกลุ่มนักเรียนที่ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลอย่างเดียว

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชายอายุระหว่าง 13 – 15 ปี โรงเรียนเคหะปัตตานยานุกูล จำนวน 60 คน นำมาทดสอบทักษะการตบวอลเลย์บอล จากผลการทดสอบมาเรียงลำดับแล้วตัดคนที่ 1 – 10 และคนที่ 51 – 60 ออก เหลือกลุ่มตัวอย่าง 40 คน แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งมีความสามารถใกล้เคียงกันเป็นกลุ่มละ 20 คน
2. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกตบวอลเลย์บอลอย่างเดียว และกลุ่มฝึกตบวอลเลย์บอลควบคู่กับความอ่อนตัว ดำเนินการฝึกซ้อมตาม โปรแกรมฝึกตบวอลเลย์บอลโดยใช้เวลาในการฝึกซ้อม 1 ชั่วโมง 30 นาที แล้วกลุ่มฝึกตบวอลเลย์บอลควบคู่กับความอ่อนตัวดำเนินการฝึกซ้อมตามโปรแกรมฝึกความอ่อนตัวอีก 30 นาที

3. ระยะเวลาในการดำเนินการฝึกซ้อมรวม 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือวันจันทร์ พุธ และ ศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 20 ธันวาคม 2547 ถึงวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2548 ระยะเวลา 14.30 น. ถึง 16.30 น. ทั้งกลุ่มฝึกการตบวอลเลย์บอลอย่างเดี่ยวและกลุ่มฝึกการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับความอ่อนตัว

4. ทดสอบทักษะในการตบวอลเลย์บอลของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม โดยให้ตบลูกลงในสนามซึ่งมีตารางบอกระยะตั้งแต่ 2-5 คะแนน คนละ 10 ลูก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

### สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มฝึกการตบวอลเลย์บอลอย่างเดี่ยว ก่อนการทดลองมีทักษะการตบวอลเลย์บอลเฉลี่ย 31.25 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีทักษะการตบวอลเลย์บอล เฉลี่ย 31.60 และกลุ่มฝึกการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับความอ่อนตัวก่อนการทดลองมีทักษะการตบวอลเลย์บอล เฉลี่ย 32.35 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีทักษะการตบวอลเลย์บอล เฉลี่ย 40.75

2. ผลการเปรียบเทียบ ทักษะการตบวอลเลย์บอล

2.1 ก่อนการทดลอง พบว่ากลุ่มฝึกตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวมีทักษะการตบสูงกว่ากลุ่มฝึกตบวอลเลย์บอลอย่างเดี่ยวเล็กน้อย

2.2 หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มฝึกตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวมีทักษะการตบสูงกว่ากลุ่มฝึกตบวอลเลย์บอลอย่างเดี่ยวอย่างชัดเจน ดังนั้นจากผลการวิจัยจึงสรุปได้ว่าเมื่อฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวทำให้นักเรียนมีทักษะการตบวอลเลย์บอลสูงกว่าการฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลอย่างเดี่ยว

2.3 กลุ่มที่ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลอย่างเดี่ยวโดยหลังการทดลองนักเรียนมีทักษะการตบวอลเลย์บอลสูงกว่าก่อนการทดลองเล็กน้อย

2.4 กลุ่มที่ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว โดยหลังการทดลองนักเรียนมีทักษะการตบวอลเลย์บอลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างชัดเจน

### การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการทดสอบทักษะการตบวอลเลย์บอล ตามแบบทดสอบทักษะการตบวอลเลย์บอล ซึ่งผู้เข้ารับการทดสอบทำการทดสอบหลังการฝึก 1 ครั้งเป็นเครื่องชี้ผลของการทดลองการทำวิจัยครั้งนี้ ในการทดลองไม่ได้กำหนด ระยะทาง ระยะเวลา และการโยนบอลในระดับ สูง กลาง ต่ำ การคิดคะแนนทำตามเกณฑ์มาตรฐานของการทดสอบ หลังการทดลองกลุ่มฝึกการตบ

วอลเลย์บอลอย่างเดียว ก่อนการทดลอง มีทักษะการตบวอลเลย์บอลเฉลี่ย 31.25 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีทักษะการตบวอลเลย์บอลเฉลี่ย 31.60 และกลุ่มฝึกตบวอลเลย์บอลควบคู่กับความอ่อนตัว ก่อนทดลองมีทักษะการตบวอลเลย์บอลเฉลี่ย 32.35 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีทักษะการตบวอลเลย์บอลเฉลี่ย 40.75 เมื่อดูจากค่าเฉลี่ยทั้งสองกลุ่มจะเห็นว่ามีความเพิ่มขึ้น แต่กลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นไม่ค่อยชัดเจนเป็นเพราะว่าทั้งสองกลุ่ม เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งผ่านการเรียนวอลเลย์บอลมาแล้ว และ นักเรียนก็มีทักษะการเล่นวอลเลย์บอล ซึ่งเมื่อนำมาฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบวอลเลย์บอล ทำให้มีทักษะการตบวอลเลย์บอลที่ดีขึ้นแต่เป็นที่สังเกตว่า ค่าเฉลี่ยของกลุ่มฝึกตบวอลเลย์บอลควบคู่กับความอ่อนตัวมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มฝึกการตบวอลเลย์บอลอย่างเดียว และมากกว่าก่อนการทดลองอย่างชัดเจน ทั้งนี้เพราะว่ากลุ่มฝึกการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับความอ่อนตัวนั้นได้รับโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นหลังจากฝึกโปรแกรมการตบวอลเลย์บอล แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกตบวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการวิจัยนั้นสามารถพัฒนาทักษะการ ตบวอลเลย์บอลได้ และเมื่อใช้ควบคู่กับโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวด้วยแล้วจะสามารถพัฒนาทักษะการตบวอลเลย์บอลได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ยุทธนา โฉมงาม (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะในการกีฬาซอกกี ปรากฏว่าความสามารถของกลุ่มที่ฝึกทักษะกีฬาซอกกีก็อย่างเดียวกับกลุ่มฝึกทักษะซอกกีควบคู่กับความอ่อนตัวไม่แตกต่างกันแต่อัตราเพิ่มความสามารถของกลุ่มฝึกทักษะซอกกีควบคู่กับความอ่อนตัวสูงกว่าสอดคล้องกับ ฉวีวรรณ ขาวเรือง (2541 : บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษา ผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วย ที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร การฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วย สามารถส่งผลให้ความเร็วในการวิ่ง 200 เมตรดีขึ้นได้ โดยเห็นความแตกต่างจาก ค่าเฉลี่ยของเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 200 เมตร ของกลุ่มทดลองมีแนวโน้มของการพัฒนา เวลาที่ใช้ในการวิ่งลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน ความเร็ว และความอ่อนตัวในการวิ่ง 200 เมตร กลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ก่อน และหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกันเช่นเดียวกับ มาโนช บุตรเมือง (2539 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มมีความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 50 เมตร ไม่มีความ แตกต่างกัน และ สมชาย กำปันทอง (2532 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว ระหว่างกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความแม่นยำไม่แตกต่างกัน ในทำนองเดียวกัน นุชนาถ พจนอารี (2541 : บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวต่อทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบน พบว่าทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอล ลูกมือบนอย่างเดียว กับกลุ่มฝึกทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับ

ความอ่อนตัว ก่อนและหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกัน ทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือ  
บนก่อนกับหลังของการทดลองของกลุ่มฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อน  
ตัว แตกต่างกันในระดับนัยสำคัญ .01 ส่วนทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนก่อนกับหลัง การ  
ทดลอง ของกลุ่มฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับ  
ผลการวิจัยของ สานนท์ เพ็ญแสง (2536:บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อ  
ความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอลพบว่าความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอลของกลุ่มฝึกทุ่มลูก  
ฟุตบอลอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกทุ่มลูกฟุตบอลควบคู่ความอ่อนตัวแตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยความสามารถ  
ในการทุ่มลูกฟุตบอลของกลุ่มฝึกทุ่มลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวสูงกว่า ทำนอง  
เดียวกัน นิพนธ์ จันทรมณี (2543 : บทคัดย่อ) ผลการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของ  
กล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการทุ่มลูกฟุตบอล ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการทดลอง  
ค่าเฉลี่ยของผลการทุ่มลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1,2,3 และ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมี  
นัยสำคัญในระดับ .05 หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 10 ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของกลุ่มทดลอง  
ที่ 1,2,3 และ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในระดับ .05 เช่นเดียวกับ อุดม จอกรบ (2545 :  
บทคัดย่อ) ผลของการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการ  
เตะลูกฟุตบอล ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการเตะลูกฟุตบอลในระยะ  
15 เมตร ภายในกลุ่มทดลองที่ 3 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกับก่อนการทดลอง  
และภายในกลุ่มทดลองที่ 4 หลังการทดลอง 6 และ 8 มีความแตกต่างกับก่อนการทดลอง ใน  
ระยะ 20 และ 25 เมตร และได้สอดคล้องกับ อภิษฐ์ วันล้วน ( 2540 : บทคัดย่อ ) ผลการฝึกความ  
อ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ผลการวิจัยพบว่าผลการทดสอบ  
ความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 ของ  
กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย 14.33, 15.00 และ 16.08 คะแนน ตามลำดับ กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย  
14.46, 16.20 และ 19.06 คะแนน ตามลำดับ และ อาภาพันธ์ ขวัญหวาน (2542 : บทคัดย่อ ) ผล  
การฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬาแบดมินตัน ผลปรากฏว่า ความสามารถ  
ในการเล่นกีฬาแบดมินตันก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1  
มีค่าเฉลี่ย 38.53 47.73 48.53 และ 49.80 ตามลำดับ ผลการทดสอบความสามารถในการเล่น  
กีฬาแบดมินตันก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย  
38.60 48.20 49.46 และ 55.60 ตามลำดับ สอดคล้องกับ จินตนา ประเสริฐศรี (2541:  
บทคัดย่อ) การฝึกความอ่อนตัวที่ข้อสะโพกในยิมนาสติกลีลา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมี  
ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความอ่อนตัวที่ข้อสะโพกด้านหน้า ก่อนการฝึกเท่ากับ

112.73\*13.40 องศาหลังการฝึกเท่ากับ 123.33 \* 15.29 องศา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากที่กล่าวมาเป็นสิ่งช่วยยืนยันได้ว่าการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลจะช่วยพัฒนาความสามารถในการตบวอลเลย์บอลได้ดียิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การฝึกความอ่อนตัวมีผลทำให้ทักษะในการตบวอลเลย์บอลสูงขึ้น ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬา วอลเลย์บอลควรให้นักกีฬาได้ฝึกความอ่อนตัวควบคู่ไปกับการฝึกตบวอลเลย์บอลเพื่อเป็นการเพิ่ม ประสิทธิภาพในการตบวอลเลย์บอล

#### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างกีฬา วอลเลย์บอลให้มากกว่าเดิมและควบคุมส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างเพื่อผลการทดลองจะได้เที่ยงตรงน่าเชื่อถือมากขึ้น

2.2 ควรมีการควบคุมการตบวอลเลย์บอลระยะต่างๆ เวลาที่กำหนด ลักษณะการเซต ลูกบอลสูง กลาง ต่ำ ควรทดลอง 3 ครั้ง หลังการฝึกตามโปรแกรม และกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แข่งขันกันประเภททีม

2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไหล่กับการตบและการสกัดกั้นของกีฬา วอลเลย์บอล

2.4 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้แรงงูใจในการฝึกทักษะกีฬาเพื่อเพิ่ม ประสิทธิภาพในการฝึกทักษะกีฬา วอลเลย์บอล