

ชื่อวิจัย	ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกบันไดความคล่องตัวของนักเรียนที่เรียนวิชาแบดมินตัน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวรนารีเฉลิม จังหวัดสงขลา		
ผู้วิจัย	ชนากานต์ สินทวี	ปีการศึกษา	2567
ปริญญา	ครุศาสตรบัณฑิต	สาขาวิชา	พลศึกษา

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกความคล่องตัวของนักเรียนที่เรียนวิชาแบดมินตันชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวรนารีเฉลิม จังหวัดสงขลา รวมจำนวนนักเรียน 20 คน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างดำเนินการโดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมฝึกความคล่องตัวและแบบทดสอบความคล่องตัว ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที (t- test dependent) ทดสอบ ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกโดยใช้แบบฝึกความคล่องตัวมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าก่อนการฝึกโดยใช้แบบฝึกความคล่องตัว และเมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการวัดความคล่องตัว ระหว่างก่อนการใช้โปรแกรมการฝึกและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกพบว่า ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 29.33 และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 25.92 นักเรียนมีความคล่องตัวหลังการใช้โปรแกรมการฝึกสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมฝึก เฉลี่ย 3.21

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทักษะความคล่องตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีค่าเฉลี่ยก่อนได้รับการฝึกมีค่าเท่ากับ 29.33 (S.D. = 2.86) หลังได้รับการฝึกมีค่าเท่ากับ 25.92 (S.D. = 3.21) จะเห็นได้ว่า เวลาเฉลี่ยของทักษะความคล่องตัวของนักเรียนต่ำกว่าก่อนการฝึก
2. เปรียบเทียบทักษะความคล่องตัวก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกโดยใช้บันไดความคล่องตัวของนักเรียนจำนวน 20 คน ก่อนการฝึกมีเวลาเฉลี่ยเท่ากับ 29.33 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.86 และหลังการฝึกมีเวลาเฉลี่ย เท่ากับ 25.92 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.21 มีผลต่างของค่าเฉลี่ยก่อนฝึกและหลังฝึกมีค่าเท่ากับ 3.66 ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.87 และมีค่า t-test เท่ากับ -8.14 สรุปได้ว่าค่าเฉลี่ยหลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. สำหรับครูผู้สอนหรือผู้ที่ต้องการพัฒนาทักษะความคล่องตัวของนักเรียน ควรเริ่มจากแบบฝึกง่ายไปหายาก เพราะนักเรียนมีทักษะในเรื่องความคล่องตัวที่แตกต่างกัน บางคนยังไม่ค่อยมีทักษะ ดังนั้น ในการนำแบบฝึกความคล่องตัวมาใช้ในการพัฒนาทักษะความคล่องตัวของนักเรียนควรคำนึงถึงทักษะพื้นฐานของนักเรียนแต่ละคน เพื่อสามารถนำแบบฝึกมาใช้ได้อย่างเหมาะสมและเกิดการพัฒนาให้ได้มากที่สุด

2. จากผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาทักษะความคล่องตัวของนักเรียน โดยใช้แบบฝึกความคล่องตัวโดยใช้บันไดฝึกความคล่องตัว นั้นสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีทักษะความคล่องตัวได้อย่างถูกต้อง มีความชำนาญ และผู้สนใจสามารถนำวิธีการฝึกประเภทนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาทักษะความคล่องตัว ของนักกีฬาหรือนักเรียนได้อย่างเหมาะสมและเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักกีฬาหรือนักเรียนสูงสุด