



การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอลของ
นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่1 โดยใช้แบบฝึกทักษะ

THE DEVELOPMENT ON LEARNING ACHIEVEMENT ON THE TOPIC OF
UNDERBALL TECHNIQUE FOR THE FIRST-YEAR VOCATIONAL STUDENTS BY
USING PRACTICAL EXERCISES

ศรารุณี ศรีอ่อน

วิทยาลัยเทคโนโลยีอักษรบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ปีการศึกษา 2566
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอล
ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 โดยใช้แบบฝึกทักษะ
THE DEVELOPMENT ON LEARNING ACHIEVEMENT ON THE TOPIC OF
UNDERBALL TECHNIQUE FOR THE FIRST-YEAR VOCATIONAL STUDENTS
BY USING PRACTICAL EXERCISES

ศรารุณี ศรีอ่อน

วิทยาลัยเทคโนโลยีอักษรบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ปีการศึกษา 2566
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พลศึกษาเป็นการศึกษาที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมายของการศึกษาได้เช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่นๆ แต่วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มีลักษณะแตกต่างไปจากวิชาอื่นตรงที่วิธีออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายที่ได้เลือกอย่างเหมาะสม เป็นสื่อกลางในการเรียนการสอนคือเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาต่างๆแล้ว จะก่อให้เกิดความเจริญงอกงามและพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ดังนั้นการพลศึกษาจึงเป็นเครื่องมืออันสำคัญยิ่งทางการศึกษา แต่ทั้งนี้ต้องอาศัยผู้นำที่สามารถช่วยจัดกิจกรรมหรือเลือกหาอุปกรณ์ประกอบกิจกรรมที่มีคุณภาพมาแนะนำนักเรียนให้มีส่วนร่วมอย่างมีแบบแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ ตามความต้องการและความสนใจของนักเรียนจะบังเกิดผลทางการศึกษาอย่างแท้จริง กระทรวงศึกษาธิการเป็นหน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่จัดการศึกษาให้แก่เยาวชนได้ตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย ได้กำหนดให้วิชาพลศึกษาในหลักสูตรการเรียนการสอนมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาเยาวชนด้วยการใช้กิจกรรมเป็นสื่อ มีทัศนคติอันดี และสามารถนำกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาไปใช้ให้เกิดประโยชน์และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองต่อไป

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นส่วนหนึ่งในหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาตอนต้นตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2511) จนถึงปัจจุบันนี้ได้เปลี่ยนเป็นกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2551) เห็นว่ากีฬาเป็นกีฬาที่สามารถใช้เป็นสื่อในการพัฒนาเยาวชนให้มีคุณสมบัติด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมได้ กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่รู้จักกันแพร่หลายทั่วโลก และนิยมเล่นกันมาเป็นระยะเวลานาน และจัดได้ว่าเป็นกีฬาที่ได้มาตรฐานสากล เพราะมีการแข่งขันทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น (ธนารีย์ สิริธิตะสถิต. 2558.ออนไลน์)

การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลนั้นมีองค์ประกอบที่เป็นทักษะอยู่หลายประการ เช่นการเล่นลูกสองมือล่าง(การอันเดอร์) การส่ง (เซต) การตบลูกวอลเลย์บอล การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล และการสกัดกั้น (การป้องกันการตบ)

และแต่ละทักษะมีความยากง่ายแตกต่างกันออกไป และยังต้องอาศัยทักษะความสามารถทางกลไกต่างๆ เช่น การยืน การทรงตัว การเคลื่อนไหว ความคล่องตัวและความสัมพันธ์ของการทำงานของอวัยวะต่างๆ

วิทยาลัยเทคโนโลยีอักษรวิทยา ได้จัดการเรียนการสอนวอลเลย์บอลอยู่ในรายวิชา พลศึกษา (วอลเลย์บอล) ซึ่งหลังจากผู้วิจัยได้ปฏิบัติการสอนแล้วนั้น พบว่านักเรียนบางส่วนมีปัญหาทางด้านทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ซึ่งทักษะดังกล่าว เป็นทักษะแรกที่คุณเรียนต้องเรียนและยังเป็นทักษะที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทักษะอื่นๆ และนำไปใช้ในการเล่นทีมอีกด้วย จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ซักถามกับนักเรียนถึงสาเหตุที่นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้ พบว่า สาเหตุที่นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่างคือ 1) นักเรียนไม่มีความถนัดในการเล่นวอลเลย์บอล 2) นักเรียนไม่เคยเรียนทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอลมาก่อน และ 3) นักเรียนไม่เคยฝึกซ้อมตามแบบฝึกที่ถูกต้อง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬา วอลเลย์บอลเป็นทักษะที่ค่อนข้างซับซ้อน เป็นการทำงานที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ เช่น ประสาทตากับการเคลื่อนไหวของแขนและขาที่จะทำให้การเล่นลูกสองมือล่างประสบความสำเร็จ ซึ่งถ้าหากไม่แก้ไขปัญหาในทักษะนี้ นักเรียนก็จะไม่สามารถพัฒนาในทักษะต่อไปได้ และยังคงส่ง ผลไปยังการจัดการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาในระดับพื้นฐาน ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การค้นพบปัญหาในทักษะนี้ เพื่อเป็นการพัฒนาให้เด็กนักเรียนสามารถปฏิบัติทักษะนี้ได้อย่างถูกต้อง

ปัญหาการวิจัย

นักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ไม่สามารถเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอลได้

1.2วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 โดยใช้แบบฝึกทักษะ

1.1สมมติฐานในการวิจัย

ทักษะการเล่นลูกสองมือในกีฬาวอลเลย์บอลภายหลังการใช้โปรแกรมการฝึกการเล่นลูกสองมือล่างดีกว่าก่อนฝึก

1.4ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอักษรบางละมุง จำนวนทั้งสิ้น 10 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 จำนวนทั้งสิ้น 10 คน ซึ่งผู้วิจัยมีหน้าที่รับผิดชอบสอน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกการเล่นลูกสองมือล่าง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการเล่นลูกสองมือล่าง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรตาม

ผลทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง

ตัวแปรอิสระ

แบบฝึกการเล่นลูกสองมือล่าง

การฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างเป็นเวลา 8 สัปดาห์

1.5ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะต่างๆในกีฬาวอลเลย์บอลต่อไป
2. ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการปรับปรุงการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอลให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พอสรุปได้ดังนี้

1. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551
2. ประโยชน์ของกีฬาโอลิมปิก
3. ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาโอลิมปิก
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

การประกาศใช้พระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2551 และหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 ส่งผลให้ทุกระดับต้องจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาของตนเองขึ้น ขณะนี้โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษาจำนวนหนึ่ง อยู่ในช่วงการนำร่องในการทำหลักสูตรสถานศึกษาและการทดลองใช้หลักสูตรสถานศึกษาที่จัดทำขึ้น โดยทดลองใช้ในชั้น ป.1 , ป.4 , ม.1 และม.4 ในปีการศึกษา 2545 นี้ และในปีการศึกษาต่อไป ก็ต้องทดลองใช้หลักสูตรในชั้นที่สูงขึ้นของแต่ละช่วงชั้นตามลำดับ ซึ่งจะทดลองครบทุกชั้นในปีการศึกษา 2547 ส่วนโรงเรียนทั่วไปจะเริ่มใช้หลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐานในปีการศึกษา 2547 ส่วนโรงเรียนทั่วไปจะเริ่มเปิดใช้หลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐานในปีการศึกษา 2546 เป็นต้นไปตามลำดับ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เหมาะสมสำหรับไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละช่วงชั้น ในการจัดทำคำอธิบายวิชา ทำหน่วยการเรียนรู้ ทำแผนการเรียนรู้ ใบงาน และเอกสารประกอบการเรียนของนักเรียน ซึ่งการจัดหลักสูตรจะเป็นแบบบูรณาการ ซึ่งว่าด้วยการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล ดังนี้

มาตรฐาน พ.1.1: เข้าใจมีทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา

1. แสดงการควบคุมตนเองเมื่อปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบบังคับสิ่งของในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกีฬา
2. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวต่างๆ ในการเล่นกีฬาและการทำงาน
3. แสดงการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกเป็นพื้นฐาน และนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบเฉพาะในกิจกรรมทางกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล (สุขชาติ โสมประยูร 2545 : คำนำ) ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 กระทรวงศึกษาธิการมอบหมายให้สถานศึกษาแต่ละแห่งเป็นผู้จัดการเรียนการสอน โดยให้มีเนื้อหาอิงหลักสูตรแกนกลางเป็นแนวทางในการดำเนินการเขียนแผนการสอนให้สอดคล้องกับมาตรฐาน พ. 1.1 และ พ.1.2 โดยมีรายละเอียดเนื้อหา คือ เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม

และกีฬา โดยในการจัดการเรียนการสอน มีวัตถุประสงค์ให้จัดการเรียนพลศึกษา กีฬา ให้สอดคล้องกับสภาพที่สามารถจัดการเรียนการสอนได้ของสถานศึกษานั้นๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับสถานศึกษานั้นๆ มีความพร้อมในการจัดการเรียนการสอนกีฬาอะไรบ้าง ซึ่งแต่ละสถานศึกษาอาจจะจัดให้มีการเรียนการสอนแตกต่างกันไปกับสภาพผู้เรียนและสภาพความพร้อมของสถานศึกษานั้นๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อนักเรียนและการเรียนการสอนต่อไป

2. ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล

1. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ฝึกหัดเล่นให้เป็นได้ง่ายและเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เมื่อเล่นวอลเลย์บอลเป็นแล้ว จะทำให้ผู้เล่นสามารถเล่นกีฬาด้านอื่นๆ ได้ดีกว่ากีฬาบางประเภท ซึ่งคุ้มกับที่ได้ฝึกฝนมาแม้แต่สตรีที่มีบุตรแล้ว หากมีร่างกายแข็งแรงก็สามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

2. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีม จึงต้องมีการฝึกซ้อมเพื่อให้การเล่นในทีมมีความสัมพันธ์และรักใคร่ปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หากทีมใดขาดความสามัคคีแล้ว เมื่อลงแข่งขันย่อมจะมีชัยชนะได้ยาก ผลของการเล่นกีฬาประเภทนี้จึงสามารถ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้มีนิสัยรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะมากยิ่งขึ้น

3. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยฝึกฝนให้ผู้เล่นมีไหวพริบที่ชาญฉลาดและแก้ปัญหาอย่างฉับพลันทันที เพราะการเล่นวอลเลย์บอลนั้นผู้เล่นจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งต้องมีไหวพริบดี สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้จึงจะทำให้มีชัยชนะในการเล่น

4. การเล่นวอลเลย์บอลเป็นการส่งเสริมและฝึกให้ผู้เล่นมีจิตใจเยือกเย็น สุขุมรอบคอบ อารมณ์มั่นคง มีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะผู้เล่นที่อารมณ์ร้อนมุทะลุ ดุดัน เอาแต่ใจตนเอง จะทำให้การเล่น ผิดพลาดบ่อย ๆ ถ้าเป็นการแข่งขันก็จะแพ้ ฝ่ายตรงข้ามได้ง่าย ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ล้วนแต่มีประโยชน์ต่อตัวผู้เล่นวอลเลย์บอล ที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันให้เกิด ประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอีกด้วย

5. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นได้โดยไม่จำกัดเวลา ถ้าหากผู้เล่นรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งอาจ จะเล่นตอนเช้า สาย บ่าย เย็นหรือแม้แต่ในเวลากลางคืนก็ได้ถ้ามีแสงสว่างเพียงพอ และเล่นได้ทั้งในที่ร่ม หรือกลางแจ้ง

6. การเล่นวอลเลย์บอล ผู้เล่นต่างก็อยู่ในแดนของตนเองและมีตาข่ายซึ่งกั้นกลางสนามทำให้ไม่มีโอกาสที่จะปะทะกันระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่าย จึงไม่ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้น

7. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้เล่นอย่างหนึ่ง เพราะผู้เล่นจะต้องถูกฝึกให้มีระเบียบ มีวินัย มีเหตุผล รู้จักการเป็นผู้นำผู้ตาม และมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นการ ปลูกฝังนิสัย อันมีผลที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

8. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีกฎกติกา ผู้เล่นต้องเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นดังนั้นการเล่นวอลเลย์บอล ย่อมช่วยสอนให้ผู้เล่นรู้จักความยุติธรรม มีความอดทนอดกลั้นรู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น

9. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง ที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง เพราะผู้เล่นจะต้องฝึกให้ร่างกายแข็งแรง มีความอดทนมีความคล่องแคล่วว่องไว มีพลังและความเร็ว เมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายแล้วยังช่วยให้ ระบบต่างๆ ภายในร่างกายได้ทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

และมีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะช่วยเพิ่มความสามารถ ของร่างกายให้มีความต้านทาน ได้ดีด้วย

10. กีฬาวอลเลย์บอลเหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่สร้างความมั่นใจนักกีฬาเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ การรู้จักแพ้ ชนะและอภัย นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือในการเป็นสื่อกลาง ก่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยและมีสัมพันธ์ไมตรีอันดีต่อกันทั้งระหว่างภายในประเทศ และระหว่างประเทศได้อย่างดี

11. ปัจจุบันผู้เล่นวอลเลย์บอลที่มีความสามารถสูง ยังมีสิทธิ์ได้เข้ามาศึกษาต่อในระดับสูง บางสาขา บางสถาบัน ทั้งสถานการศึกษาของรัฐและเอกชน นอกจากนี้ยังมีหลายหน่วยงาน รับผิดชอบต่อเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลเข้าทำงาน เพราะวอลเลย์บอลกำลังเป็นกีฬาที่นิยม (ฐิตินัน พจนเจริญ. 2557: ออนไลน์)

1. ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอล

อภิศักดิ์ ขำสุข(อภิศักดิ์ ขำสุข. 2541: 159-161) ได้อธิบายถึงการเล่นลูกสองมือล่างไว้ดังนี้ การเล่นลูกสองมือล่างหรือการอันเดอร์ ถือว่าเป็นทักษะพื้นฐานของการเล่นวอลเลย์บอล ผู้ที่ฝึกหัดเล่นใหม่ๆ จะเล่นได้ตื้นขึ้นขึ้นอยู่กับการฝึกทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง ตามลำดับขั้นของการฝึกทักษะพื้นฐานจะทำให้ทักษะในการเล่นพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งทักษะพื้นฐานของการเล่นลูกบอลมือล่างมีดังต่อไปนี้

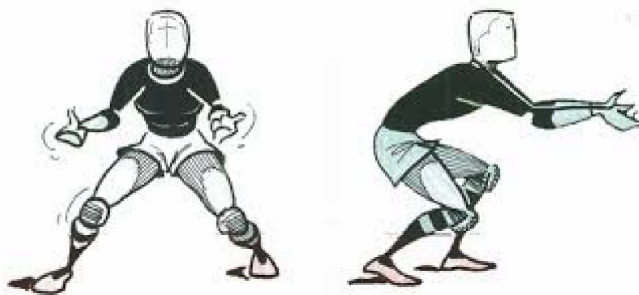
1. การเตรียมพร้อม
2. การประสานมือ
3. จุดกระทบของลูกบอลกับแขน
4. ทิศทางการกระดอนของลูกบอล
5. การใช้แรงส่ง

การเตรียมพร้อม

การเตรียมพร้อมเพื่อการเล่นลูกบอลสองมือล่างนับว่าเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญเช่นกัน ท่าเตรียมพร้อมในการเล่นวอลเลย์บอลนั้นจะแบ่งแยกไปตามชนิดของทักษะพื้นฐานนั้นๆ เช่น การเตรียมพร้อมเพื่อส่งลูกมือบน การเตรียมพร้อมเพื่อส่งลูกมือล่าง การเตรียมพร้อมเพื่อส่งลูกแบบต่างๆ ซึ่งท่าเตรียมพร้อมสำหรับทักษะพื้นฐานการเล่นลูกสองมือล่างผู้ฝึกควรปฏิบัติดังนี้ ยืนหันหน้าเข้าหาลูกบอลลักษณะเท้าหน้าเท้าจาม แยกเท้าทั้งสองออกกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ย่อเข้าและลำตัวให้มีลักษณะเป็น ส่วน คือจากเท้าถึงเข่า

1. จากเข่าถึงสะโพก
2. จากสะโพกถึงศีรษะ

3. ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า ยกมือทั้งสองขึ้นข้างหน้าระดับหน้าอก ให้ปลายแขนตั้งแต่ข้อศอกถึงมือให้ขนานกับพื้น หน้าเอนขึ้นเล็กน้อย ตามองที่ลูกบอลตลอดเวลา เปิดส้นเท้าขึ้นเล็กน้อยเพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่เล่นลูกบอล



การประสานมือ

การประสานมือหรือการจับมือ ในการเล่นลูกบอลมีลางับว่าเป็นสิ่งสำคัญของผู้เล่น เพราะการประสานมือมีส่วนเกี่ยวข้องกับทิศทางของลูกด้วย การประสานมือที่ถูกต้องจะช่วยให้แขนทั้งสองข้างติดกันในลักษณะคู่ขนาน ไม่เหลื่อมสูงต่ำ เพื่อรับการปะทะของลูกบอลสม่ำเสมอพร้อมกันทั้งสองข้าง ให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปยังทิศทางที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปการสานมือสามารถทำได้หลายวิธี ในที่นี้จะขอเสนอแนะทักษะพื้นฐานในการประสานมือเพื่อเล่นลูกบอลสองมือลาง ออกได้เป็น 4 วิธีด้วยกันคือ

1. การประสานโดยวิธีซ้อนมือ
2. การประสานโดยวิธีโอบหมัด
3. การประสานโดยวิธีการต่อหมัด

1. การประสานโดยวิธีซ้อนมือ โดยใช้มือทั้งสองข้างซ้อนกัน จะใช้มือไหนซ้อนมือไหนก็ได้ ให้มือลางโอบได้มือบนไว้แล้วให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางชิดขนานกันวางชี้ไปข้างหน้า และแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคู่ขนานกันไปตลอด ขณะที่สัมผัสลูกบอลให้เกร็งแขนทั้งสองข้างเล็กน้อย



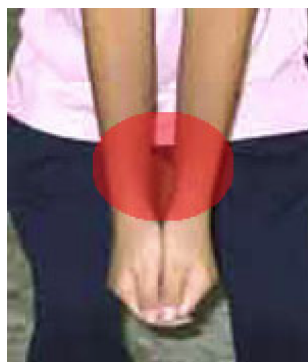
2. การประสานมือโดยวิธีโอบหมัด ใช้มือหนึ่งกำหมัดไว้ แล้วใช้มืออีกด้านหนึ่งโอบหมัดด้านนอกอีกชั้นหนึ่ง โดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางชิดขนานกันชี้ไปข้างหน้า และแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคู่ขนานไปเช่นเดียวกัน อยู่ในท่าธรรมดาไม่ต้องเกร็ง ขณะที่สัมผัสบอลให้เกร็งแขนทั้งสองข้างเล็กน้อย

1. การโดยวิธีต่อหมัด ให้กำหมัดทั้งมือซ้ายและมือขวา แล้วนำมาต่อหมัด ให้ทั้งสองหมัดมาชิดติดกัน โดยให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองชิดคู่ขนานกันไป และชี้ไปข้างหน้า แขนทั้งสองเหยียดตรงขนานกันไปตลอด ขณะที่สัมผัสให้เกร็งแขนทั้งสองเล็กน้อย



จุดกระทบลูกบอลกับแขน

การเล่นลูกสองมือล่าง จุดกระทบของลูกบอลกับแขนผู้เล่นนั้น เป็นกิจกรรมต่อเนื่องกับการประสานมือในรูปแบบต่างๆ ทั้ง 1 วิธีดังกล่าวแล้ว ผู้ฝึกหัดเล่นจะต้องมีการเคลื่อนที่ปรับระยะความห่างของลูกบอลกับการใช้มือเล่นให้ได้ระยะที่เหมาะสม จึงจะทำการเล่นลูกสองมือล่างได้ จุดที่กระทบของลูกบอลกับแขนนั้นอยู่บริเวณตั้งแต่ข้อมือขึ้นมา จนถึงกึ่งกลางของกระดูกแขนท่อนล่างทั้งสองข้าง ถ้าตำแหน่งของมือที่สัมผัสถูกสูงเกินไป เช่น บริเวณง่ามหรือปลายนิ้ว ลูกบอลจะเคลื่อนที่ออกไปทิศทางที่ไม่แน่นอนได้



ทิศทางการกระดอนของลูก

มุมการกระดอนของลูก จากการเล่นลูกสองมือล่างอย่างถูกวิธีเราสามารถจะคาดคะเนได้ดังนี้ มุมกระดอนของลูกจะเท่ากับแนวดิ่ง เมื่อลูกบอลกระทบแขน ดังนั้น ถ้าเราต้องการเล่นลูกให้กระดอนออกด้านหน้า มุมของแขนกับแนวดิ่งต้องไม่เกิน 90 องศา ถ้าต้องการเล่นลูกให้กระดอนออกด้านหลัง มุมของแขนกับแนวดิ่งก็ต้องไม่ต่ำกว่า 90 องศา ในขณะที่ลูกบอลกระทบแขน ถ้าต้องการให้ลูกบอลตั้งขึ้นในแนวดิ่งตรงๆ มุมของแขนกับแนวดิ่งก็ต้องเป็น 90 องศา ทิศทางหรือวิถีทางของลูกบอล ในการส่งลูกมือล่าง ขึ้นอยู่กับมุมแขน ที่ทำกับลำตัว ในขณะที่ลูกบอลจะกระทบกับแขนท่อนล่าง พอสรุปเป็นแนวปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ต้องการให้ลูกเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ให้ยกแขนทั้งสองขึ้น ขณะที่แขนสัมผัสลูกบอล ให้ยกปลายแขนต่ำกว่าหัวไหล่ ลูกบอลจะไปข้างหน้า
2. ต้องการให้ลูกเคลื่อนที่ขึ้น-ลงในแนวดิ่ง ให้ยกแขนทั้งสองขึ้น ขณะใช้แขนสัมผัสลูกให้แขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น ลูกจะขึ้น-ลงกับแนวดิ่ง
3. ต้องการให้ลูกไปข้างหลัง ให้ยกแขนทั้งสองขึ้น ในขณะที่สัมผัสลูกให้ปลายแขนสูงกว่าระดับหัวไหล่ ลูกบอลจะไปข้างหลัง
4. ต้องการให้ลูกไปด้านข้าง ให้ยกแขนทั้งสองขึ้น บิดลำตัวใช้แขนสัมผัสลูกพร้อมกับก้าวเท้าออกไปด้านข้าง โดยให้ปลายแขนต่ำกว่าหัวไหล่

การใช้แรงส่ง

ก่อนที่ลูกบอลจะตกลงมาสู่ผู้เล่นจะต้องเคลื่อนที่เคঁหาลูกบอล สายตามองลูกบอลตามกำหนดทิศทางมุมตก ในขณะเดียวกันให้เหยียดแขนอยู่ด้านหน้าลำตัว ลักษณะของแขนทำมุมกับลำตัวประมาณ 45 องศา พยายามให้ลูกบอลสัมผัสหรือกระทบแขนท่อนล่างพร้อมๆกันทั้งสองแขน ในขณะเดียวกันก็ให้เหยียดขาทั้งสองขึ้น พร้อมๆกับการส่งแรงจากขา, ลำตัว เมื่อลูกบอลกระทบแขนให้ยกหัวไหล่ขึ้นเล็กน้อย เพื่อเป็นการบังคับทิศทางของลูกที่พุ่งมาด้วยแรงที่ส่งออกไป ผู้เล่นต้องผ่อนแรงช่วยเพื่อการส่งลูกบอลให้ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมต่อไป

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อัทธสนันต์ ธรรมคงทอง (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องการพัฒนาแบบฝึกทักษะทางวอลเลย์บอลของนักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยการ

พิจารณาความเหมาะสมในด้านต่าง ๆ ของแบบฝึกทักษะพบว่าแบบฝึกทักษะมีความเหมาะสม ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 และจากการนำแบบฝึกทักษะไปทดลองใช้กับนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 เพื่อหาประสิทธิภาพของแบบฝึกทักษะ โดยทดลองใช้กับนักเรียนรายบุคคลหรือทดลองหนึ่งต่อหนึ่ง จำนวน 1 คน ได้ค่าประสิทธิภาพ 61.89 / 71.67 ซึ่งยังไม่เป็นไปตามเกณฑ์ 75/75 ที่ตั้งไว้ เมื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขจากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มเล็ก จำนวน 9 คนได้ค่าประสิทธิภาพ 77.96 / 78.89 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มใหญ่ จำนวนนักเรียน 18 คน ได้ค่าประสิทธิภาพ 78.11/ 82.50 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่ได้กำหนดไว้ และทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างวิทยาลัยเทคโนโลยีอักษรพัทยา อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี จำนวนนักเรียน 40 คน ได้ค่าประสิทธิภาพ 84.15/91.88 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 75/75 ที่ได้กำหนดไว้ 2. ผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะทางวอลเลย์บอลก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยแบบฝึกทักษะ ทางวอลเลย์บอล ของนักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผลสัมฤทธิ์ด้านทักษะทางวอลเลย์บอลหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

นริศ ประธรรมสาร (2554: บทคัดย่อ) การพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอลโดยใช้แบบฝึกทักษะวอลเลย์บอลรายวิชาวอลเลย์บอล ของนักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1วิทยาลัยเทคโนโลยีอักษรบางละมุง มีความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

- 1) เพื่อพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอลรายวิชา วอลเลย์บอล โดยการใช้แบบฝึกทักษะของนักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1 ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80

- 2) เพื่อหาดัชนีประสิทธิผลของแบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ของนักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1

- 3) เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างคะแนนก่อนเรียนและคะแนนหลังเรียนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล โดยการใช้แบบฝึกทักษะของนักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1

- 4) เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อการพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอลโดยการใช้แบบฝึกทักษะรายวิชาวอลเลย์บอลของนักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอักษรบางละมุง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แผนการจัดการเรียนรู้ 2) แบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอล 1) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1

เป็นแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ 4) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1 ที่มีต่อการพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอลโดยการใช้แบบฝึกทักษะ เป็นแบบมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

- 1.ประสิทธิภาพของการพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอล โดยการใช้แบบฝึกทักษะ ของนักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 82.06/ 81.08 2.ดัชนีประสิทธิผลของแบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอล มีค่าเท่ากับ 0.6159 แสดงว่านักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1 มีความก้าวหน้าทางการเรียน ร้อยละ 61.59 3.การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1 ที่เรียนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล โดยการใช้แบบฝึกทักษะ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าคะแนนก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 4.นักเรียนประกาศนียบัตรชั้นปีที่ 1 มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาทักษะกีฬาวอลเลย์บอล โดยการใช้แบบฝึกทักษะ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.52 อยู่ในระดับมากที่สุด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

จากผลงานวิจัยการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 โดยใช้แบบฝึกทักษะผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหารายวิชา
2. กำหนดแบบแผนการทดลอง
3. ประชากรและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
4. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. ดำเนินการทดลองและการเก็บข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 ศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหาวิชา

ศึกษาเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติ ตลอดจนมีทักษะปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมและพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยร่วมเล่นและแข่งขันอย่างสนุกสนานและปลอดภัย ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา หลักการรุก การป้องกัน มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน มีสุนทรียภาพของการกีฬา ทั้งในการเล่น การดู และการแข่งขัน แสดงออกถึงความร่วมมือ ความรับผิดชอบตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม มีการวางแผนในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำสม่ำเสมอ รวมทั้งรู้จักการสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพของตนเอง มีคุณลักษณะ อันพึงประสงค์

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1.บอกประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ประโยชน์ วิธีการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลอย่างปลอดภัย มารยาทของผู้เล่น ผู้ดู การดูแลรักษาอุปกรณ์ ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของการทำกิจกรรมเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปของกีฬาวอลเลย์บอล มีเจตคติที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปของกีฬาวอลเลย์บอล

2. มีความรู้ความเข้าใจ ความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล ยอมรับและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

3. บอกความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเปรียบเทียบสมรรถภาพของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกาย

4. มีความรู้ความเข้าใจความหมายของสมรรถภาพทางกายและปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพเพื่อให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

5. บอกวิธีการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหว และการสร้างความคุ้นเคยเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

ปฏิบัติตามกฎระเบียบของการทำกิจกรรม มีเจตคติที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมการบริหารร่างกายสำหรับกีฬา วอลเลย์บอล

6. มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหว และการสร้างความคุ้นเคยกับลูก วอลเลย์บอล

7. อธิบายความสำคัญและหลักการของการเล่นลูกสองมือล่าง ปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง การ บริหารร่างกาย รู้คุณค่าของการเล่นลูกสองมือล่าง

8. มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือล่างได้

9. อธิบายความสำคัญและหลักการของการเล่นลูกสองมือบน ปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือบน การ บริหารร่างกาย รู้คุณค่าของการเล่นลูกสองมือบน

10. มีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้

11. อธิบายความสำคัญและหลักการของการส่งลูก (การเสิร์ฟลูก) ปฏิบัติทักษะการส่งลูก (การเสิร์ฟ ลูก) การบริหารร่างกาย รู้คุณค่าของการส่งลูก (การเสิร์ฟลูก)

12. มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการส่งลูก(การเสิร์ฟลูก)ได้

11. อธิบายความสำคัญและหลักการของการเล่นลูกตบ ปฏิบัติทักษะการตบลูก การบริหารร่างกาย รู้คุณค่าของการเล่นลูกตบ

14. มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการเล่นลูกตบได้

15. อธิบายความสำคัญและหลักการของการสกัดกั้น ปฏิบัติทักษะการสกัดกั้น การบริหารร่างกาย รู้คุณค่าของการสกัดกั้น

16. มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะการสกัดกั้นได้

17. อธิบายความสำคัญและหลักการของทักษะกีฬา วอลเลย์บอลในการเล่นเป็นทีม ปฏิบัติทักษะกีฬา วอลเลย์บอลในการเล่นเป็นทีมการบริหารร่างกาย นำทักษะของกีฬา วอลเลย์บอลไปฝึกหัดในยามว่างเพื่อ พัฒนาทักษะ

18. มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติทักษะกีฬา วอลเลย์บอลใช้ในการเล่นเป็นทีมได้

19. อธิบายตำแหน่งและหน้าที่ต่าง ๆ ในการเล่น เล่นวอลเลย์บอลตามตำแหน่ง บริหารร่างกาย รู้คุณค่าของการเล่นวอลเลย์บอล

20. มีความรู้ ความเข้าใจ และเล่นวอลเลย์บอลตามตำแหน่งได้

1.2 กำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย การพัฒนาแบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างสำหรับนักเรียน ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอักษรบางละมุงซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1.3 ประชากรและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็น นักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 วิทยาลัยเทคโนโลยีอักษรบางละมุงที่กำลังเรียนวอลเลย์บอลจำนวน 10 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 10 คน ซึ่งเป็นห้องที่ผู้วิจัยรับผิดชอบในการสอน

1.4 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาค้นคว้าจากตำรา คู่มือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบฝึกทักษะวอลเลย์บอล

1.2 พัฒนาแบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอล

1.3 นำแบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอลไปให้ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม

1.4 นำแบบฝึกที่ได้จากข้อ 1.1 มาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปใช้ในการฝึกกลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัย

1.5 ดำเนินการทดลองและการเก็บข้อมูล

1. ทดสอบกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างก่อนฝึกและบันทึกคะแนนการสอบไว้

2. ฝึกโดยใช้แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างที่พัฒนาขึ้นมา โดยใช้ระยะเวลาจำนวน 8 สัปดาห์ในคาบเรียน

3 ทดสอบกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างหลังฝึกและบันทึกคะแนนการสอบไว้

1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนก่อนฝึกและหลังฝึกนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

2. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนฝึกกับหลังฝึกของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ ที (t-test dependent)

3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ หมายถึง ค่าเฉลี่ยของคะแนน

S.D. หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t หมายถึง ค่าสถิติที่คำนวณได้

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนก่อนฝึกและหลังฝึก นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
2. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนฝึกกับหลังฝึกของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ ที (t-test dependent) ของการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลงานวิจัยการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 สาขาคอมพิวเตอร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โดยใช้แบบฝึกทักษะผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 1 ส่วนคือ

1.การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอล

ตารางที่ 4.1 ตารางผลการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอล

	n	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	t	Sig 1 tailed
ก่อนเรียน	40	10	1.90	1.780	29.002*	0.000
หลังเรียน	40	10	8.15	1.189		

จากตารางที่ 1 พบว่าการทดสอบคะแนนของผู้เรียนมีคะแนนก่อนเรียนเฉลี่ยเท่ากับ 1.90 คะแนนและมีคะแนนหลังเรียนเฉลี่ย 8.15 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนสอบทั้งสองครั้งพบว่า คะแนนสอบหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเชิงทดลอง เรื่องการพัฒนาการพัฒนาแบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอักษรบางละมุง ปีการศึกษา 2562 สามารถสรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะได้ดังนี้

5.1 สรุป

การทดสอบคะแนนของผู้เรียนมีคะแนนก่อนเรียนเฉลี่ยเท่ากับ 9.10 คะแนนและมีคะแนนหลังเรียนเฉลี่ย 8.15 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนสอบทั้งสองครั้งพบว่า คะแนนสอบหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 อภิปรายผล

จากผลการวิจัยการพัฒนาแบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างในกีฬาบอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 หลังจากการฝึก ปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลอง ฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทุกคาบเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ (อนันต์ เนตรมณี 2552: 2) ที่กล่าวว่า สำหรับการฝึกซ้อมนั้นเป็นสิ่งสำคัญ อีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้การเล่นหรือการแข่งขันกีฬาประสบความสำเร็จได้ โดยโปรแกรมการฝึกซ้อมจะต้องเป็นโปรแกรมการฝึกที่ถูกต้อง เหมาะสมกับเทคนิค และวิธีการเฉพาะของกีฬาแต่ละประเภท

การฝึกทักษะด้านโปรแกรมการฝึก ความถี่ ที่พอเหมาะก็จะส่งผลให้มีระดับการพัฒนาทางด้านทักษะกีฬาที่ดีขึ้น แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับผู้ฝึกว่าจะนำแบบฝึก ความถี่ในการฝึกให้กับนักกีฬา เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเพราะการฝึกซ้ำๆ บ่อยๆ กิจกรรมเดิมๆ ที่มากเกินไปอาจทำให้ผู้รับการฝึกอาจเบื่อได้ และจะไม่เกิดผลที่ดีต่อการพัฒนาทักษะกีฬา

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

1. สามารถนำไปใช้กับการเล่นแบบเดี่ยวและแบบทีมได้
2. สามารถนำไปใช้ในการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศได้

5.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำผลการพัฒนาแบบฝึกไปปรับใช้ในทักษะอื่นนอกเหนือจากทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง
2. ควรมีการปรับปรุงตารางการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับสภาพกลุ่มตัวอย่าง