

ผลของความถี่และความนานในการเรียนที่มีต่อทักษะกีฬาแฮนด์บอลของนิสิตปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

Effects of Frequency and Length of Class Attendance of Undergraduate Students on
Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus on Their Handball Skills

มยุรี ธานอมสุข¹ บรรจบ ภิรมย์คำ¹ และสุปราณี สระทองฮ่อม²

Mayulee Thanomsuk¹, Banjob Piromkam¹ and Supranee Srathonghaum²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบผลของความถี่และความนานในการเรียนและเปรียบเทียบผลของความถี่และความนานในการเรียนที่มีต่อทักษะกีฬาแฮนด์บอลของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรีที่ลงทะเบียนรายวิชา 01175124 (แฮนด์บอล) ภาคปลาย ปี การศึกษา 2551 ที่ยังไม่เคยเรียนวิชาแฮนด์บอลมาก่อน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 52 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 26 คน โดยให้กลุ่มที่ 1 เรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง เป็นเวลาติดต่อกัน 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 2 เรียนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 6 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติที (t-test Independent)

ผลการวิจัยพบว่า :

1) การทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล หลังการเรียนของกลุ่มทดลองที่ 1 ทั้งนิสิตชาย และนิสิตหญิง ดังนี้ ทักษะการรับ-ส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก กระบพลาผนัง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.38 และ 12.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.69 และ 2.01 การขว้างลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่เข้าเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.46 และ 10.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.16 และ 3.32 การวิ่งกระโดดยิงประตูมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.46 และ 6.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.46 และ 1.77 คะแนนรวมทักษะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 56.31 และ 30.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.79 และ 5.61 ตามลำดับ

2) การทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล หลังการเรียนของกลุ่มทดลอง หลังการเรียนของกลุ่มทดลองที่ 2 ทั้งนิสิตชาย และนิสิตหญิง ดังนี้ ทักษะการรับ-ส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอก กระบพลาผนังมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.00 และ 14.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากัน 2.12 และ 2.58 การขว้างลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่เข้าเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.08 และ 13.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.75 และ 3.06 การวิ่งกระโดดยิงประตู มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.54 และ 6.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.10 และ 1.03 คะแนนรวมทักษะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 67.62 และ 37.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.88 และ 4.74 ตามลำดับ

¹ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จ. นครปฐม 73140
Department of Physical Education and Sports, Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University,
Kamphaengsaen Campus, Nakhon Pathom 73140

² ภาควิชาฟิสิกส์ คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จ. นครปฐม 73140

3) ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลทั้ง 3 รายการทดสอบ หลังการเรียนของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความถี่และความนาน ทักษะแฮนด์บอล

ABSTRACT

This study aimed to identify effects of frequency and length of class attendance and compare them on handball skills of the undergraduate students on Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus. Participants were 52 students who had enrolled to study in the class 175124 (Handball), 2nd semester of academic year 2008, and were selected and divided equally into 2 control groups with 26 students in each by simple random sampling. The first control group was assigned to study in the class 175124 (Handball) with a period of three hours per week for six weeks while the second was assigned to do the same with 2 periods of 1.30 hours per week for six weeks. After studying, each group's handball skills was tested, determined, and the data were analyzed in terms of mean, standard deviation, and the hypotheses tested by t-test independent.

As follows were the findings:

1. Tests of Handball Skills After Studying of Both Male and Female Students in the 1st Control Group. The average means of throwing-receiving the ball toward-from the wall by two hands of male and female students were 19.38 and 12.77 with standard deviations of 3.69 and 2.01. Those of successful throwing over the shoulder with one hand to the target were 18.46 and 10.77 with standard deviations of 4.16 and 3.32. Those of running in to shoot goal were 18.46 and 6.16 with standard deviations of 4.46 and 1.77, and those of the sum of all 3 skills were 56.31 and 30.15 with standard deviations of 7.79 and 5.61, respectively.

2. Tests of Handball Skills After Studying of Both Male and Female Students in the 2nd Control Group. The average means of throwing-receiving the ball toward-from the wall by two hands of male and female students were 22.00 and 14.85 with standard deviations of 2.12 and 2.58. Those of successful throwing over the shoulder with one hand to the target were 23.08 and 13.00 with standard deviations of 1.75 and 3.06. Those of running in to shoot goal were 22.54 and 6.69 with standard deviations of 3.10 and 1.03, and those of the sum of all 3 skills were 67.62 and 34.54 with standard deviations of 3.88 and 4.74 respectively.

3. Test of Difference between means of handball skills after studying of both male and female students between the 1st- 2nd Control Group It was found that they were different with statistical significance at .05 level.

Keywords : frequency and length of class attendance, handball skills

E-mail : fedumrt@ku.ac.th

คำนำ

กีฬาที่มีความสำคัญและมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาคนให้มีสุขภาพดีมีความแข็งแรงสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บ มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การเล่นกีฬาจะเล่นเพื่อความสุขภาพดีหรือการพัฒนาตนเองเป็นนักกีฬาก็ตาม ผู้ที่จะเล่นกีฬาไม่ว่าจะเป็นเด็ก เยาวชน นักเรียน นิสิต นักศึกษา จำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกีฬาที่จะเล่นในเรื่องประวัติความเป็นมา วิธีการเล่น วิธีการฝึก ทักษะ ตลอดจนอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดจากการเล่นกีฬา นอกจากนี้นโยบายของแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) ได้กำหนดเป้าหมายไว้ว่า (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2540 : 27) ให้เยาวชนสนใจตื่นตัวในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเวลาว่างอย่างสม่ำเสมอ จนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้และให้เยาวชนมีความรู้และเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ จนสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี

การเล่นกีฬาแฮนด์บอลช่วยเพิ่มสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะทุก ๆ ส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมความสามัคคี และการรับผิดชอบร่วมกันทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ การเล่นกีฬาแฮนด์บอลมีองค์ประกอบทักษะอยู่หลายอย่างด้วยกัน เช่น การครอบครองลูกแฮนด์บอล การรับ การส่งบอล การเลี้ยงบอล การยิงประตู และการป้องกันประตู ซึ่งทักษะต่าง ๆ มีตั้งแต่ทักษะที่ง่ายไปจนถึงทักษะที่ยาก

กีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬานานาชาติที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวหลายอย่างประกอบกันซึ่งจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแก่ผู้เล่น ได้เป็นอย่างดีเนื่องจากผู้เล่นต้องวิ่ง กระโดด และขว้างรับส่งลูกบอลอยู่ตลอดเวลา อันเป็นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและเป็นกีฬาที่เล่นด้วยมือ แบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลจึงมีความจำเป็นและสำคัญมากที่จะส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและพัฒนาทักษะการเล่นของผู้เล่น ปัจจุบันประเทศต่าง ๆ สนใจและได้รับความนิยมน้อยลงแพร่หลายทั่ว รวมทั้งมีการแข่งขันในซีเกมส์และกีฬาเอเชียนเกมส์ (พันธุ์ศักดิ์ วอนวงษ์. 2540 : 13) สำหรับกีฬาแฮนด์บอลในประเทศไทย ได้รับความนิยมน้อยลงเป็นลำดับทั้งในโรงเรียน ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา วิทยาลัยพลศึกษา รวมถึงวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยทุกสถาบัน รวมถึงสถาบันอุดมศึกษาได้บรรจุวิชาแฮนด์บอลไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน (พันธุ์ศักดิ์ วอนวงษ์. 2540 : 14)

การจัดการเรียนการสอนทักษะแฮนด์บอลครูผู้สอนจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการถ่ายทอดความรู้ทักษะกีฬาให้แก่ผู้เรียนได้อย่างถูกต้อง แล้วจำเป็นต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญและมีผลต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน นั่นคือ การกำหนดความถี่หรือจำนวนครั้ง ความนานหรือระยะเวลา ความหนักเบา ความยากง่ายในแต่ละทักษะที่แตกต่างกัน ครูผู้สอน จะต้องจัดให้เหมาะสม จึงจะทำให้การสอนทักษะกีฬาแฮนด์บอลเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

ในด้านความถี่หรือจำนวนครั้ง ตลอดจนความนานหรือระยะเวลาของการสอนทักษะกีฬาแฮนด์บอล จัดว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการจัดการเรียนการสอนทั้งนี้เพราะว่าผลของความถี่ในการเรียนทักษะกีฬาจำนวนครั้งมาก จะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ได้อย่างถูกต้อง รวดเร็วและยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนได้อย่างดี ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 76) ได้กล่าวว่า การเรียนทักษะต่าง ๆ ครูควรกำหนดระยะเวลาในการฝึกให้เหมาะสม โดยทั่วไปการเรียนบ่อยครั้งในระยะเวลาสั้น จะได้ผลดีกว่าการเรียนน้อยครั้งและครั้งหนึ่งเป็น

เวลานาน ๆ จากผลการวิจัยยืนยันว่าการฝึกทักษะระยะสั้นและหลาย ๆ ครั้ง จะดีกว่าการฝึกทักษะในช่วงเวลาที่นานเพียงครั้งเดียว ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องศึกษาให้เกิดความรู้ เพื่อจะได้นำผลการศึกษามาใช้จัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับสภาพของนิสิตในปัจจุบัน

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยเป็นครูสอนรายวิชาแฮนด์บอลในระดับอุดมศึกษา จึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความถี่ และความนานของการเรียนการสอนทักษะกีฬาแฮนด์บอล เพื่อนำผลของการศึกษาค้นคว้าไปใช้เป็นแนวทางปรับปรุงการเรียนการสอนให้เกิดผลดีต่อนิสิตนักศึกษาในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทราบผลของความถี่และความนานในการเรียนที่มีผลต่อทักษะกีฬาแฮนด์บอลของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของความถี่และความนานในการเรียนที่มีผลต่อทักษะกีฬาแฮนด์บอลของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

อุปกรณ์และวิธีการดำเนินการวิจัย

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. สนามกีฬาแฮนด์บอล | 5. เทปวัดระยะทาง |
| 2. ประตูแฮนด์บอล | 6. กาวเทป |
| 3. ลูกแฮนด์บอลจำนวน 30 ลูก | 7. นกหวีด จำนวน 1 อัน |
| 4. นาฬิกาจับเวลาแบบดิจิตอล (Stop-watch)
ยี่ห้อ CASIO รุ่น G-CHOCK ประเทศญี่ปุ่น | 8. ฝาผนังโรงยิม |

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรีที่ลงทะเบียนรายวิชา 175124 (แฮนด์บอล) ภาคปลาย ปีการศึกษา 2551 เป็นนิสิตปริญญาตรีที่ยังไม่เคยเรียนวิชาแฮนด์บอลมาก่อน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 26 คน แต่ละกลุ่มประกอบด้วยนิสิตชาย 13 คน นิสิตหญิง 13 คน รวมเป็นนิสิตปริญญาตรี จำนวน 52 คน โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 เรียนวิชาแฮนด์บอล สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง เป็นเวลาติดต่อกัน 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 2 เรียนวิชาแฮนด์บอล สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลาติดต่อกัน 6 สัปดาห์

2. ใช้แบบทดสอบภาคปฏิบัติกีฬาแฮนด์บอลกำหนดรายการทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล คือ
 1. การรับ-ส่งลูกแฮนด์บอลสองมือระดับอกกระทบฝาผนัง
 2. การขว้างลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่เข้าเป้าหมาย
 3. การวิ่งกระโดดยิงประตู

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เตรียมอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. เตรียมผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอธิบายและสาธิตให้เข้าใจถูกต้องในแนวทางเดียวกัน
3. เตรียมกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติในขณะที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และอธิบายรายละเอียดและสถิติวิธีการปฏิบัติของแบบทดสอบให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ
4. นำการสอนทักษะกีฬาแฮนด์บอลมาใช้สอนกับกลุ่มตัวอย่าง
5. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ โดยดำเนินการดังนี้
 1. เก็บข้อมูลแบบของคะแนนจากรายการทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลก่อนการเรียน (Pre-test)
 2. เรียนทักษะกีฬาแฮนด์บอลตามแผนการสอนที่ผู้สอนจัดสร้างขึ้น
 3. เก็บข้อมูลของคะแนนจากรายการทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลหลังการเรียน (Post-test)
6. นำผลการทดสอบทั้ง 2 กลุ่ม มาทำการวิเคราะห์ผลทางสถิติเพื่อนำไปใช้ในการสรุปและอภิปรายผลการวิจัย
7. สรุปผลการวิจัย และเสนอความคิดเห็นที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้
8. นำเสนอผลงานวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) แบบทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล จำนวน 3 รายการ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จากผลคูณของคะแนนโดยวิธีของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)
2. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากรายการทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลของกลุ่มทดลองทุกรายการ
3. วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลของกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ก่อนการเรียน และหลังการเรียน จนจบในสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดย โดยใช้สถิติที่ (t-test Independent)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำผลจากการทดสอบของกลุ่มทดลอง ทั้งนิสิตชาย และนิสิตหญิง ทั้ง 2 กลุ่ม มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล หลังการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้สถิติที่ (t-test Independent) ผลจากการทดสอบผู้วิจัยนำเสนอในรูปแบบตารางดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทดสอบทักษะกีฬาสเนดบอลของนิสิตชาย ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเรียน

กลุ่มทดลองรายการ ทดสอบ	กลุ่มทดลอง 1				กลุ่มทดลอง 2			
	ก่อนการเรียน		หลังการเรียน		ก่อนการเรียน		หลังการเรียน	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ส่งลูกสองมือระดับอก กระทบฝ่าผนัง	14.92	3.82	19.38	3.68	13.38	3.97	22.00	2.12
ขว้างลูกบอลมือเดียวเหนือ ไหล่เข้าเป้าหมาย	16.46	4.21	18.46	4.12	15.54	4.14	23.08	1.75
วิ่งกระโดดยิงประตู	16.31	5.78	18.46	4.46	14.38	4.33	22.54	3.10
รวมทักษะ	47.69	7.73	56.31	7.79	43.31	7.56	67.62	3.88

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทดสอบทักษะกีฬาสเนดบอลของนิสิตหญิง กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเรียน

กลุ่มทดลองรายการ ทดสอบ	กลุ่มทดลอง 1				กลุ่มทดลอง 2			
	ก่อนการเรียน		หลังการเรียน		ก่อนการเรียน		หลังการเรียน	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ส่งลูกสองมือระดับอก กระทบฝ่าผนัง	11.23	2.86	12.77	2.00	10.77	2.35	14.85	2.58
ขว้างลูกบอลมือเดียวเหนือ ไหล่เข้าเป้าหมาย	9.46	3.67	10.77	3.32	9	2.80	13.00	3.06
วิ่งกระโดดยิงประตู	4.86	1.41	6.62	1.76	4.6	1.04	6.70	1.03
รวมทักษะ	25.54	6.67	30.15	5.61	24.38	4.03	34.54	4.73

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะของนิสิตชาย หลังการเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

กลุ่มทดลอง	\bar{X}	S.D.	T
1	56.31	7.80	-4.682*
2	67.62	3.88	

จากตารางแสดงว่าความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะหลังการเรียนของนิสิตชายระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะของนิสิตหญิง หลังการเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

กลุ่มทดลอง	\bar{X}	S.D.	T
1	30.15	5.61	-2.153*
2	34.54	4.74	

จากตารางแสดงว่าความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทักษะหลังการเรียนของนิสิตชายระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลจากการวิจัยครั้งโดยการทดสอบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล ก่อนการเรียนและหลังการเรียนของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ดังนี้

1. ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล ก่อนการเรียนทั้ง 3 รายการทดสอบ คือ 1) การส่งลูกสองมือระดับอกกระทบฝ่าผนัง 2) ขว้างลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่เข้าเป้าหมาย 3) วิ่งกระโดดยิงประตูของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทั้งนิสิตชายและหญิงไม่แตกต่างกัน

2. ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ของคะแนนทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอลหลังการเรียน ทั้ง 3 รายการทดสอบ คือ 1) การส่งลูกสองมือระดับอกกระทบฝ่าผนัง 2) ขว้างลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่เข้าเป้าหมาย 3) วิ่งกระโดดยิงประตูของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทั้งนิสิตชายและหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบทักษะกีฬาแฮนด์บอล หลังการเรียนของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิง ปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิง ที่เรียนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที จะมีทักษะการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ทั้ง 3 รายการทดสอบ ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิง ที่เรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 76) ที่กล่าวว่าการเรียนทักษะต่าง ๆ ควรกำหนดเวลาในการฝึกให้เหมาะสมในกิจกรรมแต่ละอย่างและ ผาณิต บิลมาศ (2528 :96) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกหัดความยาวของช่วงเวลาฝึก มีผลต่อการเรียนทักษะที่เป็นที่ยอมรับว่า การฝึกทักษะช่วงสั้น ๆ แต่บ่อยครั้ง ได้ผลดีกว่าการฝึกช่วงยาวแต่นานครั้ง และสอดคล้องกับประชุมพร ชำของ (2538 : 192) กล่าวว่า การฝึกหัดเป็นระยะหรือเป็นครั้งจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการฝึกที่ทำต่อเนื่องเป็นเวลานาน และการมีช่วงพักจะเป็นการได้พักจะได้ไม่เบื่อหน่ายต่อการเรียน จะเกิดการเมื่อยล้า ดังนั้น ความอดทนของกล้ามเนื้อจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลายาวนาน จากการเรียนของกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งเป็นนิสิตชายและนิสิตหญิง ที่เรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง นิสิตอาจเกิดความเมื่อยล้า เนื่องจากใช้ระยะเวลายาวนานเกิน ทำให้การพัฒนาด้านทักษะน้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ 2

ผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเห็นว่า การเรียนรู้เรื่องทักษะกีฬาแฮนด์บอล ครูผู้สอนควรเน้นในเรื่องการรับรู้ของผู้เรียน โดยเฉพาะเรื่องของความถี่และความนาน ถ้าผู้สอนได้ใช้ความถี่ หรือจำนวนครั้งบ่อย แต่ใช้ระยะเวลาพอเหมาะสมไม่หนักเกินไปและไม่เบาเกินไป ก็จะทำให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จดีกว่าการสอนน้อยครั้ง แต่ครั้ง ใช้ระยะเวลายาวนาน ดังนั้นสรุปได้ว่า การที่นิสิตเรียนบ่อยครั้งในระยะเวลาสั้น จะได้ผลดีกว่าการเรียนนาน ๆ ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลานาน ๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ครูผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้องในด้านการเรียนการสอน ควรนำไปประยุกต์ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และได้รับผลจากการเรียน อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2540. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 (2540-2544), กรุงเทพมหานคร :

อัครสำเนา.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2523. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. "สมรรถภาพทางกาย," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

ประชุมพร ข้าของ. 2538. ผลของกำหนดความหนัก ความถี่ และระยะเวลาที่ต่างกันในการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด. วิทยานิพนธ์. ค.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัครสำเนา

ผาณิต บิลมาศ. 2528. ผลการฝึกกีฬาวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พันธ์ศักดิ์ วอนวงษ์. 2540. แฮนด์บอล. พิมพ์ที่ สกายบุ๊กส์, ปทุมธานี.