

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการจินตภาพที่มีต่อทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นและคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ของนักศึกษาสาขาพลศึกษา ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2555 ครั้งนี้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะถูกนำเสนอออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบทักษะกีฬากอล์ฟ และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกการจินตภาพ กับกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent t-test จากข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} = ค่าเฉลี่ย

SD = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t = ค่าความแตกต่าง

p = ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

และนำเสนอผลการวิจัยออกเป็นขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอาสาสมัครที่ไม่เคยเล่นกีฬากอล์ฟมาก่อน สาขาพลศึกษา ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2555 มีจำนวน 40 คน เป็นเพศชาย จำนวน 24 คน อายุระหว่าง 18-26 ปี ($\bar{X} = 21.21$, $SD = 2.02$) และเพศหญิง จำนวน 16 คน อายุระหว่าง 18-21 ปี ($\bar{X} = 19.75$, $SD = 1.00$)

กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ๆ ละ 20 คน ด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน เป็นเพศชาย จำนวน 13 คน อายุระหว่าง 18-24 ปี ($\bar{X} = 23.84$, $SD = 1.94$) และเพศหญิง จำนวน 7 คน อายุระหว่าง 18-21 ปี ($\bar{X} = 19.71$, $SD = 1.11$) และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน เป็นเพศชาย จำนวน 9 คน อายุระหว่าง 19-26 ปี ($\bar{X} = 22.00$, $SD = 1.89$) และเพศหญิง จำนวน 11 คน อายุระหว่าง 18-21 ปี ($\bar{X} = 19.77$, $SD = 0.97$) (ตารางที่ 4-1)

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น (เมตร) และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (เฮิรตซ์) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ด้านทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น เมื่อเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 3.61$, $SD = 1.20$) กับกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 8.30$, $SD = 2.88$) พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t = 6.71$, $p = .00$) แสดงว่า กลุ่มทดลองหลังการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นร่วมกับโปรแกรมการจินตภาพการเคลื่อนไหว เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นแม่นยำสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นร่วมกับการอ่านกฎข้อบังคับกอล์ฟ

ด้านคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 144.25$, $SD = 22.84$) กับกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 29.60$, $SD = 11.13$) พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 ($t = 20.17$, $p = .00$) แสดงว่า กลุ่มทดลองมีคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อหลังการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นร่วมกับโปรแกรมการจินตภาพการเคลื่อนไหวสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นร่วมกับการอ่านกฎกอล์ฟ

จากการวิเคราะห์ผลสรุปได้ว่า การเปรียบเทียบทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ทำการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นร่วมกับโปรแกรมการจินตภาพการเคลื่อนไหว กับกลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นร่วมกับการอ่านกฎข้อบังคับกอล์ฟ พบว่า หลังจากฝึก 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นแม่นยำขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้กลุ่มทดลองยังมีคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมด้วยเช่นกัน

ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นควบคู่กับการฝึกตามโปรแกรมการจินตภาพการเคลื่อนไหว นอกจากจะช่วยทบทวนทักษะ ช่วยแก้ไขทักษะแล้วยังสามารถช่วยในการพัฒนาฝีมือการตีกอล์ฟให้มีประสิทธิภาพได้เป็นอย่างดี (ตารางที่ 4-1)

ตารางที่ 4-1 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะการตีกอล์ฟ ลูกสั้น (ระยะเมตร) และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (เฮิร์ตซ์) ระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	SD	t	p
ทักษะ (ระยะการตีกอล์ฟ: เมตร)					
- กลุ่มทดลอง (จินตภาพ)	20	3.61	1.20	6.71	.00
- กลุ่มควบคุม (อ่านกฎกอล์ฟ)	20	8.30	2.88		
คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (เฮิร์ตซ์)					
- กลุ่มทดลอง (จินตภาพ)	20	144.25	22.84	20.17	.00
- กลุ่มควบคุม (อ่านกฎกอล์ฟ)	20	29.60	11.13		