

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่มีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเปตอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เป็นนักเรียนชายระดับประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย(ฝ่ายประถม) เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง หลังจากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากเพื่อเลือกห้องที่จะเข้ารับการทดลอง 2 คือห้อง 5/1 และ 5/5 ซึ่งมีนักเรียนชายห้องละ 20 คน หลังจากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากอีกครั้งเพื่อเลือกห้องที่จะเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการทดสอบความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองของผู้รับการทดลอง 5 ระยะเวลาคือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2 ,4 ,6 และ 8 โดยใช้แบบทดสอบกีฬาเปตองของ ไพบูลย์ บุญแทน และในกลุ่มที่เข้ารับการทดลอง มีการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันละ 50 นาที ในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตอง แต่ปล่อยให้เล่นกีฬาเปตองตามปกติ

นำผลที่ได้จากการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า"ที" (t-test) ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One way analysis of variance with repeated measures) หากพบความแตกต่างจึงนำมาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของตุ๊กกี (เอ)

สรุปผลการวิจัย

1. หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2 ,4 ,6 และ 8 คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเล่นกีฬาเปตอง ของกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองแตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่สร้างขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2 ,4 ,6 และ 8 ของกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก

ทักษะกีฬาเปตอง พบว่ามีคะแนนความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเริ่มเปลี่ยนแปลงหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2

3. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่สร้างขึ้น พบว่ามีคะแนนความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในสัปดาห์ที่ 8

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองในกลุ่มทดลองให้สูงขึ้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากสมมติฐานการวิจัยว่า การฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่ได้สร้างขึ้นมีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองของนักเรียนในระดับประถมศึกษา ชั้นป.4-6

จากผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองมีการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่สร้างขึ้นโดยดูจากคะแนนความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองในแต่ละสัปดาห์พบว่า มีความแตกต่างกันกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย

1. จากการเปรียบเทียบพัฒนาการความสามารถระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตอง และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตอง พบว่า โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองมีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเปตอง ดังจะเห็นได้จาก การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองมีความแตกต่างกันกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05การที่ผู้เรียนได้ฝึกหัดหรือทำซ้ำๆ บ่อยๆ ย่อมจะทำให้เกิดความสมบูรณ์ถูกต้อง ซึ่งกฎนี้เป็นการเน้นความมั่นคงระหว่างการเชื่อมโยง และการตอบสนองที่ถูกต้องย่อมนำมาซึ่งความสมบูรณ์ อารี พันธุ์มณี (2538) ได้อธิบายว่ากฎของการฝึกแบ่งเป็น

กฎแห่งการใช้ (Law of use) และกฎแห่งการไม่ใช้ (Law of disuse) ซึ่งอธิบายได้ว่าการตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ และเมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้แล้วได้นำเอาสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้เสมอ ก็จะทำให้ความรู้คงทนถาวร และไม่ลืม ในทางตรงกันข้าม การไม่ได้ฝึกฝน ไม่ได้ใช้หรือไม่ได้ทำบ่อยๆ ย่อมทำให้การทํากิจกรรมนั้นไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจทำให้ความรู้นั้นลืมนั่นได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซอเยอร์ (Sawyers 1971) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของวิธีการฝึกที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล และระยะทางในการขว้างลูกบาสเกตบอลโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มฝึกหัด 4 กลุ่ม ๆ ละ 11 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่มจำนวน 11 คน ฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน

จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูมีการปรับปรุงความแม่นยำในการยิงประตูอย่างมีนัยสำคัญมากกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกทักษะเพียงอย่างเดียวทำให้เกิดพัฒนาการในการยิงประตูสูงกว่าในกลุ่มอื่น

จากการดูค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถจะเห็นว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเบตองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเบตองที่สร้างขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิคม บุญสุวรรณ (2528) ที่กล่าวว่าความแม่นยำจะเพิ่มขึ้นเนื่องมาจากการฝึกหัดเป็นประจำและมีปริมาณงานที่เหมาะสม

2. จากการเปรียบเทียบพัฒนาการของคะแนนความสามารถในการเล่นกีฬาเบตองภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเบตอง และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเบตอง

2.1 ภายในกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเบตอง ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเบตองที่สร้างขึ้นทำให้พัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาเบตอง ก่อนการทดลอง กับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2 และ 4 กับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการดูค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเล่นในกีฬาเบตอง เราจะเห็นว่า ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเบตองมีคะแนนความสามารถเฉลี่ยพัฒนาขึ้นในทุกสัปดาห์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทักษะเป็นสิ่งจำเป็นในการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก ในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ผู้เข้าร่วมควรจะต้องมีทักษะในกีฬานั้นเสียก่อน เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นทักษะในการกีฬายังเป็นแรงจูงใจอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้บุคคลได้เล่นกีฬา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527) ส่วนที่ว่าทักษะจะเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้น (คิลปชัย สุวรรณธาดา, 2521) กล่าวว่า ทักษะของแต่ละบุคคลจะเกิดขึ้นได้เนื่องจากการเรียนรู้ทักษะ (Skill learning) ดังทฤษฎีการพัฒนาการของการเรียนรู้ทักษะที่ฟิทท์ และพอสเนอร์ (Fitts and Posner, 1967) ได้แบ่งขั้นพัฒนาการของการเรียนรู้ออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ

ขั้นตอนในการถ่ายทอดการเรียนรู้ขั้นความรู้ความเข้าใจ (Cognitive stage) จะถ่ายทอดไม่ได้มากนัก แต่ขั้นการเชื่อมโยงนั้นจะถ่ายทอดได้มากที่สุดที่เดียวพอผู้เรียนฝึกไปถึงขั้นอัตโนมัติแล้วจะแก้ไขทักษะนั้นจะลำบากมาก ฉะนั้น การฝึกควรจะฝึกให้ถูกวิธีตั้งแต่แรกและถ้าจะมีทักษะใดที่เกี่ยวข้องหรือคล้ายๆ กันก็ฝึกในขั้นการเชื่อมโยง (Associative stage) ถ้าทักษะนั้นเรียบร้อยดีแล้วก็พยายามฝึกให้ถึงขั้นอัตโนมัติการฝึกทักษะของนักกีฬาต้องพยายามฝึกให้ถึงขั้นอัตโนมัติ (Autonomous stage) เช่นกัน และถ้านักกีฬามีทักษะที่ติดเป็นนิสัยแล้วจะแก้มันควรจะคิดแก้ไขว่าเมื่อเขามีความถนัดอย่างนี้ ทำอย่างไรจึงจะใช้ความถนัดที่เขา มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด หรือแก้ไขเพียงเล็กน้อยเท่านั้นอย่าแก้ไขมาถ้าแก้ไขมากแล้วจะทำให้ทักษะของผู้มันตกลงไปเลย (อนันต์ อัฐ, 2522)

ดังนั้นการฝึกหัดในเรื่องทักษะจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ซึ่งทักษะดังกล่าวเราไม่สามารถที่จะทำให้มีขึ้นในระยะเวลาสั้นๆ แต่ต้องใช้เวลาฝึกหัดและกระทำซ้ำเป็นเวลานาน

2.2 ในส่วนของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่สร้างขึ้น ปรากฏว่าเกิดการพัฒนาขึ้นใน หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และหลังสัปดาห์ที่ 8 กับก่อนการทดลอง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า กระบวนการที่ใช้ในการทดลองใช้ช่วงระยะเวลาอันยาวนานเกินไป รวมทั้งกลุ่มควบคุมได้เล่นกีฬาเปตองซึ่งสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะได้ ทำให้สมาชิกในกลุ่ม มีความพร้อมมากขึ้น มีวุฒิภาวะ (Maturation) มากขึ้น และการวิจัยในครั้งนี้มีการทดสอบทักษะกีฬาเปตอง 5 ครั้ง ทดสอบครั้งละ 10 ลูกซึ่งอาจจะ เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้กลุ่มควบคุมเกิดการเรียนรู้จากการทดสอบ ทำให้มีความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองมีการพัฒนาสูงขึ้นได้ในการแสดงทักษะในหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ประกอบกับอาจจะเกิดจากแรงจูงใจการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละคนด้วยเนื่องจากการเป็น การทดสอบครั้งสุดท้าย ทำให้มีความตั้งใจมากกว่าทุกครั้งจึงทำให้คะแนนความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองสูงขึ้นในสัปดาห์สุดท้าย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ครูผู้ฝึกสอนสามารถนำโปรแกรมการฝึกไปใช้ในการปูพื้นฐานสำหรับฝึกนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งเมื่อดูจากคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นหลังจากฝึก 2 สัปดาห์

2. โปรแกรมการฝึกทักษะที่สร้างขึ้นนั้นดัดแปลงมาจากเหตุการณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้จากการเล่นกีฬาเปตองซึ่งเมื่อฝึกซ้อมเป็นประจำสามารถนำไปใช้ในการแข่งขันได้เมื่อเกิดสถานการณ์ที่เหมือนกับโปรแกรมการฝึก

3. โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่สร้างขึ้นเป็นการใช้อุปกรณ์หลายอย่างในการสร้างโดยมีการออกแบบให้มีลักษณะคล้ายเกมส์ ซึ่งทำทลายความสามารถของผู้ฝึก

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองไปทดลองร่วมกับการฝึกสมาธิและการเสริมสร้างสมรรถภาพ

2. ควรมีการนำโปรแกรมการฝึกไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างหรือประชากรในกลุ่มอื่น เช่น ในกลุ่มผู้สูงอายุ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย