

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการละเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนาการเรียนการสอนและเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตโดยมีวิธีดำเนินการวิจัยมีดังนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต สาขา การจัดการทั่วไปและสาขาบริหารธุรกิจเกษตร ที่เรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 60 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบทั่วไป กลุ่มที่ 2 ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้การละเล่นพื้นเมืองไทย กลุ่มที่ 3 ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานกับการละเล่นพื้นเมืองไทย ทั้งสามกลุ่มทำการเรียนการสอนเรื่องสมรรถภาพทางกายเป็นเวลา 3 สัปดาห์ โดยมีการทดสอบผลสัมฤทธิ์ก่อนทดลองและหลังการทดลอง นำผลที่ได้จากการทดลองทั้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลง การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA) และการวิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่ม (Paired sample t-test) โดยมีการทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. การพัฒนาการเรียนการสอนเรื่องสมรรถภาพทางกายในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตโดยใช้การละเล่นพื้นเมืองไทยและแบบผสมผสานการละเล่นพื้นเมืองไทย พบว่าค่าดัชนีความสอดคล้องในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยของผู้เชี่ยวชาญ มีดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.80-1.00 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สูงมาก ประกอบไปด้วยเอกสารประกอบการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกายมีความน่าสนใจและความถูกต้องเหมาะสมเท่ากับ 1.00 แบบฝึกสมรรถภาพทางกายในแต่ละกลุ่มมีความน่าสนใจและถูกต้องเหมาะสมเท่ากับ 1.00 แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกายมีความน่าสนใจและความถูกต้องเหมาะสมเหมาะสมที่ 0.80 และเมื่อนำไปตรวจสอบความเที่ยงโดยให้นักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างทำการเรียนเรื่องฝึกสมรรถภาพทางกายผสมผสานกับการละเล่นพื้นเมืองไทย โดยพิจารณาจาก

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนครั้งที่ 1 ก่อนเรียน และครั้งที่ 2 หลังเรียน ผลปรากฏพบความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เมื่อนำการเรียนการสอนไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกาย ระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบทั่วไป กลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้การเล่นพื้นเมืองไทย และกลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานกับการเล่นพื้นเมืองไทย พบว่า

2.1 เปรอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดี กลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบทั่วไป กลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้การเล่นพื้นเมืองไทย และกลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานกับการเล่นพื้นเมืองไทย มีเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นร้อยละ 13.24 17.01 และ 20.83 ตามลำดับ

2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบทั่วไป กลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้การเล่นพื้นเมืองไทย และกลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานกับการเล่นพื้นเมืองไทย ก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่ม (Paired sample t-test) พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกาย พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่าการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทยทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกายในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตดีขึ้น เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานกับการเล่นพื้นเมืองไทย พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การพัฒนาการเรียนการสอนด้วยวิธีการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทย

ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาการเรียนการสอนด้วยวิธีการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทยที่ ประกอบด้วย เอกสารประกอบการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกาย แบบฝึกสมรรถภาพทางกาย แบบฝึกสมรรถภาพทางกายผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทย และ แบบทดสอบการวิจัยเรื่องสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังเรียน 20 ข้อ เมื่อให้ผู้เชี่ยวชาญ

ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.80 – 1.00 ซึ่งถือว่ามีความตรงดีมาก และเมื่อนำไปตรวจสอบความเที่ยงโดยให้นักศึกษาที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างทำการเรียนเรื่องฝึกสมรรถภาพทางกายผสมผสานกับการละเล่นพื้นเมืองไทย โดยพิจารณาจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนครั้งที่ 1 ก่อนเรียน และครั้งที่ 2 หลังเรียน ผลปรากฏพบความแตกต่างของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าวิธีการฝึกสมรรถภาพทางกายผสมผสานกับการละเล่นพื้นเมืองไทยเหมาะสมกับการนำไปใช้การเรียนการสอนเรื่องสมรรถภาพทางกาย วิชาออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต

2. ผลสัมฤทธิ์เรื่องสมรรถภาพทางกายในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต โดยวิธีการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการละเล่นพื้นเมืองไทย

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบทั่วไป กลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้การละเล่นพื้นเมืองไทย กลุ่มที่ฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานกับการละเล่นพื้นเมืองไทย มีค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์เพิ่มมากขึ้น เมื่อเทียบกับคะแนนก่อนการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการละเล่นพื้นเมืองไทย มีเปอร์เซ็นต์เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20.83 ที่เป็นเช่นนั้นเพราะการเรียนการสอน มีการเรียนทั้งทางทฤษฎีและการปฏิบัติจริง อีกทั้งการนำรูปแบบการเล่นพื้นเมืองไทยมาผสมผสานในการเรียน ทำให้นักศึกษามีความสนุกสนานจากการเล่นรูปแบบต่าง ๆ ที่หลากหลาย มีความมุ่งมั่นและความท้าทายซึ่งเกิดจากรูปแบบการเล่นที่มีลักษณะเป็นการแข่งขันทำให้นักศึกษามีความพยายามและความทุ่มเทในการเล่นมากขึ้นกว่าการเรียนปกติ ซึ่งการที่นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติการละเล่นพื้นบ้านไทยนั้น ย่อมเกิดผลต่อสภาพจิตใจ ลดความเบื่อหน่ายและความเครียด มีความสนุกสนาน และยังเป็นส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า การฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการละเล่นพื้นเมืองไทยทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตดีขึ้น เหมาะกับการนำไปใช้เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการเรียนการสอน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทยมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการนำไปใช้ในการเรียนการสอน ครู อาจารย์ จึงควรนำไปใช้กับโปรแกรมการฝึกซ้อมตามปกติ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

2. การนำโปรแกรมไปใช้ ครู อาจารย์ ควรอธิบาย กฎ กติกา และวิธีการเล่น โดยสาธิตเป็นตัวอย่างก่อนการฝึกซ้อมเพื่อให้ผู้รับการฝึกจะสามารถแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มที่ และต้องกระตุ้นให้เล่นอย่างเต็มที่ ตลอดระยะเวลาในการเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการนำการเล่นพื้นเมืองไทยมาผสมผสานในการฝึกสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน เช่น ความแข็งแรง พลัง ความเร็ว การทรงตัว ความอ่อนตัว ฯลฯ เพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา

2. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทยในชนิดกีฬาต่างๆ เช่น รักบี้ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ

3. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทยในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY