

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล ผลของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 7 สัปดาห์ มาวิเคราะห์ผลตามระเบียบวิธีทางสถิติ แล้วจึงนำมาวิเคราะห์เสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้ค่า t-test ของผลการทดสอบ สมรรถภาพของร่างกาย โดยค่าแรงบีบมือ แรงเหยียดขา ความอ่อนตัว และความจุปอด

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังการทดลอง		t	P-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
แรงบีบมือ (ก.ก.)	24.72	3.42	28.42	3.28	-20.78	0.000*
แรงเหยียดขา (ก.ก.)	74.49	9.86	87.82	13.56	-7.74	0.000*
ความอ่อนตัว (ซ.ม.)	2.69	1.15	5.96	1.46	-20.15	0.000*
ความจุปอด (ม.ล.)	2306.15	453.61	2419.04	501.47	-3.95	0.001*

*P<0.05

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยใช้ t-test ของผลการทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย ได้แก่แรงบีบมือ แรงเหยียดขา ความอ่อนตัว และความจุปอด ก่อนและหลังการทดลอง 7 สัปดาห์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหญิงชั้นปีที่ 1

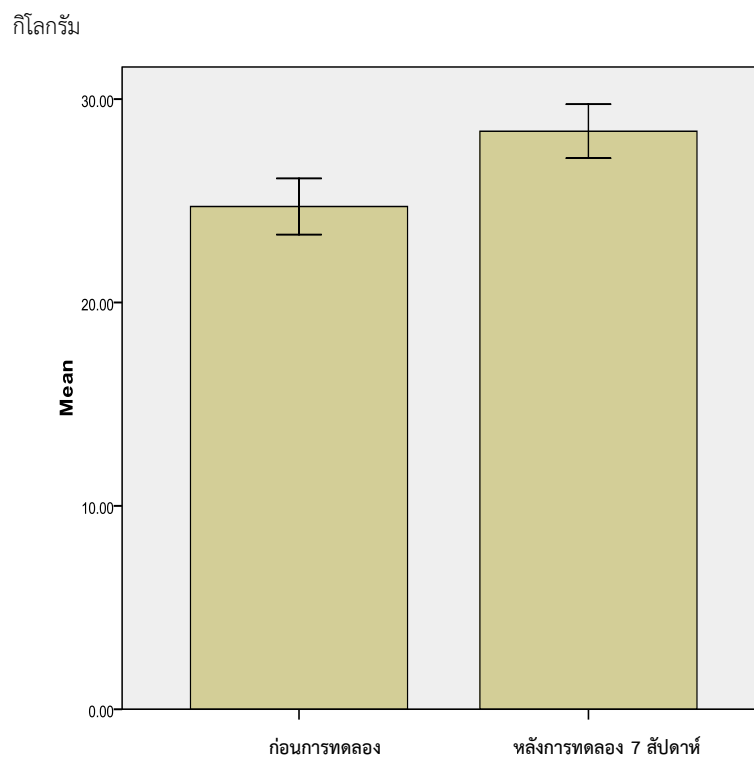
ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยใช้ t-test ของผลการ

ทดสอบความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ ก่อนและหลังการทดลอง 7 สัปดาห์ ของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยหญิงชั้นปีที่ 1

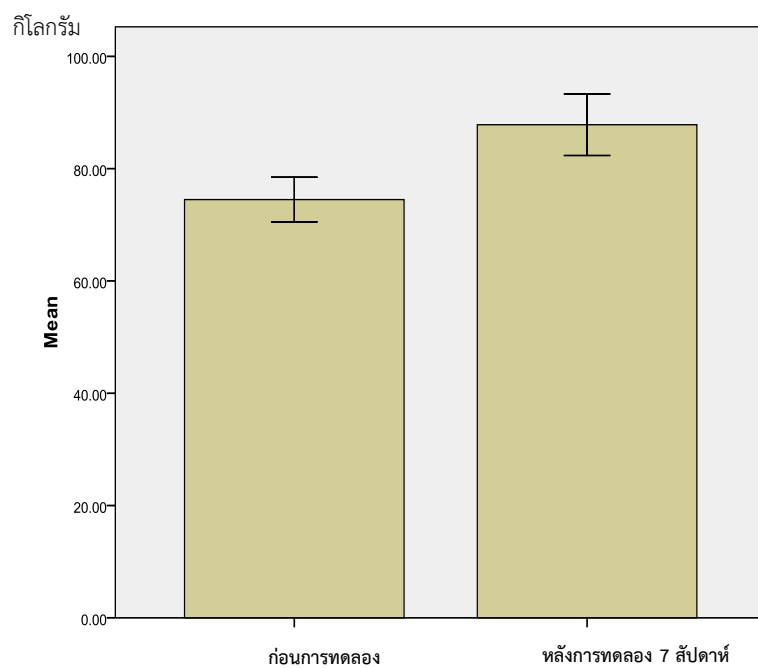
ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังการทดลอง		t	P-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
NN	826.63	136.39	956.06	127.22	-6.94	.000*
SDNN	74.88	92.47	61.98	20.37	.705	.487

*P<0.05

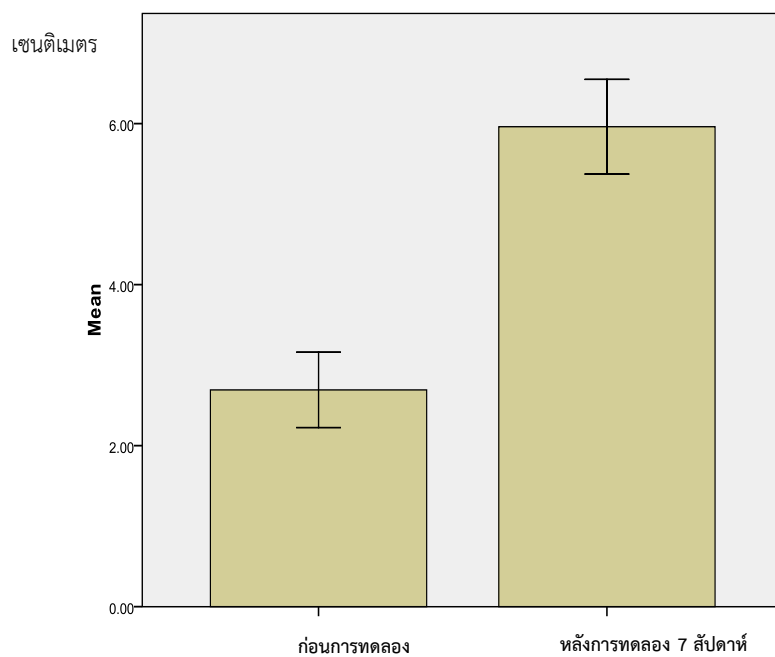
ตอนที่ 2 กราฟแสดง แรงบีบมือ แรงเหยียดขา ความอ่อนตัว ความจุปอด และความแปรปรวนของ อัตราการเต้นหัวใจ (HRV) ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง



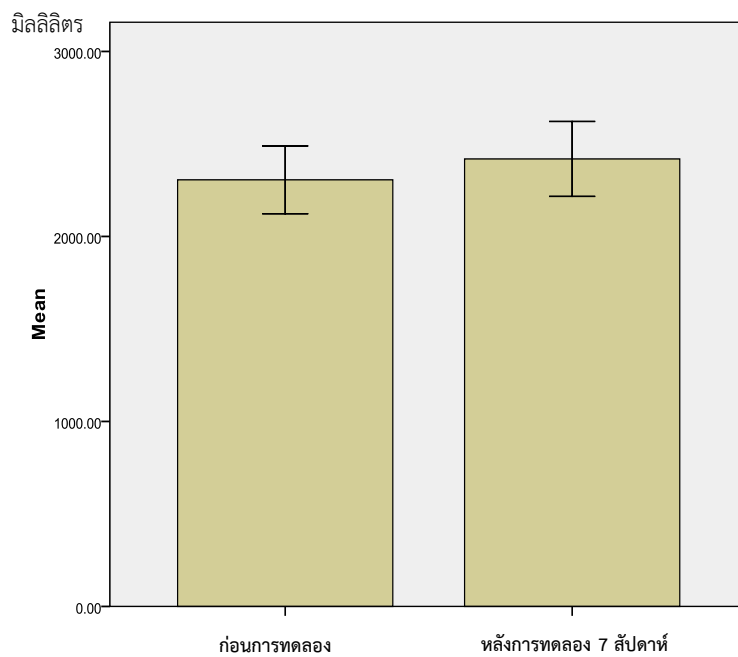
กราฟที่ 1 แสดงค่าแรงบีบมือ(Hand Grip) เป็นเป็นกิโลกรัม
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 7 สัปดาห์



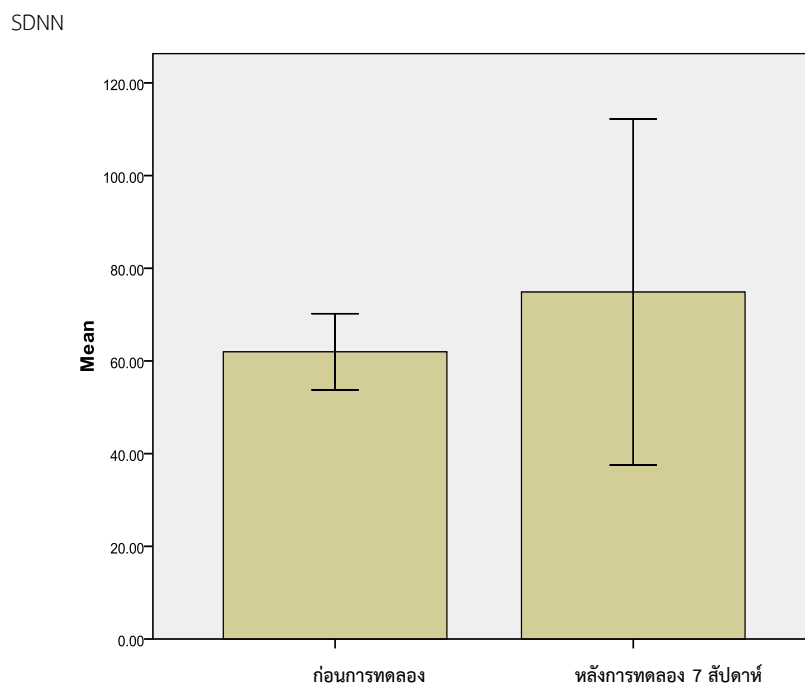
กราฟที่ 2 แสดงค่าแรงเหยียดขา (leg Strength) เป็นเป็นกิโลกรัม
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 7 สัปดาห์



กราฟที่ 3 แสดงค่าความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นเซนติเมตร
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 7 สัปดาห์



กราฟที่ 4 แสดงค่าความจุปอด (lungs capacity) เป็นมิลลิลิตร
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 7 สัปดาห์



กราฟที่ 5 แสดงค่าความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (SDNN)
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 7 สัปดาห์