

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
 2. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยใช้ สถิติ t-test Dependent
- จากผลดำเนินการดังกล่าว นำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีทางสถิติ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่าง
ของความอดทนระบบไหลเวียนเลือด ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

	Mean	S.D.	T	P
ก่อนเข้าโปรแกรม	137.74	15.49	11.48	.00*
หลังเข้าโปรแกรม	113.04	10.17		

*P < .05

จากตารางที่ 1 พบว่านักศึกษาของมหาวิทยาลัยศิลปากร มีชีพจรขณะออกกำลังกายก่อนการฝึก 137.74 ครั้ง/นาที และหลังการฝึก 113.04 ครั้ง/นาที และจากการทดสอบความแตกต่างของความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดก่อนการฝึก มีความแตกต่างจากหลังการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่าง
ของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

	Mean	S.D.	T	P
ก่อนเข้าโปรแกรม	25.88	7.63	6.11	.00*
หลังเข้าโปรแกรม	20.87	6.83		

*P < .05

จากตารางที่ 2 นักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรมีเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนการทดสอบ 25.88 และหลังการทดสอบ 20.87 จากการทดสอบความแตกต่างของเปอร์เซ็นต์ก่อนการฝึก มีความแตกต่างจากหลังการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05